

იაპონური კვების კულტურა

ძველით სიამოვნება და ახალთან მიგებება



იაპონური ბრინჯის ყანა
(ფოტო AFLO-სგან)

ბრინჯზე დაფუძნებული იაპონურ კვების კულტურა 2000 წელზე მეტი ხნის წინ შეიქმნა, როდესაც აზიიდან იაპონიაში შემოვიდა ბრინჯის კულტურა. ბრინჯთან ერთად სეზონური ბოსტნეულით, თევზითა და ზღვის სხვა პროდუქტებით მომსახურების ტრადიციამ მიაღწია უაღრესად დახვეწილ ფორმას ედოს პერიოდში (1603-1868) და დღემდე წარმოადგენს იაპონური ეროვნული სამზარეულოს ძირითად ნაწილს. საუკუნუნახევრიან პერიოდში, როცა იაპონიამ განაახლა დასავლეთთან ურთიერთობა, ქვეყანამ განავითარა წარმოუდგენლად მდიდარი და მრავალფეროვანი კვების კულტურა, რომელიც მოიცავს არა მარტო ეროვნულ იაპონურ სამზარეულოს, არამედ ბევრ უცხოურ საჭმელსაც. ამ უკანასკნელის ნაწილი მორგებულია იაპონური სამზარეულოს გემოვნებაზე, ხოლო ნაწილი კი მეტნაკლებად უცვლელი სახითაა გადმოღებული. ყოველწლიურ დღესასწაულებთან გადაჯაჭვული და გულმოდგინედ მომზადებული იაპონური სამზარეულო „ვაშოკუ“ იყენებს სხვადასხვა და ახალ-ახალ



იაპონური საახალწლო კერძები- *ოსეჩი*

ინგრედიენტებს ბუნებიდან, რათა წელიწადის დროების მონაცვლეობის მშვენიერება უკეთესად წარმოაჩინოს და ამგვარად, აამაღლოს კულინარიის კულტურა იაპონიაში. 2013 წელს „ვაშოკუ“, როგორც იაპონელთა ტრადიციული საახალწლო დიეტური კულტურა, შეტანილ იქნა იუნესკოს ნუსხაში კაცობრიობის არამატერიული კულტურული მემკვიდრეობის შესახებ, რამდენადაც იგი წარმოადგენს მნიშვნელოვან სოციალურ ჩვეულებას, რომლიც უნდა შენარჩუნდეს იაპონურ საზოგადოებაში.

წარმოშობა



იაპონური სასტუმროს სადილი მაღალი კლასის იაპონური სასტუმროები (რიოკანი), როგორც წესი, სტუმრებს უმასპინძლდება საუცხოო მრავალ-კერძიანი სადილებით, რომელთაგან ერთერთი აქაა წარმოდგენილი. (ფოტო AFLO-სგან)

VI საუკუნეში იაპონიაში ბუდიზმის შემოსვლიდან მოყოლებული, საუკუნეების მანძილზე, კანონებითა და იმპერიული განკარგულებებით ქვეყნიდან თანდათან განიდევნა ცხოველისა და ფრინველის ხორცი კვების ტრადიცია. მოგვიანებით, მენ სექტის გავლენით, პოპულარული გახდა ვეგეტარიანული სამზარეულო, რომელიც ცნობილია *შიოჯინ რიორის* სახელით. XV საუკუნისთვის გამოიყენებოდა ბევრი ის საჭმელი თუ საკვები ინგრედიენტი, რომელითაც დღესაც იკვებებიან იაპონელები, მაგალითად, სოიოს სოუსი (*შიოიუ*), *მისო*, *ტოფუ* და სოიოს მარცვლებისგან დამზადებული სხვა პროდუქტები. დაახლოებით ამავე

პერიოდში განვითარდა ოფიციალური და დახვეწილი საბანკეტო სამზარეულოს სტილი, რომელიც მომდინარეობდა კარის არისტოკრატის სამზარეულოდან და ცნობილი იყო, როგორც *ჰონძენ რიორი*. ეს უკანასკნელი *ჩიაკაისეკი რიორისა* (ჩაის ცერემონიის სადილის სამზარეულო) და *კაისეკი რიორი*-სთან ერთად დღემდე წარმოადგენს იაპონური სამზარეულოს სამ ძირითად სახეობას.

ქორფა და სეზონური ინგრედიენტების მხატვრული პრეზენტაციით ჩაის ცერემონიის სადილმა *ჰონძენ რიორის* ფორმალობები შეაჯერა ძენის სულისკვეთებასა და ყაირათიანობასთან. *კაისეკი რიორი* კი დღევანდელი ფორმით ჯერ კიდევ XIX საუკუნის დასაწყისში ჩამოყალიბდა და დღესაც წარმოდგენილია პირველი კლასის იაპონური რესტორნებისა (*რიოტეი*) და ტრადიციული იაპონური სასტუმროების მენიუებში. მიუხედავად იმისა, რომ *კაისეკი*

ინარჩუნებს ქორფა სეზონურ ინგერდიენტებსა და საჭმლის სუფრასთან მიტანის ადრეულ მხატვრულ სტილს, მას გააჩნია ეტიკეტის ნაკლები წესები და უფრო თავისუფალი სასადილო ატმოსფერო. ტრადიციული სასმელებიდან საკე, როგორც წესი, ისმევა ჭამის დროს და რადგანაც ჩვეულებრივ იაპონელები საკეს სმის დროს არ მიირთმევენ ბრინჯს, ეს უკანასკნელი მაგიდაზე მიაქვთ ყველაზე ბოლოს. პირველად სუფრასთან მიაქვთ ცივი ან მსუბუქი კერძები, როგორიცაა: *სამიმი* (თხელ ნაჭრებად დათლილი უმი თევზი), *სუიმონო* (წყალწყალა წვნიანი), *იაკიმონო* (შემწვარი საკვები), *მუსიმონო* (ორთქლზე მოხარშული საკვები), *ნიმონო* (წამოდუღებული საკვები) და *აემონო* (შეკაზმული სალათისმაგვარი საჭმელი), შემდეგ მოაქვთ მისოს წვნიანი, *ცუკემონო* (მწნილები), ბრინჯი, იაპონური ტკბილეული და ხილი. ჭამის დასრულების შემდეგ მიირთმევენ ჩაის. აღსანიშნავია, რომ იაპონელთა უმრავლესობას ნაკლები შესაძლებლობა აქვს დააგემოვნოს ყოვლისმომცველი *კაისეკის* სადილი. *კაისეკი რიორის* კერძების სახეობები და მათი სუფრასთან მიტანის თანმიმდევრობა გახლავთ თანამედროვე იაპონური სრული სადილის საფუძველი.

სუში, რომელიც დღეს ცნობილია უმრავლესობისთვის, როგორც ძმრით შეზავებული ბრინჯი, რომელსაც ზემოდან აწყობენ ან შეურევენ უმ თევზს ან მოლუსკებს, პირველად მომზადდა და განვითარდა ედოში (დღევანდელი ტოკიო) ადრეულ XIX საუკუნეში. იმ პერიოდში *სუში*, როგორც მსუბუქი წასახემსებელი, იყიდებოდა ფარდულებიდან, რომელთაც დღეს *სუშის* რესტორნის წინამორბედებს უწოდებენ.

ნატურალიზებული იმპორტი



სობა

სურათზე წარმოდგენილი *ძარუ-სობა* იჭმევა შემდეგნაირად: *ძარუ-სობას* ჩააწობენ ვასაბით და ხშირად მწვანე ხახვით შეზავებულ სოუსში. (ფოტო AFLO-სგან)

იაპონიის პირველი რეალური და პირდაპირი წარდგენა დასავლეთის წინაშე მოხდა იაპონიაში ევროპელი მისიონერების პირველად ჩამოსვლის შემდეგ XVI საუკუნის მეორე ნახევარში. ამ დროს, ესპანური და პორტუგალიური წესით შეწვის ტექნოლოგიებისა და ჩინური ზეთით ბოსტნეულის მომზადების მეთოდის კომბინაციით, დასაბამი მიეცა *ტემპურას* წარმოშობას. ეს არის პოპულარული იაპონური კერძი - ზღვის პროდუქტები და ბევრი სხვადასხვა სახის ბოსტნეული, რაც იწვება დიდი რაოდენობით ზეთში.

XIX საუკუნის შუა წლებში იაპონიამ ისევე გაულო კარი დასავლეთს, საიდანაც ბევრი ახალი კულინარიული თუ კვების ტრადიცია შემოვიდა. მათგან ყველაზე მნიშვნელოვანი იყო ხორცი კვების იაპონიაში დაბრუნება. დღეს უკვე იაპონურ კერძად მიჩნეულია *სუკიაკი* - ძროხის ხორცი, ბოსტნეული, *ტოფუ* (იაპონური სოიოს ხაჭო), სოიოს სოუსში სხვადასხვა ინგერდიენტებით მომზადებული ბულიონი, *მირინი* (ტკბილი საკე) და შაქარი, რაც თავდაპირველად მხოლოდ „დასავლური სტილის“ რესტორნებში გვხვდებოდა. კიდევ ერთი პოპულარული ეროვნული კერძი, რომელიც ამ პერიოდში

განვითარდა არის ტონკაცუ, ორცხობილის ფხვნილში ამოვლებული და კარგად შემწვარი ღორის ხორცის კატლეტები. ადრეულ XX საუკუნეში შეიქმნა და ძალიან პოპულარული გახდა კარის სანელებლით მომზადებული ბრინჯი ანუ კარე-რაისუ. დაფქული ინდური კარი იაპონიაში ინგლისიდან იმპორტირების გზით შემოვიდა. კარე-რაისუ შეიცავს ბოსტნეულსა და ხორცს ან ზღვის პროდუქტებს, რომელიც იხარშება კარის ცხარე შესქელებულ საწებელში და მიაქვთ მაგიდაზე ბრინჯთან ერთად.

თანამედროვე სადილის სუფრა

დღეს, ინგრედიენტების არჩევანი ყველა სუპერმარკეტსა თუ სასურსათო მაღაზიაში, თვით იაპონიის ყველაზე განაპირა რაიონებშიც კი, იმდენად მრავალფეროვანია, რომ თუ ადამიანს სურვილი აქვს, მისი ნებისმიერი სახლში გაშლილი სადილის სუფრა შეუძლია დაამშვენოს სხვადასხვა ქვეყნის მზა ეროვნული კერძებით. მიუხედავად ამისა, „ეროვნული იაპონური სადილი“ კვლავ ნორმად ითვლება ადგილობრივ ოჯახებში და ჩვეულებრივ მოიცავს თეთრ ბრინჯს, მისოს წვნიანსა და ცუკემონოს ანუ წნილს. ამ სამ ძირითად კერძს თან შეიძლება ახლდეს სხვა დანარჩენი, რომელიც დამოკიდებულია რეგიონზე, სეზონზე, ოჯახის არჩევანზე, მაგრამ ძირითადად ამზადებენ შემდეგ კერძებს: მოხარშული ბოსტნეული, ტოფუ (სოიოს ხაჭო), შემწვარი თევზი, საშიმი, ძროხის ხორცი, ღორის ხორცი და სხვადასხვა ხერხით მომზადებული წიწილა.



სუში

რამდენიმე ნიმუში ნიგირიძუმის უამრავი სახეობიდან. შედგება ხელით მომრგვალებული ძმრით დანამული ბრინჯის პორციებისგან, რომელსაც ზემოდან ადევს უმი თევზის, მოლუსკების, ან სხვა ინგრედიენტების თხელი ნაჭრები. ჩვეულებრივსამებრ, სუშის ზედა და ბრინჯიან ფენებს შორის უსვამენ მცირე რაოდენობით ვასაბის, იაპონური პირშუმხას საცხს. (ფოტო AFLO-სგან)

მომზადებული საკვებით ვახშობამ. სუში, ჩინური და იაპონური ატრიის კერძები, იაპონური სტილის „ლანჩ-ბოქსები“ (ბენტო) ადგილზე მიტანის (დემდე) სერვისით უკვე დიდი ხანია არსებობს პატარა თუ დიდ ქალაქებში. პიცასთან ერთად, ბევრი სხვა კერძის მიტანაც ხდება

ადგილობრივი იაპონური სუფრის პოპულარული ალტერნატივებია ჩინური სტილით მომზადებული მაღალ ცეცხლზე შემწვარი ხორცი და ბოსტნეულის კერძები და კორეულ სტილში შემწვარი ძროხის ან ღორის ხორცი. ბევრი გამბედავი მზარეული ცდილობს ხელი გაიწაფოს ამერიკული, ფრანგული, იტალიური და სხვა ეთნიკური კერძების მომზადებაში. ბავშვებში განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობს გრძელი წვრილი მაკარონი, ჰამბურგერები და ზემოთ აღნიშნული კარის ცხარე სოუსი ბრინჯით.

მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი ოჯახი აგრძელებს ოჯახში ვახშობის ტრადიციას, ქვეყანაში ბევრი რამ იცვლება კვების ჩვეულებაში, კერძოდ, უკანასკნელ ათწლეულებში სახლში მომზადებული საკვების მიღება ჩაანაცვლა გარეთ

სახლებში. გარდა ამისა, სუპერმარკეტებს აქვთ ბევრი მზა საჭმელი, როგორცაა *სუში*, *ტემპურა*, შემწვარი წიწილა, რისი შეძენა და სახლში წაღებაც შესაძლებელია. ე. წ. "მოხერხებული მაღაზიების" (*კონბინი*) გახსნამ იაპონიის ყველა კუთხეში, შორეული გარეუბნების გარდა, შესაძლებელი გახადა წინასწარ მომზადებული მრავალფეროვანი *ბენტო*-ტიპის საკვებით მოსახლეობის უზრუნველყოფა.

სადილობა გარეთ

მსოფლიოში ყველაზე ცნობილ იაპონურ საჭმელს, *სუშის*, მიერთმევენ *სუშის* რესტორნებში, სადაც მომხმარებლები ძირითადად ბართან სხედან და ერთმანეთის მიყოლებით უკვეთავენ *სუშის*. არსებობს ასევე ძალიან პოპულარული *სუშის* რესტორნების ქსელი „კონვეიერი ქამარი“, სადაც თქვენ აიღებთ თეფშზე დადებულ *სუშის* ორ ნაჭერს თქვენს წინ მოძრავი კონვეიერის ქამრიდან ან მისცემთ ახალ შეკვეთას თუ თქვენთვის სასურველი პროდუქტი იქ არ დაგხვდებათ. საზღვარგარეთის იაპონური რესტორნებისგან განსხვავებით, რომელიც ხშირად მომხმარებელს თავაზობს სხვადასხვა იაპონური საკვების ფართო სპექტრს, იაპონიის რესტორნები ზოგადად ერთი ტიპის სამზარეულოთი იფარგლებიან და მენიუში შედის: *სუში*, *ტემპურა*, *შიაბუშიაბუ* (მოხარშული ხორცის დათლილი თხელი ნაჭრები, რომელიც მზადდება სუფრაზე მიტანილ მოთუხთუხე ბოსტნეულის წვნიანში), *სუკიაკი*, *უნაგი* (შემწვარი გველთევზა), *სობა* და *უდონის* ატრია და ა. შ.

ადგილობრივი რესტორნების ზემოაღნიშნულ წესებს არ მიჰყვება მხოლოდ ოჯახური რესტორნების ქსელი, რომელსაც მომხმარებლისთვის, იაპონურთან ერთად, დასავლური და ჩინური სამზარეულოს კერძების ფართო არჩევანიც გააჩნია.

ორი ტიპის რესტორანი, რომელიც ფართოდაა გავრცელებული მთელი იაპონიის მასშტაბით და არ არის მიჩნეული „ადგილობრივ იაპონურ რესტორნებად“ არის *რამენ* და *იაკინიკუ* რესტორნები. *რამენ* რესტორნები გულუხვი პორციებით ემსახურებიან მომხმარებელს ჩინური სტილის *რამენის* ატრიით დიდ თასებში ჩამოსხმულ ბოსტნეულის წვნიანთან (შეზავებულია სოიოს სოუსით, *მისოთი*, მარილით და ა. შ.) ერთად და შემწვარი ღორის ხორცის თხელი ნაჭრებით სხვადასხვა ბოსტნეულთან (პარკი ლობიო, მწვანე ხახვი და ა.შ.) ერთად. ბევრი ადამიანი *რამენტან* ერთად უკვეთავს *გიობას*. *იაკინიკუ* რესტორნებში კი, რომელიც ძირითადად წარმოადგენს კორეული სტილის მწვადს, სტუმრები ჭრიან ძროხის ან სხვა ხორცს და ბოსტნეულს ლუკმის ზომის თანაბარ ნაჭრებად და წვავენ მათ ხის ნახშირზე ან გაზზე შამფურებით. ყველაზე დიდ ქალაქებში კი წარმოდგენილია უცხოური კულინარიის მრავალსახეობა რესტორნებში, სადაც ემსახურებიან ფრანგული, იტალიური, ინდური, ჩინური, კორეული და სხვა ქვეყნების სამზარეულოს კერძებით. ტოკიოში კი თითქმის შეუზღუდავი არჩევანია მსოფლიოს ნებისმიერ საჭმელზე. ძვირი და დახვეწილი *კაისეკი რიოტეისა* და ფრანგული რესტორნების მაგივრად, იაპონელებისთვის პოპულარულია გარეუბნებში (უმეტისწილად კი ფესტივალებისა და სხვადასხვა ღონისძიებების დროს) არსებული ისეთი კვების ობიექტები, რომლებიც ყიდიან *იაკისობას* (შემწვარი *სობას* ატრია), *იაკიტორის* (შამფურზე შემწვარი ქათამის პატარა ნაჭრები), *ოკონომიაკის* (ბლინები ბოსტნეულით და სხვადასხვა ინგრედიენტებით), სოსისებსა და კარაქში მომზადებულ კარტოფილს.

კულინარული კულტურის გაცვლა



იაპონური სამზარეულო

ტრადიციული იაპონური სამზარეულოს ძირითადი შემადგენელი პროდუქტია ბრინჯი, რომელთან ერთადაც მაგადაზე მიაქვთ: *მისოს* წვნიანი, თევზი, *ჰიჯიკი* (ზღვის პროდუქტები), *ჰიაიაკკო* (ცივი ტოფუ), *ტამაგოიაკი* (იაპონური ტაფამწვარი, ომლეტი), *ნატტო* (ფერმენტაცია დასრულებული სოიოს მარცვლები) და *ცუკემონო* (მწნილი).

ან სხვადასხვა კერძით, მაგალითად, *ტემპურათი*. ასევე იზრდება იმ რესტორნების რიცხვი, რომელიც მომხმარებელს მხოლოდ დაბალფასიან ატრიის კერძებს (*რამენი* და *სობა*) თავაზობს. 2012 წლის ნოემბრის სტატისტიკის მიხედვით, რომელიც გააკეთა სოფლის მეურნეობის, მეტყვეობის და მეთევზეობის სამინისტრომ, მსოფლიოში დაახლოებით 30,000 იაპონური რესტორანი ფუნქციონირებს. აქედან თითქმის 14,000 - ჩრდილო ამერიკაში და 10,000 - აზიაში და 2,500 - ევროპაში. მსოფლიოში დამკვიდრებულია იაპონური სამზარეულოს იმიჯი, როგორც ჯანმრთელი და სასარგებლო, რომელიც გამოიყენებს კარგად შეზავებულ სეზონურ პროდუქტებს. იაპონური რესტორნების საერთო რიცხვი შეერთებულ შტატებში გაიზარდა 250 პროცენტით ბოლო 10 წლის განმავლობაში, დიდი ბრიტანეთის გაერთიანებულ სამეფოში კი 300 პროცენტით ბოლო 5 წლის მანძილზე. სოფლის მეურნეობის, მეტყვეობის და მეთევზეობის სამინისტროს სტატისტიკის მიხედვით, ამერიკაში იაპონური წარმოშობის რესტორნების მფლობელების რიცხვი 10%-მდეა. ბევრი იაპონური რესტორანი გაიხსნა ამერიკის სავაჭრო გალერეებსა და ცენტრებში, სადაც ძირითადად *სუშით* ემსახურებიან, მაგრამ მათი დანარჩენი კერძები მაღალ ცეცხლზე მომზადებულ ჩინურ საკვებს უფრო ჰგავს, ვიდრე ორიგინალურ იაპონურ საჭმელს.

მსოფლიოში ჯანმრთელი კვების შეგნების ამაღლებამ დიდად პოპულარული გახადა ნაკლებ ზეთსა თუ ცხიმში დამზადებული იაპონური საჭმელები. იაპონურ რესტორნებში იაპონური კერძები აღარ ნიშნავს მხოლოდ ტრადიციული *სუშის* ან *კაისეკის* დახვეწილ კერძებს. უცხოელი მზარეულები, მაგალითად, ადგილობრივ სამზარეულოებში იყენებენ იაპონურ სანელებლებს,

როგორც ზემოთ მოგახსენეთ, იაპონია უკვე 100 წელზე მეტი ხანია უცხოური სამზარეულოს აქტიურ „იმპორტს“ ეწევა. ამ დროის განმავლობაში ასევე იყო პატარა წინსვლა საწინააღმდეგო მიმართულებითაც. კერძოდ, მოგახსენებთ, რომ ბოლო ათწლეულების განმავლობაში მთელს მსოფლიოში გაიზარდა ინტერესი ჯანსაღი კვების მიმართ, რაც ჯანმრთელობის საწინდარია. ამ ფაქტმა კი ხელი შეუწყო იაპონური საკვების არნახულ ბუმს საზღვარგარეთ. დღესდღეობით იაპონური რესტორნების რიცხვი მსოფლიოს დიდ ქალაქებში საგრძნობლად გაიზარდა. ქვეყნის ფარგლებს გარეთ არსებული ბევრი იაპონური რესტორანი ძირითადად მომხმარებელს უმასპინძლდება *სუშით*

ამატებენ სოიოს სოუსს, სოიოს მარცვლების პასტასა ან იაპონურ ციტრუსს, *იუძუს*, რათა ადგილობრივ საკვებს მიანიჭონ იაპონური გემო.

იაპონიის კულინარიის აკადემია 2005 წლიდან მართავს სასწავლო კურსებს კულინარიაში კიოტოსა და ოსაკაში, რაც მიზნად ისახავს ახალგაზრდა ფრანგი და იაპონელი შეფ-მზარეულების დახმარებას ერთმანეთისთვის ცოდნის გაზიარებაში და ხელს უწყობს ფრანგ მზარეულებს დაეუფლონ იაპონური სამზარეულოს თავისებურებებსა და ადგილობრივების მსგავსად ისწავლონ იაპონური კერძების მომზადება. სანამ უმაღლესი კლასის კიოტოს რესტორნების სამზარეულოს შეისწავლიან, მოწვეულ ფრანგ მზარეულებს ასევე ეძლევათ კარგი საშუალება გაიცნონ ტრადიციული იაპონური კულტურა.

კულინარია ტელევიზორსა და მანგაში

საკუთარი სამზარეულოს მსოფლიოსთვის გასაცნობად, იაპონიამ ასევე გამოუშვა ძალიან პოპულარული კულინარიული შოუ - „*რკინის შეფ-მზარეული*“. ეს სატელევიზიო პროგრამა იაპონიაში 1993 წლიდან 1999 წლამდე გადიოდა. გადაცემის მასპინძელ ე. წ. „*რკინის შეფ-მზარეულებს*“ „კულინარიულ საომარ ველზე“ იწვევდნენ მათი კოლეგები იაპონიიდან და უცხოეთიდან. ყველაზე უძლეველი რკინის შეფ-მზარეული იაპონიაში *რიორი ნო ტეცუჯინი* იყო, რომელსაც დიდი ხნის განმავლობაში წარმატებით მიჰყავდა საკვებსა და კულინარიასთან დაკავშირებული სატელევიზიო შოუები. ასევე პოპულარული გახდა იაპონურ საკვებსა და სამზარეულოსთან დაკავშირებული მანგა (იაპონური კომიქსები), რომელთაგან ზოგიერთი მოგვიანებით სატელევიზიო ანიმაციურ სერიებადაც გარდაიქმნა.