

PRZEMYSŁAW MUSZYŃSKI



kuchnia japońska

Sprawdzone przepisy

Kuchnia japońska. Sprawdzone przepisy

Przemysław Muszyński

Wydanie pierwsze, Toruń 2011

ISBN: 978-83-61744-33-7

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz Wydawnictwo Escape Magazine nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu (innego niż udostępniony przez Wydawnictwo) w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

Wydawnictwo Escape Magazine

<http://www.EscapeMagazine.pl>

bezpłatny fragment

Kuchnia japońska. Sprawdzone przepisy

Przemysław Muszyński

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl

Spis treści

Wstęp

Kuchnia japońska a filozofia gotowania

Składniki i narzędzia kuchenne

Przepisy:

- Shirumono i nabemono (zupy) - 14 przepisów
- Namasumono (potrawy z surowych składników) - 3 przepisy
- **Japońskie grillowanie - 11 przepisów**
- Potrawy gotowane i duszone - 22 przepisy
- Sushi i inne dania z ryżu - 15 przepisów
- Potrawy smażone - 9 przepisów
- Surówki, potrawy z warzyw i dania wegetariańskie - 26 przepisów
- Yoshoku ("w stylu zachodnim") - 17 przepisów
- Desery i przekąski - 17 przepisów
- Dania uliczne, fastfood i "na szybko" - 4 przepisy
- Bento - 8 przepisów
- Sukiyaki i Shabu Shabu (dania na przyjęcie) - 3 przepisy

Aranżacja stołu

Bibliografia

Wstęp

Oglądając anime lub czytając mangę zdarza się nam zobaczyć scenę, w której bohaterowie zasiadają przy stole i jedzą coś bardzo egzotycznego, najczęściej zupę *miso*, *tonkatsu*, *udon* lub curry, czyli smakołyki, których nazwy przeciętnemu Kowalskiemu nic nie mówią. Dania te budzą ciekawość już samym wyglądem.

Obecnie na rynku wydawniczym dostępnych jest kilkanaście publikacji poświęconych kuchni japońskiej. Mają jednak one tę wadę, że skupiają się tylko na *sushi* i *sashimi*, ewentualnie na potrawach tzw. „kuchni wysokiej”, która z codzienną dietą przeciętnego Japończyka nie ma nic wspólnego.

Chciałbym przekazać Czytelnikowi wiedzę teoretyczną i praktyczną dotyczącą prawdziwej, codziennej kuchni japońskiej.

Treść książki obejmować będzie następujące zagadnienia:

- podstawy kuchni japońskiej – jej założenia, najczęściej jadane potrawy i wygląd posiłków,
- składniki, jakie wykorzystywane są w japońskich potrawach,
- historię i sposoby oraz porady dotyczące przyrządzania jedzenia,
- sprawdzone przepisy na potrawy japońskie.

Przemysław Muszyński

Kuchnia japońska a filozofia gotowania

Zanim przejdzie się do omawiania którejkolwiek z kuchni istniejących na naszym globie, należy omówić filozofię, która leży u jej podstaw. Prawdopodobnie wielu Czytelników poczuje się zdziwiona takim stwierdzeniem i zapyta: „Jak to? To już nie można się zwyczajnie najść?”. Otóż śpieszę z odpowiedzią: Nie można.

Jak zapewne pamiętamy z lekcji biologii, człowiek do życia potrzebuje wielu różnych składników. W zależności od warunków, w jakich żyje, strefy klimatycznej, zajęcia, indywidualnej budowy ciała, a nawet grupy wiekowej czy stanu zdrowia, składniki odżywcze powinny być mu dostarczone w innych proporcjach. Odmiennej diety wymagać będzie niemowlę, Eskimos, górnik pracujący w kopalni, pracownik biurowy w średnim wieku czy chory na cukrzycę staruszek. Na kształt filozofii żywienia wpływ mają także przekonania ideologiczne, religijne lub kulturowe, takie jak, np. zakaz spożywania mięsa niektórych zwierząt. Kolejnym czynnikiem są dostępne w danym kraju produkty spożywcze, np. ryby lub egzotyczne rośliny. Wielki wpływ na gotowanie mają również wymogi medycyny, zarówno konwencjonalnej jak i ludowej. Duża część potraw kuchni azjatyckich, w szczególności chińskiej, tworzona jest zgodnie z wytycznymi medycyny naturalnej.

Ostatni element to definicja „bycia smacznym”. Dla Chińczyków najsmaczniejsze są potrawy, których składniki idealnie harmonizują, tworząc wspólną, zgodną całość. Polacy natomiast w pierwszej kolejności lubią wyraziste smaki. Nie stronimy od mocnych przypraw, so-

limy co się da, chcemy, żeby mięso smakowało jak mięso, a ciasta były słodkie. Japończycy z kolei w jedzeniu najbardziej cenią naturalność smaku i świeżość potraw.

Z tej przyczyny kuchnia japońska bardzo różni się od polskiej. Przede wszystkim obfituje w potrawy z surowych składników. Warzywa, owoce morza i ryby, a nawet mięso serwuje się często bez poddawania ich obróbce cieplnej. Nawet procesy gotowania czy smażenia są bardzo delikatne, czasem wręcz polegają na szybkim wrzuceniu na patelnię lub sparzeniu we wrzątku potrawy oraz wyciągnięciu jej w stanie, który my określamy jako „na pół surowe”. Wszystko to dzieje się w trosce o to, żeby nie zniszczyć unikalnego smaku przyrządzanych produktów.

Z tej samej przyczyny w kuchni japońskiej stosuje się bardzo niewiele przypraw, a te, których się używa zwykle są łagodne i delikatne. Masowo stosuje się jedynie ocet, *mirin* (rodzaj wina zapachowego wazzonego z ryżu), imbir, łagodny, jasny sos sojowy, sól, cukier, pieprz i *wasabi* (zielony chrzan japoński). Dodaje się je ostrożnie i w niewielkich ilościach, co powoduje, że większość potraw ma bardzo delikatny, często ledwie zauważalny smak. W efekcie wymusza to zastosowanie wysokiej jakości składników. Używanie sosu sojowego z supermarketu za dwa złote, czy ryżu za złotówkę nie przyniesie odpowiednich rezultatów, a danie nie będzie ani smaczne, ani świeże czy delikatne. Niestety nastrocza to pierwszej, dużej trudności związanej z przyrządzaniem japońskich potraw Polsce. Otóż znaczna część dostępnych nam składników, zwłaszcza ryb i owoców morza nie jest świeża. Nie da się u nas nabyć złowionych przed godziną krewetek, szamoczących się ośmiornic czy jeszcze pulsujących małży. Większość jest już martwa od tygodni, została poddana obróbce, ugotowana i zamrożona – a to wpływa na właściwości smakowe.

Drugi problem to wymieniony już wcześniej łagodny smak kuchni japońskiej. Jest on na tyle delikatny, że wiele osób uważa ją za pozbawioną smaku, nieapetyczną i półsurową. Trudno im się dziwić. Nie da się ukryć, że obiad składający się, np. z płata surowej ryby, kilku pasków rzodkwi lekko tylko zroszonej sosem sojowym i trzech usmażonych na grillu grzybków uzupełnionych o miseczkę wodnistej rosółki i porcje ryżu nie musi wcale wzbudzić entuzjazmu prawdziwie sarmackiej duszy. Tym sposobem jednak przechodzimy do kolejnej cechy japońskiej kuchni. Jest nią lekkość. Większość występujących w niej dań jest o wiele mniej kaloryczna, niż europejskie (a zwłaszcza polskie) – najczęściej są lekkostrawne i mało tuczące.

Przygotowując japońskie potrawy nie można zapomnieć też o jeszcze jednej zasadzie charakterystycznej dla tej kuchni. Otóż jedzenie spożywane jest pałeczkami. Pałeczki, w odróżnieniu od noża czy widelca, nie nadają się do dzielenia potraw na części, ich rozcinania lub nabierania większej ilości. Dlatego też każde danie przed przyrządzeniem powinno zostać podzielone na niewielkie, 3-centymetrowe kęsy, które łatwo chwycić między pałeczki i włożyć do ust. Wyjątek stanowią dania, które łatwo podzielić na fragmenty już na talerzu, np. niektóre ryby.

Posiłek japoński

W chwili obecnej w Japonii jada się posiłki w podobnym rytmie jak w Polsce, znacznej części Europy i Ameryki. To znaczy, spożywane są one najczęściej trzy razy dziennie: śniadanie, obiad i kolacja. Warto jednak zaznaczyć, że nie jest to ich pierwotny porządek. Przeciwnie, zwyczaj taki utrwalił się dopiero po II wojnie światowej. Co więcej, nie jest on czymś niezmiennym, bo wiele osób rezygnuje z jedzenia śniadań, śpiesząc się do pracy.

Tradycyjny japoński posiłek, jak często możemy to obserwować w anime, jest wydarzeniem rodzinnym, w którym biorą udział wszyscy domownicy zasiadający przy wspólnym stole. Istnieją nawet specjalne dania przeznaczone do spożywania wyłącznie w gronie bliskich.

Stereotypowo serwowany jest zestaw nazywany *ichiju-sansai*, co przetłumaczyć można jako „ryż i trzy przekąski”. Składa się on (wbrew nazwie) z pięciu elementów. Pierwszym z nich jest miseczka ryżu, stanowiąca główny składnik każdego posiłku. Do niej dodaje się też czarkę zupy (jest ona absolutnie obowiązkowa) oraz trzy dodatkowe dania. Te ostatnie dobierane są w bardzo charakterystyczny sposób. Każde z nich powinno zostać przyrządzone według innej metody i należeć do odrębnej grupy. Przykładowo, możemy podać rybę na surowo i drugą z grilla, a do tego dodać surówkę lub pikle. Zestaw taki często powiększa się dodając kolejne dania. Także wtedy dba się o to, by przyrządzono je w inny styl. Dlatego też na naszym stole moglibyśmy postawić jeszcze, np. gotowane na parze lub panierowane w mące mięso, lecz już nie grillowane.

Japońskie potrawy

Zagłębiając się w dostępną na naszym rynku literaturę źródłową (czyli książki kucharskie) można odnieść wrażenie, że typowy Japończyk żywi się wyłącznie *sushi*, popija je herbatą parzoną w trakcie wielogodzinnych ceremonii i czasem zagryza gejszami... Faktycznie jednak kuchnia tego kraju jest wiele bogatsza.

Podawane w Japonii dania dzielą się zasadniczo na dwie grupy. Są to *washoku* i *yoshoku*. Pierwsza z nich oznacza potrawy o rdzennym, japońskim pochodzeniu lub zaadaptowane przez lokalnych kucharzy tak dawno temu, że uważa się je już za tradycyjny element kuchni.

Druga natomiast, jak łatwo zgadnąć, to kuchnia nowa, dosłownie „w stylu zachodnim”. Składają się nań najczęściej potrawy, które w jadłospisie Kraju Kwitnącej Wiśni pojawiły się niedawno, wprowadzone przez cudzoziemców w XIX i XX wieku. Nie wszystkie mają europejski rodowód. Wiele z nich wywodzi z Chin lub Korei.

Niezależnie od pochodzenia danej potrawy dzieli się je na następujące rodzaje:

Namasumono to potrawy podawane na surowo, które nie są poddawane obróbce cieplnej, przyrządzane zwykle z mięsa lub ryb. Przykładem takiego dania może być sashimi, czyli surowe paski ryby.

Nikomono to druga grupa dań, w której skład wchodzi wszystkie potrawy gotowane, czyli powstające z udziałem doprowadzonej do wrzenia wody. Jest ona znacznie bardziej złożona od **Namasumono** i w jej obrębie umieścić można kilka odrębnych kategorii potraw. Są to:

- **Shirumono** – japońskie zupy. Potrawy tego rodzaju różnią się bardzo od typowego, polskiego żurku lub barszczu. Zwykle mają one postać lekkiego rosółku rybnego z dodatkiem alg i różnego rodzaju składników smakowych (np. sosu sojowego, pasty *miso* lub zielonej herbaty). Powstają na bazie substancji zwanej *dashi*, czyli wyciągu z suszonego mięsa ryby *bomito* oraz wodorostów. Do zup takich często dodaje się różnego rodzaju dodatki mające sprawić, by potrawa była nieco bardziej treściwa. Zwykle są to różnego rodzaju makarony, grzyby *shi-take*, owoce morza, kiełki sojowe czy też warzywa w rodzaju rzodkwi *daikon*. Zup tego typu nie zabiela się w żaden sposób, bo podane na stół powinny być klarowne i przejrzyste.

- **Nabemono** – źródłostowem i pomysłem przypominają niemieckie *eintopf*, czyli dania z jednego garnka. Są to dania, które zajmują miejsce pośrednie między gęstym rosółem a zupą gulaszową. Gotowane są w specjalnym garnku *nabe* i podaje się je najczęściej zimą. Skład mają podobny do wcześniej wymienionych już zup, jednak znaleźć w nich można więcej różnorodnych składników. Dodaje się do nich więcej makaronów, jajek, tofu i mięsa (np. kurzego). Do kategorii tej zalicza się między innymi *sukiyaki* czy *shabu shabu*. To drugie jest daniem podobnym wykonaniem do *fondue*, spożywane podczas przyjacielskich i rodzinnych spotkań. Jada się je w bardzo charakterystyczny sposób: najpierw gotuje się rosół (a nie ser, jak w wypadku *fondue*) we wspólnym garnku, a następnie stawia się wokół niego miseczki z różnego rodzaju składnikami, np. mięsem, grzybami, krewetkami czy warzywami. Jedzący nabierają je pałeczkami wedle swego gustu i zanurzają w rosole, a następnie spożywają.
- **Mushimono** – to także dania gotowane, z tym, że nie we wrzółku, ale na parze. Przygotowywaną potrawę kładzie się na specjalnej kratce, którą następnie umieszcza się nad garnkiem z gotującą się wodą, która parując ogrzewa jedzenie. Ten sposób przyrządzania ma wiele zalet, zachowuje bowiem oryginalny smak potraw oraz ich kolor. Przyrządzone dania są też bogatsze w sole mineralne i witaminy wypłukiwane podczas zwykłego gotowania.
- **Aemono** – przypominają nieco potrawy znane nam z chińskich restauracji. Są to najczęściej dania z ryb lub warzyw podawane w gęstym, zawiesistym dressingu. Niektóre z nich wyglądem przypominają odrobinę nasz gulasz, podczas gdy inne wyglą-

dają jak paski (lub całe płaty) ryb lub roślin polane lekko sosem.

Dania grillowane – należą ponoć do najstarszych, spożywanych przez ludzkość, więc nie należy dziwić się, że Japończycy posiadają bardzo duży ich wybór. W odróżnieniu od Polski, w której grillowanie jest raczej formą wypoczynku na działce, w Kraju Kwitnącej Wiśni uczyniono z niego pełnoprawną formę przyrządzania posiłków. Częściowo zastępuje ona pieczenie potraw w piecach lub piekarnikach, które w tradycyjnej kuchni japońskiej jest rzadko spotykane. Dania z grilla dzieli się na:

- **Teppanyaki** – rzadko przyrządzane w domach. Jest to forma smażenia na specjalnej, dużej płycie grzewczej służącej też za stół, które najczęściej widuje się w restauracjach. Zwykle są to specjalne lokale, w których główną atrakcją jest właśnie korzystanie z *teppan*. Kucharz przyrządza na nich danie na oczach klientów, nierzadko wykazując się przy tym kunsztem i zręcznością godną żonglera.
- **Yakimono** – to dania, które łatwiej przygotować w domu. Tradycyjnie smażone były na ruszcie lub bambusowych patyczkach zawieszonych nad naczyniem, w którym żarzył się węgiel drzewny. Obecnie częściej powstają na grillach elektrycznych lub gazowych. Warto zaznaczyć, że Japończycy potrafią grilować prawie wszystko: mięso, warzywa, ryby, owoce, czy nawet grzyby.

Agemono jest sposobem smażenia, w którym nie używa się grilla, tylko garnka wypełnionego wrzącym olejem. Za pomocą pałeczek lub specjalnej tacki macza się w nim jedzenie (podobnie jak frytki), a następnie szybko wyciąga. Tego typu „frytowane” potrawy spotyka się w kilku wersjach. Są to:

- **Karaage** – dania przed ugotowaniem panierowane w mące (i czasem tartej bułce), jak nasze kotlety.
- **Karomo** – nazywane też **karomoage**, gdzie jadalne składniki zanurza się wpierw w specjalnej mazi, wyglądem i składem przypominającej coś pośredniego między ciastem lanym a naleśnikowym. Po usmażeniu tworzy ono chrupką poduszeczkę na wierzchu potrawy. Do tej grupy zalicza się choćby słynna *tempura*.
- **Suage** – to nazwa tych smakołyków, które usmażono w oleju bez panierowania.

Jak w wypadku grilla, tym sposobem można przyrządzać wszystko: od owoców morza po rośliny i zwierzęta lądowe.

Tsunemono to kolejna grupa potraw. Zalicza się do niej różnego rodzaju pickle, marynaty i dania konserwowane w naturalny sposób. Są to najczęściej rośliny, rzadziej mięso i ryby. Przyrządza się je na dwa sposoby, które nam, Polakom mogą wydać się bliskie. W zależności od potrawy albo się je marynuje w specjalnej zalewie powstałej na bazie octu ryżowego (podobnie jak, np. nasze ogórki marynowane) przez okres od kilku godzin do kilku miesięcy, albo poddaje procesowi fermentacji podobnemu do kiszenia (jak nasze ogórki kwaszone). Oba te sposoby pozwalają zatrzymać rozkład żywności przez długie miesiące i utrzymać jej przydatność do spożycia. Dlatego też potrawy z tej grupy tradycyjnie spożywa się zimą, gdy brakuje świeżych warzyw. Najczęściej w ten sposób przyrządza się rzodkiew *dai-kon*, imbir (często podawany później do *sushi*), rzepę, śliwki *ume* oraz ogórki i kapustę pekińską. Rzadziej natomiast ryby, marchewkę czy bakłażany. Jako zalewę stosuje się mieszankę cukru, octu ryżowego, *sake* lub wina przyprawowego *mirin*.

Sunomono można porównać do sałatek przyrządzanych z jarzyn, ryb i owoców morza. Podaje się je z kwaśnym sosem stworzonym na bazie octu ryżowego lub też marynuje (nawet przez kilka godzin) w tej substancji.

Gohanmono to najbardziej znany na zachodzie typ potraw japońskich. Są to wszelkie dania z ryżu. Ich głównym przedstawicielem jest *sushi*, czyli roladki lub grudki ryżu z dodatkami (np. rybą), *onigiri* (kulki ryżowe z nadzieniem) oraz różnego rodzaju torciki ryżowe. Zwykle do smaku doprawia się je niewielką ilością octu lub alkoholu.

Nerimono to pasty, powstające z różnego rodzaju produktów żywnościowych – najpierw ugotowanych, a następnie roztartych na drobną masę, podobną do naszej pasty rybnej. Często dodaje się do nich różnego rodzaju przyprawy, by wzbogacić ich smak.

Japońskie grillowanie

Teppanyaki

Składniki:

- 400 gramów polędwicy (częściowo zamrożonej),
- 2 bakłażany,
- 100 gramów namoczonych (lub świeżych) grzybów *shitake*,
- 100 gramów młodych strąków fasoli szparagowej,
- 1 czerwona papryka,
- 1 puszka całych pędów bambusa,
- 6 cebulek dymek,
- sól, pieprz,
- olej sojowy.

Na sos:

- 1 szklanka sosu sojowego,
- 2 łyżki cukru,
- 2 łyżki świeżo startego imbiru.

1) Mięso pokroić w bardzo cienkie plasterki, a następnie przyprawić solą i pieprzem, po czym odstawić na chwilę.

2) Bakłażany pokroić w cienkie, ukośne paski. Fasolkom odciąć końcówki. Paprykę pokroić w cienkie paski. Dymki obrać i przekroić na pół. Bambus pociąć w cienkie paski – 4 centymetry długości i 1-2

centymetry szerokości. Grzybom odciąć twarde nóżki, które są niejadalne. Umieścić warzywa na półmisku w osobnych porcjach.

3) Składniki na sos umieścić w jednym naczyniu i wymieszać. Rozlać na tyle czarek, ilu zamierzamy przyjmować gości.

4) Mocno rozgrzać grill. Umieścić na nim blachę do smażenia. Rozlać nań niewielką ilość oleju, a następnie umieścić nań około 1/4 mięsa i tyle samo warzyw. Szybko obsmażyć z obydwu stron, a następnie przesunąć na zewnątrz blachy lub przełożyć na talerze.

Tym sposobem można grillować także inne potrawy, np. ryby lub krewetki.

Węgorz z grilla

Składniki:

- 1 węgorz,
- 2 centymetry startego korzenia imbiru,
- 6 łyżek sosu sojowego,
- 3 łyżki cukru,
- 1 łyżeczka soli,
- 200 gramów pikli warzywnych (patrz przepis: „Tradycyjne pikle z warzyw”),
- 2 łyżeczki oleju roślinnego,
- 200 gramów ryżu przygotowanego jak do *sushi* (patrz przepis: „*Sushi oshi*”).

- 1) Węgorza umyć, oczyścić z łusek i wnętrzości. Odciąć mu głowę i podzielić na kawałki długości 4 centymetrów. Osolić je lekko i odstawić w chłodne miejsce na 15 minut. W tym czasie rozgrzać ruszt.
- 2) Połączyć ze sobą sos sojowy, cukier i imbir. Bardzo dokładnie je wymieszać, aby cały cukier rozpuścił się.
- 3) Rybę nasmarować olejem. Smażyć na grillu przez 5-10 minut. Gdy będzie gotowa, obficie zalać ją sosem i smażyć jeszcze około minutę, by lekko zakrzepła.
- 4) Wyłożyć ryżem dno czterech niezbyt głębokich misek. Ułożyć nań węgorza. Serwować z piklami z warzyw.

Uwagi:

Przygotowując dania z węgorza należy uważać, by nie używać ryb słodkowodnych (zwłaszcza węgorza europejskiego), tylko gatunki stricte słonowodne. Z powodu przełowienia, zatrucia oceanów, zmian prądów morskich i zakłóceń w migracjach wiele gatunków węgorzowatych (w tym węgorz europejski) znalazło się niestety na skraju wymarcia. Jeśli nie mamy pewności, do jakiego gatunku należy ryba, odradzam jej spożywanie.

To tylko 2 przepisy.

W książce znajdziesz ich 149.

Sprawdź:

<http://www.escapemagazine.pl/369700-kuchnia-japonska>