



وجبة إيتشيجيو سانساي، وعاء من الحساء وثلاثة أطباق جانبية بالإضافة إلى الأرز (تصوير كوما).

تنمو عادة في فصل الشتاء وهما فجل دايفون واللفت. تزداد القيمة الغذائية لهذه الخضروات الجذرية والنكهة التي تميزها كلما ازدادت برودة الطقس، ويفر الاستمتاع بتناولها بعد سكبها في أطباق مباشرة من قدور الطعام دفئاً شبيهاً بالدفء الذي تمنحه القرب الدافئة للجسم.

علاوة على ذلك، بما أن *واشوكو* تتكون بشكل أساسي من الحبوب والخضروات والسمك، فهي تتسم بأنها قليلة الدسم ومدنية السعرات الحرارية إذا ما قُورنت مع الأطعمة الغربية. يُشكل وعاء من الحساء والأرز وثلاثة أطباق جانبية أخرى جوهر *واشوكو*. استخدام الخضروات الموسمية بكثرة ومن ثم إضافة السمك إليها بمقدار كاف، سيمثل هذا المزيج التصور الأمثل لما يجب أن تكون عليه *واشوكو*. كما يمدنا تناول الكثير من الخضروات المطهية بالألياف الغذائية.

فن *واشوكو*

أنت لا تتذوق *واشوكو* بلسانك فقط، بل تستمتع بها بعينيك أيضاً. يزيد الطعام والصحون والأطباق التي يتم فيها تقديم الطعام أحدها الآخر سحرًا على سحر. عند التخطيط لقائمة الطعام، يفكر الطهاة ملياً في طبيعة تقديم الأطباق أيضاً. تولي *واشوكو* تركيزها للفصول بحيث تلائم التصاميم والمواد التي تتكون منها هذه الأطباق الموسمي الذي تُقدم فيه.

تصّب *واشوكو* تركيزها على الطريقة التي يتم فيها ترتيب الوجبة وجمال الأطباق (تصوير إيتو ماکوتو، أخذت الصورة بإذن من هيوتسي).

الطريقة التي يتم بها تقديم الطعام هي أمر مهم أيضاً. يأخذ الطهاة في عين الاعتبار الحجم الذي يجب أن تكون عليه الأطعمة التي يتم تقديمها بالمقارنة مع الأطباق التي تُقدم فيها وذلك للوصول إلى الجاذبية القصوى. يُعد جمال المساحات بين الأطباق والطعام عاملاً مهماً أيضاً. حتى أن الطريقة التي يتم فيها ترتيب *أشيراتاي* (الزينة) تضيء لونها إلى الطبق، تماماً كما تفعل الزينة التي تبرز من الأوراق والأزهار أو الورق الذي يأخذ مكانه تحت الطعام.

تُعد الجاذبية التي يتمتع بها الجو العام لغرفة الطعام — مثل الرقعة الملفوفة والأزهار التي تُزين الركن — أحد الجوانب الأساسية في المتعة التي توفرها أساليب الطهي اليابانية، والتي كان القصد منها أن تُعبر عن روح الكرم والضيافة. عند اختيار المواد التي تتناسب كل من فكرة وخطة الوجبة، يجب الأخذ بعين الاعتبار الطريقة الأفضل التي تتيح للزوار تجربة الجو السائد للفصل.

تحتضن المياه أرخبيل الجزر اليابانية، وعندما تتقاطع الجروف القارية الهائلة التي تُحيط بالبلد مع عدد من تيارات المحيط المتدفقة تتشكل لدينا مصائد غنية بالأسماك يمكن أن نطلق عليها "المراعي البحرية". الأمر الذي أتاح لليابانيين الاستمتاع بتناول الأطعمة البحرية المتوفرة بكثرة منذ أزمان بعيدة. فلم يكتف اليابانيون بتناول الأطعمة النيئة فحسب، بل أيضاً استخدموا أساليب شتى لطهي وإعداد الأطعمة البحرية — بما في ذلك الشوي والسلق والتخليل في الملح والتجفيف والتتبيل.

السعي وراء *أومامي*

أومامي والبهارات المخمرة

بما أن اليابان يحتضنها البحر من كل الجهات، فقد استفاد اليابانيون من عشب كونيوبو البحري منذ أقدم العصور في إعداد الداشي، وهو عبارة عن مرق تقليدي لإعداد الحساء والذي اعتبره اليابانيون العنصر الأساسي في تحضير العديد من الأطباق اليابانية. لقد عرف اليابانيون عبر الخبرة الطويلة التي اكتسبوها بأن العشب البحري يحتوي على عناصر المذاق الجيد. *كاتسو-بوشي*، الذي يُعتبر من أكثر الأطعمة المخمرة صعوبة في التحضير على مستوى العالم، هو أحد التوابل المهمة في *واشوكو*. ويتم إعداد *كاتسو-بوشي* من خلال طهي سمك البونيتو وتدخينه وتجفيفه، ومن ثم تعريضه للفقونة ولأشعة الشمس ليجف. لطالما كان استهلاك الناس للأسماك في التقاليد اليابانية أكثر من اللحم، وذلك يعود بشكل جزئي إلى التأثر بالمعتقدات البوذية. فقد اعتاد اليابانيون على إعداد مرق الحساء من منتجات بحرية كهذه وفطر شيبيتاكي المجفف، الأمر الذي أدى إلى ازدهار العادات الغذائية التي اتخذت من *أومامي* متقن الصنع أساساً لها.

قد يكون المناخ الذي تتمتع به اليابان حاراً جداً ورطباً. ولكن أدى توظيف الميكروبات إلى ابتكار الأطعمة المخمرة والبهارات والتي بدورها أنتجت غلوتاماتيس وعناصر *أومامي* الأخرى. ستجد ذكراً للمواد الغذائية المعروفة باسم *كوكوبيشيو* — التي يتم إعدادها من الحبوب المخمرة والمخللة في الملح — في صفحات من رموز تايهو Taiho Code الذي وُضع في العام ٧٠١. هناك اعتقاد سائد بأن هذه كانت نواة المواد المستخدمة في إعداد الميسو وصلصة الصويا، التي تُعد التوابل والتي تمثل اليابان التي تتكون بشكل أساسي من فول الصويا والقمح على التوالي.

واشوكو الصحية والشهية

يتم إعداد قوائم طعام *واشوكو* باهتمام بالغ يوليه اليابانيون لتغير المواسم. تلعب الأطباق التي تكون فيها مكونات الطعام الموسمية جوهرية دوراً في استعداد الجسم للتكيف مع التغيرات في كل موسم. خذ على سبيل المثال نوعين من الخضروات التي



رونق خاص:

اليابان بنكهة شهية



في الأعلى: الأرز والخضروات والسمك — المكونات الأساسية التي تعزز العادات الغذائية السائدة في اليابان (تصوير كوما).
الصورة العلوية: العشب البحري (يمين) و*كاتسو-بوشي* (يسار)، المكونات الأساسية للحساء (تصوير أوهاشي هيروشي).

تزدان اليابان، البلد التي يحتضنها البحر من كافة الجهات، بالغابات الخصبة الخلاصة والوفيرة بالخيرات. تطورت *واشوكو* (وهي ثقافة الأنظمة الغذائية التقليدية لدى اليابانيين) بفضل ثراء هذه البيئة الطبيعية ووفرة الخيرات التي تزخر بها المناطق المحيطة علاوة على سعي الطهاة اليابانيين الدؤوب وراء الكمال، لتصبح إحدى أساليب الطهي التي لاقت ثناء العالم بأسره. يتناول هذا الإصدار الخاص سحر ثقافة *واشوكو* من زوايا مختلفة، عارضاً مكوناتها، والنظام الغذائي الخاص بها، والشكل الجمالي الذي يقدم فيها كل طبق.

سحر المكونات

لطالما اعتاد اليابانيون على إنتاج واستهلاك الأرز منذ عهد جومون (١٠٠٠٠-٣٠٠٠ ق م). ونظراً لاعتبار الأرز الطبق الأساسي، فقد أدى ذلك إلى إيجاد الأسلوب التقليدي *إيتشيجيو سانساي* الذي يعمل على إبراز الأرز والحساء وثلاثة أطباق جانبية. وأحد الأسباب التي أدت إلى اعتبار العادات الغذائية السائدة في اليابان عادات صحية هو التركيز الذي أولاه اليابانيون للخضراوات. فعدا عن الخضروات اليابانية المحلية، من المؤكد أن اليابانيين قد قاموا بجلب العديد من الخضروات من البلدان الأخرى. تُعد البيئة الجغرافية التي تتمتع بها اليابان بيئة مناسبة لزراعة الخضروات التي بدورها تنقل الإحساس بالموسم إليك، مُشكلة بذلك جوهر *واشوكو* المتمثل بأطباق شتى منها المطهية والمشوية والتمبرا.