

niponica

にほにか

Открытие
Японии

no. 34



• Тема номера •

Здоровое питание в Японии

• Тема номера •

Здоровое питание в Японии

Блюда *сёдзин рёри*, приготовленные исключительно из растительных ингредиентов, старинные и современные технологии ферментации продуктов, креативный подход к пищевым инновационным технологиям — всё это японская кухня. Она не только помогает сохранять здоровье, но и содействует поддержанию экоустойчивого развития в мире.

- | | |
|---|---|
| 04 Культура вегетарианства набирает популярность в Японии | 16 Виртуальное путешествие по Японии «Аппетитные» пейзажи |
| 08 Японские продукты на основе сои — прошлое и настоящее | 18 Вкусная Япония: надо попробовать! Сладости из амадзакэ |
| 10 Соевое разнообразие на японском столе | 20 Путешествуя по Японии Нагахама |
| 12 Созидатели будущего ферментологии | 24 Сувениры из Японии Суп мисо с монака |
| 14 Пищевые инновации, разработанные в Японии | |



Обложка:
обед из множества маленьких вегетарианских блюд,
подаваемый в ресторане «Дэмати Ророро» в Киото.
Фото: Найто Садахо

Журнал «Нипоника» издается на японском и шести других языках (арабском, китайском, английском, французском, русском и испанском). Он призван познакомить людей всего мира с народом и культурой современной Японии. Название «Нипоника» происходит от слова «Ниппон», которое с японского языка переводится как Япония.

no.34 R-050317

Издание Министерства иностранных дел Японии
Касумигасэки 2-2-1,
Тиёда-ку, Токио 100-8919, Япония
<https://www.mofa.go.jp/>

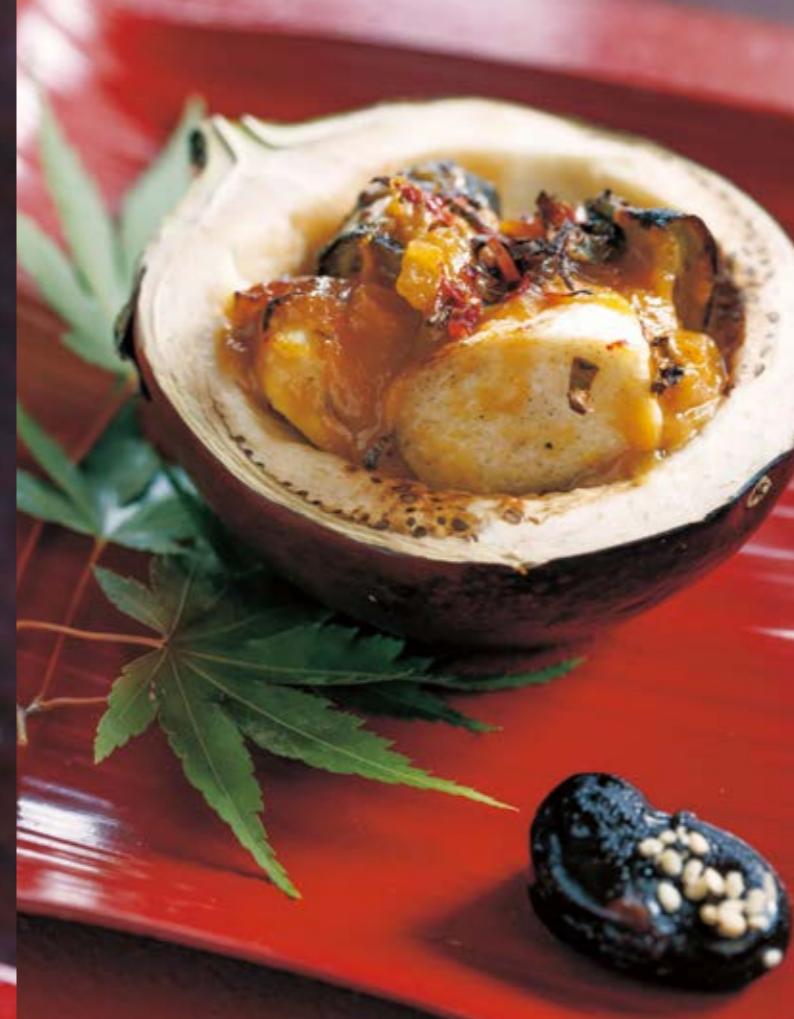
В различных регионах Японии на протяжении столетий выращиваются традиционные местные овощи. Кёсяй — это овощи, с древних времен выращиваемые в Киото.



Культура вегетарианства набирает популярность в Японии

По мере распространения во всем мире осознанного отношения к здоровью люди начинают по-новому смотреть на продукты растительного происхождения и вегетарианскую кухню. В этом номере мы расскажем о секретах насыщенной по вкусу, экологически чистой вегетарианской пищи, которая с древних времен была частью японской кулинарной культуры.

Фотограф: Курихара Осаму



Левая страница: блюдо хассун с сезонными ингредиентами, в числе которых физалис, водяной орех, жареная во фритюре фу (пшеничная клейковина) и водоросли нори.

Верху слева: закуска из жареных баклажанов и стеблей маньчжурского дикого риса в пасте мисо, с нарезанным дайконом и маринованной зеленью горчицы токана.

Верху справа: японский суп на прозрачном бульоне сумасидзури с кунжутным тофу, грибами мацуракэ и восковой тыквой. Бульон даси путем смешивания бульона из водорослей комбу и бульона из овощей.

Внизу слева: хирюдзу — оладьи, приготовленные из тофу и японского горного ямса, смешанных с рубленым корнем лопуха, морковью и грибами кикурагэ.

Внизу справа: стейк из морского ушка с мясистой мякотью подается с кунжутным соусом и васаби.





Суси из приправленного уксусом риса, украшенного вареными цветами хризантем, напоминают традиционные японские вышитые шары *тэмаи*.

Сёдзин рёри, разновидность вегетарианской кухни, приготовляемой из овощей, морских водорослей, грибов и других растительных продуктов, изначально составляла основу диеты дзен-буддийских монахов. Эти блюда не содержат ингредиентов животного происхождения либо «пяти острых кореньев» (чеснока, репчатого лука, лука-порея, зеленого лука и лука-шалота), в буддийском учении считающихся неблагоприятными. Когда-то эти вегетарианские кушанья подавались только в храмах и специализированных ресторанах, теперь, на фоне роста интереса к вегетарианской кухне, их становится легко заказать во все большем количестве ресторанов и кафе в Японии.

Один из ресторанов, где подают вегетарианские блюда, расположен в токийском районе Роппонги и называется «Сого». Его владелец, шеф-повар Номура Дайскэ, внесен

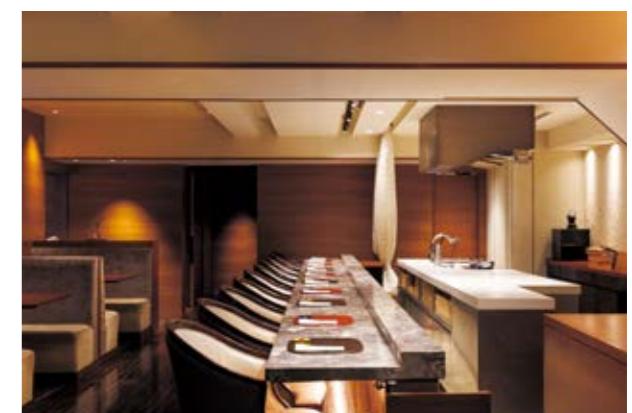
в список 50 мировых поваров-новаторов в области рациональной кухни.

«Повара из других стран удивляются разнообразию методов приготовления, которые мы используем», — говорит Номура о своих поражающих разнообразием обедах из 12 блюд. В меню ресторана: пудинг из тыквы под названием *сёдзин пудинг*, стейки из вешенок и другие современные блюда, неизвестные традиционной японской вегетарианской кухне. Эти блюда готовятся разными способами: на гриле, на пару, варятся или жарятся во фритюре, и они меняют представление о вегетарианской еде как о простой и полезной, но пресной.

В «Сого», конечно, подают и традиционные блюда, такие как творог *гома тофу*, приготовленный из семян белого кунжута, и оладьи *хирюдзу* из тофу и овощей. Вдохновленные мудростью традиционной вегетарианской культуры



Вверху: рис, смешанный с солеными водорослями комбу и тэмпурой из корня лотоса (слева), с супом акадаси (суп мисо на основе соевых бобов). Внизу: особый пудинг, приготовленный на пару из протертой тыквы в смеси с бульоном даси.



Вверху: владелец ресторана, повар Номура Дайскэ. Мастерство повара проявляется в умении правильно подчеркнуть вкус бульона даси. В центре: подготовка водяных орехов для блюда хасун. Твердая оболочка удаляется, чтобы обнажить съедобную белую мякоть. Внизу: современный дизайн интерьера «Сого».

Японии, эти блюда содержат больше белков и жиров, которых, как правило, не хватает вегетарианской пище.

Бульон *даси*, являющийся основой японской кухни, в этом ресторане также уникален и готовится из комбу (ламинарии) и овощей, а не из привычных ингредиентов животного происхождения, таких как хлопья рыбы бонито. Быстрое доведение водорослей до кипения позволяет добиться вяжущего горьковатого вкуса, а медленное проваривание овощей, в свою очередь, высвобождает *умами*. Соответственно, в ресторане для *даси* бульоны из водорослей и овощей готовят отдельно, а затем смешивают их. Благодаря пристальному вниманию, которое уделяется каждому ингредиенту для выявления его индивидуальных характеристик, поварам удается получить богатый, насыщенный вкус. Приготовление блюд здесь еще и безотходное, так как овощной

бульон готовится из кожуры и обрезков, оставшихся от приготовления других блюд.

Номура отмечает: «Думаю, буддийское учение говорит нам, что растения тоже живые существа. Поскольку растения отдают за нас свою жизнь, мы стараемся вкладывать в приготовление блюд всю свою душу и следим за тем, чтобы ничего не пропало зря». Потери продуктов на кухне здесь практически нулевые. *Сёдзин рёри* — это кухня, соответствующая современным тенденциям устойчивого развития.

Великолепная сервировка, восхитительный вкус, польза для здоровья и экологичность — прославленная вегетарианская культура Японии может считаться самой полноценной диетой даже сегодня.

Японские продукты на основе сои — прошлое и настоящее

Соевый соус, приготовленный из соевых бобов, является главной приправой ко всем видам японских блюд — от суши и тэмпуры до лапши соба. Традиционный метод приготовления соевого соуса, используемый до сих пор, дает представление о важной роли сои в японской культурой питания в целом.

Фотограф: Сасаки Таканори



Вверху: соевые бобы — основной ингредиент соевого соуса
Слева: соевый соус Юаса продается в стеклянных бутылках.

1. Кайрэ — это процесс перемешивания мороми. Равномерное перемешивание вязкой массы требует особого мастерства.
2. По завершении ферментации, длившейся более полутора лет, мороми процеживают.
3. Ткань имеет 80 слоев, и мороми постепенно пропускают через нее с возрастающим давлением для получения соевого соуса.
4. Эти бочки из японского кедра служат уже 80-100 лет. В них обитают дрожжи и кисломолочные бактерии.
5. Говорят, что рецепт киндзандзи мисо послужил когда-то вдохновением для создания соевого соуса. Этот сладкий сорт мисо, приготовляемый из соевых бобов, ячменя и риса, по сей день производится в городе Юаса-тё.
6. Директор фабрики Юкава Фукуо (второй справа) и другие сотрудники продолжают традиции производства соевого соуса Юаса.

Соевые бобы богаты высококачественным белком и жиром. Они также характеризуются хорошим балансом углеводов, витаминов, минералов и других питательных веществ. Любимый «суперпродукт» тех, кто заботится о своем здоровье, соевые бобы становятся все более популярными в качестве заменителя мяса во всем мире.

Модная сейчас соя в Японии с давних пор является привычным продуктом. Благодаря большому количеству белка соевые бобы хорошо подходили для японской диеты, основанной на овощах и потому часто испытывающей дефицит этого важного питательного вещества. Помимо вареных и жареных соевых бобов, японский стол включает множество других продуктов на основе соевых бобов, обработанных различными способами. Типичными примерами являются паста мисо, творог тофу и ферментированные соевые бобы натто. Однако самым важным из них является соевый соус. Не будет преувеличением сказать, что японская кухня просто немыслима без соевого соуса.

Считается, что соевый соус появился в процессе приготовления мисо дзэнскими монахами в XIII веке. Многократные инновации и улучшения рецептуры превратили соевый соус в красновато-черную ароматную жидкость, которую мы знаем сегодня. По сей день соевый соус производится с использованием традиционных методов на его родине в городе Юаса-тё в префектуре Вакаяма.

В смесь вареных соевых бобов и обжаренной и измельченной пшеницы вводят солодовый рис, затем выдерживают при постоянной температуре в течение трех дней, чтобы плесень кодзи возбудила ферментацию. К этой смеси добавляют соль и жидкость от вареных соевых бобов, чтобы создать основу для соевого соуса — густую смесь мороми. Мороми помещают в деревянные бочки для дальнейшего брожения в течение более полутора лет. В продолжение этого времени для стимулирования брожения применяется важный технологический прием кайрэ. Он представляет собой перемешивание вязкой смеси лопаткой с длинной ручкой, называемой кай. Поскольку на традиционных предприятиях, производящих соевый соус, нет кондиционеров, частота и время применения кайрэ регулируются в зависимости от состояния мороми и колебания температуры изо дня в день.

Как только мороми созреет, его фильтруют через сито и отжимают; после процеживания остаются масло, осадок и другие примеси. После завершающего нагревания соус готов. Такая термообработка останавливает ферментацию и высвобождает характерный аромат соуса.

Соевый соус, приготовленный из высококачественных соевых бобов с использованием этого трудоемкого метода, отличается насыщенным, мягким, узнаваемым вкусом умами. Каждый должен попробовать этот настоящий вкус хотя бы раз!





Йогурт на соевом молоке

Этот йогурт сделан из соевого молока, ферментированного молочнокислыми бактериями растительного происхождения, обнаруженными в сунки-дзукэ, маринованной без соли красной репе.

(Фото: MARUSAN-AI Co., Ltd.)

Тофу

Для приготовления тофу в жидкость, оставшуюся после варки соевых бобов (соевое молоко), добавляют коагулянт, например *nigari*, благодаря которому жидкость превращается в более плотную массу. Самые простые блюда — это *хияяко*, тофу с зеленью, приправами и соевым соусом (см. фото), или тофу, подаваемый теплым с бульоном из водорослей комбу.



Nattō

Nattō — это ферментированный оздоровительный продукт, получаемый путем добавления подогретым соевым бобам сенной палочки *nattō*. *Nattō*, известный своим сильным ароматом и характерной слизистостью, является классическим элементом японского завтрака.

Соевое разнообразие на японском столе



Соевая котлетка

Овощные котлеты для бургеров, изготовленные из растительных белков, полученных из соевых бобов, помещаются между двумя булочками для гамбургеров. Для смягчения характерного соевого привкуса в котлеты добавляется экстракт грибов ситаке.

(Фото: MOS FOOD SERVICES, INC.)



Юба

Юба — это тонкая пленка, которая снимается с поверхности кипяченого соевого молока. Ее можно есть свежей с васаби и соевым соусом или сушить для более длительного хранения.



Соевые ребрышки

Этот заменитель мяса на соевой основе по вкусу и внешнему виду напоминает короткие свиные ребрышки, приготовленные на гриле, но в сравнении с обычными ребрышками содержит примерно в восемь раз меньше жира.

(Фото: Next Meats Co., Ltd.)

Эдамамэ

Молодые зеленые соевые бобы, собранные летом до их созревания, называются эдамамэ. Их варят в подсоленной воде. Ароматные, вкусные и полезные эдамамэ — бесспорно одна из популярнейших закусок к алкогольным напиткам.

Соевые бобы представлены в японском меню в самых разных формах. С древних времен низкокалорийная полезная соя входит в состав самых разнообразных традиционных блюд. Сегодня соя используется также во многих современных «имитациях» для воспроизведения вкуса, внешнего вида и текстуры других продуктов.



«Сырный» тофу

Этот полезный сыроподобный продукт на 100% состоит из соевого молока. Он не только имеет ту же текстуру и качество, что и сыр, но и точно так же плавится при нагревании.

(Фото: Sōgamiya Foods, Co., Ltd.)



Абураагэ

Мешочки из тонко нарезанных, обжаренных во фритюре тофу (*абураагэ*) варят на медленном огне в сладко-соленом бульоне из соевого соуса, сахара и наполняют рисом с уксусом для приготовления *инари-дзуси* (на фото).



Кинако

Кинако — это обжаренная соевая мука с добавлением сахара. Используется при приготовлении сладостей. Клейкие рисовые лепешки *кинакомоти*, покрытые сладкой соевой мукой, являются одним из самых популярных вариантов *моти*.



Соевый рис

Этот переработанный соевый продукт выглядит так же, как рис. Он вкусен сам по себе, но также может использоваться для приготовления жареного риса.

(Фото: FUJICCO Co., Ltd.)

Созидатели будущего ферментологии

Молодые эксперты-ферментологи опираются на традиции в поисках новых горизонтов.



Вверху: В магазине «Хакко Департмент», расположеннем в районе Симокитадзава (Токио), представлено более 500 наименований различных ферментированных продуктов.

В центре: «Натто для улицы» удобно есть на ходу, он идеально подходит для кемпинга. Справа внизу: уксус «Нигори-сү», оригиналный продукт от «Хакко Департмент»



Огура посещает различные предприятия, увлеченно разговаривая с ферментологами об их продукции.



Дизайнер ферментированных продуктов рассказывает о секретах своего искусства

Огура Хираку увлекся ферментологией после того, как сам убедился, насколько окреп его ранее склонный к болезням организм с началом регулярного употребления ферментированных продуктов. С тех пор он посетил многих специалистов-ферментологов и производителей ферментированных продуктов по всей Японии.

«Моя работа заключается в поиске новых решений, благодаря которым производящиеся в разных уголках Японии разнообразные ферментированные продукты смогут отвечать современным веяниям и станут более популярны среди молодежи», — говорит он.

С этой целью он занимается самыми разными задачами: от дизайна упаковки продуктов и создания иллюстрированных книг, а также аниме, до организации тематических мероприятий. Недавно он открыл магазин «Хакко Департмент» («Магазин ферментации») в Токио. Здесь рассказывают о пользе ферментированной еды и предлагают как традиционные, так и оригинальные продукты, которыми можно насладиться в любом месте и в любое время. Одним из

примеров является «Натто для улицы». Обычный *natto* — это слизистый липкий продукт из ферментированных соевых бобов, которым легко запачкаться, но с такой упаковкой этого можно не бояться.

Огура популяризирует альтернативный способ путешествовать, названный им «ферментологическим туризмом». Во время посещения производственных предприятий и дегустации ферментированных продуктов посетители могут осмотреть традиционные склады, порты, которые когда-то использовались для перевозки товаров, и другие достопримечательности, связанные с ферментацией. Туристы начинают экскурсию с выставки, посвященной местной культуре ферментации, а затем отправляются непосредственно на места производства для прямого знакомства с предметом.

Он отмечает: «Есть места с удивительными пейзажами и культурой, обычно не включаемые в туристические программы. Я хочу, чтобы больше людей открыли для себя эти малоизвестные уголки Японии».

Фото: Осака Сатоси, Фукуда Ёрико
Фотографии предоставлены Исицдаки Такахито, «Якульт Хонсия».

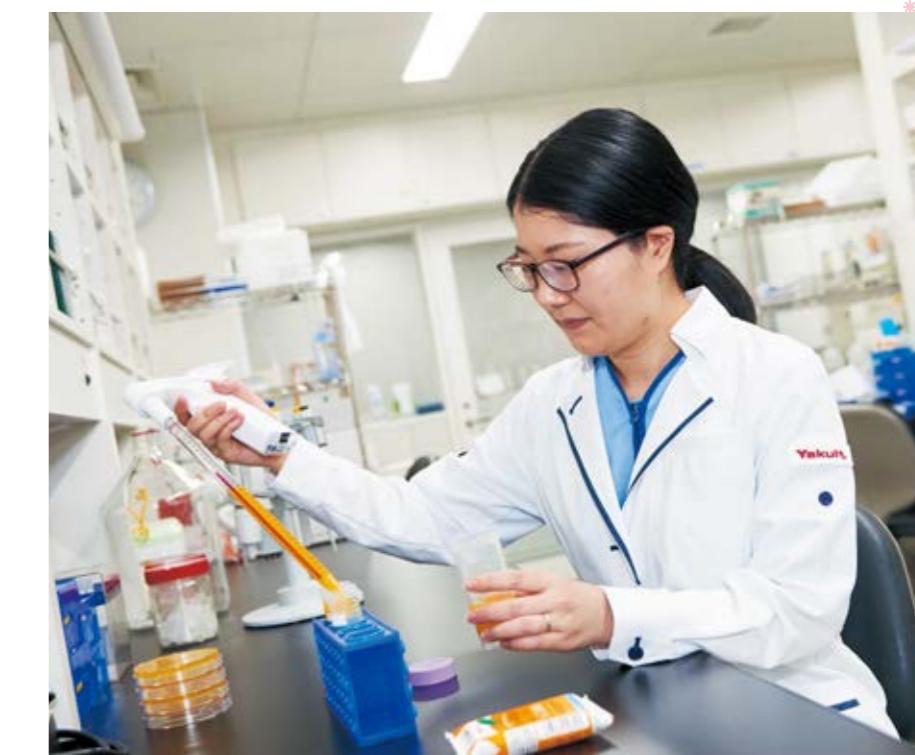


Исследователь лактобактерий в поиске «бактерий здоровья»

В последнее время японцы уделяют все большее внимание здоровью своего кишечника: путем регулирования состава бактерий в кишечнике они стремятся улучшить общее состояние здоровья. Наряду со сбалансированной диетой и умеренными физическими упражнениями пробиотические напитки, содержащие полезные лактобактерии, являются еще одним эффективным способом улучшения здоровья кишечника. Один из таких напитков, «Якульт», производится из запатентованного штамма *Lactocaseibacillus casei Shirota*. Этот давно существующий на рынке пробиотический продукт был впервые произведен в 1935 году, и продажи этого сладкого, легко пьющегося напитка по-прежнему высоки. Считается, что недавно выпущенный «Якульт 1000», содержащий большое количество бактерий штамма *Shirota*, помогает справиться со временными эмоциональными стрессами и улучшить качество сна. Новый продукт пользовался такой невероятной популярностью, что какое-то время его было трудно найти на полках магазинов.

Какияма Саяка — исследователь, занимающаяся разработкой функционального питания в Центральном институте Якульт. Ее рабочие будни посвящены изучению базы данных бактерий, которую институт собрал за свою долгую историю, и поиску бактерий, полезных для здоровья человека. Она поясняет: «Эффект от приема лактобактерий зависит от их типа и потребляемой дозы». Какияма участвовала в разработке фруктового напитка, приготовленного методом ферментации фруктового сока молочнокислыми бактериями, которые были получены из солений региона Тохоку. Считается, что кисломолочные бактерии, содержащиеся в напитке, снижают раздражение в полости носа, вызванное пыльцой и другими раздражителями.

«В мире бактерий остается еще очень много неизвестного», — говорит Какияма. «Я верю, что нам предстоит открыть еще немало лактобактерий, полезных для здоровья».



Слева: классический «Нью Якульт». В центре: «Якульт 1000» содержит 100 миллиардов бактерий *Shirota*. Справа: Какияма участвовала в разработке ферментированного фруктового сока «Якульт Оисий».



Лактобактерии — живые организмы. Какияма желает и далее заниматься созданием новых продуктов, полезных для здоровья.



Штамм бактерий *Lactocaseibacillus casei Shirota* в напитках «Якульт»

Вкусно и бережно

♣ ВЕДЖИТ

ВЕДЖИТ изготавливаются с использованием инновационного метода переработки овощей, которые деформированы, повреждены или подлежат утилизации в связи с несоответствием рыночным стандартам. Как следует из названия (от англ. veggy и sheet — «овощной лист»), они сделаны из растительной пасты, смешанной с агаром, затем распределенной ровным слоем и высушенней в виде листов толщиной с бумагу. При их производстве не используются химические или пищевые добавки, сохраняется вкус и питательные свойства исходных овощей. Кроме того, они имеют длительный срок хранения. Эти универсальные овощные листы можно использовать в качестве оберток для разных начинок или растворять в качестве основы для супов.



Вверху: листы ВЕДЖИТ со вкусом и цветом исходного овоща.
Вверху справа: оберните этими листами овощи, мясо или другие начинки, и закуска для вечеринки готова!
Внизу справа: производство включает в себя формование овощей в листы, которые затем сушат.
Все три фото предоставлены компанией ISLE CO., LTD.



Пищевые инновации, разработанные в Японии

Микроорганизм, который может спасти мир

♣ Эвглена

Обладая характеристиками как растений (хлоропласти), так и животных (жгутики для передвижения), эвглена предстает загадочным микроорганизмом, который становится все более популярным в качестве суперпродукта благодаря содержанию 59 различных питательных веществ. Ее можно выращивать в больших количествах, используя только свет и воду. При этом она может помочь решить экологические проблемы в силу своей способности поглощать углекислый газ. Весьма многообещающие и широкие возможности применения эвглены включают в себя пищевые добавки, косметику, напитки и другие пищевые продукты, а также биотопливо, корма и удобрения.



Вверху: напиток с фруктовым вкусом, приготовленный из эвглены.
Внизу слева: обработанная эвглена в виде порошка.
Внизу: эвглена очень маленькая, ее размер составляет всего от 0,05 до 0,1 мм в длину.
Все три фото предоставлены компанией euglena Co., Ltd.

Новые разработки продуктов из насекомых

♣ Рамен из сверчков

Со сверчками связаны надежды на смягчение глобального продовольственного кризиса, ведь по содержанию белка они эквивалентны говядине и свинине, а разводить их значительно проще. Снеки и другие продукты с порошком из сверчков являются темой широкого обсуждения сегодня. На рынке наконец появился рамен, всенародно любимое японское блюдо, на этот раз изготовленный из сверчков. Тесто для лапши готовится из измельченных в порошок сверчков. Для бульона также используются эти насекомые. Лапша подается в сверчковом бульоне и приправляется маслом с ароматом сверчков и соевым соусом из сверчков, ферментированных рисовым солодом. Этот пикантный рамен отличается насыщенным вкусом умами, напоминающим креветки. Для тех, кто брезгует блюдами из насекомых, глоток рамена из сверчков поможет преодолеть негативное отношение к такому рода продуктам и вместе с тем осознать ценность этих насекомых как важного источника пищи.



Вверху слева: рамен в ресторане ANTICICADA, где подают блюда из насекомых, содержит 160 сверчков в одной порции. Фото: Курихара Осamu
Вверху: соевый соус, приготовленный путем ферментации сверчков и рисового солода.
Внизу справа: для приготовления бульона используются два вида сверчков, Gryllus bimaculatus и Acheta domesticus.
Фото: ресторан ANTICICADA

Новые кулинарные идеи из Японии — поддержка здорового образа жизни и вклад в устойчивое развитие

Питательно и вкусно

♣ Сбалансированные блюда кандинсёку

Кандзэнсёку — это пищевой продукт, содержащий сбалансированное количество питательных веществ* на один прием пищи при здоровом питании. В современном мире эти продукты могут быть полезны сидящим на диете или очень занятым людям, озабоченным эффективным питанием. В прошлом единственными доступными японским продуктом кандинсёку были порошки, которые растворяли в жидкости и пили как напиток. Однако в последние годы был разработан большой ассортимент продуктов, удовлетворяющих потребность в более твердой пище. Теперь покупатели могут выбрать кандинсёку в виде хлеба, карри, пасты и других блюд.

* Расчетное значение основано на нормах потребления пищи, рекомендованных Министерством здравоохранения, труда и благосостояния Японии.



Слева: низкоуглеводный хлеб кандинсёку из цельнозерновой муки. Фото: BASE FOOD Inc.

Перед употреблением в карри быстрого приготовления достаточно просто добавить горячей воды, а замороженную пасту — разогреть в микроволновке.
Фото: NISSIN FOOD PRODUCTS CO., LTD.



«Аппетитные» пейзажи

Виртуальное путешествие по Японии

Каждый район Японии может похвастаться уникальной кухней, сформированной под воздействием окружающей природы и ее богатств. Процесс подготовки и обработки местных продуктов порой предстает в виде необыкновенных пейзажей.



Сетки для водорослей Ариакэ нори

Водоросли *nori* (на фото справа внизу) — незаменимый ингредиент многих японских блюд, таких как суши. При выращивании морских водорослей в море Ариакэ у западного побережья региона Кюсю используются богатые питательными веществами местные воды, которые поступают с большими и малыми реками, а также шестиметровая разница между уровнем воды при приливах и отливах. Ряды натянутых между шестами сетей *хихи нори* на фоне закатного неба — классическая зимняя картина на побережье Ариакэ. (Фото: PIXTA)



Сушеный осьминог

Этот традиционный метод сушки использовался поколениями рыбаков города Акаси в префектуре Хёго. Данний район Японии славится своими осьминогами. При помощи пропущенных через голову и ноги бамбуковых шпажек осьминогов туго натягивают и подвешивают на солнце для просушки в течение дня и ночи. Существует традиция готовить в начале лета блюдо *тако-мэси* из риса с сушеным осьминогом, и наслаждаться им, молясь о хорошем улове в нынешнем году. (Фото: The Kobe Shimbun)



Ниигата

Заснеженные перцы для каназури

Каназури, острые приправы, которая в небольших количествах усиливает вкус блюда, является местным продуктом префектуры Ниигата. Чтобы приготовить *каназури*, смесь острого красного перца, рисового солода, цитруса *юдзу* и соли ферментируют более трех лет. Перед ферментацией соленый красный перец оставляют на снегу на несколько дней, а затем смешивают с другими ингредиентами. Это устраняет едкий вкус, смягчает остроту и придает перцу насыщенности. (Фото: Kanzuri Co., Ltd.)



Фукусима

Замороженный тофу

Сими-дофу — это консервированный продукт, приготовленный путем замораживания, выдержки и дегидрирования тофу, который связывают соломой и оставляют сохнуть на холодном ветре. Сильные холодные зимние ветры префектуры Фукусима идеально подходят для приготовления *сими-дофу*. Этот дегидрированный продукт можно восстановить и использовать в тушеных блюдах или салатах. (Фото слева: PIXTA. Фото справа: Ассоциация экскурсионного и продуктового туризма префектуры Фукусимы)



Горшки для черного уксуса

Черный уксус производится в районе Фукуяма города Кирисима префектуры Кагосима традиционным методом вот уже около 200 лет. Ряды гигантских горшков на полях *цубобатакэ* и сегодня представляют собой удивительное зрелище. Каждый горшок вмещает 54 литра смеси коричневого риса, воды и грибка *коэзи*, неспешно выдерживающей более года. (Фото: Fukuyama Kurozu Co., Ltd., Kakuida)



Миядзаки

Башни дайкон ягуря

В разных районах префектуры Миядзаки, знаменитой производством вяленого дайкона, зимой нередко можно увидеть башни из дайкона, *дайкон ягуря*. Бамбуковые каркасы, на которых висят дайкон, имеют около 6 метров в высоту и от 50 до 100 метров в длину. Примерно через 10 дней сушки дайкон избавляется от горечи, становится сладче и приобретает более глубокий вкус умами, после чего из него делают соленья и другие продукты. (Фото: Чудзи Тэрфуми)



Ловля бонито на леску

Иппонзури, традиционный метод ловли тунца бонито на удочку, практикуется в городе Накатоса в префектуре Коти уже более 400 лет. Используя специальный крючок для легкого снятия улова, рыбак подбрасывает пойманного бонито в воздух, сразу же сбрасывая его с крючка и возвращая удочку в воду, чтобы поймать следующего. При *иппонзури* рыба повреждается меньше, чем при ловле сеть, и блюдо из такой рыбы отличается прекрасным вкусом. (Фото: Накатоса-тэ)



Съедобные хризантемы

Хризантемы в Японии выращивают не только в декоративных целях, но и для употребления в пищу. Говорят, что пурпурный сорт хризантем из префектуры Ямагата, называемый *моттэ-но хока*, особенно вкусен и ароматен. Вареные, а затем вымоченные лепестки цветов этого сорта имеют восхитительную хрустящую текстуру. (Фото: photolibrary)



Ямагата

Сушена хурма

Традиционные ряды хурмы, свисающие с карнизов домов, можно до сих пор увидеть поздней осенью в районе Эндзан города Кюсю в префектуре Яманаси. Хурму очищают от кожуры, затем коптят или нагревают, чтобы она не испортилась. Сладкая и мягкая сушена хурма готова примерно через 20 дней. (Фото: PIXTA)



Яманаси

Башни дайкон ягуря

В разных районах префектуры Миядзаки, знаменитой производством вяленого дайкона, зимой нередко можно увидеть башни из дайкона, *дайкон ягуря*. Бамбуковые каркасы, на которых висят дайкон, имеют около 6 метров в высоту и от 50 до 100 метров в длину. Примерно через 10 дней сушки дайкон избавляется от горечи, становится сладче и приобретает более глубокий вкус умами, после чего из него делают соленья и другие продукты. (Фото: Чудзи Тэрфуми)



Сладости из амадзакэ

Умеренно сладкие и полезные

Фотографии: Арай Акико

Кодзи — это тип плесени, которая растет при добавлении к рису, ячменю, соевым бобам и другим продуктам бактерий *кодзи-кин* (закваски кодзи). Она необходима для приготовления ферментированных продуктов, составляющих основу японской кухни. Научное название закваски кодзи — *Aspergillus oryzae*. Данный микроорганизм имеет столь важное значение, что даже был признан грибком, представляющим Японию.

Амадзакэ, традиционный ферментированный напиток, изготавляемый из рисового солода с добавлением кодзи, недавно приобрел новую популярность как продукт здорового питания. Он удивительно сладкий несмотря на то, что сахар в него не добавляют. Кроме того, вопреки своему названию (которое буквально переводится как «сладкое саке»), амадзакэ — напиток безалкогольный, так что им могут наслаждаться как взрослые, так и дети. Он настолько питательен, что его называют «питьевой капельницей».

Чтобы приготовить амадзакэ, к рисовому солоду добавляют воду и выдерживают при постоянной температуре около 60°C в течение шести-восьми часов. Когда рисовый



Вверху: специализирующийся на продуктах с кодзи магазин «sawvi» и его кафе расположены в тихой зеленой долине Камакура. Внизу: рисовый солод (слева) и амадзакэ (справа) собственного производства, приготовленные в «sawvi».

крахмал превращается в глюкозу и олигосахариды, напиток приобретает насыщенный сладкий вкус. Амадзакэ также богат незаменимыми аминокислотами, витаминами группы В и другими питательными веществами. В дополнение к олигосахаридам, которыми питаются полезные кишечные бактерии, амадзакэ также содержит аминокислоту эрготионеин, которая, как считается, обладает сильным антиоксидантным действием, замедляющим старение и помогающим предотвращать заболевания, обусловленные неправильным образом жизни. Восхитительный сам по себе, напиток амадзакэ в последнее время также используется в качестве ингредиента в сладких кондитерских изделиях. Это еще один прекрасный способ насладиться ферментированным, освежающим продуктом.

В популярном у туристов городе Камакура префектуры Канагава есть специализированный магазин кодзи, который называется «sawvi», где продаются сладости из амадзакэ. В кафе при магазине подают разнообразные десерты. Владелец магазина Тэрасака Хироши объясняет: «Сладость амадзакэ намного мягче, чем у сахара. Но помимо сладости есть



Вверху: парфе с сезонными фруктами, в данном случае с виноградом сорта «Шайн Мускат» (на фото). Под фруктами слои мороженого с амадзакэ, сливочного сыра и карамелизованных гречих орехов.
Слева внизу: джелато из амадзакэ, молока либо сливок и изюма, пропитанного ромом.
Справа внизу: сочетание японского и европейского вкусов в рулете из свежих сливок с амадзакэ, сладкой пастой из мисо и соевых бобов и бисквитом из рисовой муки.

Город ферментированных продуктов на берегу озера

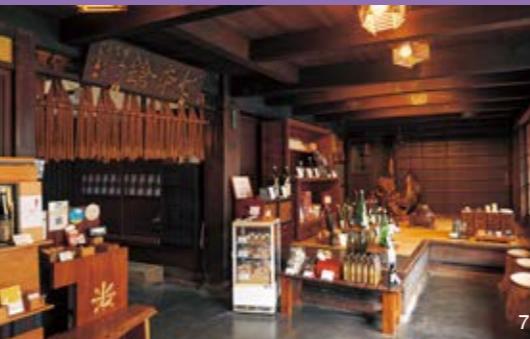
Нагахама

Приглашаем вас посетить окрестности обширного озера и узнать о секретах ферментации, подсказанных природой и имеющих глубокую историю.

Фото: Осака Сатоси, Aflo, PIXTA



Вид на остров Тикубусима в сумерках с северного берега озера Бива.



1. Замок Нагахама, построенный Тоётоми Хидэёси. Нынешняя башня замка является реконструкцией оригинального сооружения.
2. Площадь Курокабэ со зданиями, отделанными черной штукатуркой.
3. Выступления детей в жанре кабуки во время процессии повозок — «гвоздь» программы фестиваля Нагахама Хикияма.
Фото: Культурная ассоциация Нагахама Хикияма
4. Фуна-дзуси имеет характерный ферментированный аромат и насыщенный вкус умами.
Фото: «Токуяма Дзуси»
5. 6. Фуна-дзуси подается со сливочным сыром и фруктовым желе (5); прекрасным дополнением к угощению послужит красивый вид на озеро Ёго, которое находится к северу от озера Бива.

4



5

Озеро Бива, расположенное примерно в центре Японского архипелага, является крупнейшим озером Японии. Живописный город Нагахама в префектуре Сига, лежащий вдоль восточного берега озера, щедро одарен природой. Из города, окруженного величественными горами Ибуки, открывается вид на таинственный Тикубусима, небольшой остров на озере Бива, который, как говорят, является обиталищем божеств.

Первоначально Нагахама процветал как город вокруг замка Нагахама, который был построен военачальником Тоётоми Хидэёси, объединившим Японию в XVI веке. Начиная с периода Эдо (1603–1868 гг.) он превратился в город гостиных дворов, принимающих путешественников по Хоккоку Кайдо, главной дороге, Киото и регион Хокурику. В силу удобного расположения на берегу озера и возникшей вследствие этого функции судоходного порта, Нагахама в дальнейшем развивалася как торговый город. Отголоски той эпохи сохранились на площади Курокабэ, местной достопримечательности со множеством старинных складов и домов, которые сегодня превращены в магазины. Можно совершить километровую пешую прогулку на восток от площади до входа в святилище Нагахама Хатимангу, древнюю святыню с почти 1000-летней историей. Фестиваль Нагахама Хикияма, который проводится здесь ежегодно в апреле, известен своей процессией великолепных платформ, на которых дети показывают уникальные представления в жанре кабуки.

Прибрежный город Нагахама одарен богатым и разнообразным животным и растительным миром озера Бива. Морепродуктов здесь особенно много, а рецепты ферментации местных продуктов передавались из поколения в поколение с древних времен до наших дней. Одним из самых известных является блюдо *фуна-дзуси*, для приготовления которого используют карася, обитающего

6



6



7. 8. Интерьер винокурни «Томита Сюдзо», история которой насчитывает более 480 лет, и местное мороженое, приготовленное из осадка от саке.
9. Посетители имеют возможность наблюдать за процессом ферментации *кодзи*.
10. Здесь также можно приобрести мисо и соевый соус, производимые в префектуре Сига.

8

10

11

в озере Бива. Карася ловят весной, маринуют в соли, упаковывают в вареный рис и ферментируют молочной кислотой. Говорят, что это рецепт-предшественник суси. В Нагахаме множество известных ресторанов *фуна-дзуси*, но чтобы в полной мере насладиться уникальным вкусом, обязательно посетите «Токуяма Дзуси», гостиницу и ресторан примерно в 30 минутах езды к северу от центра города. Ресторан также предлагает другие редкие ферментированные продукты, приготовленные из местных ингредиентов, и дает возможность насладиться исключительным вкусом, отдохнув в окружении природной красоты региона Кохоку на северном берегу озера Бива. Нагахама также славится множеством винокурен, производящих саке из риса и *кодзи*. Используя превосходный местный рис и воды горной гряды Окуйбуки, которые текут по подземной реке, винокурня «Томита Сюдзо» производит саке, а также

сладости из осадка, образующегося как побочный продукт приготовления саке.

«Уми-но Сколе», культурно-коммерческое заведение, посвященное теме ферментации, открылось в городе в 2021 году. Посетители могут осмотреть винокурни и магазины, принять участие в мастер-классах по приготовлению мисо и сыра, а также увезти домой в качестве сувенира *амадзакэ*, приготовленное из местного *кодзи*. «Уми-но Сколе» предлагает множество возможностей для обучения и развлечения, темой которых является культура ферментации, сформировавшаяся в Нагахаме.

Места, где можно отведать ферментированные продукты, разбросаны по всей Нагахаме. Прогулка по городу подарит прекрасную возможность насладиться природой и историей этого района. Особенно интересно будет посетить эти места тем, кто хочет попробовать японскую кухню, немного отличающуюся от привычной.

Карта района Нагахама

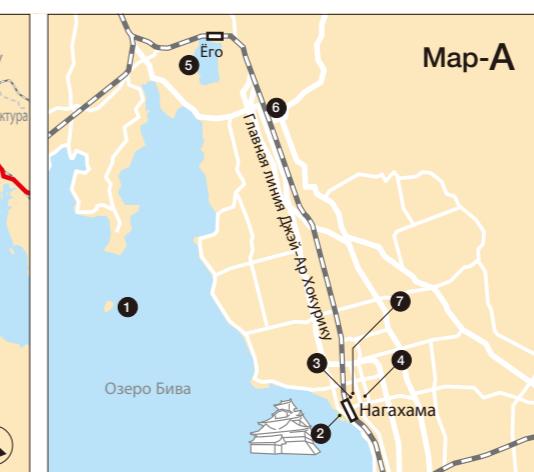
- 1 Тикубусима
- 2 Замок Нагахама
- 3 Площадь Курокабэ
- 4 Святилище Нагахама Хатимангу
- 5 «Токуяма Дзуси»
- 6 «Томита Сюдзо»
- 7 «Уми-но Сколе»

•Проезд

От станции Токио около 2,5 часов до станции Нагахама главных линий Токайдо Синкансэн и Джэй-Ар Хокурику. От станции Осака примерно 1,5 часа до станции Нагахама главной линии Джэй-Ар Токайдо.

•Контактная информация

Путеводитель по северной части озера Бива
https://kitabiwako.jp/en/travel_guide





Слева: наслаждайтесь различными супами мисо с тофу, водорослями *вакамэ*, ямсом, бамией и другими ингредиентами. Вверху: основа супа мисо таится в оболочке, напоминающей цветок.

Просто добавь горячей воды

Суп мисо с монака

Фотографии: Осака Сатоси



Слегка разорвите оболочку монака, залейте горячей водой, размешайте — и блюдо готово!

Суп мисо из овощей и других ингредиентов, сваренных в бульоне из сущеных хлопьев бонито и сущеных сардин с добавлением пасты мисо, является неотъемлемой частью японской кухни. Приготовленный из ферментированных соевых бобов, мисо содержит белок, витамины и аминокислоты, а также богат полезными для кишечника кисломолочными бактериями. Добавьте такие ингредиенты, как тофу и овощи, и одна миска обеспечит вам достаточное количество питательных веществ. Суп мисо также улучшает кровообращение и согревает тело. В Японии он часто подается на завтрак.

Мисо-суп с монака — удобный вариант для современных занятых людей, у которых может не быть времени на приготовление мисо-супа с нуля по всем

правилам. Термин *монака* первоначально использовался для японских кондитерских изделий со сладкой пастой из бобов адзуки внутри тонкой оболочки из запечённого рисового теста. В случае с супом вместо сладкой бобовой пасты оболочку *монака* наполняют бульоном мисо в виде твердого сублимированного брикетика и другими ингредиентами. Просто залейте *монака* горячей водой — и блюдо готово к подаче. Не уступающие по питательности обычным мисо-супам, эти супы быстрого приготовления еще и очень ароматны. *Монака* радует глаз разнообразием цвета и формы. Почему бы не попробовать тарелку такого быстрого и легкого супа мисо дома?

При содействии Хана Итиэ

