

# Kulinária japán módra



A japán ételekben a választékos egyszerűség, a harmónia és a rend érvényesül. Nagyon fontos az alapanyagok minősége, tápérték szerinti kombinálása és eredeti ízek tiszteletben tartása. Lehetőség szerint az évszakoknak megfelelően étkeznek, és az ételek elkészítésénél ügyelnek arra is, hogy az ételek tápértéke a lehető legmagasabb maradjon. Ezért is tartják méltán a japán konyhát a világ legegészségesebb konyhájának, és minden földrészen nagy népszerűségnek örvend.

A japánok a gasztronómiát egyfajta művészeti ággként tartják számon. A tálalásnál nagyon fontos a színek és formák összhangja, az ételek elrendezése az apró tálkákra, hiszen maga a látvány az első benyomásunk az ételről, az ízlelés csak ezután következik. Egy ételnek egyszerre kell finomnak és esztétikusnak is lennie. Ezért van az, hogy a japán ételek elfogyasztása esztétikai élménnyel is párosul.

## A tradicionális japán konyha története

A japánok konyhaművészetét a történelem, a földrajz, a vallás és az éghajlat alakította a világon egye-

dülállóvá. A földműveléssel, halászával és vadászattal foglalkozó nép, hosszú évszázadokon keresztül nagyon nagy szegénységben élt. Főleg főtt és erjesztett zöldségféléket, rizst, valamint halakat, algaféléket fogyasztottak. Leginkább a vegetáriánus étrend volt rájuk a jellemző. Később más ázsiai és Ázsián kívüli országok étkezési kultúrái – főleg a kínai és a koreai – voltak nagy hatással gasztronómiájukra. A szója, a „földek húsa”, illetve a szójaszósz például Kínából került át a szigetországba. A VII. századtól egészen a XVIII. századig vallási okok miatt nem ettek húst. A buddhizmus elterjedésével tiltó rendelet hozták, mely teljes mértékben kizárta a mindennemű hústermékek fogyasztását. A XIX. században, a Meiji restauráció után viszont



**A japán gasztronómia az egész világot meghódította. A hosszú évszázadokon át formálódó, sajátos ízvilágában a tradicionális kultúra és a modern nyugati irányzatok hatásai remekül párosultak. Konyhaművészetükben nemcsak az ízek harmóniájának van fontos szerepe, hanem az esztétikai látványának és a művészi szintre fejlesztett tálalásnak is.**

az ország nyitni kezdett a nyugati kultúrák felé, ezért az európai, illetve az észak-amerikai hatások is lassan beszivárogtak a japán gasztronómiába. Mindennaposá vált a hűtés, és kialakult egy ötvözött gasztronómiai stílus, mely a tradicionális jegyeket kombinálta az új, külföldi irányzatokkal. A ma már tipikusnak tartott japán fogások gyakran más nemzetek étkeiből alakultak ki. A tempura elnevezésű bundázott étel például eredetileg portugál hajósok által került az országba, melyet aztán a japánok a saját ízlésükre formáltak. De ugyanígy a nagy népszerűségnek örvendő curry-s rizs eredetileg indiai, a marhasteak pedig amerikai hatásra épült be a japán konyhába. A következő nagy változást a II. világháború hozta, pontosabban az ország



gyors gazdagodása. A külföldi hatás ezután még jelentősebb volt, sok új fogás került ismét a japán asztalokra. A hosszú évszázadokon át kialakult sajátos japán konyhaművészet lassan egy összetett és kifinomult sokszínű gasztronómiává fejlődött, mely a mai napig dinamikusan formálódik, megőrizve a tradicionális értékeket is.

## A mai japán gasztronómia jellemzői

Japán földrajzi adottságainak megfelelően számos tengeri hal és algafajta, tenger gyümölcsei kerülnek felhasználásra. A zöldségek, és a tengeri inycségek bőségének köszönhetően a japán gasztronómia óriási választási és variációs lehetőséget, rugalmasságot kínál. Főtt, grillezett és nyers ételek egyaránt kerülhetnek az asztalra. Az ételeket az alapján csoportosítják, hogy az elkészítésük során milyen sütési, főzési és más konyhaművészeti technikákat alkalmaznak. Vannak a grillezett ételek (yakimono), az étkezésszalton elkészített ételek (nabemono), a bundázott, olajban sült ételek (agemono), a lassú tűzön főtt ételek (nimono), vagy a nyers ételek (namono).

Az étkezéseknél az ideális kísérő ital a zöld tea, amit ízesítés nélkül, forrón kell elfogyasztani. Semlegesíti a szájban az ízeket, így előkészíti az ízlelőbimbókat a következő fogáshoz. Az egyik legfontosabb gyógynövénynek is tartják, hiszen rendkívül sok jótékony hatása van a szervezetre. Nagy mennyiségben tartalmaz vitaminokat, antioxidánsokat és különböző ásványi sókat. Stresszoldó és anyagcsere normalizáló hatását az orvosi egyetemeken is tanítják. Zsíroldó hatása talán a legismertebb, emiatt is fogyasztják rendszeresen a japánok a mindennapjaikban.

A szaké is nemzeti italnak számít, melynek alapanyagai a rizs, az élesztő és a víz. Szokták rizspálinkaként vagy rizsborként is emlegetni, de egyik sem fedti a valóságot. A pálinka szó azért nem megfelelő rá, mivel nem lepárlással készül. Bár a borhoz hasonlóan erjesztik, és alkoholtartalma is közelít hozzá – általában 16-20%-os – még-

sem lehet bornak nevezni. Gyártási technológiáját és az alapanyagát, a rizst tekintve leginkább a sörhöz lehet hasonlítani a szaké készítését. Hol melegen, hol hidegen fogyasztják.

A mi desszertborunknak megfelelő népszerű japán alkoholfajta az Umeshu, mely kellemes ízű és illatú édes szilvabor. Lehet aperitívként és desszert mellé is fogyasztani. Alkoholtartalma nem túl magas, körülbelül 10%.

A legnépszerűbb alkoholos italnak Japánban azonban a sör számít, ami azt jelenti, hogy éves szinten ebből fogy a legtöbb mennyiség az egész országban. A japán sörök rendkívül népszerűek és minőségüket tekintve világszínvonalúak. Történetük kezdete egészen az Edo korig (XVII-XIX. század) nyúlik vissza, mikor a Japánba érkező holland hajósok sörcsarnokokat nyitottak meg saját matrózai részére. Ekkor ismerhette meg Japán a valódi sör ízt. A XIX. században már megjelentek az első olyan japán sörgyártók is, akik rendszeresen jártak Németországba, hogy megtanulják, és később továbbfejlesszék a sörfőzés technológiáját. Több híres japán sörmárka vált mára ismertté, így pl. az Asahi, a Kirin vagy a Sapporo. Az Asahi sört kell kiemelni, mert Japán egyik legrégebbi prémium világos sörfajtájának számít. Az Asahi szó jelentése egyébként „felkelő nap”-ot jelent, és a róla elnevezett sörgyárat 115 évvel ezelőtt alapították meg. Napjainkban Japán legnagyobb sörpiaci képviselője, legismertebb márkájuk pedig az Asahi Super Dry, mely a világ 7 legnagyobb sörmárkaja közé tartozik.

Az üdítőitalok közül a Calpis elnevezésű italt fontos megemlíteni, mely joghurt sűrítmenyéből készül. Szórával vagy különféle gyümölcslevekkel lehet keverni, hígítani. Rendkívül finom alkoholmentes koktélok készíthetők belőle.

Ma már Magyarországon is számos japán étteremben tudunk a keleti gasztronómiával ismerkedni. Vannak olyan helyek, melyek nagyon

autentikusak, és vannak olyanok, melyek csak imitálják a japán ízeket. Érdeemes körülnézni, hogy hol lehet a szigetország gasztronómiájának sajátos ízvilágát megkóstolni nálunk. Két olyan helyet emelnénk ki, ahol biztos, hogy nem fogunk csalódnani, és nagyon finom, tradicionális ételeket fogyaszthatunk.

## Fuji japán étterem



Az ország első japán éttermét 1991-ben nyitotta meg Higashiguchi Sarai Midori asszony, japán tulajdonos a VIII. kerületi Luther utcában. Az üzlet később 1999-ben felköltözött a Rózsadombra, a Csatarca utcába, ahol a mai napig is zászlóshajóként képviseli hazánkban a tradicionális japán gasztronómiát. A mai Fuji étterem 2 fő részéből áll: a nyitott, egyterű foteles részéből és az elszeparálható, autentikus tatami szobákból. A 4 tatamival borított szobában összesen körülbelül 50 fő fér el, az éttermi foteles részen pedig 40 fő tud kényelmesen étkezni. A két sushi és a teppan yakis látványpultoknál további 10-10 vendég élvezheti a szakácsok jelenlétét. Az utóbbi egy évben több külső és belső megújulás esett át az étterem. Nemrég egy szép, fedett, körülbelül 15 fő befogadására alkalmas terasszal bővült. Az egészséges és finom ételeket gyönyörű, autentikus környezetben lehet elfogyasztani. Étlapjuk egyedülálló módon, több mint 200 féle





## Takebayashi- Bambuszliget étterem



tradicionális étellel büszkélkedhet, bemutatva a teljes japán gasztronómiát. Különlegesség a látványkonyhai elemeken felül az, hogy asztalnál készülő ételkülönlegességek is elérhetőek, mint pl. a sukiyaki, shabu-shabu, és egyéb úgynevezett nabe-s ételek is. A jó minőségű alapanyagokra nagyon sokat adnak, szerintük ez a siker egyik titka. A konyhát Miyazaki Emiko japán séf irányítja, aki szakmájában elismert személyiség és ezen felül gyors és ügyes kezű zöldségszobrászként is ismert.

Az elmúlt 21 esztendő során nem csak a nagyközönség, hanem a szakma is elismerte az étterem és az ott dolgozó emberek munkáját, szakértelmét. A sok elismerés közül párat megemlítve: több évben elnyerték a Best of Budapest díjat, többször választották a legjobb 50 hazai étterem közé, 2011-ben pedig elnyerte „Magyarország Legjobb Ázsiai Top étterme” címet is. A legbüszkébbek viszont a két ízben elnyert Dining City által szervezett „Étterem hét” első helyére, melyet 100 hely közül anonim vendégek értékelése alapján ítéltek oda.

A Fuji étterem folyamatosan szervez rendezvényeket, vacsoraesteket, melyekkel megpróbálják a japán konyhát azoknak is bemutatni, akik még nem annyira ismerik, és talán kicsit még idegenkednek is tőle. Hétköznapokon 12-15 óráig 3 fogásos ebédmenüvel mindössze 1.990 ft-os áron kedveskednek vendégeiknek. Party service és házzal szállítás szolgáltatásuk is igen aktív, legyen szó kisebb baráti összejövetelről vagy akár komolyabb céges rendezvényről. Az elvitelre rendelhető étlap webáruház jelleggel könnyen és gyorsan, mobil applikáció formájában is elérhető, illetve 20-30%-os kedvezményt biztosít a normál árakból.

A pesti Belgrád rakparton található tradicionális japán étterem 2003-ban nyitotta meg kapuit, tehát jövőre fogja ünnepelni a 10. születésnapját.

Az üzletvezető elmondása alapján a tulajdonos azért döntött a távolkeleti konyha mellett, mert Ő és a családja is rajongott a japán gasztronómia iránt. Akkoriban nem igazán volt tapasztalatuk abban, hogy hogyan lehet a megfelelő ízvilágot kialakítani, mivel ez egy nagyon új dolognak számított itthon. Emiatt több, a japán konyhában szakértőnek számító szakács, illetve hazájuk gasztronómiáját jól ismerő, japán nemzetiségű barát után, egy nemzetközileg elismert szakértőt hívtak segítségül. Shoji Morita sztárséf jó pár hónapot töltött Magyarországon, csak azért, hogy beállítsa az étterem melegkonyháját, betanítsa a sushi séfet és a szakácsokat a megfelelő konyhai fogásokra és saját receptjeivel is hozzájárult a tradicionális japán ízek kialakításához. A Japánban és Európában is egyaránt szaktekintélynek tartott szaktanár nemrég újra látogatást tett náluk, és ha már itt járt, talált alkalmat, hogy ellenőrizze a szigorúan megkövetelt minőséget, tehát a szakmai együttműködés a mai napig folyamatos vele.

Az étterem fontosnak tartja megismertetni a magyar vendégeket a sushi-n kívüli japán gasztronómiával is. A japán melegkonyha nem annyira ismert nálunk, pedig jó néhány olyan fogás létezik, amelyek nagyon ízletesek és nem állnak annyira távol az európai ízvilágtól.

A ramen és udon levesek, illetve a külön kérésre elkészített nabemonok – vagyis az asztalnál elkészített egytálételek – mind megtalálhatók az étlapon. Külön büszkeségük a háziilag készített, kézzel gyúrt japán

tésztakülönlegességük, az Udon, mely mindig frissen és helyben kerül a levesekbe.

Többféle ebédmenü is létezik, melyek nagyon népszerűek, mert lehetőséget adnak arra, hogy 5-6 féle ételbe is bele tudjanak kóstolni a vendégek. A japánul bento-nak nevezett ebéd sok kicsi falatkából áll, rengeteg variációt kínálva a japán gasztronómiára nyitott embereknek.

Az étterem különleges ajánlata a „speciális menü”, melyet – japán és más külföldi országok mintájára – a színházba, moziba induló vagy az onnan érkező párok részére találtak ki. A fejenként ötfogásos menüsört három különböző variációban lehet kérni, és hozzá egy üveg bor is jár.



A háromszintes étteremben összesen körülbelül 60-65 ember fér el kényelmesen. Az emeleti szinten a gyönyörű panorámát, a gellért-hegyi kilátást élvezhetjük, de vannak elszeparált boxok is. A földszinti rész mindig nyüzsgő, nagy a jövés-menés, itt található a sushibár és a látványkonyha is. A lenti részen csendes, jól elszeparált tatamival borított különtermek találhatóak. Itt igazán japános hangulatban, a földön ülve, alacsony asztalnál fogyaszthatjuk el a kiválasztott ételünket. Szükség esetén a két terem össze is nyitható, ezért családi rendezvényekhez, kisebb összejövetelekhez kiváló helyszíneként funkcionál.

Az étterem vezetése fontosnak tartja a külsős rendezvényeken való részvételt, mert ilyenkor lehetőség adódik arra is, hogy egy gasztronómiai körutazáson keresztül a japán kultúrát is szélesebb körben megismertessék. Ilyenkor lehet az étkezési szokásokról is mesélni, illetve el lehet oszlatni a japán konyháról kialakult tévhiteket is. ◀

Merényi Krisztina

