

# Smaki Japonii w Poznaniu

Niewiele wiemy o tym kraju, mentalności jego mieszkańców, religii, ale też o kuchni. Dla wielu sushi jest przysmakiem, a dla innych czymś, czego przełknąć się nie da. Okazuje się, że Japonia to nie tylko surowa ryba i wodorosty. Na stoły Japończyków trafiają podobno najzdrowsze potrawy spośród serwowanych na świecie – pisze Elżbieta Podolska

**K**uchnia japońska to najbardziej naturalna i harmonijna kuchnia świata. Tak przynajmniej twierdzą jej entuzjaści.

## Najzdrowsza na świecie

Uchodzi za najzdrowszą na świecie. Jest niskokaloryczna, bogata w białko i żelazo, uboga w cholesterol i tłuszcze. W porównaniu z innymi kuchniami właściwie nie używa się tam soli i ziół, niewiele także innych przypraw. Nie miesza się smaków. Chodzi o zachowanie jak najbardziej naturalnego smaku produktów. Oparta jest na ryżu, produktach z soi (miso, tofu), rybach, owocach morza, wodorostach i warzywach. Słynie z prostych, pięknie zaaranżowanych dań, w których żaden ze składników nie przysłania naturalnego smaku pozostałych. W kuchni japońskiej króluje dbałość o czysty smak potraw.

## Kurs jedzenia pałeczkami

Charakterystyczne dla kuchni japońskiej są drobne dania z misternie ułożonych składników. W Japonii popularne są potrawy przygotowywane bezpośrednio na stole. Zupy gotuje się w garnkach podgrzewanych węglem drzewnym, a mięsa, ryby i warzywa również przygotowywane są na stole jadalnym. Wszystkie potrawy je się pałeczkami, a zupy pije się z miseczek na przemian z innymi daniami. Obok sushi także sos sojowy, tofu (serek sojowy), miso (pasta ze sfermentowanej soi), alg morskie są narodowymi potrawami Japończyków. Właśnie dieta w dużej mierze wpływa na to, że Japończycy żyją statystycznie najdłużej. Najbardziej znane w Polsce jest sushi, cieszące się rosnącym stale powodzeniem.



Niesamowite miejsce. W centrum Poznania można znaleźć japoński pokój i odnaleźć smak tamtejszej kuchni pełnej mięsa, ryb, drobiu i zaskakujących smaków

## Herbaciany rytuał

Bardzo ważna dla Japończyka jest herbata. Ceremonia parzenia tego napoju to cały rytuał, dzięki któremu ma on doskonały smak, ale też gość w nim uczestniczący czuje się wyjątkowo. Najczęściej pija się herbatę zieloną, której napar ma delikatny kolor. Pije się ją z czarek.

## Narodowy trunek

Natomiast napojem z procentami dla nich najważniejszym jest sake. Ten narodowy trunek Japonii to wino ryżowe o zawartości alkoholu od 15 do 17 proc. Produkuje się ją z ryżu poddawane trwającym około 6 tygodni procesom fermentacji.

Występują w zasadzie dwa gatunki sake (podobnie jak win): wytrawna i słodka. Pod względem jakości sake klasyfikuje się na: tokkyu, ikkyu i nikkyu. Najdroższym i najlepszym rodzajem sake jest gingo-zukuri lub gingo-zo.

## Miejsce ze smakiem

W otwartej właśnie restauracji Goko (czyli pięć żywiołów) przy ulicy Woźnej w Poznaniu jest nie tylko sushi, ale są także potrawy japońskiej kuchni ciepłej. W sumie można wybierać w karcie z około 150 dań. Prosty wystrój nie odrywa naszego wzroku od wspaniałych potraw. Wschodnie specjały są

doskonale przygotowane przez mistrza sushi i kucharza rodem z Japonii, podane w ręcznie wytwarzanych naczyniach przez obsługę w kimonach. Dzięki temu można przez chwilę poczuć się jak w podróży po Kraju Kwitnącej Wiśni. Co ważne, możemy smakować tutaj potraw z mięsa z naturalnego chowu, świeżych ryb morskich i co ciekawe, ryż gotowany jest na wodzie mineralnej. Znane miejsce do zawierania kontraktów biznesowych. Niewielki pokój przypomina swoim wystrojem znakomite japońskie filmy. Po prostu tylko odpoczywać, rozmawiać i napaść się smakami.

## Yaki Tofu (smażone tofu na ostro)

### Składniki:

- ▶ twarde tofu
- ▶ sól ▶ cukier
- ▶ papryka ostra
- ▶ por
- ▶ sos słodki chili

### Przygotowanie:

- ▶ Podsmażamy por z warzywami.
- ▶ Dodajemy sos i pokrojone w kostkę tofu.



## Unagi Kabayaki (węgorz pieczony z warzywami)

### Składniki:

- ▶ 120 g węgorza wędzonego
- ▶ 50 g kapusty pekińskiej
- ▶ 20 g pieczarek ▶ 20 g cukinii
- ▶ 20 g kiełków fasoli

### Przygotowanie:

- ▶ Należy najpierw sporządzić sos: sos sojowy 50 ml, mirin sake 50 ml, cukier 50 g. Podgrzewamy i mieszamy do rozpuszczenia cukru.
- ▶ Warzywa kroimy w cienkie paski i wrzucamy na rozgrzaną patelnię z olejem. Smażymy ok. 2 min. Przed wyłożeniem na talerz doprawiamy szczyptą hondashi, solą i cukrem.
- ▶ Z węgorza wyciągamy kręgosłup i kroimy w cienkie plastry. Wkładamy do piekarnika na 120 stopnie na 10 min, przykrywając folią.
- ▶ Na warzywa wykładamy węgorza i polewamy sosem unagi teriyaki.



## Karai Gyu Niku Itame (wołowina na ostro z papryką)

### Składniki:

- ▶ 160g wołowiny rostbef
- ▶ 60 g papryki mix trzykolorowy
- ▶ 5 g chili świeże
- ▶ sos sojowy ▶ cukier

### Przygotowanie:

- ▶ Wołowinę kroimy w poprzek włókien w plasterki.
- ▶ Krótko smażymy na oleju, nadmiar płynu z mięsa odlewamy.
- ▶ Dodajemy paprykę świeżą i chili.
- ▶ Dusimy 1 min.
- ▶ Przed podaniem doprawiamy sosem sojowym, solą oraz szczyptą cukru.



## Oren Ji Chikin No Amondo Yaki (kurczak w migdałach z sosem pomarańczowym)

### Składniki:

- ▶ 160 g fileta kurczaka
- ▶ sok pomarańczowy
- ▶ skrobia ziemniaczana ▶ cukier
- ▶ płatki migdałów

### Przygotowanie:

- ▶ Sok z pomarańczy (świeżych) zagotowujemy, dodajemy cukier do smaku i zaciągamy skrobią ziemniaczaną.
- ▶ Kurczaka panierujemy w mące, jajku i płatkach migdałów i delikatnie solimy.
- ▶ Smażymy na głębokim tłuszczu do zezłocenia migdałów.
- ▶ Mięso kroimy na małe kawałki polewając sosem pomarańczowym.

