

Ниши Кацудзо - "Японское чудо - питание"



Вступление. Ниши и обращение к давним японским традициям

С древности врачи Востока знали, что все в мире есть энергия и что без правильного ее движения нет жизни и здоровья. Восточная медицина всегда рассматривала энергию как основной строительный материал для человека. Сейчас многие забывают об этом древнем знании. Жаль, что современная медицина продолжает упорно считать, что человек — это собрание никак не связанных между собой органов. И о том, что каждый из нас — это прежде всего духовное и энергетическое существо и что любой человек при желании может управлять энергетикой и оздоравливаться, не задумывается практически никто из докторов.

Человек — не простое существо. Мы сами мало знаем себя. Врачи знают о нас еще меньше, так как материалистическая наука зашла в тупик. Специалисты уже не всегда понимают, какое лекарство лучше поможет пациенту, что из химических медикаментозных средств порекомендовать. Доктора зачастую просто бессильны.

Только раскрытие истинных возможностей человека действительно помогает, как это произошло с известным японским целителем Кацудзо Ниши. Врачи его приговорили к смерти еще в раннем детстве, не дали ему ни одного шанса на выздоровление, с грустной уверенностью заявив, что до двадцати лет, может быть, он еще и доживет, но не более. А сейчас за спиной у К. Ниши длинная, полная побед над болезнями и старостью жизнь. И главная его победа -это победа над собой.

Своими открытиями Ниши всегда делился с людьми. Он не только выжил, но и разработал систему здоровья, которая помогает избавиться от болезней и жить полноценно. Главная заповедь Ниши: *верьте в себя и только в себя, ни в коем случае не смиряйтесь с болезнями*. Можно одержать победу, если действительно захотеть. И не только победить болезнь, но остаться молодым и счастливым независимо от возраста.

Кацудзо всегда верил, что если человек сумеет раскрыть возможности своего организма, то продолжительность его жизни может вырасти до 100-120 лет. Это реально, потому что человек биологически запрограммирован на более долгий срок жизни. И жизнь будет не продолжением старости, а продолжением молодости.

Человек в процессе исторического развития поставил множество искусственных препятствий между собой и живой природой. Неестественный образ жизни, пагубные мысли и чувства, неверное дыхание, неправильное питание — и вот уже энергия Вселенной не может свободно циркулировать в человеческом теле, встречая множество барьеров. В организме от всех этих неправильностей образуется застой энергии, появляются омертвевшие места, лишённые энергии. Такое тело не может быть здоровым.

Любой человек, если захочет, может вернуть себе здоровье и продлить свою молодость. Скрытые силы организма ждут команды проснуться и начать работу. Что же это за скрытые силы? Где они находятся? Прежде всего, нужно вспомнить, что существует нечто, заставляющее разрозненные молекулы соединяться в то, что и является живым человеком. Это скрепляющее вещество — жизненная сила, энергия. Она пронизывает всю Вселенную и является сутью всего живого.

Мы состоим из вечной, нестареющей энергии, которая появилась с момента сотворения мира. Именно она — Целительная Сила Природы. И лишь человек отъединил себя от этой силы. Без энергии нет человека, нет живого существа, а есть лишь безжизненное, неодушевленное тело. Энергия — это жизнь. Именно от состояния этой энергии зависит, какой будет жизнь — полноценной или убогой. Движение этой энергии определяет, каким будет человек — молодым, здоровым или больным и старым.

Энергия — очень мощная сила. И сила эта существует не отдельно от человека, не сама по себе. Силой этой вполне можно научиться управлять, подчинять ее себе и корректировать свое здоровье, направляя эту силу в те места, которые больны. Можно таким образом улучшить собственную силу, правильно питаясь, делая дыхательные упражнения и систематически занимаясь медитацией.

Важно пробудить ее в себе. Лишь обновленное творческой энергией тело позволит вновь и вновь возвращать себе молодость и радость жизни.

- Энергия сопряжена с чувствами. Обновление чувств — один из ключей к обновлению энергии, а значит, к обновлению тела.

- Энергия сопряжена также с мыслью. И обновление мысли — второй ключ к молодости и здоровью.

- Энергия сопряжена с вибрацией. Включение здоровой вибрации в теле — третий ключ к оздоровлению и омоложению всех органов и систем.

Обновление вибраций, мыслей и чувств — путь к здоровью и долголетию.

Терапевтических средств на самом деле вовсе и не существует. Поэтому от медикаментов, по возможности, лучше отказаться. А природа, которая, с одной стороны, является матерью всякой болезни, с другой — может стать и настоящей целительницей. И все недомогания, возникшие от неправильного поведения, можно будет исцелить просто энергией:

- энергией мысли - не считая бездеятельность способом излечения от болезней;

- энергией духа — настраиваться на благожелательность и спокойствие в любое время и в любой ситуации;

- энергией правильного питания - использовать естественные, натуральные продукты.

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

Практически все болезни порождены самим же человеком, незнанием или упорным нежеланием знать законы природы. А к природе в Японии умели всегда прислушиваться. Считая, что начала заболеваний кроются в усталости, в плохом настроении и в переедании, японцы издавна выработали способы борьбы со злыми духами недомоганий при помощи здорового, умеренного питания и своеобразных ритуалов вежливости во время трапезы, несущих гармонию и спокойствие.

Добиться здоровья и установить равновесие энергии инь-ян¹ в организме можно многими путями, выбрав один рацион или другой. Но прежде всего важно употреблять именно свежие, натуральные продукты и избегать пряностей, химических ингредиентов, кофе и чая, которые содержат химические красители. Чай нужно пить натуральный, китайский или японский. По возможности надо уменьшить количество продуктов инь — картошку, баклажаны и помидоры, уменьшить количество съедаемых овощей вне сезона и количество тех продуктов, которые произрастают далеко от места проживания. Что касается животных белков, то энергетически мясо диких животных (птица, рыба, моллюски) гораздо предпочтительнее, чем продукты питания,

происходящие от домашних животных. Есть еще много правил энергетического питания, соответствующего принципам макробиотики. И в японском образе жизни, в подборе и обработке продуктов всегда чувствовались эти традиции, несущие здоровье и долголетие. Но не менее важен для правильного усвоения пищи психологический настрой во время трапезы.

В Японии, перед тем как переступить порог помещения, где происходит традиционный обед, принято настраиваться на положительный лад, отбрасывать все тревоги и суетные мысли. Принимаются за еду не иначе как в состоянии благодушия и душевной расслабленности. За столом принято вести лишь спокойные, не затрагивающие острые темы разговоры. И это очень важно — обращаться друг к другу приветливо, чтобы у всех по возможности вызвать такой же прекрасный настрой.

Хорошая, благотворная энергетика во многом создается общей обстановкой. Во время японской трапезы звучит тихая музыка. На столе — цветы, икебана. Блюда подаются с выдумкой, украшенные, как произведения искусства. Японцы стремятся эстетически преобразить каждый миг жизни. Небольшая художественная деталь в оформлении трапезы принесет мгновения радости и приподнимет общий тонус.

Во время обеда никто не смеет нарушить «ва» — гармонию. И если кто-то из гостей не учитывает «ва» — гармонию чужого дома, устраивает ссору или нагнетает напряжение, то он виноват, или, как бы сказали в Японии, глубоко не прав. Вспыливший гость обязательно должен извиниться. «Простите меня за то, что я нарушил гармонию», — произнесет он, и «ва», возможно, опять воцарится.

¹ **На Востоке существует представление о всеобъемлющей энергии противоположной направленности, символизирующей женское и мужское начало во Вселенной. Это энергия инь и ян. Она служит своеобразным основанием как философии, так и врачевания.**



В пору пятой луны, когда льют дожди, проснешься посреди недолгой ночи и не засыпаешь в надежде первой услышать кукушку.

Вдруг в ночном мраке звучит ее пленительный, волнующий сердце голос!

Нет сил противиться очарованию.

Сей Сенагон Говорят, что в давние времена мудрецы искали воплощение Бога на Земле и находили его в колосьях пшеницы. И сейчас еще некоторые браминские-семьи продолжают обращаться с молитвой к рису, прежде чем начать его есть.

Стремление связать питание со здоровьем имеет у японцев устоявшиеся традиции. Уже с давних времен они, благодаря, возможно, своему национальному чутью и природной интуиции, определили, что еда может быть более и менее полезной. При этом особые свойства пищи они связывали не только со свежестью и соответствием сезону, но и с течением времени. Когда-то в Японии существовало множество «диетическо-хронологических» трактатов, в которых указывалось, когда какой продукт потреблять можно, а какой нежелательно. В одном из них говорилось, что в первой луне, то есть в первом лунном месяце года, нельзя есть сырой лук и мясо кабана, а во втором — нельзя употреблять зайчатину и рыбу, выловленную в день «тигра». В третьей луне не разрешалось вкушать маленькие головки чеснока, а в четвертой луне — большие.

В пятой луне исключалось мясо фазана, а в шестой — вода из пруда. В седьмой луне нельзя есть мед, а в восьмой — имбирь. Японцы старались есть только «правильную» пищу и только в нужное время года, не пускаться в путешествие или жениться в «несчастный» день. На островах и сейчас стремятся начинать важное дело лишь в «удачный» день, а на улицах Токио до сих пор можно увидеть очередь к прорицателю. Лунный календарь был официально отменен и заменен солнечным, григорианским. Но в Японии все еще чувствуются отголоски давних традиций, связанных с диетико-хронологическим календарем и с неизменной, традиционной верой в одушевленность природы.

Среди японцев существует поверье, что род императоров ведется от самих богов, небесных жителей. А боги на небе занимаются теми же делами, что и жители земли. Прародительница императоров, богиня солнца Аматэрасу, или «великая солнечная женщина», ухаживает за своими полями и устраивает празднества «первого риса». Именно Аматэрасу когда-то вручила богу Ниниги рисовый колос, сорванный со священного поля богов. А тот с этим колосом совершил судьбоносное нисхождение на землю. Именно после этого события японцы стали праздновать день «первого колоса» и подносить богам пищу из риса.

Почитают японцы и бога Инари — божества пищи и «5 злаков». Инари, который часто показывается людям в образе лисы, связан с земледелием, а кроме того приносит удачу. Неслучайно празднества в честь Инари устраиваются в феврале, когда совершаются моления о будущем урожае.

Весьма значительной богиней в Японии является великое божество «священной еды», дева еды О-Гэцу-Химэ. Эта богиня предложила богу-мужу по имени Сусанно яства из собственного рта. Тот, оскорбленный, сочтя пищу испорченной, зверски убивает О-Гэцу. А далее начинаются чудеса. Из головы умершей рождаются шелковичные черви, из глаз — рис, из ушей — просо, из носа — красная фасоль, из гениталий — пшеница, а из заднего прохода — соевые бобы.

В Японии, действительно, довольно большое количество божеств, связанных так или иначе с едой и с урожаем. Тут и Тано-Ками — божество поля и трапезы, и О-Тоси — бог великой жатвы, и два бога — Асинадзути и Тэнадзути — первые люди на земле, и боги обработки полей, и О-бэ-Химэ — богиня большого очага.

В древности жители островов полагали, что находятся в центре Вселенной, поскольку со всех сторон окружены морями. Берега Японии покрыты зарослями тростника, который наряду с вишней, ивой и сливой является неизменным символом страны. Японцы называют свою родину «тростниковой равниной — срединной страной». Побег тростника символизирует у японцев не что иное, как жизненную силу. Японцы видят поэзию и чудеса в самом обыкновенном. Они по-своему религиозны и поэтичны и очень трепетно относятся к природе и к тому, что она дает.

Питание в Японии — священный процесс от начала до конца. Тут все важно — не обидеть бога урожая, бога жатвы, не относиться халатно к рису, уважая его и ценя. Важно правильно готовить пищу и совершать над ней определенные выверенные временем действия. Нельзя забывать и о том, как принимать пищу и какая атмосфера возникает во время трапезы...

Созерцание природы *Туман весенний, для чего ты скрыл Те вишни, что окончили цветенье На склонах гор?*

Не блеск нам только мил, И увяданья миг достоин восхищенья!

Ки-но Цураюки «Свежий снег, нечего и говорить, прекрасен, белый-белый иней тоже, но чудесно и морозное утро без снега. Торопливо зажигают огонь, вносят пылающие угли, — так и чувствуешь зиму!.. Закатное солнце,

бросая яркие лучи, близится к зубцам гор... Солнце зайдет, и все полно невыразимой печали: шум ветра, звон цикад... Капли росы, сверкающие поздней осенью, как многоцветные драгоценные камни на мелком тростнике в саду...» — писала о Японии Сэй Се-нагон.

Зеленые горы и морские заливы. Мягкие тона, приглушенные влажностью воздуха. Сдержанную гамму нарушает лишь межсезонье — весеннее буйное цветение или красный клен на снегу. Как странно тут соседствуют юг и север! Бамбук, склонившийся под тяжестью снега. Зеркальная мозаика рисовых полей и сумрачные вулканические озера. Своеобразен климат Японии, где зима, весна и лето сменяют друг друга с завидной точностью. Не только жители островов отличаются любезностью, но и сама природа пунктуальна, как будто бы отвечает им взаимной вежливостью. Первая гроза тут запланирована именно на 3 мая, и проходит не иначе как в этот день. Самый сильный тайфун и первые грозы в Японии приходятся, как правило, на определенный день года. И японцы, со свойственной им непосредственностью, радуются, следя за переменной погоды, и подчиняют ей свой ритм жизни.

Многие люди сейчас теряют контакт с природой, забывают энергетическую, неразрывную связь с тем, что растет, течет, дует и вдохновляет. Японец же в любой ситуации остается чутким к смене сезонов. А более всего он обожает приурочивать семейные празднества к необычным для него и вдохновляющим явлениям, например к цветению сакуры или к полнолуннию. Какое удивительное единение с природой — праздники «Любования луной». Еще в древней японской книге можно найти восхищенные слова о том, что полнолуние 15-й ночи 8-го месяца — самое красивое в году. Эта луна 15-й ночи имеет даже свое название — «мэйгэцу», что значит «яркая луна».

И именно ей японцы всегда приписывали магическую силу. Существует поверье, что на луне растет необъятных размеров лавр. Осенью его листья становятся багряно-красными, и поэтому свет луны в это время особенно яркое.

Первый снег для островитян — тоже настоящий праздник. Они, собираясь вместе, любуются снежными хлопьями, которые тихо ложатся на ветки бамбука и сосен. Но особый праздник — это цветение сакуры. Долгожданная пора пробуждения природы начинается в Японии с внезапного и буйного цветения вишни. Розовые соцветия волнуют и восхищают не только множеством, но и своей недолговечностью. Ведь лепестки эти не знают увядания. Они опадают свежими и невинными. А японцы, глядя на цветение сакуры, размышляют о недолговечности мира, поэтизируя и обожествляя то, что видят.

К размышлениям о мире, о течении времени японцев чаще всего приводит созерцание природы. Они умеют находить согласие с окружающей средой и чувствовать при этом значительность мелочей жизни. Полагая, что совершенствование прекраснее совершенства, они наблюдают с благоговением дождь в бамбуковой роще, иву у водопада, и это для них становится окном в бесконечное разнообразие и вечную изменчивость мира.

Религия и чистоплотность *Все в лунном серебре...*

О, если б вновь родиться Сосною на горе!

Чистота для японцев священна. Они относятся к ней с религиозным трепетом. Все в мире одушевлено: и гора, и радуга, и цветущий лотос, и зерно риса.

А грязь, к примеру на кухне, ужасна прежде всего тем, что отождествлена здесь со злым духом. Очищение с древних времен в Японии служит основой всех без исключения обрядов, в том числе многочисленных магических ритуалов, связанных со священным местом дома. Кухню всегда нужно держать в чистоте, иначе шелуха от рисовых зерен и остатки пищи могут получить злую силу.

Из нескольких божеств, покровительствующих домашнему очагу, наиболее известен Кодзин. Этот бог домашнего очага настолько чистоплотен и настолько не может терпеть ни малейшей грязи, что живет в самом очаге, там, где пылает очистительный огонь. Кодзин, верный домашний покровитель, заботится о том, чтобы в семье всегда был мир и чтобы дому не угрожали пожары. Боятся ли японцы Кодзина или просто верны традициям, но факт остается фактом: тут чистоплотность, имеющая глубокие корни, по-настоящему священна.

Японцы очень бережно относятся к своим давним обычаям. Хороший пример. До сих пор символом положения хозяйки считается самодзи — деревянная лопаточка, которой раскладывается рис. А день, когда состарившаяся, свекровь передает самодзи своей невестке, отмечают торжественной церемонией. И хоть обычай этот во многих местах уже забыт, но суть его сохранилась в каждой семье. Неудивительно, что на кухне, где царят священные чистота и порядок, где точно распределены роли — кто хозяйка и кому накладывать рис, будет меньше ссор. Спокойствие, самообладание и уравновешенность, как при готовке пищи, так и во время трапезы, вносят благотворную, оздоравливающую энергию в окружающее пространство, гармонизируют состояние каждого и исцеляют душу и тело.

Кадомацу и благожелательная символика *В первый день Нового года радостно синеет прояснившееся небо, легкая весенняя дымка преобразует все кругом.*

Сей Сенагон Встреча Нового года в Японии — это очень серьезно. Обязательный атрибут этого праздника — «кадомацу», «сосна у входа». Кадомацу — это приветствие новогодному божеству в виде украшения, которое делается из сосны, бамбука и рисовой соломенной веревки. При этом в кадомацу вплетаются ветки папоротника, подвешиваются мандарины, а кроме того — пучки водорослей и сушеные креветки. Каждый компонент здесь несет свою благожелательную символику: • сосна предвещает долголетие;

- бамбук говорит о стойкости;
- соломенная веревка оберегает от несчастий;
- мандарин — символ долголетия семьи;
- ветки папоротника дают чистоту и плодovitость;
- водоросли — счастье;
- креветки предвещают долгую жизнь.

Важную роль в дни Нового года играет дерево юд-зуриха. На его листья кладут кушанья, предназначенные душам умерших. А на второй день Нового года — кушанья, которые должны живущим «укрепить зубы» для долгой жизни. Редька, когда она подается на стол в первый день Нового года, должна служить «для укрепления зубов».

Богу Нового года обязательно надо сделать подарок. Для этого домашний алтарь украшают вязанками свежей соломы, мандаринами и рисовыми лепешками. Встретишь божество хорошо — год будет благополучным.



Вот слышны звуки хаси и тьяван.

Смеющиеся голоса хозяина, хозяйки.

Внизу вечерний ужин начался.

Ишида Аки Очень важно не только то, что человек ест, но и как он это ест. И тут японцы проявляют удивительный эстетизм и неподражаемое, отточенное веками искусство общения. Конечно, Японию можно воспринимать по-разному. С одной стороны, это страна самураев, исповедующих переселение душ и харакири. Они порою склонны и к первобытной жестокости, к нечеловеческой хитрости и идолопоклонству. Но с другой стороны, все совсем не так или не совсем так. Это страна удивительной старинной живописи, философской поэзии и чудных церемоний. Это загадочный восточный мир, где кланяются с изысканной вежливостью, где любят хризантемы и первый снег и где существует свой особый взгляд на мир.

В Японии всячески избегают прямого соперничества, всегда стараясь его прикрыть видимостью компромисса. Отсюда, возможно, и произрастают корни учтивости и церемонности, например, в домашней обстановке и за столом. Терпение и самодисциплина, умение сдерживать свой язык и характер — именно такой стиль поведения принят здесь за правило. Часто испытывая недостаток в уединении, островитяне выработали умение создавать своеобразную тишину внутри себя и как будто бы исчезать за видимой оболочкой. Так они научились созидать непроницаемые духовные стены и бесконечные лабиринты, где можно спрятаться и расслабиться. И тут им как раз помогают ритуалы и обычаи.

В Японии важны хорошие манеры и вежливость. Во время беседы необходимо говорить друг другу только «да» и ни в коем случае «нет». При встречах надо отвешивать поклоны, глубокие и долгие, так как первым выпрямиться невежливо. Разговаривать нужно любезно и предупредительно, неизменно улыбаясь. И это все очень важно. При таком поведении возникает именно та гармония, которая уже сама по себе несет благожелательность, положительный настрой и умиротворение. А это, в свою очередь, дает возможность появиться тем вибрациям, которые способствуют хорошему, здоровому состоянию. За обеденным столом гораздо лучше вести

размеренную, учтливую беседу, вместо того чтобы спорить или говорить о чем-нибудь малоприятном. Возможно, что в целом мягкость японской природы подобна приемам дзюдо - уступить натиску, чтобы победить. Но тут главное -результат. А он таков, что трапеза за японским столом — церемония, несущая положительный заряд.

Субординация и вежливость во время приема пищи Перед тем как начать есть, японцы, улыбаясь, произносят неизменное «итадакимас». Дословно это похожее на заклинание выражение означает «приступаем». Закончив трапезу, резюмируют «готисо сама дэсита». Это слова благодарности за угощение, и в переводе это значит «было крайне вкусно».

Деликатность и необыкновенная вежливость жителей Японии особенно проявляются именно за столом. И подобные правила, ставшие традицией, лежат в основе отличного самоощущения во время трапезы. Все это неизменно ведет к возникновению правильного душевного настроя. Включаются именно те энергетические каналы, которые приносят здоровье.

Ведя себя учтиво за столом, японец всегда старается скрыть свое истинное душевное состояние, не стремится выражать свои мысли. По японскому этикету считается невежливым перелагать бремя собственных забот на ближних. Также неприлично выказывать избыток радости, ведь находящийся в этот момент рядом человек может быть чем-нибудь расстроен. И если даже вы услышите фразу о недомогании кого-либо из близких японца, в то же время на лице его будет неизменная улыбка: он как бы подчеркнет, что его личные горести не должны беспокоить вас.

Если японцы собираются за столом, каждый из них прекрасно знает, кто где должен сидеть, кто у картины — на самом почетном месте, кто по левую руку от него, кто левее и кто, наконец, у входа. И если какой-то смельчак попробует сам рассадить гостей, среди японцев возникнет жуткая неразбериха. В смятении никто не будет знать, что ему делать. Без четкой субординации здесь не мыслят гармонии в отношениях между людьми.

Японец за домашним столом ведет себя куда более церемонно, чем в гостях или в ресторане. У японцев домашний очаг — настоящий заповедник старого этикета. Например, каждого, кто уходит из дома, хором напутствуют: «Счастливого пути!», а когда возвращается, приветствуют: «Добро пожаловать!» В Японии именно внутри семьи скрупулезно соблюдаются правила почитания старших. В домашней иерархии каждый имеет определенное место и свой особенный титул. Привилегии главы семейства подчеркиваются каждодневно. Его все домашние провожают и встречают у порога. Именно его первым угощают за семейным столом. Но почести при этом воздаются не только главе семьи. Сестры тут более учтивы с братьями, а младшие дети — со старшими. У каждого своя роль, свое место. Указания есть для всего, даже для того, как правильно сидеть и как кланяться.

Японцы придумали себе целый свод правил, предписанных поз сидения на татами. Самая церемонная и серьезная поза — опустившись на колени, сидеть на пятках. В этом же положении совершаются поклоны. При этом важно помнить, что кланяться, сидя на подушке, неучтиво. Для поклона надо переместиться на пол. Сидеть, по-восточному скрестив ноги, у японцев считается весьма развязной позой. А вытягивать ноги в сторону собеседника считается уже сверхнеприличным.

Учтливость японца, сидящего за столом, — это настоящая экзотика для европейского человека. Едва заметный кивок при встрече, который остался единственным напоминанием о давно отживших старинных глубоких поклонах, в Японии употребляется с завидной частотой. Они то и дело кивают друг другу, разговаривая по телефону или ведя беседу за чайной церемонией. Вы, сидя за обеденным столом, что-то невзначай говорите, и все вдруг внимательно обращают свои взоры к вам, не перебивают и кивают располагающе головами. Обида за недружелюбным столом сожмет диафрагму и нарушит гармоничное движение энергии. А спокойствие и благожелательность, напротив, сделают целебной даже самую обыкновенную, простую пищу.

Чайная церемония Луна едва лишь светит на рассвете, В сиянье слабом опадает клен.

Пурпурная листва!..

Срывает листья эти Злой ветер, прилетевший с гор.

Мина Могло Санэаки Смысл чайной церемонии в «общении сердец». Именно поэтому все здесь должно выглядеть естественно, ненарочито, просто и даже грубовато. Крохотная, до предела простая чайная комната воплощает бескрайность пространства и беспредельность красоты. «Настрой свое сердце в лад с сердцами других; разве может человек жить ради себя, не считаясь с теми, кто рядом?» — говорил Сэн-но Рикю. Ничто тут не должно отвлекать от общения в духе, никакая чрезмерность ни в обстановке чайного домика, ни в утвари — «для истинного чая не

требуется утварь». Здесь должна обязательно присутствовать особая красота «безыскусного». Дух чайной церемонии — это дух всего истинно японского. В этой церемонии, как и во всем японском искусстве и в жизни, должны присутствовать: • ва — гармония;

- кэй — почтительность;
- сэй — чистота;
- дзяку — спокойствие.

«Ва» — сама атмосфера настоящей чайной церемонии. Все расположено гармонично--мшистые камни перед домом, заросший водоем, чайный дом с соломенной крышей и подпорками из неотесанного дерева. В самой чайной комнате — кувшин с водой, чашка и черпак. На всем — налет старины и дыхание вечности. Все невольно приводит душу в умиротворенное состояние равновесия и как бы готовит к встрече с невидимым миром.

«Кэй» — почтительность, когда каждый участвующий в церемонии чувствует себя равным другим. Никто не кичится своей знатностью. А бедный не стыдится своей бедности.

«Сэй » — чистота в комнате должна быть абсолютной. И не только во внешнем пространстве, но и в душе каждого.

«Дзяку» — спокойствие и атмосфера полной безмятежности. Это состояние, похожее на нирвану, доступно лишь «забывшему о себе».

Ожидаемый посетитель заходит в чайный домик, и его приветствуют вежливо и с радостным уважением. Подушки уже заботливо разложены, а под шелковой салфеткой стоит чайник. Хозяйка, одетая в богатое кимоно в розовых цветах, низко кланяется, произнося обычные слова приветствия. Гость в ответ тоже кланяется. Она снова отвечает ему поклоном.

Гостя усаживают на почетное место и предлагают ему чашку чая. Он вежливо отклоняет эту честь, начиная своеобразный ритуал, и просит ее отдать эту чашку хозяину. Тот отказывается и настаивает, чтобы чашку с чаем первым принял гость. В конце концов, посетитель как почетный гость позволяет убедить себя. Второй из гостей, если он присутствует, берет вторую чашку, а хозяин — третью. Все, не торопясь, выпивают свой зеленый чай, а затем обращаются к природе или начинают вести размеренную беседу.

Можно полюбоваться луной, закатом или рассветом, восхищаясь освещением неба. Можно, и даже желательно, обсудить философское изречение, мастерски выписанное на фарфоровой чашке. А у кого-то, возможно, от вида дикой природы, облаков, окрашенных в бледно-розовые тона, появится мысль о том, что все так бесследно проходит в этом мире... Достичь состояния «не-я», «неумствования», отпустить свой ум на свободу. Наблюдать за тем, как расположились камни в саду. Ни один не похож на другой, ни по размеру, ни по рисунку, но лишь вместе они открывают врата во Вселенную. Тот, кто способен созерцать вечное в мгновении, видит вечность в застывшем камне, тот начинает ощущать действие творческого духа и как будто бы парить над землей и чувствует, что «жизнь течет долго и свободно».

Чайная церемония сложилась в Японии как своеобразная форма искусства. Она всегда совершалась в маленьких павильонах — чайных домиках. Павильоны располагались в тихих местах, как правило, под сенью деревьев. Чай представлял собой зеленую кашицеобразную массу, горьковатую на вкус. Его пили медленно, сосредоточенно, наслаждаясь особым вкусом напитка. Во время этой церемонии собравшиеся старались почувствовать очарование окружающей обстановки и чайной утвари. Хозяин и хозяйка вели себя как жрецы, выполняющие обряд, а посетители в это время таинственно и важно следили за священнодействием — как растертый в пудру зеленый чай взбивают бамбуковой метелочкой...

Ритуал чаепития занимает очень важное место в жизни японца. «Как, в сущности, мала чаша человеческих радостей и сколь мудры те, кто умеют ее заполнить». Так говорят в Японии. Человек, который умеет жить, замечая радости жизни там, где другие проходят мимо, достоин внимания и уважения. А чайная церемония как раз и учит обнаруживать чудесное в обыденном. Тут происходит неповторимое соединение тонкого искусства с серыми буднями. И церемония чаепития для японца — это своеобразное обожествление искусства жить.

Некоторые типы поведения человека порождают страсти, гнев, и это зачастую ведет к болезням и недомоганиям. Но существуют и такие жесты, которые способны успокаивать душу, гармонизировать и собственный организм и окружающее пространство. Строго определенные движения, их красота, размеренность создают во время японского чаепития особый медитативно-философский настрой души. Человек, сидящий на татами с чашкой горячего зеленого чая, приходит именно в то состояние духа, при котором все внутри чутко отзывается на окружающую

красоту природы. Разговоры во время чайной церемонии скорее не приняты. А вот после того, как сделан последний глоток, можно и даже полагается спросить, откуда посуда, как давно ее сделали, кто мастер. Желательно хорошо отозваться о мастере, о кисточках и о самом чае. Ни в коем случае, если вы уже напилась чаю и вам в очередной раз предлагают его, нельзя говорить: «Нет, не надо». Такой ответ в Японии будет расцениваться не просто как невежливый, а как верх неприличия, так как в этой стране слова «нет», «не могу», «не знаю» считаются крайне невежливыми. Подобные выражения здесь числятся почти ругательными, и японцы полагают, что их некорректно высказывать прямо, а можно только иносказательно, обиняком. Отказываясь от второй или от третьей чашки чая, японский гость вместо «Нет, не нужно более, спасибо» произносит следующую фразу: «Мне уже и так прекрасно...» И тут важно добавить, что не только подавляющая часть японских женщин изучают каждое движение в чайной церемонии. Мужчины также стремятся познать все тонкости этого удивительного искусства. Итак, основные правила чайной церемонии: В чайной церемонии участвуют не более пяти человек.

В комнате обязательно должен быть полумрак, приглушен свет, даже если время дневное и на улице ярко светит солнце.

Перед началом застолья необходимо привести в порядок чайный домик. Но при этом важно создать ощущение естественности — оставить немного золы у очага, чтобы не ощущалась намеренность. На каждом предмете, который находится в комнате, должна лежать своеобразная, таинственная печать времени. Японцы не любят ярко начищенных ложек и ножей. Предпочитая глубинную тень, они не любят серебряного блеска посуды. На посуде хоть и имеется блеск, но он как бы с налетом — лоском времени.

По обычаям чайной церемонии перед использованием увлажняют чашку, чтобы придать ей естественный блеск. Тут должно ощущаться своеобразие в печальной красоте вещей и особая прелесть в налете старины. Японцы любят то, что носит на себе следы масляной копоти, выветривания и дождевых потеков, одним словом, внешних влияний. Это напомнит об изменчивом ритме природы и о течении времени.

В комнате для церемонии обязательно должны присутствовать белоснежный льняной платок и ковш, сделанный из бамбука. Эти вещи должны быть подчеркнута свежими и безупречно новыми. Комната для чайной церемонии оформляется с изысканной простотой. Именно так японцы представляют себе прекрасное.

Как человек не может появляться в обществе голым,

так и еда (японская пословица) Прекрасный и эстетичный внешний вид блюда благотворно действует на настроение, а значит и на пищеварение того, кто собирается его съесть. Все знают, как приятно сесть за красиво убраный стол и лицезреть блюда, которые напоминают настоящее произведение искусства.

Оформление и даже название подаваемых к столу блюд имеют колоссальное значение в японской кухне. Для украшения годятся и травы, и цветы. А можно просто украсить блюдо произведениями кустарного творчества. Для этого в японских семьях используются полоски зеленой бумаги, напоминающие зеленые водоросли, и бутончики цветов. Оформление пищи — это необозримая часть национальной культуры, которая не менее важна, чем собственно вкус приготовляемых блюд.

Всем известно, насколько вежливое слово, сказанное во время застолья, расслабляет нервы и настраивает на позитивную волну. Но так же и какое-нибудь необычное, симпатичное название блюда заставит всех улыбнуться. Так в японской кухне повышают настроение и отвлекают от насущных проблем кулинарные произведения с названиями «облака репы» или «родители и дети». Жареные каракатицы здесь именуются «сосновые шишки». Мясное блюдо в фольге — «серебряные лодочки». Соус для спагетти — «рай для кухни».

Сезон и украшение блюд *Первый снег в саду!*

Он едва-едва нарцисса

Листики пригнул.

Басе Сезонность у японцев проявляется в обязательном украшении блюд символами того или иного времени года. Например, летом, в жаркие дни, белая холодная лапша оформляется красными листьями периллы. Это создает некоторое ощущение прохлады и возбуждает аппетит. Осенью блюда украшаются красными листьями клена и сосновыми иглами, цветами хризантемы. Морковь и редьку японцы также в это время года нарезают в форме листьев осеннего клена. Часть кулинаров здесь даже специализируется именно на изготовлении морковных и редисочных

цветов. Из обыкновенной тыквы, из кусочков моркови и редьки создаются настоящие шедевры, ирисы и розы, которые выглядят как живые. Каждый сезон представлен и своими фруктами, овощами и рыбой. Зима — это мандарины. Осень — хурма. Лето — форель. На протяжении веков складывался непростой ритуал сервировки японского стола. Никакой случайности вы здесь не встретите. Блюда невероятно красиво раскладываются на тарелочках разного калибра, на блюдцах, в чашечках. При этом каждая вместимость предназначена именно для того или иного блюда. Сакэ, японскую водку, подают в глиняных или фарфоровых кувшинчиках без ручек. В них этот расхожий напиток подогревается. Пьют сакэ из небольших стопочек. Некоторые сорта сакэ предпочитают принимать из миниатюрных квадратных деревянных коробочек. В сервировке стола японцы также склонны подчеркивать сезонность. Например, в осенние и зимние месяцы на столах расставляются мисочки с мелкими камушками. А в них установлены маленькие красочные соломенные или бумажные зонтики. Это напоминание о стихии, бушующей за окном, и о том, как японский крестьянин использует накидки из рисовой соломы и раскрывает зонты в непогоду.

Рассматривая это напоминание о сезонных переменах погоды и о быстротечности всего сущего, человек во время чайной церемонии или во время обеда настраивается на особый лад. Это как раз то, чего и добиваются японцы — отойти от проблем и суеты, задуматься о вечном, приблизившись к природе. У японцев нет бытовых, пустых моментов. Практически во все жизненные ситуации они стремятся вместить наполненный гармонией смысл.

Даже самый малограмотный японский крестьянин — эстет и артист в душе. И он не проходит мимо прекрасного в природе. Красивые горы, ручьи, водопады — объект его благоговейного поклонения. Культ красоты лежит в основе всего. Японцы стараются всегда жить в согласии с природой. Архитектор строит так, чтобы сохранялась гармония с ландшафтом. Садовник воссоздает на своем участке природу в миниатюре. Ремесленник старается передать фактуру материала. Повар сохраняет вкус и вид продукта. И поэтому убранство стола здесь — вещь немаловажная. Японцы проявляют огромное чувство такта по отношению к природе, не забывая, какой на дворе месяц и сезон. При этом они никогда не стремятся к вычурности или сверхискусственности. Слышали ли вы, в чем отличие между японцами и китайцами в отношении к цветам? Казалось бы, близко расположенные страны. А какой разный вкус! Китайцы любят орхидеи, пионы и розы — все сильно пахнущее. И это совпадает с западным вкусом. Японцы же обожают цвет сакуры, полевые цветы и безымянные травы, а кроме того — замшелые камни и карликовые кривые деревья. Все, что естественнее и ближе к природе.



Энергия тела и питание Пищеварительный тракт — вот где сокрыты многие и многие причины болезней! Тут застойных явлений больше, чем во всех остальных частях человеческого тела. Пища, которая не может быть должным образом переварена и усвоена из-за застойных процессов, не идет на пользу, а приносит лишь вред. Если человек питается неправильно, не соблюдает законов природы, то в пищеварительном тракте скапливаются отходы, которые способны отравить весь организм и сделать человека нездоровым.

Есть несколько способов улучшить работу пищеварительного тракта, а значит и всего организма.

Первое — это очистительные процедуры и дозированное голодание. Это весьма полезно, но этого недостаточно.

Второе — очищение на глубинном уровне методом вибрации. Органы пищеварения в этом случае получают заряд необходимой энергии, которая помогает вернуть активность, жизнь и здоровье.

Третье — это, конечно же, само питание. Диета, правильный, щадящий организм рацион, приносящий все необходимые вещества и в то же время не захламляющий его, — это, несомненно, один из основных ключей к оздоровлению и пищеварительного тракта, и организма в целом.

Вся философия Древнего Востока строилась так, чтобы Изучать суть Вселенной. И одна из целей восточных религий заключалась в том, чтобы научить человека достигать самому здоровья, молодости и долголетия. Концепция мира и строение Вселенной перенесены здесь на биологический план. Без соблюдения строгих правил относительно питания невозможно достичь высшего суждения и здорового состояния духа, так говорили на Востоке. Даже в религии Японии есть достаточно стройные и обоснованные правила питания.

Человек живет в постоянном процессе обмена веществ с окружающей средой. Мы дышим, принимаем пищу. В каждый момент времени мы освобождаемся от отработанных материалов, в каждый миг обновляем себя, строим заново.

Инь-ян-продукты вместо лекарств Для начала попробуйте придерживаться фундаментальных правил, которые связаны с двумя взаимопроникающими силами — инь и ян.

Не только явления природы, но и продукты, напитки разделяются на инь и ян по наличию в них женского или мужского начала.

	Инь	Ян
Овощи и злаковые	Баклажаны	Рис
	Помидоры	Пшено
	Картошка	Пшеница
	Бобы	Гречка
	Фасоль	Петрушка
	Щавель	Морковь
	Кабачки	Одуванчик, корень одуванчика
	Грибы	Тыква
	Овес	Зерно тыквы
	Ячмень	Репка
	Рожь	Редиска
	Зеленый горошек	Лук
	Свекла	
	Сельдерей	
	Чеснок	
Молочные продукты	Кефир	Сыр
	Сметана	Брынза
	Масло	
	Молоко	

	Инь	Ян
Рыба	Карп	Сом
	Судак	Креветки
	Щука	Селедка
	Камбала	Икра
	Форель	
	Рак	
	Угорь	
Мясо	Свинина	Утка
	Телятина	Индюк
	Говядина	Яйца
	Баранина	Куропатка
	Цыпята	Голубь
	Фазан	
Фрукты	Апельсины	Клубника
	Ананас	Яблоки
	Лимон	
	Манго	
	Груша	
	Виноград	
	Персики	
	Дыня	
Арбуз		
Прочее	Мед	Петрушка
	Орехи	Шалфей
	Сахар	Хрен
	Жиры	Цикорий
	Растительное масло	Тимьян
	Перец	Чабрец
	Гвоздика	Корица
	Лавровый лист	Укроп
	Тмин	

	Инь	Ян
	Уксус	
	Горчица	
	Ваниль	
	Мускатный орех	
Напитки	Кофе	Кофе из одуванчика
	Какао	Кофе из корня репейника
	Фруктовые соки	Чай бенча (натуральный японский чай)
	Вина	Белая польнь
	Пиво	Отвар из ромашки
	Сладкие, газированные напитки	
	Липовый отвар	
	Отвар мяты	

Добиться здоровья и установить равновесие инь-ян в организме можно многими путями, выбрав один рацион или другой. Общие правила целительного питания следующие.

1. Старайтесь уменьшить количество продуктов, произрастающих далеко от вашего места жительства.
2. По возможности уменьшите количество овощей, не соответствующих сезону.
3. Избегайте слишком большого количества продуктов инь — картошки, баклажанов и помидоров.
4. Не употребляйте пряностей, химических ингредиентов, кофе и чая, содержащих химические красители.
5. Пейте натуральный китайский или японский чай.
6. Старайтесь употреблять мясо диких животных (птицу, рыбу, моллюсков). Они гораздо предпочтительнее, чем продукты питания, производимые человеком.

Инь-янскую природу продукта можно изменить с помощью кулинарной обработки. Это варка продуктов, разделка и подготовка пищи.

Тут стоит придерживаться следующих правил.

- Не есть и не пить ничего, обработанного промышленным способом: сахар, консервированные напитки, пища с химической окраской и консервы.
- Варить только в воде или жарить на растительном масле.

Основная и второстепенная пища В Японии всегда делали четкое разделение между основной и второстепенной пищей. Большая часть съедаемого должна составлять основная пища, к которой относится, прежде всего, рис, а также гречиха, пшено и другие злаки.

Второстепенная пища — это блюда из овощей, их рекомендуют употреблять лишь по сезону. А что касается специальных блюд — мяса и рыбы, то тут важно именно количество. Если перейти меру, то излишество превратит желаемое в отвратительное. Если же правильно регулировать соотношение употребляемых продуктов инь-ян, то вполне можно, используя только лишь правильное питание, без помощи химических лекарств, излечиться от многих недугов.

Какие основные принципы питания соблюдают японцы? И отчего они живут дольше и выглядят моложе, чем другие люди?

Четыре золотых правила питания по-японски *Осенняя луна Сосну рисует тушью На синих небесах.*

Ранэцу Процесс питания в Стране восходящего солнца, имеющей свои давние, идущие из глубины веков традиции, похож на симфонию, где каждая звуковая линия имеет особое магическое значение, а все вместе творят настоящие чудеса. И японская кулинария преподает нам урок премудрости омоложения и оздоровления организма через пищу. Японская диета позволит:

- повысить выносливость;

- укрепить расшатавшееся здоровье;
- забыть о возрасте (которого у японок попросту нет).

Несмотря на то что в последние десятилетия японцы стали проявлять интерес к европейским блюдам, все же предпочтение отдается традиционным блюдам национальной кухни, основой которой являются следующие продукты:

- рис;

- овощи;
- рыба и морепродукты.

Японская кухня продолжает сохранять специфику. Рацион здесь отличается от западного, прежде всего, по уровню калорийности, потреблению белков и жиров, а также по своей структуре: явное преобладание растительных белков над животными, причем существенная доля животного белка потребляется за счет рыбных продуктов, и важное место занимает рис. В целом, рацион менее калориен, чем в большинстве стран.

Хорошо известно, что всех здравомыслящих людей уже давно призывают употреблять меньше жиров животного происхождения, продуктов, содержащих холестерин, соль и сахар, а вместо этого есть такие продукты, которые содержат достаточно клетчатки. И именно японская кухня во многом отвечает таким рекомендациям.

Итак, каковы основные правила питания в Японии?

Первое правило — небольшой объем порций Любой из нас может съесть так много и так быстро, что сложно бывает осознать, а что, собственно, он съел и какого это было вкуса. Жадно глотать неразжеванные куски пищи, потом еще и еще — до полного опьянения. Отчего же мы так неразумны, что грех чревоугодия в конце концов приводит нас к страданиям? Невоздержанность превращает в смертельный яд пищу, назначенную для сохранения жизни.

То, что японцы едят маленькими порциями, по-видимому, приносит не только немалую пользу их организму, но и их эстетическому чувству. И первый шаг, который можно сделать к правильному питанию, — это всего лишь сменить привычные необъятные тарелки на более миниатюрные. В маленькую посуду вы просто физически не сможете положить большую порцию.

Затем действуем таким образом. В первую неделю уменьшаем количество порции на 1/5, в следующую — на 1/4. Таким образом, через 3-4 недели мы сможем без особых для себя усилий уменьшить привычную порцию вдвое. Когда порция большая, часто просто по инерции, без особого аппетита, человек поглощает такое количество еды, которое организму совершенно не требуется и даже вредит. Умеренность лежит в основе хорошего здоровья. Просто «мало есть» — это уже способ избавиться от некоторых болезней, появляющихся от перенасыщения и отравления.

Второе правило — свежесть и соответствие сезону Чем более свежий продукт используется для приготовления блюда, тем больше в нем полезных и нужных организму веществ. А японцы, как известно, весьма трепетно относятся к свежести продукта, из которого собираются готовить.

По наличию на японском столе того или иного продукта можно безошибочно определить время года, не заглядывая в календарь, поскольку вкусы японцев находятся в полной гармонии с природой. Они, как правило, употребляют только ту пищу, которая считается наиболее сочной и, соответственно, свежей для конкретного времени. Например, все знают, что в конце весны особенно хорош молодой зеленый чай, ростки бамбука и лосось. А осенью лучше всего выставлять на стол блюда с макрелью и первыми грибами мацутакаэ.

Ни для кого уже не секрет, что овощи, используемые по сезону, гораздо полезнее для здоровья. И в Японии выбор пищи во многом определяет сезон и время года. Обычно в ходу именно то, что как раз созревает в поле или на грядках. К примеру, мало кто из японцев будет покупать тепличную землянику, прекрасно понимая, что в свой сезон она гораздо вкуснее и полезнее. Кроме того, японцы стремятся употреблять именно ту рыбу, которая вылавливается не иначе как в это время года.

Япония лежит огромной дугой с северо-востока на юго-запад. И климатические условия задают японской кулинарии не только сезонные, но и местные приметы. На севере, например, нельзя возделывать рис, но там замечательные условия для выращивания кукурузы и картофеля, а также для разведения животных.

Пища для северян, по мнению японцев, должна быть более калорийна, поэтому типичная для всей Японии лапша «рамэн» на Хоккайдо подается со щедрым куском масла. По той же причине — повышенные энергозатраты — в префектурах Северной Японии весьма популярна похлебка о-набэ, сваренная из крабов, ракушек и горбуши. (В водах Хоккайдо водится неисчислимое количество прекрасного лосося.) Свои особенности носит кухня и в регионах Канто с центрами в Токио, Иокогаме, а также кухня регионов Кансай и островов Рюкю. Например, соевый соус в Канто по вкусу и цвету заметно отличается от соуса из Кансай. Также весьма принципиальные для японца различия существуют в форме и вкусе маринадов, суши и сладостей.

В Киото изысканная кухня, рецепты которой были созданы тысячелетия назад поварами императорского дворца. Нагоя славится пшеничной лапшой «удон» и сладким рисовым желе. Паломники в буддийских храмах на острове Сикоку любят ивасей, мандарины и местную лапшу. А остров Кюсю известен своим чаем, морепродуктами и фруктами. Здесь чувствуется влияние китайской кулинарии.

На выбор пищи в Японии, кроме сезона, климатической зоны, влияет еще и погода. В летние жаркие дни японцы стараются употреблять пищу, которая приносит ощущение прохлады. А ощущение свежести, по их мнению, дают такие деликатесы, как угорь, осьминог и морские моллюски. Охлаждают, кроме того, еще и различного вида желе.

Осенью японцы предпочитают поглощать жареные каштаны, лапшу из гречневой муки и грибы.

Поздней же осенью они употребляют сашими -нарезанную полосками сырую рыбу и подогретое до температуры 36,6 градусов сакэ. В холодную зимнюю пору японцы любят согревающий набэ. Эту похлебку они едят непосредственно во время готовки, наливая себе прямо из кипящей кастрюли. А в жаркие летние дни островитяне едят холодную разновидность набэ под названием сябу-сябу. Таким образом, в зимний холод — мясо, рыба и согревающие напитки и супы, в летний зной — холодные супы, освежающие виды морской живности, холодная лапша рамэн и салаты.

За последние полвека японская кухня, конечно же, как и кухни любой страны мира, обогатилась самыми разными вариантами *fast food*. Это гамбургеры и чипсы, попкорн и быстрорастворимые супы. Разумеется, истинные ценители национальных традиций выступали против этого процесса американизации. Но все же отгородиться от малопитательных, а порою и малополезных для здоровья вариантов *fast food* японцам не удалось. Но они, со свойственной им архаической мудростью, попытались хоть в какой-то степени «японизировать» заокеанские блюда. Так появились картофельные чипсы с приправами из водорослей, спагетти с привычной для вкуса островитян тресковой икрой и мороженое с добавлением зеленого чая...

Третье правило — близость к натуральному, исходному виду продукта Японская кухня отличается от европейской и даже от азиатской, например китайской, тем, что проявляет несказанное уважение к первоначальному внешнему виду продуктов, которые при этом должны быть наисвежайшими и по возможности высочайшего качества.

Местные повара стремятся сохранить внешний вид рыбы и овощей, чтобы после приготовления они визуально остались бы сами собой, создав иллюзию того, что с ними ничего не произошло.

Четвертое правило — сохранение витаминов и минеральных веществ.

Очень важно, как мы готовим продукты. От этого во многом зависит, насколько энергетически наполнен-^бной будет пища и сколько она принесет пользы. Японцы готовят таким способом, что витамины и минеральные вещества хорошо сохраняются. Тут важен правильно выбранный температурный режим. Важна и особая нарезка, к примеру овощей. Японцы умеют это так делать, что овощи не только выглядят привлекательнее, но и готовятся быстрее. А как известно, чем меньше затрачено времени на варку, тем больше витаминов и минеральных веществ сохраняется в продукте.

Всем известны полезные стороны вегетарианского стола. Клетчатка, витамины — все это жизненно необходимо нашему организму. И весьма доступно практически каждому человеку, какого бы достатка он ни был. Многообразие японского вегетарианского стола удивляет изобретательностью. Тут и салаты из редьки «дайкон», и огуречно-морковные скульптуры на столе. Японцы употребляют и дикорастущие растения, такие, например, как корень лопуха «гобо», травы, водоросли, приносящие организму витамины и минералы. Словом, тут есть чему поучиться.

Основа энергетического питания Одно из главных правил японцев, связанных с питанием, гласит: на столе обязательно должно быть что-то с гор и что-то с моря. Горная продукция — это, конечно же, рис и многочисленные овощи по сезону. Это, разумеется, и соевые бобы, а также их производные — тофу (соевый творог), мисо (ферментированная соевая паста для приготовления супов и приправ) и соевый соус сею. Морская же составляющая поистине неисчислима в Стране восходящего солнца. Это практически все виды морской рыбы, китообразные, моллюски, даже медузы, а также водоросли и морская капуста.

Итак, основные японские блюда — это рис, рыба и овощи. Мяса японцы едят чрезвычайно мало. И это, как видно, весьма благотворно влияет на их здоровье. Продолжительность жизни на островах выше по сравнению со всеми другими народами. Рис, горделиво подавляющий все остальное в рационе японцев, прекрасно действует на организм, препятствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Он является самым распространенным и основным кушаньем в Японии. Его едят два-три раза в день. И чаще всего без приправ. Японцы свято верят, что рис сохраняет здоровье. И, надо отметить, что доля правды в этом, безусловно, есть. Вероятно, у европейцев, любящих погрызть свиную ножку или проглотить быстро и не разжевывая бифштекс с кровью, больше шансов заболеть атеросклерозом, чем у островитян, которые каждый божий день отправляют в свой желудок по несколько рисовых лепешек. Известно, что рис относится к ян-продуктам. А поскольку большинство болезней они считают вызванными переизбытком инь, то в режимах питания для подавляющего большинства болезней используется именно этот продукт. Рис, который при варке оказывается на дне посуды и который пожелтеет, является ян вдвойне, это — лучшая часть. Осевшая часть — самая питательная, наиболее богата минералами — именно поэтому она и тяжелее. Людям, у которых есть заболевания инь-характера, лучше есть ту часть сваренного цельного риса, которая оказалась в самом низу. Именно это будет полезнее для их организма.

Рис — это здоровье *Вон по холоду мальчик босой прибежал*

Попросить хоть горсточку риса

Для посева весной.

ОгиИсико Если японцу не подали за столом рис (гохан), то он считает трапезу незавершенной. Рис настолько важен, что даже слово «гохан» означает не только рис, но и просто еду. Рисовое божество «Инари-сама», если верить легенде, принесло священный рис в страну. В древней Японии верили, что рис, как и человек, имеет душу, и если относиться к нему с неуважением, то за это можно поплатиться. Рис не просто аналог нашего хлеба. Из него готовят напитки сакэ (рисовую водку), сетю (японский самогон), мирин (сладкое сакэ), бакусю (особый вид пива), уксус, соусы, пасты, кондитерские изделия и приправы. Даже шелуха, солома и отруби этой культуры не пропадают зря. Из соломы в старину делались одежда и обувь, накидки, плащи, сандалии и даже крыши не только домов, но и храмов.

Какое-то время назад, в связи с приходом западной цивилизации, рис в Японии начал сдавать позиции. Особенно это стало заметно во вкусах молодого поколения. Но и заболевания сердечно-сосудистой системы также резко участились именно среди молодых. Как оказалось, не так уж безобидно отказываться от кулинарных заветов предков. И в 80-х годах все стало возвращаться на круги своя. В периодической печати появились убеждающие научные статьи о полезности риса. В средствах массовой информации заговорили о важности употребления риса как полезного для здоровья. Рис стал массированно вводиться в школьные завтраки. И даже популярные блюда японцы сумели соединить с традиционной культурой. При приготовлении одного из видов гамбургеров булочка выпекается из рисовой муки, а в начинку добавляется фасоль и соевый соус. Таким образом, широко известному европейскому блюду японцы придали свой колорит.

Всем сортам риса японцы предпочитают выращенный на их родине, как самый полезный и вкусный. Рис, выращенный на собственных плантациях, тут гораздо дороже привозного, индийского или тайского. Наиболее близким по вкусовым качествам к отечественному в Японии считается рис из Калифорнии. И в случае неурожая его закупают в огромном количестве. Но все же свой рис любимее и желаннее...

...Хорошо еще, коль купишь

Хоть привозный рис дешевый,

А в иных домах не будет

Даже и такого!

Культ риса породил строгие каноны его приготовления. Его варят без масла, без соли и специй. Но самое главное — соблюдение пропорций. Оптимальным считается добавлять к одному стакану риса 1,25 стакана воды. Только в этом случае блюдо получится таким, каким любят его лицезреть японцы — «пушистым», как только что вылупившийся цыпленок, и влажным, как морской песок. Перед тем как готовить, его моют в большом количестве воды, добиваясь, чтобы вода стала совсем прозрачной. Затем оставляют в воде на 30 минут летом и на 1 час зимой, чтобы он набух. Потом трепетно перекалдывают в кастрюлю, добавляя положенное количество воды, и плотно закрывают крышкой, которую во время варки ни в коем случае не снимают до конца

готовки. По этому поводу есть старинный детский стишок: даже если ребенок плачет от голода, крышка не будет снята, пока рис не сварится.

Рис широко используется для приготовления ритуальной пищи. В первые дни нового года обязательно угощаются жидкой рисовой кашей с приправой из семи растений, диких и культивируемых — крапивы, репы, редьки, петрушки, сушеницы, мокрицы и пастушьей сумки. В этих растениях много железа и белка. Крапива и сушеница, как известно, хорошо влияют на кровяное давление. А репа и редька благоприятствуют пищеварению. Такая каша с семью приправами — народное средство от многих болезней и используется японцами круглый год.

Конечно, сложно полностью следовать хитроумной японской диете, но что мы можем точно сделать и, надо сказать, с огромной пользой для себя, так это научиться по-японски бережно варить «божественный» рис. Мало того что сам по себе рис является энергетически богатым продуктом, но если его еще готовить верно, следуя старинным японским традициям, то он станет полезным вдвойне. Сваренный по японским правилам рис не только вкусен и привлекателен на вид, он отличается от риса, приготовленного обычным способом, большим сохранением нужных организму веществ.

Как сохранить энергетическую ценность риса при варке 1. Рис нужно замочить.

Замачивают рис от получаса до одного часа в зависимости от времени года. Зимой рис требует большего времени. Что это дает? Рис размягчается, и его намного меньше приходится варить. Вследствие этого продукт остается более энергетичным, и в нем сохраняется намного больше полезных веществ.

2. Рис и воду берут в соотношении 1:1,25.

Рис в таком случае получается именно той консистенции, какой нужно: пушистый и без лишней жидкости.

3. Во время варки риса нельзя открывать крышку.

Это важный момент, так как основной принцип готовки риса в Японии — именно приготовление его на пару. Если крышку открыть, то часть необходимого для готовки риса пара тут же улетучится, и варка пойдет совсем в другом режиме.

Крышку нельзя открывать еще в течение 10 минут после того, как рис уже готов. В это время рис доходит до нужной кондиции.

4. Рис варят на слабом огне.

После того как рис закипел, огонь уменьшают и варят на слабом, а затем еще более уменьшают и доваривают уже на совсем малом огне.

Во время варки в рис не добавляется соль.

Рис в Японии любят употреблять с соевым соусом. Часто он подается с предварительно поджаренными овощами и зеленью. Одним словом, добавленные к рису после его приготовления продукты обогащают блюдо и делают его не пресным несмотря на то, что рис готовился без соли.

Рыба вместо мяса *Старый колодезь в селе,*

Рыба метнулась за мошкой...

Темный всплеск в глубине...

Бусон Уже ни для кого не секрет, что белки, содержащиеся в морских продуктах, очень благотворно сказываются на здоровье. Рыба, вылавливаемая японцами у благодатных берегов, дает им, кроме собственно белков, весь необходимый набор витаминов и минеральных элементов. В сырой же рыбе (сашими), которую любят употреблять островитяне, набор микроэлементов и витаминов остается практически нетронутым. И организм от этого только выигрывает. Рыбные белки несравнимо полезнее мясных. Тут и меньшее количество холестерина, и больше полезных организму веществ. Рыба менее калорийна и легче переваривается. И плюс ко всему, особи, живущие на воле, выловленные и съеденные человеком, гораздо полезнее, чем те горемычные твари, что выращивались в садке.

Невероятно широкий ассортимент рыбных продуктов дает японцам прекрасную возможность почти не есть мяса. Горбуша, тунец, морской лещ, креветки, кальмары, осьминоги, моллюски, каракатицы, трепанги, устрицы и крабы — все это великолепие вы можете запросто купить на прилавках любого рыбного магазина. Товар тут обычно наисвежайший. В Токио, к примеру, продавцы встают рано утром и между 4 и 7 часами загружаются на оптовом рынке рыбой, только что выловленной в океане промысловиками. Тысячи рыболовецких судов ежедневно выгружают на берег после бурной ночи все мыслимое и немислимое разнообразие рыбной живности. В Японии повсюду огромное количество рыбных магазинов, в основном мелких. А в Токио их около 10 тысяч. Представьте себе широчайший выбор свежайшей рыбы и

морепродуктов, абсолютную чистоту помещений и радующее глаз искусство выставления товара. Многие из продавцов владеют мастерством поистине виртуозной разделки рыбы, так как довольно часто морская живность продается уже разделанной и даже очищенной от чешуи. Вы можете предварительно заказать в магазине какую-нибудь рыбу, и она будет для вас назавтра куплена на оптовом рынке. И, как правило, предупредительный продавец всегда даст совет, как хранить рыбу, морепродукты и как их готовить.

Самые популярные рыбные блюда в цивилизованной Японии делаются из сырой рыбы, только что выловленной. Сасими, или по-другому, сашими — ломтики сырой рыбы разных сортов, изощренные японские повара привлекательно располагают на тарелочке и декоративно обкладывают овощами. Чаще это блюдо делают из тунца и креветок. И обычно такой изысканный натюрморт поглощается с отрезвляющей восточной горчицей, с неизменным соевым соусом сею или с хреном. Это блюдо богато живой энергетикой и полезно тем, что содержит много нужных организму веществ. Тут есть белки (протеин), жиры, фосфор. При этом нужно быть внимательным и осторожным. Сасими — сырую рыбу специалисты рекомендуют есть только в ресторане, где его готовят знающие дело мастера.

В Японии множество способов готовить самые разные блюда. Рыбу отваривают в соевом соусе, жарят на открытом огне и на сковороде. Японцы любят готовить и на вертеле, и в кипящем масле. Они делают рыбу даже в виде колбасок и миниатюрных сосисок. Там, кроме того, можно встретить и сушеные рыбные хлопья, называемые «кациобуси». Хранить эти хлопья можно несколько лет. Известно, что засушенными кусочками рыбы питались еще самураи в дальних походах. И в их простых дорожных сумках, кроме засушенных водорослей и варенного риса, всегда были кусочки сушеной рыбы.

Вместо соли — соевый соус Кто в наше время не знает, что соль может быть весьма опасна для организма? Соль напрямую может быть связана с высоким кровяным давлением, и в некоторых случаях становится настоящим ядом для того, кто ее поглощает. Как известно, избыток натрия в организме способствует отекам. Поэтому излишество соли мало件лезно и при сердечно-сосудистых заболеваниях, и при ожирении.

Кое-кто из диетологов даже утверждает, что в соли нет совершенно никакой питательной ценности, нет витаминов и органических минералов, то есть вовсе ничего полезного. Человеческий организм, между тем, просто не способен переработать должным образом, ассимилировать или как-то использовать соль. А она, в свою очередь, становится весьма недружелюбной гостьей в нем. Избыток соли может вызвать осложнение в работе почек, мочевого и желчного пузыря, сердца, артерий и вен. Соль способствует накоплению жидкости, вызывая отеки (мешки под глазами). Кроме того, это неорганическое вещество повышает и раздражительность нервной системы. Соль поглощает кальций, тем самым отбирая его у организма. Соль не способствует и работе желудочно-кишечного тракта, так как довольно агрессивно может влиять на слизь, устилающую органы пищеварения.

Итак, давайте побережем наш организм и перестанем забрасывать в него невероятное количество соли. Что мы от этого выиграем?

Во-первых, периодическое отсутствие соли на столе или ее каждодневное уменьшение в рационе весьма благоприятно отразится на функционировании многих органов, а значит и на общем состоянии здоровья.

Во-вторых, наш внешний вид заметно улучшится. Уменьшатся отеки, кожа станет менее рыхлой. Лицо помолодеет и будет выглядеть гораздо привлекательнее.

Малое использование соли и замена ее соевым соусом — еще одно из важных правил в питании японцев. Как известно, тут мало используется соль, а вместо нее зачастую добавляют в пищу соевый соус, который по правилам должен изготавливаться на основе морской соли. Морская соль, несомненно, несет меньше вреда человеческому организму, чем обычная, «натрия хлорид».

Знаете ли вы, что когда мы даем своему организму много неорганических минералов, то они в виде жестких кристаллов начинают откладываться в жизненно важных органах? А это, в конце концов, приводит к образованию камней в почках, желчном и мочевом пузырях, а также на стенках артерий, что делает их хрупкими. Кровь, проходящая по таким артериям, давит на уже неэластичные стенки сосудов и делает их еще более слабыми. «Откуда же неорганические минералы попадают в наш организм?» — спросите вы. Да как раз в большей степени — из обыкновенной поваренной соли, которая, в свою очередь, попадает в наш организм вместе с едой, с соленьями и с той пищевой солью из фарфоровых солонок, которой мы бездумно и часто без особой надобности подсаливаем уже готовое блюдо.

А последние исследования ученых демонстрируют непосредственную зависимость между употреблением соли и высоким кровяным давлением — гипертонией. Поэтому, если у вас есть выбор — солить или не солить, лучше уж по-японски выбирайте второе, так как возможно, что соль может быть опасна именно для вас.

День без соли Периодически можно проводить бессолевые одно- или двухдневные диеты, когда из рациона полностью исключена соль. Готовя рыбу или мясо, вы с удивлением обнаружите, что продукты эти вовсе не пресные, а довольно вкусны и без соли. Дело в том, что в них имеется натуральный натрий. Если вы будете проводить бессолевые разгрузочные дни, то постепенно ваши установки по отношению к тому, сколько соли нужно добавлять в пищу, заметно изменятся в благоприятную для вашего организма сторону.

По правилам макробиотики в пищу рекомендуется употреблять только морскую соль. Она действительно более полезна для организма (в небольших количествах), чем обычная соль. И, как известно, соевый соус (при соблюдении должных правил) также готовится исключительно на морской соли. Поэтому, придерживаясь японской диеты, уменьшая количество соли в рационе и заменяя ее время от времени соевым соусом, вы выиграете не только в здоровье, но и в том, что касается вашей внешности.

В японской кухне, где мало соли, но гораздо больше полезного соевого соуса, есть явные преимущества, по сравнению с нашим столом, порою и излишне калорийным, и непомерно соленым. Поэтому, вероятно, все же есть смысл перенять у островитян их неприятие слишком большого количества соли в рационе и привычку употреблять соевый соус.

Соя была завезена на острова из Китая. И так хорошо прижилась, что многие, наверно, и не знают, кто у кого взял идею — японцы у китайцев или, наоборот, китайцы у японцев. Соевые бобы весьма богаты растительным белком, содержание которого в соевой муке превышает 50 %. Из сои изготавливают, с одной стороны, настоящие аналоги, в чем-то не уступающие, а в чем-то превосходящие, мяса, рыбы и хлеба, а с другой стороны, национальные продукты, такие как мисо, тофу и другие. Мисо — это заквашенный продукт из сои, тофу — не заквашенный.

Мисо — это густая паста из перебродивших соевых бобов и зерновых с добавлением соли и воды. Он служит как для приготовления супов, так и для заправки. Разновидностей мисо много. Причем у каждого свой аромат, особый цвет и своеобразный вкус. В этой пасте содержатся важные для организма аминокислоты, витамин В₁₂ и минеральные вещества. При этом она малокалорийна и содержит небольшое количество жиров.

Знаете ли вы, с чего многие японцы начинают свой день? Не с затяжки сигареты, не с кофе и не с манной каши. Роль увертюры к трудовому дню играет не что иное, как горячий суп из мисо (мисосиру). Как установили ученые, такой суп значительно снижает уровень холестерина, ощелачивает кровь, нейтрализуя при этом эффекты от курения и загрязнения атмосферы. В непастеризованном виде мисо, как и кисломолочные продукты — кефир и йогурт, — содержит молочные бактерии и ферменты, которые помогают усваивать пищу. Японцы, со свойственной им сметливостью, уловили, что, употребляя мисо, они будут в силах оградить себя от ряда заболеваний. Поэтому они, поднявшись утром и собравшись за одним столом, тут же наливают себе в тарелочку несколько ложек полезного ароматного супа.

Когда первые путешественники с запада стали появляться на просторах Японии и встречаться с простыми жителями, последние частенько удивлялись одному факту. Оказывается, там, откуда появлялись белокурые гости, не произрастала соя. «Как же вы живете без сои?!» — озадаченно спрашивали японцы. Ведь сами островитяне без этого продукта просто не представляли себе своего стола.

Блюда из сои мы можем потреблять в трех основных вариантах: тофу, соевый соус и суп из мисо -мисосиру.

О полезности изделий из сои уже много говорилось выше. И если вы введете в свой рацион богатый белком и практически не имеющий холестерина продукт, это принесет вам только благо, ни капли вреда. Не надо забывать о том, что это просто и очень вкусный, обогащающий необычным ароматом многие другие блюда продукт. Поэтому отказываться от такого представителя вегетарианского стола нам, по-видимому, не стоит.

Пять «уменьшений» на пользу здоровью: 1) уменьшаем объем тарелок;

2) уменьшаем объем порций;

3) употребляем меньше калорийных продуктов, добавляя в рацион рис, овощи и водоросли, к примеру, морскую капусту;

4) уменьшаем количество мяса, заменяя его рыбой и моллюсками;

5) уменьшаем количество соли, заменяя ее соей.

Энергия инь и ян в пище Что нужно нашему организму от пищи? Только энергия, причем поступающая в правильном соотношении инь и ян. Таким образом, необходима только энергетическая пища, а не балласт, который забьет желудок ненужными веществами, превращающимися со временем в яд и несущими болезни и преждевременную старость. Можно есть очень много, переесть, а энергии от питания получать недостаточно. Из переизбытка съеденного мяса — мертвой пищи — ядов и застоев в организме образуется достаточно, а живой, несущей активность и здоровье энергии мало. Неправильный подход к питанию и ведет к болезням, старости и к состоянию, подобному животному.

Когда ваш организм привыкает к правильному здоровому питанию, он сам начнет чувствовать, что ему полезно, а что нет, какой продукт приготовить сегодня, а какой завтра, какую пищу лучше не употреблять вообще, так как она несет не только тяжесть желудку, но и ухудшает суждение, затуманивая рассудок и разум. Когда же соотношение инь- и ян-продуктов в рационе гармонично распределено, организм чувствует себя превосходно, человек же при этом остается активен и продуктивен, даже несмотря на то, что количество съедаемого, возможно, даже уменьшилось.

Инь — это энергия земли, энергия тела. А ян — это энергия духа и неба. Наверное, неудивительно, что в человеческом рационе так часто преобладают продукты именно иньской природы, переизбыток которых и ведет к заболеваниям самого разного толка. Ведь человек, как правило, слишком привязан к земле. Поэтому и рацион его перенасыщен продуктами инь в ущерб ян. Инь — это расширение, а ян — сужение. Избыточный вес — это следствие именно инь-питания. Полнота от избытка инь. Когда мы переходим на макробактериальное питание, преображается не только наш дух, не только увеличивается сила, растет энергия, но и тело наше изменяется в лучшую сторону, насыщаясь духом. Тело приобретает черты ян, выглядит более стройным, молодежым, становятся видны мускулы. Организм и внешне, и внутренне гармонизируется и приходит к равновесию.

Чаще всего проблемы у человека связаны с переизбытком в рационе продуктов инь. Каудзо Ниши советует в этом случае пересмотреть диету, уменьшив количество инь-продуктов и добавив продукты ян. После того как рацион сбалансирован, необходимо поддерживать этот баланс и далее. Необязательно следить за этим в каждый прием пищи. Главное, чтобы в течение дня оно было выдержано. Разумеется, не во всех случаях проблемы возникают только лишь из-за переизбытка инь-продуктов. Порою бывает и перекося в сторону ян. В такой ситуации следует добавить в рацион продукты инь, но немного, чтобы не было перекося в другую сторону. Крайности здесь нежелательны. Важна золотая середина. А когда гармония между инь и ян в питании будет достигнута, тогда организм сам не станет просить «ядовитые» лимонады и сомнительные пирожные, пагубные сласти и солености разных мастей, алкоголь, рафинированные и залежалые продукты. Тело станет умным. И достичь такого состояния в силах каждого. Важно найти именно свой рацион, используя макробактериальные принципы питания.

Итак, индивидуальное соотношение инь-ян в рационе каждый должен выбрать, осознать и прочувствовать для себя сам, а общие для всех правила, по К. Ниши, заключаются в следующем.

- Не переесть. Лучше покинуть застолье с чувством легкого голода. Так, насыщение приходит только через полчаса-час после еды, когда пища начинает усваиваться. Вспомните старую поговорку: «Если ты встал из-за стола с чувством, что наелся, значит, ты переел. Если ты закончил трапезу с осознанием, что слегка переел, значит, ты отравился».

- Поменьше употреблять напитков, а также продуктов инь, особенно картошки, помидоров и баклажанов.

- Исключить жареную пищу, кофе и черный чай, прошедший промышленную обработку.

- Дольше жевать пищу, как минимум 50, лучше 100 раз. Она от этого становится и полезнее, и вкуснее.

- Хлеб лучше печь самим. Из покупного лучше выбирать из цельных зерен или муки грубого помола, а сдобы и хлеба из белой муки лучше избегать.

- 50-60 % ежедневного рациона должны составлять злаки — рис, рожь, пшено или греча. Главное, что бы зерна, из которых готовится пища, были цельными, немолотыми и нешлифованными.

- 20-30 % должны составлять овощи, фрукты. Лучше всего их употреблять с кожурой, свежими. Они не должны быть жареными. И если проходят какую-то кулинарную обработку, то небольшую и щадящую.

- 5-10 % — супы из овощей и злаков.
- 5-10 % должны составлять бобовые и морские овощи, а также водоросли.
- Мясо, птицу и яйца употребляйте только изредка.

Важно не злоупотреблять пищей животного происхождения.

Излечение болезней при помощи правильного питания

К. Ниши считает, что природа сама дает человеку прекрасную энергетическую пищу, которая может стать самым лучшим лекарством, какое только можно придумать. Жаль, что человек часто не понимает своего блага и употребляет просто в силу привычки или из-за испорченного с детства, искаженного вкуса совсем не то, что приносит здоровье, а напротив, то, что несет разрушение и болезнь. Почему вместо хорошей, свежей пищи большинство людей употребляет изо дня в день пищу мертвую, неживую и даже зачастую ядовитую? Сил и энергии такая пища человеку дать не может, а вот забрать остатки жизненных сил как раз в состоянии, что и делает ежедневно. Именно пустая, ядовитая и неживая пища — причина большинства болезней. Принимая пустую пищу, человек как будто бы, сам того не сознавая, признается в ненависти к самому себе, к своему собственному организму, ведь он медленно, но верно убивает себя.

Когда же мы правильно, разумно питаемся, следуем природным законам, то без каких-либо лекарств вполне можем восстановить свое здоровье и открыть свое тело для мощного и животворящего движения энергии. Только лишь перейдя на здоровый образ жизни и на здоровое питание, человек может полностью излечиться, вовсе не прибегая к помощи докторов. К. Ниши приводит несколько показательных примеров, как можно исцеляться обыкновенной пищей.

Избавление от утомления Отчего человек утомлен? Все дело в том, что именно с утомления берут начало очень многие болезни. Утомление — сигнал о том, что в организме что-то не в порядке. Человек находится как бы в состоянии пред-болезни, хотя явных признаков заболевания нет. Вот как раз на этом этапе очень важно принять меры. Еще можно предотвратить болезнь.

Каковы причины утомления? Все дело в том, что у такого человека энергия перестает должным образом двигаться по каналам. А это наблюдается у тех, кто ест больше меры и питается нездоровой пищей.

Неживые продукты отнимают силы и создают утомление.

Когда человек слишком быстро устает и утомляется от, казалось бы, несложной работы, то, возможно, он ест слишком много жирной и животной пищи. Если сократить количество сахара, жирной пищи, уменьшить общую массу потребляемых продуктов, а главное — установить равновесие инь-ян в питании, то усталость пройдет сама собой.

Простудные заболевания и питание Во время простуды человек, как известно, теряет аппетит. И это правильная реакция организма. Что-то внутри противится принятию пищи, а значит, на это нет энергии, все силы брошены на восстановление здоровья.

Во время заболевания нужно постараться либо совсем провести день без пищи и принимать лишь одну теплую воду (в том случае, если нет противопоказаний), либо принимать самый минимум пищи. При этом хорошо включить такие продукты, которые являются губительными для инфекции: чеснок, хрен, острый перец, зеленый чай, морские водоросли и овощи.

Есть люди, у которых наблюдается хронический насморк. Это бывает из-за переизбытка молочных продуктов, сахара и от слишком большого количества жидкости. В такой ситуации нужно попробовать применить такой подход к лечению: поменьше употреблять жидкости и исключить или значительно сократить потребление вышеуказанных продуктов.

Как питаться, чтобы не было кишечных проблем Отчего кишечник дает сбои? Это случается при наличии запоров, поносов, при отсутствии нормального и ежедневного опорожнения кишечника, а также от большого скопления в нем газов. Обычно люди, страдающие подобными проблемами, едят беспорядочно, мало жуют пищу, при этом быстро ее проглатывают. Страдающие кишечными проблемами зачастую поклонники жирной, мучнистой пищи, десертов, сладких кремов. От такого пристрастия и бывают сложности в кишечнике.

Первое, что нужно делать при кишечных проблемах, это научиться хорошо жевать, не менее 50, а лучше 100 раз. Второе — это сократить общее количество пищи.

При приеме пищи нужно есть злаки, затем суп, потом — овощи. Салаты перед основной едой есть не стоит.

Животные продукты лучше всегда есть до других блюд. А фрукты — после еды, и самое полезное, если это будут яблоки, то есть фрукты с энергией ян.

При поносах рекомендуется: • коричневый рис;

- зеленый чай;
- морковь и каша.

При запорах: • яблоки;

- сливы;
- отруби;
- белая редька;
- сырые овощи;
- соя.

При сильном газообразовании: • пшеничные отруби;

- капуста.

Питание от бессонницы Если человек слишком долго не может заснуть, мается до трех часов ночи, но потом, наверстывая, до полудня не в силах подняться с постели, то у него переизбыток инь. Другой засыпает рано, но встает часа в три ночи и более не может заснуть. Он страдает переизбытком ян.

При переизбытке инь нужно полностью исключить кофе, чай, возбуждающие напитки. После 18 часов не следует вообще ничего есть, то есть необходимо исключить вечерний прием пищи.

При избытке ян желательно поменьше есть соленого и в целом меньше солить пищу.

Как при помощи питания избавиться от тоски Ниши говорит, что как страх, так и тревога, тоска - результат кишечных или почечных проблем. Важно перейти на макробиотическое питание и научиться очень хорошо пережевывать пищу. Почаще есть супы с добавлением риса и бобов, использовать в рационе сою, гречу и овсянку. Хорошо поменьше употреблять сладких фруктов, особенно бананов и фиников.

Сосудистые болезни При макробиотическом питании можно значительно улучшить состояние сосудов. При деформации вен нужно пить поменьше жидкости и избегать соли. При этом полезно исключить вино, фруктовый сок и сладкие фрукты.

Употреблять лучше всего такие продукты, которые защищают сосуды от отложения вредных веществ. Это лесные орехи, авокадо и оливковое масло.

Предупредят образование тромбов: лук, чеснок, ананас, дыня, арбуз, морские водоросли и зеленый чай.

При расширении и воспалении вен помогают яблоки, орехи и морская капуста.



Не сотвори, а открой

Чищу грушу —

Капли сладкого сока

Ползут по лезвию ножа...

Масаока Сики «На этом свете можно есть все, кроме отражения луны», — так говорят в Японии. В ход тут идет все — от засушенных и засахаренных кузнечиков до изошренно

приготовленных змей. Японцы добавляют в пищу лепестки цветов и готовят напитки из тыквы и грибов, выращивают в горах овощи и используют в пищу моллюски и водоросли. Одним словом, японский рацион богаче даже всемирно известной китайской кухни именно ввиду невероятного разнообразия исходного материала. Рыбное богатство японского архипелага на всемирном, по большей своей части, мясном фоне выглядит впечатляюще. Обилие планктона в прибрежных водах дает возможность размножаться необъятному количеству морских животных. Где планктон, там и рыба. А море японцы научились использовать на все сто. В Японии вам посоветуют, не только какая рыба вкуснее или жирнее, но и какой сорт стоит предпочесть в этом сезоне, а какая самая лучшая в данной местности.

Видимо, не зря жители островов молились семи богам счастья о долголетию, благоденствии и благополучии уже в этой жизни, прося дать семь видов счастья на этом свете, не дожидаясь буддийского рая. Долгие годы известность, материальное благополучие и удовлетворенность жизнью входили в необходимый набор преуспевания здесь, на этой брэнной земле. Давнее, воплощенное в каждодневную деятельность стремление к точности породило известное всему миру стремление японцев достичь совершенства в любом деле. Это с полным правом можно отнести и к японскому питанию, к их разнообразной и во многом полезной кухне. Причем отношение к природе и к питанию у них, как у младенчески первобытных людей, насквозь проникнуто религией и божественным присутствием.

Воистину мистическое значение риса в японской кухне может удивить любого гостя этой страны. Рис — это нечто божественное. Сами боги возделывали его на своих потусторонних полях, учили людей устраивать праздники в честь него, не обходясь при этом без человеческих жертв. Во время обряда посадки риса одну из девушек закапывали живьем, чтобы умиловить богов рисового поля. Со временем обряд был, к счастью, видоизменен, но какие-то его элементы сохранились и по сей день. Девушкам, сажаящим рисовую рассаду на поле, обмазывают грязью лицо или подол платья. Этим хотят подчеркнуть их магическую связь с божествами рисовых полей. После такого обряда все его участницы становятся «невестами», «женами» или «детьми» рисовых божеств.

Японцы способны из риса делать самые разнообразные блюда, есть его вместо хлеба, употреблять с рыбой, а также вместо сладостей. К рису необходимо относиться бережно, как к священному продукту, иначе может произойти история, похожая на ту, что случилась с одним землевладельцем в далекие имперские времена. У одного человека случился большой урожай. И он, решив поразвлечься от радости, сделал из риса лепешку и стал стрелять в нее из лука, как в мишень. Рисовая лепешка вдруг превратилась в белую птицу и улетела. А у этого затейника больше никогда не появлялся рис на полях...

Японская кухня весьма отличается от кулинарии других стран. Тут и отношение к продукту как к чему-то священному, здесь и стремление использовать лишь свежайший, оставляя близкий к первоначальному, вид продуктов. Как подмечал большой знаток Японии Фоско Мараини, японская еда — это именно приобщение к природе, тогда как китайская — это приобщение к человеческому искусству, а западная еда — это приобщение к человеческой власти. В Японии еда — это настоящее приобщение к природе, где корень есть корень, лист есть лист и рыба есть рыба. Количество отмерено так, чтобы избежать пресыщения.

Исцеляющие свойства соевого соуса Для японца в его гастрономической жизни очень важен соевый соус сею. Без него восточный повар не может приготовить толком практически ни одного национального блюда. Метод изготовления этого соуса восходит к XVI веку. И даже сейчас еще есть предприятия, которые готовят соус по старинным рецептам, в которых естественная ферментация происходит на протяжении одного-двух лет. Приготовленный таким способом соус пастеризуют перед разливом, но не используют никаких консервантов и добавок. В этом натуральном соусе присутствуют лишь соевые бобы, пшеница, соль и вода. А в ненатуральном соусе обычно присутствуют растительный белок, соляная кислота, зерновая патока, подкраска из жженого сахара, соль и вода.

Соевый соус богат аминокислотами, минеральными веществами и витаминами группы В. Он не только придает ощущение свежести, усиливает вкус и аромат любого блюда, но также, что немаловажно, помогает пищеварению.

Суп мисо улучшает пищеварение Все виды мисо делятся на две основных группы по вкусу и цвету. Есть мисо «выдержанное». Оно сладкое и белое. В нем много закваски и мало соли. Такое мисо богато углеводами и имеет привкус сыра.

Готовится от двух до восьми недель. Причем вид выдержанного мисо зависит от периода ферментации. Другой тип мисо с более высоким содержанием соли, но с меньшим количеством бобов и закваски. Оно темнее на вид и солонее. Ферментируется гораздо дольше — от трех месяцев до двух лет. Ко второму типу относятся такие виды мисо, как «красное», «коричневое», «рисовое», «ячменное», «соевое». Каждый из этих видов по-своему полезен. В сладком, к примеру, содержится очень много молочной кислоты, а в темном — белка. Мисо весьма благоприятно сказывается на пищеварении, особенно полезен детям.

В кулинарии мисо применяют и для рыбных блюд, и для овощных, и для выпечки, а также — в различных подливах. В сочетании с рисовым уксусом соевый соус придает блюдам терпкий вкус. Темное мисо применяется для изготовления любимого японцами супа мисосиру. И можно смело сказать, что наряду с рисом, маринованными овощами и чаем мисо — непременная повседневная еда практически любого японца.

Тофу — источник кальция и минеральных веществ В 240 г тофу — соевого творога — содержится столько же белка, сколько в 2 яйцах. И это примерно четверть необходимого количества ежедневного его потребления. Такой белок прекрасно усваивается — до 95 %, что обусловлено природой его изготовления. В тофу много лизина. Это — богатый источник кальция, некоторых минеральных веществ, особенно железа, а также витаминов В и Е. К примеру, в 100 г тофу на 23 % больше кальция, чем в том же количестве молока. Его трудно переоценить как диетический продукт. При высокой питательности он низкокалориен. В нем мало углеводов. Тофу поглощает жиры и не содержит холестерина. Это хороший заменитель мяса, яиц и молочных продуктов. В отличие от другой высокобелковой пищи, которая формирует кислотную среду, он создает щелочную.

Сейчас, когда многие стали обращаться к здоровому образу жизни, тофу завоевывает все больше и больше поклонников не только на Востоке, но и на Западе.

Овощи — незаменимая часть японской кухни Невозможно представить себе стол японца без овощей. Кроме того, что в Японии едят всем известные морковь, репу, редьку и капусту, японцы еще употребляют и необычные для нас плоды и растения. Это корень лотоса, ростки бамбука, многочисленные виды бобов, ямс, гобо — корень лопуха, корни конняку, вассаби, из которого делается японский хрен, и выращиваемые на поленьях грибы, называемые «эликсиром жизни».

Редька «дайкон» против ожирения Осенью повсеместно вы можете увидеть развешанную для просушки белоснежную дайкон. Редька висит повсюду: и на стенах домов, и перед домами и в полях на специальных подставках. Издавна были известны ее полезные и питательные свойства. Дайкон помогает выводить жир, застаивающийся в организме. Свежая, очищенная от кожицы, она способствует усвоению жирной пищи, восстанавливая при этом нормальное пищеварение. Энзимы, амилаза, эстераза, содержащиеся в ней, аналогичны находящимся в организме человека. Именно они и помогают лучшему усвоению жиров, белков и углеводов. Как считают японцы, тертая редька с традиционной темпурой в большей степени способствует усвоению жиров, а нарезанная ломтиками и подаваемая с са-сими, — белка. Надо помнить только об одной вещи — тертую редьку нужно есть немедленно, так как через полчаса до 50% энзимов теряют свои свойства.

Корень лопуха «гобо» — витамины и минеральные вещества Несмотря на то, что гобо произрастает в Китае и в Сибири, культивируется он по большей части только в Японии. Чем же полезен корень лопуха? Оказывается, он богат витаминами группы «В» и минеральными веществами, хранящимися, главным образом, в кожуре. Именно по этой причине чистить корень всегда стараются очень аккуратно. Гобо чаще всего едят с растительным маслом и иногда тушат. Деликатес японской кухни «корень лотоса» Корень, название которого навеивает мифологические сюжеты, на самом деле очень нежен и незаменим для приготовления различных жареных блюд. Его тушат и маринуют. Тонко нарезанные кружочки корня лотоса, напоминающие кружева, являются украшением любого блюда. Как сам корень лотоса, так и его цветы и семена обладают целебными и питательными свойствами. В семенах его содержится до 20 % белка.

Картофель «ямс-таро», или «язык дьявола» Ямс, или, как его называют в народе, таро, — это разновидность картофеля. На вкус несколько пресноват, а по форме похож на дайкон. Из него делают соус. Вяжущие свойства картофеля используют в некоторых блюдах. Нарезанные и хорошо обжаренные хрустящие ломтики ямса очень напоминают чипсы. Этот картофель обладает стимулирующими потенцию свойствами. Народная традиция издавна считала ямс пищей для

мужчин. Порошок из него широко применялся в восточной медицине как средство против дистонии и против импотенции.

Гриб сиитаке — «эликсир жизни» В японской кулинарии широко применяют грибы. Именно они часто придают блюдам неповторимый экзотический вкус. Уже несколько столетий в стране культивируется специально выведенный сорт грибов сиитаке. Их выращивают на поленьях дерева сии. С давних времен эти грибы использовали как средство против ожирения и старения, при лечении болезней сердца, гипертонии, гриппа, а также для того, чтобы нормализовать половую функцию. Неслучайно на Востоке сиитаке называют «эликсиром жизни». Чтобы вырасти, грибу ранее было необходимо два года. Но сейчас разработана новая технология его выращивания за два месяца на брикетах прессованных древесных опилок. С поздней осени до весны сиитаке продаются в свежем виде. В сушеном же виде эти грибы в Японии можно купить круглый год. Свежие грибы идут для супов, блюд в горшочках, а сухие — для тушения. В бульон для аромата часто добавляют ножки грибов. Сиитаке японцы любят жарить на вертеле или в гриле, подавать с ломтиками лимона и с соевым соусом.

Полезные свойства водорослей Там, на дне, глубоко под водой,

Жемчуг — водоросли в глубине,

Там растет «не говори-трава».

Дарами моря, богатыми минеральными веществами, в Японии питались еще до возникновения земледелия. О полезных свойствах водорослей здесь знали с глубокой древности. И эти дары морских глубин не менее, если не более популярны, чем овощи и травы с огорода. Водоросли в Японии используют и для приготовления супов, и для салатов, и для тушеных блюд. Едят их в свежем, сушеном и маринованном виде. Хорошо приготовленные, они обладают неясным вкусом, а также умеют оттенять вкус других продуктов. И еще одна черта водорослей, весьма немаловажная для эстетов-японцев, — водоросли часто служат прекрасным украшением самых различных блюд.

Араме — морские водоросли коричневого цвета с мягким вкусом. В них много кальция, железа и других минералов. Эти водоросли часто готовят со сладковатыми корнеплодами. Кроме того, их нередко используют для украшения блюд, укладывая по краям.

Хиджики — темно-коричневые морские водоросли. При высушении они меняют свой цвет на черный. Хиджики богаты протеином, кальцием и железом. У них насыщенный вкус, и по консистенции они напоминают спагетти.

Комбу — морские водоросли темно-зеленого цвета. Листья у них толстые и широкие. Комбу богаты различными минералами. Их часто готовят с овощами или бобовыми. А для придания аромата супу один кусочек может использоваться даже дважды или трижды.

Вакамэ — тонкие и длинные морские водоросли коричневого цвета. Имеют сладковатый вкус и нежную структуру. Используются в самых различных блюдах. Вакамэ в быту называют еще морской капустой.

Нори — морские водоросли, часто используемые с вареным рисом.

Целительные свойства чая Не случайно Японию называют «страной чайных домиков. Чай нигде в мире не приобрел такой популярности, как в этой стране. Здесь его знают уже 12 столетий. Чаепитие в Японии не просто удаление жажды — это и специальная церемония тя-но ю. В ней сливаются воедино и созерцание природы, и любование предметами искусства, и раздумье, и общение. Приготовление чая — творчество. Это — ритуал, требующий обязательной тишины и уединения.

Когда-то японцам были известны лишь местные сорта чая довольно низкого качества. Вкус настоящего чая они узнали лишь в XII веке, когда монах Эйсэй обнаружил, что необыкновенный по вкусу китайский чай можно выращивать и в самой Японии, в южном пригороде Киото. С тех пор и стало развиваться японское чаеводство.

Сейчас у японцев насчитывается множество сортов чая, но существует при этом два основных: листового и пудра.

Высший сорт зеленого чая гёкуро (дословно «драгоценная капля») готовят из первых верхних листочков чайного куста. Стертый в порошок, он называется матя. Этот чай-пудра предназначен исключительно для чайной церемонии.

Чай второго сбора — листья, расположенные как бы на втором ярусе куста, называются сэнтя. Этим словом в целом в Японии и обозначают зеленый чай. Его подают в хороших ресторанах и дома при приеме гостей.

В повседневной жизни японцы чаще всего пьют самый простой чай бантя, который готовят из крупных и старых листьев нижней части куста. И именно этот вид чая подают бесплатно во всех ресторанчиках. В поджаренном бантя ощущается едва уловимый запах дымка. Он содержит весьма мало кофеина. Обычно этот напиток пьют летом в холодном виде.

Есть еще один вид чая «кукитя» — из веточек и стеблей чайного куста. Его также пьют холодным, и он содержит ничтожную долю кофеина. Чтобы придать вкус этому напитку, его не заваривают, а варят. На его основе готовятся многие медицинские чаи, например те, которые пьют при болях в желудке, при поносе и при нарушении пищеварения. Готовят этот целебный чай следующим образом. Варят стакан кукитя, снимают с огня, добавляют одну умэбоси — острую маринованную маленькую сливу, несколько капель соевого соуса и сока свежего имбиря. Оставляют на 1-2 минуты, чтобы чай настоялся.

У японцев есть еще один необычный чай «гэммай-тя» — смесь крупного зеленого чая с зернами воздушного риса.

В Японии употребляют чай «комбутя», который делается из пудры морской капусты. Есть тут и ячменный чай — «мугитя», который обязательно пьют охлажденным.

Своеобразный чай сакураю — заваренные кипятком подсолненные цветы сакуры — пьют лишь по особым поводам, таким как помолвка или во время почитаемой японцами смене времен года.

Черный чай японцы называют котя, а зеленый — отя.

Чашка зеленого чая (отя) здесь стала символом общения. Он подается практически во время всех встреч. Его аккуратно заваривают в фарфоровых чайниках, которые предварительно споласкивают горячей водой. После заваривания накрывают крышкой и дают настояться. Затем разливают по чашкам, не добавляя кипятка.

Асимметрия посуды в Японии олицетворяет живой и подвижный мир.

Знаете ли вы, какое огромное значение придают японцы посуде? Японцы ищут и находят прекрасное во всем, что окружает человека в будничной жизни, в каждом предмете повседневного быта. Не только картина или ваза, но и любой предмет домашней утвари, и тарелка, и чашка, и палочка для накладывания риса, и бамбуковая подставка для чайника должны быть произведением искусства и воплощением красоты. Любой ресторан в Японии имеет до четырех наборов посуды — по одному для каждого сезона. И наборы посуды, как правило, отличаются друг от друга формой, цветом и материалом. Пиалы, небольшие лакированные или пластмассовые для супа, глиняные, фаянсовые и фарфоровые для риса, большие пиалы, предназначенные для блюд, приготовленных в набэ. Обязательно имеются большие фаянсовые пиалы с крышкой, используемые для риса с овощами или морепродуктами.

В круглых лакированных пиалах с выпуклыми крышками хозяйка подает гостям вареный рис и суп. Жареные продукты кладутся на тарелки, плетенные из бамбука. А в бамбуке есть большое преимущество. Избыток масла после жаренья пропитывает плетенку, и готовой рыбе не приходится плавать в избытке жира. Элемент искусства присутствует у японцев везде, поскольку понимание красоты заложено в японцах, по-видимому, самой природой. Островитяне мало различают прикладные виды и собственно искусство. Одно у них плавно перетекает в другое. Круглые кусочки еды, вроде скрученных роликками мяса или рыбы, подадут вам здесь на квадратных тарелочках. Нарезанный кружками корень лотоса преподнесут на прямоугольном блюде. Квадратные же куски пищи подадут на круглых тарелках. Японцы практически не употребляют безукоризненно прямоугольных или идеально круглых блюдец и тарелок. Посуда может быть самой разной формы: шестигранной, полукруглой, в форме веера или напоминать ракушку, но только не обыкновенной.

Когда-то, в начале XX века, когда японцы стали посещать Европу, удивлению их не было конца: «У них там каждая тарелка — круглая! Верх безвкусицы!» Для японцев, эстетические взгляды которых всегда протестовали против симметричности, круглые тарелки были воистину апофеозом пошлости. Они считали завершенность несовместимой с вечным движением жизни. Поэтому отрицали симметрию. Японец видит красоту в асимметричном расположении декоративных элементов, в нарушении равновесия, которое олицетворяет для него мир, живой и подвижный. Симметрия умышленно избегается еще и потому, что она воплощает повторение. Асимметричная композиция исключает парность. И дублирование декоративных элементов японская эстетика считает настоящим грехом. Посуда на японском столе не имеет ничего общего с тем, что у нас именуется сервизом. Приезжая в Японию, европейцы удивляются — что за

разнобой! А японцу же, напротив, кажется совершенно неинтересным и скучным видеть одну и ту же роспись или повторяющийся рисунок на тарелочках, чайнике, блюдцах и чашках.

В Японии, кроме всего прочего, учитывается не только форма, цвет и материал, из которого сделаны тарелки и чашки, но и принимается в расчет, какая посуда к какому блюду подходит. Тут, к примеру, очень любят лакированную посуду темных тонов. Именно такого рода посуда здесь широко используется. И вот что сказал по этому поводу классик японской литературы Танидзаки Дзюньитиро: «...Однажды я был приглашен на чайную церемонию, где нам подали суп мисо. До этого времени я ел этот суп, не обращая на него особенного внимания, но, когда я увидел его, поданным при слабом свете свечей в лакированных темных чашках, то этот густой суп цвета красной глины приобрел какую-то особенную глубину и очень аппетитный вид... Да и отварной рис ласкает взор и возбуждает аппетит только тогда, когда он наложен в черную лакированную кадучечку».

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что искусно и с любовью подобранная посуда обязательно должна улучшить настроение во время трапезы и не только повысить аппетит собравшихся, но также, улучшив общую энергетику, привнести гармонию и радость.



Японская национальная кухня вместила в себя массу ингредиентов, соединив их в нечто совершенно уникальное и неповторимое. Принципы здоровой японской кулинарии складывались на протяжении двух тысячелетий. И за это время рацион островитян не раз подвергался значительным изменениям. Например, что касается животных продуктов, то запрет на мясо впервые был провозглашен в VIII веке под воздействием буддизма. А в IX-XI веках по Японии прошел настоящий гастрономический бум, когда жители архипелага к двухразовому питанию добавили многочисленные промежуточные перекусы, веселые затяжные чаепития и великолепно сервированные деликатесы. В XII веке самурайское правительство опять стало провегетарианским. И японцы перешли на более аскетический, и в то же время, несомненно, более полезный и здоровый режим питания. Буддийская вегетарианская пища, перенятая у китайских монахов, стала типичной. Как раз тогда и зародилась известная всему миру японская манера готовки и подачи пищи — широкое разнообразие вегетарианских блюд, которые подаются очень маленькими порциями. Японская кулинария кое-что позаимствовала из поварского искусства других стран, переработав их рецепты на свой лад. Голландские и португальские блюда предстали перед островитянами в измененном, восточном варианте. А путешественники увозили в свои страны с далеких таинственных островов, кроме рассказов об удивительных обычаях, гейшах и тайфунах, еще и рецепты приготовления соусов, риса и ядовитой рыбы фугу.

Что же касается мяса, то оно вернулось на острова только во второй половине XIX века. И все же японцы до сих пор предпочитают стол, близкий к тому, что любили их предки. И на первом месте у них стоят не бифштексы, а блюда из риса, рыбы и овощей. Они также жалуют лапшу и гречиху, презирают соль и не обходятся без соевого соуса и водорослей. Без чего же японская кухня невозможна? Без так называемой «основной пищи». Она есть на столе практически у каждого японца. Ее потребляют каждый день и не по одному разу, так как находят и вкусной, и полезной для здоровья.

Блюда из риса Рис употребляется японцами как минимум три раза в день и в немалых количествах. Во многих традиционных японских блюдах рис, как и прежде, является главным составным элементом. Рецептов приготовления риса великое множество. Он готовится цельным, с бобами, с каштанами, в виде лепешек, с овощами и с водорослями, с креветками и даже с чаем. Из риса готовят национальные лакомства моти (сладости), дангшо (лепешки) и арарэ (крекеры). Рис, по японским поверьям, имеет душу. Неслучайно в некоторых особо суеверных семьях во время варки риса и во время последующей трапезы устанавливают статую рисового святого. А мы можем попытаться, следуя мудрым японским традициям, просто более внимательно, с душой относиться к рису и к действиям с ним.

Рис цельный Тщательно промойте рис в холодной воде. Мойте до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Затем замочите его. Если это лето, то пусть это будет хотя бы 30 минут. Если на улице морозная зимняя погода, то минимум 1 час. В Японии всегда перед варкой замачивают рис. Он тогда будет требовать меньшего времени для варки и станет полезнее.

Когда рис набухнет, переложите его в кастрюлю и залейте водой в следующей пропорции: 1,25 стакана воды на 1 стакан риса. Плотно закройте крышкой и держите так до закипания на среднем огне. После закипания огонь необходимо на одну минуту увеличить. А затем уменьшить и варить 4-5 минут на средне-слабом огне. По прошествии 5 минут огонь еще чуть уменьшить и варить рис уже на еще более слабом огне еще 10 минут. Если делать именно так, то каждое зернышко впитает воду и станет «пушистым». Вода при такой процедуре должна вся испариться. Но рис сварится правильно только в том случае, если вы во время варки не будете снимать с него крышку. Не открывайте кастрюлю и после того, как огонь выключен. Рис в течение 10 минут должен постоять закрытым, чтобы как следует «уложиться» и «осесть».

Рис с красной фасолью 1/2 стакана мелкой красной фасоли. 3 стакана воды, 3 стакана желативно клейкого риса, 1-2 столовые ложки темных зерен кунжута и немного соли или соевого соуса.

1-й шаг.

Вымойте и высушите фасоль. Затем поварите ее в течение 10 минут, не закрывая крышку. Выньте и обсушите фасоль, а жидкость оставьте.

2-й шаг.

Хорошо промойте рис, обсушите, положите в кастрюлю и залейте половиной той жидкости, в которой варились бобы. Можно еще добавить воду, если это необходимо. Оставьте в таком виде минимум на 4 часа при комнатной температуре. Если решите оставить на ночь, то — в холодильнике. В холодильник же поставьте полуготовые бобы и жидкость, которая осталась от варки.

3-й шаг.

Смешайте предварительно обсушенный рис с бобами. Равномерно разложите эту смесь на решетке паровой кастрюли, закройте крышкой и варите около 15 минут. Затем долейте 1/3 оставшейся жидкости, опять закройте крышкой, готовьте несколько минут. И еще два раза долейте 1/3 жидкости. В общей сложности на пару блюдо надо готовить 40-45 минут. Снимите кастрюлю с огня, немного подождите и откройте крышку. Перемешайте слегка подкрашенный рис и бобы влажной деревянной лопаточкой и посыпьте смесью соли с кунжутными зернами либо замените соль соевым соусом.

«Красный рис» с фасолью можно подавать с жареной рыбой, с тушеными грибами, с курицей, а также со всевозможными салатами.

Это блюдо полезно для почек, селезенки и поджелудочной железы.

Рис с горохом 1 стакан свежего гороха, 1,5 стакана риса, 1,75 стакана воды, 1,5 столовой ложки десертного вина, 1-2 столовые ложки смеси темных зерен кунжута с крупной солью либо 0,5-1 столовая ложка кунжута и соевый соус.

1-й шаг.

Отварите горох в течение 1 минуты в кипящей соленой воде, слейте воду, промойте горох и обсушите. Промойте рис, залейте необходимым количеством воды и оставьте на 10 минут.

2-й шаг.

Затем подлейте вина и уже варите рис по вышеуказанным правилам. Но перед тем как увеличивать огонь, бросьте в кастрюлю подготовленный горох. Закройте крышку и готовьте еще минут пятнадцать. Далее выключите огонь и потомите в кастрюле ее содержимое 10-15 минут. После того как блюдо дойдет, намоченной в холодной воде деревянной лопаточкой разложите рис с горохом на порции. А каждую порцию полейте соевым соусом и посыпьте кунжутными зернами.

Рис с овощами 1,5 стакана риса, половина моркови, 2 ломтика абу-раагэ (это сильно обжаренный тофу), 1 небольшой росток бамбука или 1 гобо, половина куска коння-ку. (Последние компоненты при их отсутствии можно заменить другими овощами, к примеру, репой, зеленью, луком, увеличить количество моркови), 1,75 стакана воды, 1,5 столовой ложки соевого соуса, 1 столовая ложка десертного вина.

1-й шаг.

Обварить абураагэ в кипящей воде, чтобы удалить жир. Обсушить, нарезать тоненькими полосками. Нарезать конняку, обварить его 2 минуты и обсушить.

2-й шаг.

Вымыть и очистить корень гобо, разрезать на полоски, замочить в холодной воде на 5 минут, закрыв крышкой. Затем обсушить. Таким образом из гобо убирается присущая ему горечь. Если же используются консервированные гобо или ростки бамбука, то их нужно предварительно обсушить и бросить в кипящую воду, чтобы снять вкус консервантов. После нарезки опять просушить.

3-й шаг.

Очистить морковь и нарезать так же, как и другие овощи. Вымытый и уже подготовленный замачиванием рис положить в кастрюлю с овощами. Налить воду, все хорошо размешать. Добавить соевый соус и вино. Далее варить, как обычно.

Овощи можно просто смешать с вареным рисом в соотношении 5-10 % вареных овощей от количества риса. При этом важно соблюдать принцип гармонии.

Желательно, чтобы в этом блюде овощи были более ян для людей с инь-заболеваниями и, наоборот, для тех, у кого наблюдаются ян-заболевания, добавлять вареные инь-овощи. К ян-овощам относятся морковь, корень одуванчика, петрушка, лук, репа, редиска. К инь-овощам относятся помидоры, шпинат, щавель, белая и цветная капуста, грибы, кабачки и ростки бамбука.

Рис с каштанами 1,5 стакана риса, 200 г каштанов в сиропе, 1,75 стакана воды, 1 чайная ложка десертного вина, 0,5-1 чайная ложка кунжутных зерен, 0,5-1 чайная ложка соевого соуса или соли.

1-й шаг.

Выньте каштаны из сиропа. Оставьте 2 чайные ложки сиропа для добавки в блюдо. Обсушите каштаны и разрежьте пополам. В кипящей подсоленной воде отварите 30-40 минут. Обсушите.

2-й шаг.

Промыв рис, тщательно его просушите. Затем, смешав его с водой и оставшимся сиропом, варите его по всем вышеизложенным правилам. В почти готовый рис добавьте каштаны. Старайтесь в момент добавки каштанов крышку открывать лишь на мгновение. Далее держите кастрюлю на сильном огне 20-30 секунд. Потом снимите с огня и оставьте на 15 минут, не открывая крышку. Перед подачей на стол, перемешайте рис и каштаны деревянной лопаточкой. Уже разложенный на тарелочки рис с каштанами посыпьте кунжутными зернами и солью (или вместо соли полейте соевым соусом).

Рис с травами и с красной икрой 3 стакана риса, 3 стакана горячей воды, 10 листочков сисо — особой пряной травы, 2 чайные ложки соли и красная икра. (Траву сисо можно заменить петрушкой, сельдереем, укропом, а еще лучше — базиликом.) 1-й шаг.

Приготовьте рис обычным способом, но предварительно подсолите. Нарезьте листья сисо и замочите в воде. Далее откиньте травку на дуршлаг и обсушите. Затем положите ее в готовый рис и хорошо перемешайте деревянной лопаточкой.

2-й шаг.

Возьмите формочку для риса в виде веера и, смочив ее предварительно в воде, положите туда рис, смешанный с листьями. Хорошо утрамбуйте. Затем выложите на слегка увлажненный деревянный поднос и посередине получившейся фигуры уложите красную икру.

Рисовые лепешки Смешайте вареный рис с мелко нарезанными овощами и луком. Налейте туда немного воды. Сделайте небольшие лепешки. Жарьте их на растительном масле.

Рисовые котлеты Смочите одну руку в 5 % растворе соли и возьмите в нее две ложки вареного риса. Сдавите его другой рукой и придайте котлетам треугольную форму. Посыпьте их жареными кунжутными зернами. Эти котлеты можно есть уже в таком виде, а можно и пожарить на растительном масле до хрустящей корочки.

Рисовые котлеты с водорослями нори Заверните котлеты в пожаренные нори. Такое блюдо в Японии принято употреблять на пикниках или во время ночных бдений, в праздники любования полной луной.

Рис с солеными сливами трехлетней выдержки В каждую рисовую котлетку закатывается одна соленая слива. Это не только улучшает вкус, но и позволяет блюду лучше сохраняться даже летом, когда стоит невероятная жара.

Рис, скатанный с водорослями нори Поджарьте слегка водоросли или, при неимении их, травы, например сельдерей. Положите водоросли на блюдо, сверху разложите слой риса толщиной около 2 см, затем положите мелко нарезанные овощи и все это скатайте. Затем разрежьте на полосы шириной в 3-4 см и подавайте к столу.

Рисовый крем Поджарьте рис, пока он не станет слегка коричневым. Перемелите его. Добавьте к полученной рисовой муке воду в соотношении: 3 стакана воды на 4 столовые ложки муки. Затем кипятите эту кашу 25 минут. Если необходимо, добавляйте понемногу воды. Соль или соевый соус по вкусу.

Рисовый суп Разбавьте рисовый крем водой. Затем добавьте хлебные гренки и нарубленную петрушку.

Котлеты из рисовой муки Добавьте к рисовой муке немного воды и соли по вкусу. Сделайте котлеты. Жарьте их на растительном масле.

Каша из риса с красной фасолью 1/2 стакана красной фасоли, 2 стакана холодной воды, 1/4 чайной ложки соли или соевого соуса, 1,5-2 стакана вареного риса.

1-й шаг. - Вскипятите воду, положите бобы, убавьте огонь, но так, чтобы вода все время кипела. При необходимости добавляйте ее, чтобы бобы все время были покрыты. Варить кашу 30-40 минут. Сваренные бобы обсушите.

2-й шаг.

В большую сковородку налейте воду, засыпьте соль и рис, размешайте, доведите до кипения на сильном огне. Потом уменьшите огонь и варите кашу 10 минут, часто помешивая. Затем смешайте кашу с бобами.

Рисовая каша с травой нира 1 стакан риса, 7 стаканов воды, половина пучка травы нира (или петрушки), 2 яйца, щепотка соли, соевый соус. Для приправы: 1/2 столовой ложки са-кэ, 1/2 столовой ложки сею, 1/4 чайной ложки соли. Добавками могут быть самые различные вещи: маринованные сливы, кориандр, сисо.

1-й шаг.

Положите рис в большую кастрюлю. Залейте водой, доведите до кипения на сильном огне, не закрывая крышку. Уменьшите огонь и варите на слабом огне 30 минут.

2-й шаг.

Затем залейте рис приправой и хорошо перемешайте. Нарезьте траву нира или какую-нибудь более доступную зелень, положите ее в кастрюлю, перемешайте и держите на слабом огне до готовности.

3-й шаг.

Влейте взбитое яйцо так, чтобы оно покрыло всю кашу. Подержите кастрюлю еще на огне до тех пор, пока яйцо не запечется. Снимите с огня и тут же, ни минуты не медля, подавайте блюдо к столу. Специями посыпьте по вкусу уже на тарелочках.

К основной пище у японцев, кроме риса, относятся греча и пшено, а также лапша и вермишель. В давние времена, когда шло жесткое деление на касты, крестьянам, выращивающим рис, не позволялось его потреблять, так как этот продукт был предназначен для особ более высокого ранга. А питались крестьяне и еще более «низко» стоящие на ступенях социальной лестницы купцы, лодочники и палачи в основном «плебейской» гречей. И вот несколько японских блюд из «простонародных», но не менее риса полезных гречи и пшена.

Блюда из гречи и пшена Гречневая каша-запеканка Наложите вареную кашу в кастрюлю и поставьте ее в печь. Когда на дне она станет чуть темнее, вытащите ее и накладывайте в тарелки.

Гречневые лепешки Добавьте к каше тушеные морковь, лук, положите в нее немного муки и соли по вкусу. Смешайте и скатайте лепешки. Жарьте на растительном масле.

Греча «каки» На одну часть гречневой крупы налейте две с половиной части воды. Поставьте на огонь. Перемешивайте, пока не сварится. Подавайте «каки» с соевым соусом.

Крем из гречи Возьмите 2 столовые ложки (с горкой) гречневой муки. Поджарьте ее на одной чайной ложке растительного масла. Она должна несколько потемнеть. Влейте в поджаренную муку 1-2 чашки воды и кипятите до загустения. Соль или соевый соус добавьте по вкусу и ешьте с гречками.

Греча запеченная Поджарьте лук, морковь, цветную капусту на растительном масле. Затем вскипятите это с небольшим количеством воды, посолите слегка. Затем овощи положите в плоскую кастрюлю и насыпьте поверх овощей гречу. Готовить это блюдо необходимо в печи.

Пшено В одну чашку пшена налейте 2 столовые ложки растительного масла, немного соли и 4 части воды. Поставьте на слабый огонь. При закипании огонь сделайте еще меньше. Оставьте кашу долго вариться на медленном огне, пока она не станет нежной и воздушной. Подавать пшено можно с кремом мисо или с овощами. Пшено можно использовать, чтобы сделать лепешки.

Вегетарианский стол С давних времен в Японии существуют традиционные вегетарианские блюда — сёдзин рёри. Буддийские монахи не употребляли в пищу мяса и поэтому в совершенстве овладели искусством приготовления вегетарианских блюд из овощей, водорослей, орехов, соевого творога и диких растений. В строгой вегетарианской кухне даже не используются яйца, а во время замеса теста вместо них берется батат. В этой кухне практически нет отходов. Даже очистки моркови, редьки солят, кипятят и добавляют в суп. Эту строго по буддийским правилам приготовленную вегетарианскую пищу съедают обязательно в течение дня, так как в ней мало приправ, которые могли бы стать консервантами. Овощной стол может быть как частью обычной невегетарианской трапезы, так и самостоятельным обедом. Вот пример типичного набора блюд вегетарианского обеда.

- Салат из кабачков, моркови, грибов и баклажанов.
- Шпинат и тофу с приправой.
- Блюдо из лука с уксусом, огурца, японского имбиря и клейковины пшеницы.
- Суп мисо с баклажанами и грибами.
- Соленья.
- Рис с вареными соевыми бобами.

Тушеные баклажаны (насу-но рикюни) 300 г баклажанов, 3 столовые ложки растительного масла, 1/3 стакана базового бульона даси, 2,5-3 столовые ложки мисо (ферментная бобовая паста), 2 столовые ложки сахара, 1,5 столовой ложки водки, 2 чайные ложки светлых кунжутных зерен.

Очистить баклажаны, нарезать на кубики и тушить в растительном масле на сильном огне, помешивая, пока они не станут прозрачными. Налить даси, уменьшить огонь и тушить 5 минут, помешивая. В небольшой сковороде смешать мисо, сахар и водку. Поставить сковороду со смесью на слабый огонь и перемешивать, пока сахар не растворится. Вылить полученный соус в кастрюлю с баклажанами и готовить еще 2 минуты. Поджарить кунжутные зерна. Перед тем как снимать кастрюлю с баклажанами с огня, высыпать туда половину зерен. Другой частью кунжутных зерен посыпать блюдо перед подачей на стол.

Отварная редька дайкон (фурофуки дайкон) 500 г дайкон, 3 столовые ложки риса, 1 пластина морской капусты.

Для соуса: 3-3,5 стакана даси (базового бульона), 3 столовые ложки светлого соевого соуса сею, 2 столовые ложки десертного вина, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка соли.

Очистить редьку и нарезать кружочками. При этом зачистить края, чтобы кусочки не развалились при варке: сделать неглубокий крестообразный надрез на одной стороне каждого кусочка и положить его этой стороной на дно кастрюли, чтобы хорошо впитывалась жидкость. Налить в кастрюлю воду и положить рис. Варить, пока дайкон не станет мягкой.

Положить пластину морской капусты на сковороду, выложить на нее редьку с рисом и залить соусом. Варить на слабом огне до полной готовности около 20 минут.

Тушеная редька дайкой — 1 (дайкон-но итамэни) 300 г дайкон, 1/2 столовые ложки растительного масла, 3/4 стакана базового бульона даси, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка водки, 1,5 столовые ложки соевого соуса сею.

Очистить дайкон и нарезать кружочками. Положить на сковородку в один слой и тушить на среднем огне 1-2 минуты. Перевернуть и готовить еще 1 минуту. Добавить полстакана даси, сахар и водку. Уменьшить огонь и тушить 5 минут. Влить оставшиеся даси и соевый соус.

Перевернуть кусочки редьки и продолжать тушить 5 минут под закрытой крышкой. Снова перевернуть и тушить 3-4 минуты, пока не выкипит вся жидкость. Подавать в горячем виде.

Тушеная редька дайкой — 2 (кирибоси дайкон) 1 стакан нарезанной редьки дайкон, 1/2 столовой ложки растительного масла, 3/4 стакана базового бульона даси, 1,5 столовой ложки сахара, 1,5 столовой ложки соевого соуса сею, 2 чайные ложки водки.

Промыть дайкон и отжать. Положить в небольшую кастрюлю с теплой водой, чтобы она покрывала редьку. Довести до кипения. Снять с огня и оставить на 5 минут. Откинуть на дуршлаг и отжать. Редька должна уже быть мягкой. Затем жарить дайкон на растительном масле, на среднем огне 1-2 минуты, часто помешивая. Добавить даси и приправы. Тщательно размешать, уменьшить огонь. Закрывать плотно крышкой и тушить, иногда помешивая, минут десять, пока не выкипит почти вся жидкость.

Отварная японская тыква (каботя-но фукумэни) 600 г тыквы.

Для соуса: 2/3 стакана базового бульона даси, 1/4 стакана соевого соуса сею, 2 столовые ложки десертного вина, 1,5 столовые ложки сахара, поджаренные кунжутные зерна.

Разрезать тыкву пополам, вынуть зерна. Нарезать ломтиками. Положить в большую кастрюлю, залить водой и варить на среднем огне 25-30 минут, пока тыква не станет мягкой.

Смешать все для соуса и поставить на огонь. Дать соусу закипеть и заложить в него тыкву. Убавить огонь и варить до тех пор, пока соус не пропитает кусочки тыквы. Посыпать кунжутными зернами.

Блюда из соевых бобов Соевые бобы с овощами (гомоки мамэ ни) 3 стакана холодной воды и 1/4 чайной ложки соли для замачивания грибов, 1/3 стакана сухих соевых бобов, 5-6 стаканов холодной воды, 2 больших сушеных гриба, полстакана теплой воды со щепоткой сахара, 1/4 стакана нарезанной моркови, пластина морской капусты, 1/4 стакана жидкости от замачивания грибов, 1,5 стакана базового бульона даси, 2 столовые ложки соевого соуса сею, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка десертного вина.

Смешать на сковороде 3 стакана холодной воды с 1/4 чайной ложки соли и нагреть таким образом, чтобы соль растворилась. Охладить воду до комнатной температуры и замочить в ней соевые бобы на 8 часов. Далее вынуть из воды соевые бобы и обсушить. Положить соевые бобы на сковороду и залить несколькими стаканами холодной воды. Довести до кипения на среднем огне, снять пену, уменьшить огонь и тушить 1,5-2 часа, пока бобы не станут мягкими. По необходимости добавлять воду. Когда бобы будут готовы, их необходимо тщательно обсушить.

Замочить в теплой воде со щепоткой сахара грибы на 20 минут. Затем промыть, очистить и нарезать. Очистить и нашинковать морковь. Размочить морскую капусту, нарезать ее полосками, а затем маленькими квадратиками.

В небольшую сковороду налить воду из-под грибов, даси, соевый соус, вино. Положить туда же сахар и поставить на огонь. Мешать, пока сахар не разойдется. Добавить бобы и овощи. Варить на слабом огне 15-20 минут, пока почти вся жидкость не выкипит. Во время готовки постоянно поливать бобы и овощи жидкостью, в которой они варятся. (Это блюдо может служить гарниром к мясным и рыбным блюдам.) **Бобы в сиропе (мамэ то сато)** 250 г очищенных бобов, 1 столовая ложка соли.

Для сиропа: 4 столовые ложки воды, 45 г сахара, щепотка соли.

Сделать надрезы на бобах. В кастрюлю налить воду, добавить соли, замочить бобы в этой жидкости на 30 минут. Вынуть, снять кожуру. Подсоленную воду поставить на огонь и довести до кипения. В небольшой сковороде смешать все необходимое для сиропа и довести до кипения. Когда сахар растворится, снять с огня и остудить. В кастрюлю с кипящей водой положить бобы и готовить 1 минуту. Откинуть на дуршлаг, промыть и положить в сироп на всю ночь.

Тушеная окара (окара-но ирини) 450 г окара (мякоть соевых бобов), 2 яйца, 2/3 стакана базового бульона даси, 1/4 стакана светлого соевого соуса сею, 4 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка десертного вина, 2 столовые ложки растительного масла, 200 г вареных овощей.

В большую кастрюлю с толстым дном влить 2 столовые ложки масла, разогреть. Выложить окара и готовить, постоянно помешивая. Заложить в кастрюлю все, кроме овощей, и хорошо перемешать. Затем добавить овощи и снова тщательно перемешать.

Блюда овощей «Облака» репы (кабура муси) 3-4 белые репы, 4 креветки, белок 1 яйца, щепотка соли.

Для соуса: 1/2 стакана базового бульона даси, 1/4 чайной ложки светлого соевого соуса сею, щепотка соли, 1/4 чайной ложки водки, 1/4 чайной ложки кукурузного крахмала.

Для украшения: • либо 1 чайная ложка японского хрена васоби;
• либо 2-3 веточки мицуба или кориандра.

Очистить и разделать креветки. Каждую разрезать на несколько частей и разложить на тарелочки. Очистить и натереть репу. Положить натертую массу из репы в небольшой полотняный мешочек и отжать половину жидкости. Получится примерно четверть стакана тертой репы. Взбить в миске белок со щепоткой соли и добавить туда тертую репу. Хорошо перемешать. Положить эту массу в креветки горкой. Затем подержать тарелки на паровой бане в течение 10-15 минут.

Соус.

Влить в базовый бульон соевый соус, водку, добавить соль.

Поставить на огонь на несколько минут. В отдельной посуде в холодной воде размешать кукурузный крахмал и добавить его в бульон. Готовить соус на среднем огне, помешивая, пока не загустеет. Полить им креветки.

Украсить хреном «васаби» или нарезанными веточками зелени.

Корень лопуха гобо, тушенный с морковью (кимпири) 30-40 см корня лопуха гобо, 1-2 небольших моркови, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка водки, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки соевого соуса сею, 1-2 столовые ложки светлых кунжутных зерен.

Очистить гобо, нарезать и замочить на 5-10 минут в холодной воде. Обсушить, почистить и нарезать морковь. Нагреть в сковороде масло и готовить овощи на сильном огне около 2 минут, постоянно помешивая. Добавить водку. Уменьшить огонь, положить сахар и готовить еще одну минуту. Добавить соевый соус и, помешивая, готовить еще около 5 минут, пока не выкипит вся жидкость, а овощи не приобретут золотистый оттенок. Выложить на блюдо и посыпать кунжутными зернами.

Мягкий отварной картофель (дзягаимо-но тоса-фуми) 4 большие картофелины.

Для приправы: 3 столовые ложки светлого соевого соуса сею, 1/2 чайной ложки водки, 1 чайная ложка соли, 1 стакан ка-цуобуси (рыбных хлопьев).

Очистить картофель и нарезать его кусочками. Положить картофель в кипящую воду и варить до готовности. Слить воду и обсушить картофель на небольшом огне. Смешать все для приправы. Залить соусом.

Тушеные овощи (сёдзин агэ) 2 моркови, 12 маленьких луковиц, 80 г стручковой фасоли, 100 г зеленого горошка, 4 репы, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка масла, 2 столовых ложки накрошенной петрушки, перец.

Очистить и мелко нарезать морковь и лук. Нарезать стручки фасоли на кусочки примерно по 3 см. Очистить репу и разрезать каждую на 4 или 6 частей. Вскипятить воду в большой кастрюле, посолить и заложить морковь. Варить несколько минут. Затем добавить лук, фасоль, горошек и еще варить. Когда овощи будут почти готовы, добавить репу и варить до готовности. Отбросить овощи на дуршлаг и обсушить. Слить воду из кастрюли, влить туда масло и опять заложить туда все овощи. Добавить петрушку и еще тушить. Посолить и поперчить по вкусу. Сверху украсить мелко нарезанной петрушкой.

Овощи, тушенные в сладком бульоне (имани) 5 больших сушеных грибов, 1 морковь, 2 маленьких вареных ростка бамбука, 2/3 стакана жидкости, в которой замачивались грибы, 1 чайная ложка водки, 2 столовых ложки сахара, 1,5 столовые ложки соевого соуса сею, 1 чайная ложка десертного вина, базовый бульон даси. К перечисленным овощам при желании еще можно добавить корень лопуха гобо, каштан и конняку.

Замочить грибы на 20 минут в одном стакане воды с добавлением сахара. Процедить и оставить 2/3 стакана жидкости. Промыть грибы и обсушить. Далее выжать их, очистить и разрезать. Очистить морковь и нарезать на 8-9 кусочков. Обсушить ростки бамбука и нарезать в форме гребешков. В небольшой сковороде смешать базовый бульон даси, жидкость от замачивания грибов, водку. Довести до кипения. Заложить в эту смесь грибы, морковь, ростки бамбука и уменьшить огонь. Плотно закрыть крышкой. Если это невозможно сделать, то содержимое сковородки необходимо часто поливать жидкостью. Кипятить 3 минуты. Затем добавить сахар и варить еще 7-8 минут, пока жидкости не останется более половины. Добавить соевый соус сею. Через 3-4 минуты добавить в овощи десертное вино. Готовить на сильном огне 30-40 секунд, встряхивая сковороду. Оставить овощи в сковороде остывать до комнатной температуры.

Тэмпура из овощей (сёдзин агэ) 200 г корня лотоса, 4 сушеных гриба, 1 батат, 1 картофелина, четверть японской тыквы, 8 стручков фасоли, 8 маленьких или 2 больших зеленых перца.

Для теста: 1 яйцо, 1-1,25 стакана холодной воды, 1,75 стакана обычной муки или муки для тэмпуры, растительное масло.

Для украшения: тонко нарезанный лук, тертая редька, ароматный перец сансё, соль, кунжутные зерна.

Очистить корень лотоса, нарезать кружочками, замочить в смеси воды и уксуса (1 столовая ложка уксуса и 2 стакана воды), чтобы не обесцветился. Размочить и нарезать грибы. Нарезать батат и картофель тонкими кружочками, тыкву — полукружочками, зеленую фасоль — пополам. Смешать в отдельной посуде яйцо с водой и добавить туда муку, предварительно просеяв ее. Приготовить тесто. Разогреть масло. Просушить салфеткой все овощи. Обмакивать сухие овощи в тесто и жарить в масле, пока они не станут золотистыми.

Овощи в тесте (окономяки) 1 стакан нарезанной капусты, 1 стакан измельченной моркови, 1 стакан консервированной кукурузы, 2 сушеных гриба, размягченных на пару и нарезанных ломтиками, 1 стакан креветок, 1/2 стакана нарезанного маринованного имбиря, растительное масло.

Для теста: 3/4 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана воды, 1 яйцо.

Для соуса: 3 столовые ложки базового бульона даси, 3 столовые ложки десертного вина, 3 столовые ложки соевого соуса сею, 1 столовая ложка рисового уксуса, пластина водорослей.

Разложить все приготовленное для обжаривания в отдельные мисочки. Приготовить тесто. Взять по щепотке из каждой мисочки, завернуть в тесто, придав форму пирожков, и жарить в растительном масле до готовности. Смешать все необходимое для соуса и обмакивать в него пирожки во время еды. Их можно также есть с тертой редькой дайкон или макая в приправу, приготовленную из одной чайной ложки соевого соуса сею и 1 чайной ложки кунжутного масла. Посыпать пирожки тертыми водорослями.

Тофу с овощами (офу-но сирааэ) 400-450 г тофу (соевого творога).

Для соуса: 1,5 столовые ложки сахара, щепотка соли, половина столовой ложки водки, 1 столовая ложка светлого соевого соуса сею, 1 огурец, 1 среднего размера морковь, по желанию — кусок коньяку.

Отварить тофу в большом количестве воды в течение 2-3 минут. Хорошо отжать. Смешать все для соуса. Залить полученным соусом тофу и все тщательно перемешать, чтобы получилась однородная масса. Промыть и нарезать полосками коньяку. Обжарить его в течение 2-3 минут на сковороде без масла. Дать остыть. Тонко нарезать огурец и морковь. Перемешать овощи с тофу. Коньяку положить сверху.

Тофу с кацубуси (тоса тофу) 400-500 г хорошо отжатого обычного тофу (соевого творога), 1 яйцо, мука.

Для приправы: 1,75 стакана кацубуси (рыбных хлопьев), 1/3 стакана темных кунжутных зерен, 2 столовые ложки растительного масла, соевый соус сею.

Для украшения: Нарезанный зеленый лук, тертый корень свежего имбиря.

Нарезать тофу кубиками, обсыпать приправой с обеих сторон, обвалить в муке, окунуть во взбитое яйцо и еще раз посыпать приправой. Влить 2 столовые ложки масла на сковороду и разогреть на среднем огне. Положить тофу и обжарить до появления золотистой корочки с обеих сторон. Выложить на блюдо, украсить зеленым луком и тертым имбирем. Добавить соевый соус сею.

Охлажденный тофу (хия-якко) 170 г хорошо охлажденного тофу, побеги хрена, помидор.

Для приправы: нарезанный зеленый лук, кацубуси (рыбные хлопья), кунжутные зерна, тертая редька дайкон, соевый соус сею.

Хорошо отжатый тофу положить на блюдо и посыпать приправой. Украсить ломтиками помидора и побегами хрена.

Вегетарианские пирожки (гаммодоки — 1)

300 г тофу, 1/4-1/3 стакана нарезанных овощей, 2-3 сушеных гриба, 1/4-1/2 чайной ложки обжаренных черных кунжутных зерен, щепотка соли, 2-3 чайные ложки тертого ямса или 2 чайные ложки яичного белка, растительное масло.

Соус для тушения: 2 стакана базового бульона даси или 2 стакана жидкости, в которой были замочены грибы. Можно использовать по одному стакану того и другого. 2 столовые ложки соевого соуса сею, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка водки.

Хорошо отжать тофу под большим гнетом (3-4 часа). Переложить в полотняный мешок и еще слегка отжать. Положить в миску, добавить мелко нарезанные овощи и обжаренные зерна кунжута. Перемешать. Посолить и снова перемешать. Добавить ямс или белок яйца и еще помешать 1-2 минуты. Смазать руки растительным маслом. Сделать из полученной массы 12 пирожков. Жарить пирожки на среднем огне, пока они не покроются золотистой корочкой.

Выложить пирожки на бумажную салфетку, чтобы удалить лишний жир. В сковороде смешать все для соуса и довести до кипения, пока не растворится сахар. Положить обжаренные пирожки в сковороду и уменьшить огонь так, чтобы соус чуть-чуть кипел. Готовить 5-6 минут, пока количество соуса не уменьшится вдвое. Пирожки должны обязательно им хорошо пропитаться.

Вегетарианские колобки (гаммодоки — 2) 1 кг хорошо отжатого тофу, 100 г моркови, 2 сушеных гриба, 1 яйцо, 3 столовые ложки поджаренных черных кунжутных зерен, растительное масло, кукурузный крахмал.

Для приправы: 1 чайная ложка водки, 1 чайная ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли.

Положить отжатый тофу в миксер и взбить до консистенции пюре. Добавить все для приправы и яйцо. Опять взбивать. Почистить и тонко нарезать грибы и морковь. (Грибы нужно предварительно размочить.) Соединить тофу с грибами и морковью. Засыпать эту смесь кунжутными зернами и кукурузным крахмалом. Снова взбивать 1 минуту. Из полученной массы сделать колобки. Жарить на сильном огне до появления золотистой корочки.

Тушеные ростки бамбука (такэноко-но тосани) 400 г готовых к употреблению ростков бамбука, 1,5 стакана базового бульона даси, 2 столовые ложки соевого соуса сею, 1 столовая ложка десертного вина, 1/2 стакана кацуобуси.

Обсушить ростки бамбука. Разрезать их на кусочки в форме гребешка. В сковороде смешать даси, соевый соус и вино. Заложить туда ростки и тушить на среднем огне 10-15 минут, пока не станут мягкими. Бульон во время тушения должен почти полностью выпариться. Посыпать ростки частью кацуобуси. Снять сковороду с огня и, не снимая крышки, дать остыть. Выложить на блюдо и залить процеженным бульоном. Сверху посыпать оставшимися кацуобуси.

Вареные ростки бамбука (такэноко) 800 г ростков бамбука, 4-6 стаканов холодной воды, 1/3 стакана рисовых отрубей, 1-2 штуки тогараси (острого красного перца).

Очистить и промыть ростки. Разрезать верхушки по диагонали. Отрезать основание и сделать неглубокий надрез. Положить ростки в сковороду, залить водой. Добавить рисовые отруби и острый перец. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить 45-50 минут. Охладить.

Зеленая стручковая фасоль с кунжутом (сая ингэн-но гома аэ) 250 г стручков фасоли, 4 стакана кипящей воды, 2 чайные ложки соли.

Для приправы: 4 столовые ложки темных кунжутных зерен, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка светлого соевого соуса сею.

В глубокую сковороду вылить 4 стакана воды. Добавить туда 2 чайные ложки соли. Заложить стручки и варить на сильном огне до готовности. Промыть фасоль под струей холодной воды, чтобы восстановить цвет. Просушить и нарезать стручки. Обжарить кунжутные зерна на среднем огне. Потолочь в ступке или смолоть в кофемолке. Смешать с сахаром и соевым соусом. Выложить готовую фасоль на блюдо и залить приправой.

Кисло-сладкий корень лотоса (субасу) 200 г свежего корня лотоса, 1,5 стакана холодной воды, 2 столовые ложки рисового уксуса, 1/2-3/4 стакана амадзу (сладкого соуса).

Очистить корень лотоса, нарезать его тонкими круглыми ломтиками, положить сразу в подкисленную воду (1,5-2 стакана холодной воды и 2-3 столовые ложки рисового уксуса) на 5 минут. После промыть холодной водой.

В керамическую посуду налить воду, добавить рисовый уксус, довести до кипения. Положить туда кусочки корня лотоса и варить 2-3 минуты. Затем хорошо обсушить и положить в соус амадзу не менее чем на 2 часа. Перед подачей на стол откинуть предварительно на дуршлаг.

Грибы в «снежном» соусе (намэко-но мидзорээ) 3/4 стакана консервированных грибов, 2 столовые ложки соевого соуса сею, 1/4 стакана очищенной и натертой редьки дайкон, 1/4-1/3 стакана амадзу (сладкого соуса).

Отварить грибы в кипящей воде в течение одной минуты и откинуть на дуршлаг. Залить грибы соевым соусом и оставить так на 10 минут. Протертую редьку положить в небольшой полотняный мешочек и слегка выжать. Подержать дайкон под струей холодной воды несколько секунд, а затем опять отжать. Выложить содержимое мешочка в небольшую миску. Постепенно добавлять туда сладкий соус амадзу, пока тертая дайкон не приобретет вид полурастаявшего снега. Вынуть грибы из соевого соуса и обсушить.

При подаче на стол в каждую тарелку с грибами положить сверху горкой дайкон. Подавать в охлажденном виде.

Грибы с вареной капустой (ясай-но фукумэни) 8 сушеных грибов, 1/2 кочана капусты.

Жидкость для отвара: 1/4 стакана воды, в которой замачивались грибы, 2/3 стакана десертного вина, 3,5 столовой ложки соевого соуса сею.

Размочить грибы в теплой воде, нарезать пластинами. Капусту нарезать кусочками. В кастрюлю вылить приготовленную жидкость для отвара и довести до кипения на среднем огне. Заложить грибы и варить 4-5 минут на среднем огне. Добавить капусту и варить, пока она не станет мягкой.

Специальные блюда К специальной пище в Японии относят пищу животного происхождения или блюда, содержащие рыбу, морепродукты или мясо. Национальный колорит в большей степени имеют, конечно, блюда из рыбы. Ведь не так далеки времена, когда японцы из животной пищи ели только то, что они ловили в море. А от мяса, завезенного из-за моря, с островитянами случались обмороки и отравления. Дзэн-буддизм, распространенный в Японии, запрещал народу питаться животной пищей, но прежде всего это касалось мяса. И, в конце концов, оказалось, что преимущественно рыбный стол весьма полезен для здоровья, так как рыба и морепродукты намного более благодатны для организма, если их сравнивать с мясом.

Суши как визитная карточка японской кулинарии Но все же визитной карточкой не только рыбных блюд, но и всей японской кулинарии является не что иное, как суши (или — суси). Это колобки из риса, приготовленные особым способом, а сверху — все многообразие морепродуктов, рыбы и овощей. Ранее название суси-суши писалось иероглифом, обозначающим рыбу. А сейчас название этого блюда пишется двумя японскими иероглифами. Первый означает «долголетие» и «доброе пожелание», второй — «стиль поведения». Суши принято подавать в торжественных случаях — на праздниках, юбилеях и в дни рождения. История его приготовления насчитывает 1300 лет. Возможно, как утверждают знатоки, это кушанье появилось в связи со способом хранения рыбы в старину. Пойманную морскую живность укладывали рядами в бочонках и заливали подсоленной водой. В течение нескольких недель шло квашение. И рыба была практически готова к употреблению. Через какое-то время рыбу стали есть с рисом. Шло время. Спустя несколько столетий после того, как кто-то предложил соединить квашеную рыбу с вареным рисом, был сделан еще один шаг вперед. Вскоре в рис стали добавлять уксус и сахар, и это придало блюду пикантный кисловатый вкус. Рыбу же и морепродукты решили подавать с таким рисом попросту в сыром виде. То есть из процесса приготовления японские кулинары исключили брожение. Через некоторое время японцы стали подавать суши в том виде, который сейчас считается традиционным. Новшество с быстротой молнии получило распространение. И тут же появилось два стиля приготовления нового суши: стиль *Kansaii* стиль *Edo*. Сегодня всему миру суши известен как кусочек рыбного филе, лежащего на колобке из риса.

Суши можно приготавливать 36 способами. Это могут быть рисовые шарики с тунцом, с креветками, карасем, скумбрией и крабами. А могут быть колобки и с красной икрой, морским гребешком, осьминогом и каракатицей.

В хороших заведениях Японии к суши подается рыба, выловленная в этот же день, а не хранившаяся в холодильнике. Японцы придают огромное значение свежести товара, вполне справедливо полагая, что такой продукт не только вкуснее, но во много раз полезнее. Блюдо может подаваться на бамбуковых листьях, а иногда настоящие листья заменяются пластмассовыми.

Все многообразие суши можно разделить на четыре вида.

Первый — ниридзуси — маленькие рисовые колобки, смазанные острым хреном васаби, с ломтиками сырой рыбы или с любым другим морепродуктом. Для каждой ниридзуси берется столько риса, сколько можно съесть за один прием, отсюда и название нири, что значит «горсть». Его, как особое лакомство, японцы любят есть руками. Поэтому рисовый шарик

делается достаточно упругим, чтобы он невзначай не рассыпался. К нигиридзуси подают соевый соус, маринованный имбирь и горячий зеленый чай.

Второй вид суши — макидзуси, или норимаки суши, — рисовый колобок с начинкой, завернутый в листья сушеной водоросли нори. При этом рисовый шарик вовсе не простой. В нем есть приятный сюрприз — начинка из свежего огурца или кусочка тунца.

Третий вид суши — осидзуси, или хакодзуси, — рис, положенный в маленький деревянный ящичек, сверху украшенный рыбой.

Четвертый вид суши — тирасидзуси — рис, уложенный на блюде и украшенный кусочками морепродуктов, омлетом и овощами.

В каждой местности Японии свои правила и секреты изготовления суши, а учатся этому искусству не месяц и не два. И только настоящие мастера своего дела могут работать в японских «сусочных».

Полезные морепродукты Рыбы у японцев действительно много. Но есть еще морепродукты. Как же в японском рационе вместе со священным рисом сосуществуют моллюски и ракушки? Тут морепродукты в чести, тем более что издавна створки раковин воспринимались японцами как символ гармонии и верности любящих супругов. И суп из ракушек до сих пор здесь подается на свадебных торжествах, а также на праздниках девочек. Этим как бы подчеркивается верность семейным ценностям. Из морепродуктов в Японии обожают делать темпуру — продукты, обжаренные в тесте. При этом необходимо отметить, что темпура — это не японское изобретение, а завезенное и переделанное на свой лад блюдо из Португалии. Название этого блюда произошло от португальского *tempera*, обозначающего «времени года». А происхождение этого названия таково: португальским миссионерам разрешалось есть рыбу только по пятницам и причем хорошо обжаренную. Теперь темпура — это одно из самых любимых блюд японцев, многие из которых даже и не подозревают, что блюдо имеет иноземные корни. Но надо отметить, что жители архипелага со свойственным им творческим подходом усложнили и украсили блюдо своими кулинарно-художественными изобретениями. Они в тесте обжаривают не только рыбу, но и лук, баклажаны, японскую тыкву, креветки, грибы, зеленый перец и даже мороженое. Едят темпуру горячей, обмакивая в специальный соус с мелко потертой редькой.

Итак, главные рыбные блюда японцев — суши, темпура и сасими, весьма питательны и полезны, легки и не способствуют накоплению вредных веществ в организме. При таком подходе к белковому питанию, когда в рационе существует явное преобладание рыбы, организм может, не загружаясь излишними веществами, работать гораздо слаженнее, что, естественно, отражается и на внешности, и на здоровье.

Как готовить суши?

Прежде всего необходимо сказать, что рис для суши (рисовых колобков с чем-то сверху) готовится строго определенным образом.

Ингредиенты для суши.

2,5 стакана отварного риса, 0,5 столовой ложки сахара, 1 чайная ложка соли и 2 столовые ложки рисового уксуса (для нас это может быть яблочный уксус, но только натуральный). Он должен быть изготовлен без химической уксусной эссенции. Именно натуральный яблочный уксус как раз весьма близок по полезным свойствам рисовому японскому.

На 5 стаканов риса берется 3,5 столовой ложки рисового или яблочного уксуса, 1 столовая ложка сахара, 1,5 чайной ложки соли.

На 10 стаканов риса: 7 столовых ложек рисового уксуса, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли.

Рис сначала варится обычным способом. То есть сначала замачивается, потом заливается водой так, чтобы на 1 стакан риса приходилось 1,25 стакана воды, и ставится на огонь. После закипания огонь увеличивают, а затем уменьшают и варят 5 минут на маленьком и 10 минут еще на более маленьком огне. Крышка ни разу не открывается во время варки и 10 минут после нее. Вот рис сварен. Далее его нужно переложить в деревянную кадушку, пока он еще теплый. Делается это для того, чтобы дерево кадушки впитало в себя лишнюю влагу. После добавляется немного рисового (яблочного) уксуса и сахар. Все это перемешивается деревянной лопаточкой волнообразными движениями. При этом рис обмахивают еще и веером, чтобы охладить его до комнатной температуры. Далее приготовленный рис держат в закрытой посуде.

Суши с лососем Составляющие: 1,5 стакана сваренного для суси риса, 200-300 г тонко нарезанной копченой лосося, 1/4 чайной ложки японского хрена «васаби», соевый соус сею.

1-й шаг.

Сделайте из риса 15 колобков. Каждый отожмите в полотняной салфетке и придайте ему овальную форму. Кладите каждый на большое блюдо или поднос, прикрыв обязательно влажной салфеткой, чтобы поверхность не обветрилась, пока готовятся другие.

2-й шаг.

Нарежьте лососину по размеру этих колобков, намажьте небольшим количеством хрена каждый кусочек. После выкладывайте на рисовые шарики кусочки лососины, помазанные хреном. Уже готовое блюдо по желанию можете подсолить или полить соевым соусом.

Суши с маринованной сельдью 3 стакана специально приготовленного для суши риса, филе трех сельдей, маринованных в уксусном соусе и обсушенных, половина огурца среднего размера, 1 столовая ложка темных кунжутных зерен, немного свеженаструганного имбиря.

Приготовление.

Возьмите деревянную прямоугольную коробку и заполните ее половиной приготовленного риса. Разровняйте поверхность. Положите сверху кусочки тонко нарезанного огурца и посыпьте все это кунжутными зернами. Засыпьте оставшимся рисом и снова разровняйте. Посыпьте имбирем, а сверху положите маринованную сельдь кожей вверх. После закройте все это деревянной крышкой и хорошо прижмите. Затем нарежьте на равные кусочки влажным ножом. Суши готово.

Суши с креветками 2 стакана приготовленного для суши риса, 8 очищенных и сваренных креветок, половина огурца, 1 пластинка водоросли, щепотка японского хрена «васаби» и 1 столовая ложка темных кунжутных зерен.

Приготовление.

Выложите дно кастрюли фольгой. Разложите на ней разрезанные пополам в длину креветки, кожей

вниз. Сверху разложите 1 стакан риса. Затем положите нарезанный продольными полосками огурец и посыпьте кунжутными зернами. Закройте пластиной водоросли. Сверху разложите оставшийся рис. Закройте фольгой и положите под гнет. Оставьте на 1 час. После того как время пройдет, выложите суши на тарелку, чтобы креветки оказались наверху.

Суши с крабами 2,5 стакана готового риса, 3 столовые ложки наструганного маринованного розового имбиря, 300 г мяса крабов, 3-4 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки светлых кунжутных зерен, 1 пластина водоросли, тонкий сладкий омлет из 3-4 яиц, 20 ломтиков кисло-сладкого корня лотоса «субасу», 7-8 тушеных грибов, 1/4 стакана наструганного красного имбиря, 8-10 стручков гороха.

1-й шаг.

Начните с того, что положите в рис розовый маринованный имбирь.

2-й шаг.

Сбрызните мясо крабов лимонным соком и оставьте на 5 минут. Затем отожмите и отложите крупный кусок. Остальное же положите в рис.

3-й шаг.

Обжарьте кунжутные зерна и добавьте в рис. Обжарьте и раскрошите водоросль и также положите в рис. Все перемешайте.

4-й шаг.

Выложите рис на большую тарелку. Нарежьте омлет на длинные ленточки и положите сверху. Подсушенные кусочки корня лотоса также положите на омлет. Еще по рису разбросайте нарезанные ленточками грибы и положите сверху оставшийся кусок крабового мяса. Посыпьте полученное блюдо имбирем.

5-й шаг.

Отварите стручки гороха 1 минуту в соленой воде. Охладите, обсушите и разрежьте по диагонали. Положите их поверх полученного суши перед подачей на стол.

Эдомая-суши 2/3 стакана приготовленного для суши риса, 2 большие креветки, 20 г съедобного морского моллюска, 2 кусочка тунца, 40 г тонкого сладкого омлета.

Приготовление.

Очистите и быстро обварите креветки соленой водой. Моллюски сначала отварите в течение 1 минуты в кипящей воде, затем быстро очистите, то есть снимите черную кожу и прозрачную мембрану. Нарежьте продольными кусочками. Тунец порежьте по диагонали. Далее обмакните руки в воду с уксусом (соотношение 3:1). Возьмите правой рукой около 20 г риса, а левой кусочек моллюска или тунца. Смажьте кусочек морской живности японским хреном «васа-

би» пальцем правой руки и сверху накройте рисовым коlobком. Затем переверните шарик рыбой вверх и хорошо утрамбуйте пальцем правой руки, стараясь придать овальную форму.

Суши, завернутые в водоросли 2 стакана приготовленного риса, 4 пластины водорослей. Для начинки: 8 тонких ленточек сушеной тыквы «кампё», 1/2 стакана базового бульона даси, 2 столовые ложки соевого соуса сею, 2 столовые ложки сахара, 1,5 чайной ложки десертного вина. Для украшения: 1/4 стакана красного или розового имбиря.

1-й шаг.

Приготовьте раствор воды с уксусом в следующем соотношении: 1-1,5 стакана холодной воды и 1-2 столовые ложки уксуса. Смочите руки в этом растворе и, сделав из риса 8 маленьких коlobков, прикройте их влажной салфеткой.

2-й шаг.

Замочите сушеную тыкву «кампё» в теплой воде на 10 минут. Затем переложите кусочки тыквы в кипящую воду и варите 2-3 минуты. Прополощите в холодной воде и обсушите.

3-й шаг.

В маленькую сковородку налейте базовый бульон даси, соевый соус, вино и сахар. Размешайте и доведите до кипения. Уменьшите огонь и добавьте ломтики тыквы. Затем тушите 15-20 минут, пока вся жидкость почти не выкипит. Снимите с огня и остудите.

4-й шаг.

Обжарьте зерна кунжута и положите их в отдельную посуду. Нарежьте огурец по диагонали, а затем в длину. 1/4 чайной ложки японской горчицы «ва-саби» тщательно смешайте с несколькими каплями холодной воды, прикройте и дайте постоять 5-6 минут.

5-й шаг.

Перед тем, как делать суши, поджарьте водоросли. Разрежьте каждую на 8 полосок. Полоска должна быть примерно 10-18 см длиной. Положите одну полоску водоросли на бамбуковую циновку, а сверху один коlobок из риса так, чтобы он заполнил примерно 2/3 ее поверхности. Посередине положите 2 полоски тушеной тыквы и туго закатайте циновку. Суши готово. Такую же операцию производите со всеми остальными коlobками.

2-й вариант этого же блюда готовится следующим образом.

Положите неразрезанную пластину водоросли глянцевитой стороной вниз. Сверху положите рис и разгладьте его, чтобы он не доходил на 1 см до края водоросли, с которой начинают заворачивать суши, и на 2 см до края, куда заворачивают. В середине разместите все ингредиенты и туго скатайте. Образовавшийся рулет затем нарежьте на кусочки, каждый раз смачивая нож водой.

Фунтики из водорослей 2/3 стакана приготовленного для суши риса, 2 пластины водорослей, 100 г вареных, заквашенных соевых бобов «натто», 4 листика сисо, растения, похожего на нашу бегонию, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, горчица, соевый соус. Для начинки: 1-й вариант — тунец и японский хрен «васаби», 2-й вариант — кальмар, светлые кунжутные зерна и хрен, 3-й вариант — маринованная японская редька дайкон и светлые кунжутные зерна, 4-й вариант — огурец, кунжутные зерна и японский хрен.

Приготовление.

Смешайте вареные, заквашенные соевые бобы с соевым соусом и горчицей. Разрежьте пополам пластины водоросли нори. Положите каждую на ладонь левой руки. На водоросль положите немного риса, немного листиков сисо, чуть-чуть вареных заквашенных бобов «натто», мелко нарезанный лук. Сверху положите начинку и сверните полученное в виде фунтика.

Особенности приготовления продуктов Подготовка продуктов — важная составляющая японской кулинарной традиции. Ведь только в том случае, если верно очистить и разделить рыбу и правильно нарезать овощи, можно приготовить истинно японское блюдо.

Правильная и быстрая разделка рыбы Известно, что приверженность японцев к рыбе породило огромное множество способов ее разделки. А поскольку жители островов едят рыбу только в наисвежайшем виде, а иногда и вовсе живой, то крайне важно уметь быстро ее разделить и приготовить. Перед потрошением японец моет рыбу, удаляет чешую, а затем хорошо промывает холодной водой. Если необходимо удалить голову, кладет ее брюшком к себе, хвостом направо. Нож вставляет под грудные плавники и точно делает наклонный надрез. Потом быстро переворачивает рыбу уже спиной к себе и удаляет голову полностью, надрезает брюшко у основного плавника и вынимает внутренности. Затем рыба промывается и тщательно обсушивается. Японец выбирает тот или иной способ разделки рыбы в зависимости от того,

какого размера и формы данная особь. В большинстве случаев делается два филейных куска. Из большой же и плоской рыбины — четыре. Для разделки на два куска повар укладывает рыбу спинкой к себе, хвостом влево и несколько раз проводит ножом над хребтом, погружая его глубже в мясо, пока оно не будет отделено от хребта. Перевернув рыбу, также отделяет и второй кусок. Нож должен не пилить, а именно резать.

При разделке плоской рыбы, например камбалы, на четыре куска делается следующее. Камбалу или другую плоскую рыбу кладут темной стороной вверх, проводят острием ножа к середине и разрезают до хребта. Сделав надрез у основания хвоста, ее переворачивают и легко отделяют два филейных куска.

Японцы обожают жарить целую рыбу на вертеле. При жарении рыбы целиком на вертеле чрезвычайно важно сохранить ее форму. Японцы у такой рыбы различают две стороны: 1 — правильную, красивую, то есть лицевую боковую часть, и 2 — неправильную, на которой делают разрезы для потрошения. Чтобы нанизать рыбу на шампур, ее кладут на разделочную доску «неправильной» стороной вверх. Шампур вводится осторожно, чтобы не повредить красивую сторону. Красивая же сторона рыбы украшается декоративными надрезами.

Обжаренные на огне Все блюда, приготовляемые на сковородке, в гриле или во фритюре, по-японски называются «обжаренными на огне». Неудивительно, что японцы обожают готовить в гриле, ведь приготовленные в нем блюда аппетитны до невозможности, имеют соблазнительный вид, а кроме того, что немаловажно, продукты для него не требуют специальной подготовки, а соусы и приправы подаются прямо на стол. В гриле все готовят быстро на сильнейшем огне, и вследствие этого красивая сторона рыбы, если это рыбное блюдо, получается хрустящей, а внутренняя остается мягкой и сочной, сохраняя естественный аромат продукта. Еще большего натурализма японцы добиваются позже, во время декорирования рыбины на столе. Обжаренная в гриле и украшенная на тарелке овощами в соответствующей цветовой гамме, она выглядит, как в своей стихии.

Как правильно выбрать температурный режим Вкусовые качества и питательность блюда во многом зависят от точно подобранного температурного режима. Японцы очень внимательно подходят к тому, насколько разогрелось масло и готово ли оно для того, чтобы приступить к жарке. Что делает японец, влив в сковороду растительное масло? Он ждет момента, когда там появятся белые полосы. Через минуту-две он опускает в него деревянную ложку и проверяет, не пузырится ли оно. Если жарят что-то, обвалинное в сухарях, то проделывают следующий эксперимент. Предварительно бросают крошки сухарей, пропитанные смесью яйца с мукой, в подогреваемое масло и внимательно наблюдают, что последует далее. Если крошки пропитаются маслом и пойдут ко дну, то температура нагрева недостаточная. А если вдруг при попадании капли масло возмущенно зашипит, а крошки моментально сгорят, то температура слишком высока. В идеальном варианте должно быть следующее. Масло должно зашипеть, а крошки остаться на поверхности в легкой пене. Но если жарится что-либо обвалинное в муке или в крахмале, ход проверки температуры идет совсем другим путем. В масло бросают щепотку муки или крахмала. Если температура низкая, то мука лениво начнет двигаться по поверхности масла. А если температура слишком высока, масло задымится, мука начнет пениться и шипеть, обгорая по краям сковороды. При нужном температурном режиме мука шипит на том же месте, куда ее бросили, и не сгорает. Если соблюдать все правила, связанные с выбором верного температурного режима, то более вероятно приготовить полезное, не подгоревшее и сохранившее свои первоначальные, естественные свойства блюдо.

Если готовится что-то более длительно, огонь уменьшается, добавляется соус. Блюдо закрывается крышкой на несколько минут. Затем блюдо открывают и продолжают жарить, пока не выкипит жидкость. Для сохранения аромата и вкуса приготавливаемое блюдо во время жарки постоянно помешивают. При этом продукты режут одинаковыми кусочками, чтобы они были готовы одновременно.

Иногда для определения готовности масла, его температуры бросают кусочек теста. При низкой температуре оно опустится на дно и останется там. А при высокой — зашипит, потемнеет, но внутри окажется сырым. При нужной температуре кляр опустится на дно, затем поднимется на поверхность и набухнет.

В чем лучше готовить: в сухарях, в муке или в тесте?

Какое количество масла надо брать?

Вкусовые качества жареных блюд во многом зависят от того, каким образом они готовятся: в сухарях, в муке или в тесте. Также немаловажно, какое количество и какого качества

масло берется. Для жарения на сковороде берут обычно растительное масло, но ни в коем случае не оливковое, так как его японцы считают слишком европейским на вкус. А для приготовления таких блюд, как темпура, применяются специальные смеси растительных масел, которые не мутнеют при высоких температурах. Для удаления запаха из уже использованного масла в нем обжаривают несколько долек картофеля, который при этом абсорбирует не очень приятный аромат и привкус.

Сухое жарение Жарение без масла, или, другими словами, сухое жарение, применяется по большей части при обжаривании водорослей и кунжутных зерен. Жарят такие продукты на тяжелой сковороде не более одной минуты, постоянно встряхивая.

Тушение и готовка на пару. Предварительная подготовка продуктов После жареных блюд и сырой рыбы достаточно большое место в японской кухне занимают отварные и тушеные блюда. Для продуктов, предназначенных для варения или тушения, необходима тщательнейшая предварительная подготовка. К примеру, заранее готовится так называемый базовый бульон, в который могут добавляться соль, сахар, сакэ, вино, сею.

Все это и придает японским тушеным и вареным блюдам такой неповторимый мягкий вкус. Для каждого блюда готовится свой особый базовый бульон. Некоторые из овощей японцы предварительно отваривают, чтобы удалить горьковатый или резкий привкус. Другие, которые долго готовятся, отваривают заранее в отдельной посуде и только затем закладывают в кастрюлю с основным блюдом и продолжают тушить или варить.

Базовые компоненты: бульоны, соусы и рисовый уксус Известно умение японцев готовить базовый бульон для тушеных блюд. Благодаря этому все их тушеные блюда и супы получаются особо вкусными и полезными.

Весьма яркой и самобытной чертой японской кулинарии является бульон даси, служащий основой многих блюд и супов. Существуют три основных типа даси. И приготавливаются они все на основе морской капусты под названием «комбу». Первый вариант самый простой — вода и комбу. Этот примитивный бульон, не содержащий в себе и признаков жира, напоминает по вкусу морскую воду. Второй вариант — бульон даси с сушеными рыбными хлопьями — ка-цуобуси. В бульон бросают рыбные хлопья, настаивают минут десять. В третьем варианте рыбные хлопья заменяют сушеными сардинками. Получается целая симфония запахов и привкусов. Морская капуста придает бульону сладковатый вкус, а хлопья кацуо-буси или сардины — запах моря. Перед употреблением все типы бульонов непременно процеживают.

Для приготовления блюд из рыбы и птицы применяются различные соусы и приправы. Наибольшей популярностью пользуется соус тэрияки. Его предназначение — придавать блюдам золотисто-коричневую корочку при жарении. Для многих блюд используется и рисовый уксус. Он намного мягче тех, что применяют в европейской кухне, более легкий и сладковатый. Ближе всех к нему из наших продуктов яблочный уксус. Рисовый уксус служит для приготовления двух типов сладкого соуса амадзу и двух типов соуса пондзу, яичного соуса и других. Особенным лакомством в Японии считается любимый японцами соус из кунжутных зерен, который также готовится с рисовым уксусом.

Техника нарезки овощей Японские кулинары славятся тем, что умеют таким образом нарезать овощи, что они гораздо быстрее готовятся (к примеру нарезка по диагонали) и выглядят гораздо красивее, чем если бы были нашинкованы как придется. В Японии существует более десяти только основных методов резки. Кружочками, по диагонали, наклонно — так режут морковь. Редьку для тушения — полукружьями, пополам в длину, а после — на сравнительно толстые кусочки. Из овощей делают соломку, клинышки, прямоугольники и кубики. Огурец, морковь и редьку иногда режут широкими длинными лентами, которые закручиваются наподобие металлической стружки. Затем полученную ленту из огурца или моркови нужно туго скрутить и тоненько нарезать поперек так, что получатся мелкие завитки. А морковь иногда строгают так, как чинят карандаш, или мелко крошат, как фарш.

Удивительная деревянная крышка Знаете ли вы, отчего японцы предпочитают пользоваться кастрюлями с прямыми стенками? Дело все в том, что они любят закрывать их плоскими круглыми деревянными крышками. Крышка должна быть на 1,5-2 см меньше диаметра кастрюли, чтобы она могла пройти внутрь. Для чего надо погружать крышку в кастрюлю? Дело в том, что когда крышка утапливается, пища плотно прикрыта. А излишняя влага при этом испаряется, как в случае с обычной крышкой. Оседая на крышке от обычной кастрюли, влага, как

оказывается, заметно снижает вкусовые качества. Кроме того, использование деревянной крышки не дает блюду заветриться. Перед тем как закрыть кастрюлю деревянной крышкой, ее на несколько минут опускают в воду. Делают крышечки обычно из ели или кедра. Служат они несколько лет, но только при условии правильного ухода. Крышки не моют чистящими средствами, не используют ежики, очень горячую воду, не вытирают, а сушат только на воздухе.

Ступка и лопаточка для риса Поскольку в японских рецептах многое нужно перетереть и измельчить, то на каждой кухне обязательно должны присутствовать ступки. Пестик делается, как правило, из благородных пород дерева, таких, например, как кедр. В каждом доме обязательно есть кадушка с крышкой, куда рис перекалывают из ри-соварки, и деревянная лопаточка, которой его берут. Есть у хозяйки даже своеобразный веер для охлаждения риса. Ведь его практически ежедневно в той или иной форме готовят в любом японском доме. Поэтому необходимые инструменты для этого должны быть обязательно.

Плетенки и шампуры из бамбука Из бамбука японцы делают много кухонной утвари. Их, по-видимому, вполне удовлетворяет этот старинный материал, применяемый еще прадедами. Это, конечно же, циновки, в которые заворачивают блюда для придания им нужной формы. Плетенки из бамбука бывают двух видов — круглые со слегка вогнутыми краями, напоминающие дуршлаг и используемые часто вместо него. Второй тип бамбуковых плетенки — квадратный, подобный плоской коробке. Японцы ценят все натуральное и, возможно, поэтому они даже кору бамбука научились использовать в качестве кухонной утвари. Кору бамбука продают в фасованном виде по пять штук в упаковке. Принеся кору домой, хозяйка прежде всего замачивает ее на 20 минут, затем обсушивает полотенцем. После этого делает из нее что-то наподобие лодочки и закладывает в нее продукты. Из бамбука даже делают шампуры, которые смачивают перед готовкой холодной водой, чтобы они не обгорели. Хозяйки любят использовать маленькие палочки, которыми они фиксируют различные блюда в виде рулетов. Весьма распространены в Японии также и различные подносы из бамбука.

Хаси — палочки для еды и для приготовления пищи Хаси — палочки для еды и для приготовления пищи — бывают нескольких видов. Бывают из кедра, где оба конца заострены, а значит можно есть и рыбные, и мясные блюда одновременно. Бывают сделаны из криптомерии, когда лишь один конец заострен. Бывают хаси и из простых пород деревьев. Эти не разрезаны с одного конца, поэтому перед едой их необходимо разломить. Последние хаси относятся к одноразовым. Кроме деревянных бывают еще и пластмассовые хаси. Лакированные, покрытые перламутром хаси — весьма приятный подарок для коренного японца. Для приготовления пищи хозяйки используют длинные хаси, до 30 см. Ими мешают в кастрюлях или переворачивают содержимое сковородок. Во время готовки палочки постоянно смачивают водой, чтобы к ним ничего не прилипло.



Ядовитая рыба «фугу» Наверное, вы слышали что-то об изощренном вкусе восточных людей? А знаете ли вы, что уже несколько тысячелетий жители японских островов едят шарообразную ядовитую рыбу фугу? Ее еще называют собакой-рыбой. Это очень коварное

существо, но японцы, по-видимому, любители риска и с угрозой для жизни употребляют ее и даже пытаются угощать ею туристов. Яд, который содержится в ее печени и в икре, может любого убить наповал. Но повара, которые готовят это изощренное блюдо из ядовитой рыбы, проходят специальную школу и только после этого получают лицензию на открытие специализированного ресторана. Обученные повара делают из фугу прекрасные деликатесы. Если обратиться к статистике, то можно увидеть следующую картину: 12,5 тысяч человек пострадали, а 7 тысяч из них умерло, отведав эту рыбу в период с 1886 по 1979 год. За один 1994 год отравились 23 любителя опасной рыбы, а умер из них только один. Есть даже музей, посвященный этой необычной рыбе. Создал музей в префектуре Осака один из владельцев ресторанов. В музее вам расскажут, как можно избежать опасности отравиться этим популярным блюдом. И люди, видимо, чувствуя себя во всеоружии, продолжают есть блюда из фугу. Ежегодно в Японии потребляется 20 тысяч фугу.

Японская рулетка № 2 Хорошо известно, что в Японии, где так любят праздники, самое популярное новогоднее угощение — это лепешки «моти». Их готовят из риса, растолченного деревянными молотами в больших деревянных ступах. Сами японцы прекрасно знают, что в потреблении этих праздничных лепешек необходимо соблюдать некоторую осторожность. А все дело в том, что существует вполне реальная возможность подавиться этим трудно жуящимся деликатесом. Статистика показывает, что каждый год несколько японцев погибает, подавившись комком клейкого риса...

Водка, настаиваемая на ядовитых змеях В Японии пользуется достаточно большой славой спиртной напиток хабу-сакэ. Это экзотическое питье настаивается на ядовитых змеях хабу. Согласитесь, что напиток весьма своеобразен.

Японцы — поедатели цветов Японцы известны во всем мире своим пристрастием к цветам. Ведь неслучайно именно они открыли миру икебану, ставшую частью и нашей повседневной жизни. Цветы, как известно, с давних времен сопровождают жизнь японцев. Они в изобилии встречаются в рисунках на кимоно, в украшениях для волос, на ширмах, в гравюрах и на знаменитом японском фарфоре. Но на этом любовь к цветам у островитян не кончается. Уже в древности они употребляли в пищу хризантему — этот символ своей страны, цветок, изображение которого есть на гербе императорского дома. Начиная с VII века существовал чудный ритуал преподнесения друг другу чашечек сакэ с накрошенными в них лепестками хризантем. Это служило своеобразным пожеланием отвести от человека несчастья и обрести долголетие. В Японии существовал необыкновенный обычай пить настой из цветов, стеблей и листьев хризантемы с рисовым отваром. А в настоящее время в сезон цветения хризантем, осенью, цветы съедобных, мелколепестковых сортов не только украшают различные блюда, но даже используются как гарнир, который по вкусу напоминает шпинат.

Надо отметить, что в стране, где так любят все натуральное и близкое к природе, в последнее время резко возрос интерес к съедобным цветам. И это связано с набирающим силу движением за здоровое питание и за потребление экологически чистых продуктов. Интерес к цветам подпитывается тем, что это экзотично, а также эстетично — прекрасный аромат, изящная форма, богатая палитра цветов. К тому же немаловажно, что внедряемые повсеместно пищевые цветы — это низкокалорийная пища.

«От цветов, на которые смотрят, к цветам, которые едят», — говорят японцы. И хотя сейчас цветы — это пока лишь гарнир и добавки к мясным и рыбным блюдам, салатам и десертам, все же можно смело сказать, что в японской кухне цветы, такие как хризантема, сакура, лаванда, гвоздика и роза, начали занимать все более важное место.

Словарь японских кулинарных терминов Абураагэ — сильно обжаренный тофу.

Адзуки — красные бобы.

Амадзу — сладкий соус.

Ацуагэ — толстый, сильно обжаренный тофу.

Бантя — зеленый чай третьего сбора.

Бифун — прозрачная лапша из рисовой муки с добавлением картофельного крахмала.

Бэнто — стандартный набор традиционной еды в коробке.

Вакамэ — ленты сушеных бурых водорослей.

Васаби — японский хрен, бывает в виде порошка или пасты. Изготавливается из светло-зеленого японского корня «васаби». Корень сушат, мелют и растирают в пасту. Васаби

традиционно используется как приправа к суши и сашими. Кроме того, его растворяют в различных соусах.

Гаммодоки — жареный тофу с овощами.

Гари — тонко нарезанный маринованный имбирь розового цвета. Традиционно подается с суши. Употребляется перед каждым кусочком для очищения неба от вкуса предыдущей пищи.

Гёкуро — зеленый чай высшего сорта.

Гобо — корень лопуха.

Гохан — рис.

Дайкон — японская белая редька — длинный корень редиса. Обычно редьку режут на длинные тонкие полоски или трут на терке. Дайкон помогает выводить жир, застаивающийся в организме. Свежий, очищенный от кожицы редис помогает усваивать жирную пищу и восстанавливает нормальное пищеварение.

Даси — базовый бульон для супов.

Домбури — типовое блюдо из лапши с различными добавками.

Дон бури — чашка вареного риса со всевозможными вариантами заправки: мясо, яйца, курица.

Камабоко, или тikuва, — вареные рыбные палочки, приготовленные из пасты белых рыб, иногда подкрашенные в розовый цвет.

Камидзуаэ — густой яичный соус.

Кампё — нарезанная полосками сушеная тыква.

Кацуобуси — сушеные рыбные хлопья.

Кинако — соевая мука.

Комбу — морская капуста; бурая водоросль, богатая кальцием и другими минеральными веществами; один из основных компонентов для приготовления даси.

Коньяку — желатинообразный кусок жемчужного цвета, приготовленный из ямса; бывает светлый, темный и в крапинку; сам по себе безвкусен, но из-за пористой структуры быстро вбирает аромат жидкости, в которой готовится; в кулинарии используется в виде тонких длинных нитей.

Котя — черный чай.

Лапша — второе после риса основное блюдо в Японии. См. рамэн, удон, соба. Лапша подается горячей или холодной, отдельно или в супе, иногда ее подают поджаренной.

Макидзуси — рисовый колобок с начинкой, завернутый в нори.

Маття — стертый в порошок гёкуро.

Мириин — сладкое рисовое вино.

Мисо — ферментная бобовая паста. Богатая протеином, перебродившая паста готовится из соевых бобов, обычно с добавлением ячменя, темного или светлого риса. Мисо используется в супах и приправах. Существует в различных вариациях, от белой до красной, от сладковатой до очень соленой.

Мисосиру — суп из соевой пасты мисо. Классический суп-мисо с кусочками соевого творога (тофу), подается в мисочках. Сначала пьется жидкость, затем палочками съедается тофу.

Мицуба — трилистник, растение с нежным стеблем и тремя плоскими листочками, по виду напоминает кориандр или петрушку с плоскими листочками.

Момидзи ороси — белая масса тертой редьки с вкраплениями красного перца; для ее приготовления редьку очищают, делают в ней несколько дырочек, вставляют кусочки красного перца и трут на терке; полученная масса напоминает листья багряного клена осенью (момидзи).

Моти — лепешки из толченого клейкого риса.

Набэ — кастрюля, сковорода, котелок.

Набэрёри — вид блюд наподобие наших в горшочках.

Натто — вареные заквашенные соевые бобы, имеющие тягучую, вязкую консистенцию. -
Нибоси — сухие сардинки для приготовления даси; используют как закуску с приправой из сею: добавляют в суп, мисо и похлебку из лапши.

Нигари — традиционное японское сгущающее вещество для приготовления тофу. Нигари получают при выпаривании морской воды.

Нигиридзуси — небольшие рисовые колобки с ломтиками сырой рыбы или любого морепродукта с ва-саби.

Нира — пахучее травянистое растение аллиум.

Нори — водоросли, выращенные на плантациях: под водой устанавливают бамбуковые шести, вокруг которых вьются водоросли; их собирают, моют, режут тонкими пластинами и сушат на открытом воздухе; содержат много йода. Нори часто используется как украшение, в него заворачивают рисовые шарики или другие продукты, готовят с тамари, где используют как приправу.

Норимаки суси — рисовый колобок с начинкой, завернутый в нори.

Окара — высокопитательная мякоть соевых бобов.

Осидзуси — рис в маленьком деревянном ящичке, сверху декорированный рыбой.

Отя — зеленый чай.

Рамэн — вид лапши. Блюдо, взятое из китайской кухни. Яичная лапша.

Сайфун — лапша из бобового крахмала.

Сакэ — рисовая водка крепостью 16-18 градусов.

Самбайдзу — кисло-сладкий соус.

Сомэн — очень тонкая японская пшеничная лапша.

Сансё — японский зеленый ароматный перец, в пищу идут и листья и стручок; из сушеного сансё готовят порошок.

Сасими — блюдо из сырой рыбы, обычно подается с соевым соусом и васаби. Существуют различные способы разделки рыбы, это своего рода ритуал, различная рыба режется и разделяется по-разному.

Сацуумагэ — рыбные шарики, жаренные на кунжутном масле.

Сёга — имбирь.

Сёдзин рёри — вегетарианская пища.

Сею — перебродивший соевый соус, приготовленный из пшеницы, соевых бобов, воды и морской соли.

Сиитакэ — вид грибов, культивируемых на древесине.

Сиратаки — прозрачная лапша, изготовленная из корня ямса.

Сисо — ароматические темно-зеленые или красные листья растения типа бегонии; зеленые листья используются в салатах, красные — для приготовления маринадов.

Ситими тогараси — смесь из семи специй; сансё, зерен кунжута и рапса, горчицы, двух видов морских водорослей, красного перца.

Соба — светло-бежевая лапша из гречишной муки или из комбинации гречки и пшеницы. Тонкая белая лапша. Иногда содержит в себе также и другие ингредиенты, к примеру, горный ямс или молотый зеленый чай.

Субасу — кисло-сладкий корень лотоса.

Сукияки — мясо с овощами в бульоне.

Суси — рисовые колобки с сырой рыбой, морепродуктами и овощами.

Таро — разновидность сладкого картофеля.

Темаки — форма суши: завернутый в морскую капусту цилиндр риса с филе рыбы или овощами внутри.

Теппаняки — «жаренный на железной тарелке»: в современных японских ресторанах шеф-повар стоит около раскаленной тарелки (теппан) рядом с 6-8 обедающими людьми. Куски рыбы, говядины, овощей готовятся перед вами и сразу же после этого попадают на тарелку.

Терияки — соус, приготовленный из сои, сакэ, сахара и специй. Также название метода приготовления еды, когда пищу маринуют в соевом соусе и вине (мирин, или маке). После обжаривают на гриле и подают в соусе терияки.

Те-юши — японская лапша, приготовленная вручную.

Тогараси — острый красный перец.

Тороро — подлива из ямса, сею, мисосиру с добавлением скумбрии, сушеных водорослей и яйца. • Тофу — соевый творог, приготовленный из соевых бобов и нигари. Используется в супах, в овощных блюдах и для украшения. Тофу богат протеинами и не содержит холестерина. В нем низкое содержание жира и углеводов. Употребляется в пищу в неприготовленном, жареном, маринованном и копченом виде. Отлично впитывает вкус различных продуктов, прекрасно с ними сочетается.

Тэмпура — способ приготовления овощей, рыбы, запанированных и обжаренных в кипящем растительном масле. Подается с соевым соусом и редькой дайкон. Тэмпура часто подается с супом, рисом, лапшой или маринадами.

Удон — японская лапша, приготовленная из пшеницы или из пшеницы с добавлением ее соцветий. Удон напоминает мягкие спагетти.

Умэбоси — острые маринованные маленькие сливы серовато-коричневого или розового оттенка.

Футо маки — плотные рулетики из риса с различными комбинациями овощей и рыбного филе, завернутые в морскую капусту.

Хидзики — бурая водоросль.

Хакодзуси — рис в маленьком деревянном ящичке, сверху декорированный рыбой.

Хаси — палочки для еды.

Хиямуги — вид лапши.

Цукэмоно — общее название для маринованных и соленых продуктов.

Юба — сушеные пенки соевого молока.