

# iBulletin

informační

2008

## 和食

Wašoku – japonská kuchyně



\*

Oseči – japonská novoroční jídla



Velvyslanectví Japonska u České republiky  
Praha 1, Malá Strana, Maltézské náměstí 6

# 会席 *Kaiseki* – japonská hostina ve velkém stylu (jaro)

一、  
先  
附



## 1. SAKIDZUKE předkrm

Většinou jde o lehké pochutiny k pití, které svým tvarem a zbarvením naznačují aktuální roční období.

*foto: čawanmuši z královského kraba, suši rolky obalené zimní makrelou a zeleninový salát s osmahnutými houbami enoki*

\*

二、  
椀  
物



## 2. WANMONO polévka

Základem této polévky je vývar z řasy *konbu* a vloček *kacuo-buši*, které se získávají strouháním sušené ryby *kacuo* (*konbu* i *kacuo-buši* jsou běžně k dostání v obchodech s japonskými potravinami). Nejprve si prohlédněte tvar a vzor misky s polévkou a sejměte pokličku.

V okamžiku, kdy si misku přiložíte k ústům, ucítíte krásnou vůni sezónních ingrediencí. Nejdříve vypijte jen jeden doušek. Pak s pomocí hůlek polévku dojezte a dopijte. Kdyby vám poklička z misky nešla odstranit, snadno ji sundáte tak, že uchopíte pravou rukou vršek pokličky a levou rukou misku lehce sevřete.

*foto: polévka, vaječné tofu, královský krab atd.*

\*

三、  
刺  
身



## 3. SAŠIMI (cukuri)

Plátkům syrových bělomasých a červenomasých ryb se v západní části Japonska říká *cukuri*, ve východní *sašimi*. Vhodné je začít jíst nejprve plátky bělomasé ryby. V porci *sašimi* jsou většinou zastoupeny 2–3 druhy sezónních ryb a mořských plodů. Ve východní části Japonska, například v Tokiu, je obvyklý tuňák, zatímco pro západní část Japonska (Ósaka atd.) je typická pražma.

*foto: tuňák, sepie a mušle*

\*

四、  
焼  
物



## 4. JAKIMONO

Jako *jakimono* se podávají zejména ryby grilované se solí nebo v omáče *terijaki*. V poslední době se kromě ryb používá také zelenina a maso.

*foto: losos pečený na japonském pepři, chobotnice, mušle, zelenina*

\*

*Kaiseki ryōri* vzniklo přibližně v polovině období Edo jako pohoštění k alkoholu. Dnes označuje velkolepou japonskou hostinu, při které se sejde velký počet lidí k zábavě u pravého tradičního jídla a pití. Slovem *kaiseki*, které se ovšem píše jinými znaky, se také označuje lehké jídlo podávané před čajovým obřadem.

Základní součásti *kaiseki* tvoří polévka s několika druhy jídla. Čím více druhů, tím přepychovější hostina. Třemi neodmyslitelnými zpravidla bývají *sašimi* (plátky syrové ryby), *nimono* (vařené jídlo) a *jakimono* (grilované jídlo). Nikdy nechybí také rýže (*gohan*) a dezert.

## 五、炊き合わせ



### 5. NIMONO (takiawase)

*Nimono* nebo také *takiawase* označuje jídlo z vařené sezónní zeleniny a ryb. Všechny suroviny se vaří dohromady nebo zvlášť, ale vždy se podávají v jedné misce. Tento druh jídla má mnoho variant; v zimě například bývá teplé a v létě vychlazené pro osvěžení. Jsou-li podávány velké kousky, rozdělíme si je hůlkami na menší sousta.

*foto: kachna s bílou ředkvi a zeleninou*

## 六、揚げ物



### 6. AGEMONO smažené jídlo

Suroviny se smaží tak, jak jsou (*suage*) nebo lehce obalené v mouce či škrobu (*karaage*). Druhému příkladu odpovídá například smažené jídlo zvané *tempura*. Jednotlivé kousky se namáčí v omáčce *tencuju* nebo jen v soli.

*foto: tempura z mořského raka a horskou zeleninou*

## 七、食事



### 7. ŠOKUDŽI

Nakonec se podává rýže nebo japonské nudle, např. *soba* nebo *udon*.

*foto: domácí pobankové nudle z české pobankové mouky*

## 八、水菓子



### 8. MIZUGAŠI dezert

Sladká tečka představuje závěr celého menu. Obvykle se podávají japonské dezerty (např. *jókan*, *mandžú*) nebo sladké ovoce (např. meloun).

*foto: mléčné želé s příchutí amaretta, zázvorová sauce anglaise, kůra z citrónu juzu, jahody*



# SUŠI

Tento slavnostní japonský pokrm je bezesporu světově nejpobulárnější japonskou pochoutkou a ukázkou skutečného kulinářského umění. Jak ale toto atraktivní a delikátní jídlo vzniklo? Jaké existují druhy *suši*? Je *suši* zdravé?

## Historie

Předchůdcem *suši* bylo jídlo z ryb kvašených v rýži, kterému se říkalo *nare-zuši*. Stejně jako v případě dnešního *suši* byla základem nakyslá rýže a ryby, ale základní rozdíl spočívá v tom, že zatímco dnes se *suši* ochucuje rýžovým octem, kyselá chuť *nare-zuši* bylo dosahováno přirozeným kvašením. *Nare-zuši* se vyrábělo tak, že se do rýže, uvažené zpravidla spolu s dalším obilím, vmíchaly prosolené ryby a směs se nechala na několik měsíců zkvasit. Ryby tak nejen dlouho vydržely, ale také byly velice zdravé, protože kvašením potraviny díky bakteriím mléčného kvašení získávají živiny, které surovina v syrovém stavu neobsahuje. Má se za to, že tato technologie, původně sloužící pouze k ukládání a prodloužení trvanlivosti ryb, má své počátky v jihovýchodní Asii, odkud se někdy v době Džómon (asi 10 000 let př. n. l. – 4. století př. n. l.) spolu s kulturou pěstování rýže dostala přes Čínu i do Japonska. Zde už se *nare-zuši* vyvíjelo po svém.

K velkému přiblížení *nare-zuši* dnešní podobě japonského *suši* došlo v období Muromachi (1392–1573). Ryby se začaly konzumovat dříve, než zcela zkvasily a rýže, která doposud sloužila pouze pro jejich ukládání, se přestala vyhazovat. Průmyslová výroba rýžového octa pak umožnila zjednodušení přípravy *nare-zuši*. Místo kvašení se do teplé rýže míchaly kousky ryb ochucených octem a směs se stlačovala do hranatých dřevěných krabiček. Odtud název *hako-zuši* („krabičkové *suši*“), *oshi-zuši* („stlačované *suši*“) anebo obecně *haja-zuši* („rychlé *suši*“). Stará metoda kvašení se dnes využívá jen zřídka. Známé jsou například *funa-zuši* z karasa, které

\*

se vyrábí v okolí jezera Biwa (pref. Šiga) nebo *curube-zuši* z ryby *aju* z Jošina (pref. Nara). Koncem období Edo (1600–1868), kdy se správní centrum země na rozdíl od předchozích období nacházelo v východní části ostrova Honšú, vznikly v hlavním městě Edu (dnešní Tokio) nyní nejznámější *nigiri-zuši*, malá, ručně tvarovaná sousta, jejichž spodní část tvoří rýžová hnětenka (*šari*) a vrchní část kousky ryb, mořských plodů, zeleniny apod. (*neta*). Za tvůrce *nigiri-zuši* je považován Hanaja Johei (1799–1858). Kultura *suši* se tak rozdělila na dvě větve: zatímco v západní části Japonska stále převládalo stlačované *suši*, v Edu hnětenky *nigiri*, které se zde prodávaly ve stáncích a těšily velké oblibě zejména pro rychlost přípravy a praktickou velikost. Šlo vlastně o jistý tradiční japonský „fast-food“, i když už tehdy pro vysokou cenu ne všem dostupný. Hanaja Johei se ve dvacátých letech 19. století zasloužil také o vznik *Edomae-zuši*, neboli *suši* z ryb z Edského zálivu (oblast tradičně nazývaná Edomae), které se konzumovalo se sojovou omáčkou a japonským křenem *wasabi*. Tento způsob bral v úvahu skutečnost, že ryby, zejména například tuňák, se velmi rychle kazí. Naložením do slané sojové omáčky s *wasabi* vydrží ryba déle. Další vývoj zaznamenalo *suši* v době Meidži (1868–1912), kdy do Japonska začaly intenzivně pronikat prvky západní civilizace. Byly jimi zejména chladicí technologie a zcela nová záliba v silnějších chutích, což se projevilo obohacením používaných surovin pro *neta*. Během 2. světové války i po ní trpělo celé Japonsko velkým nedostatkem potravin a *suši* představovalo příliš velký luxus. Aby kulturu *suši* opět obnovili, zavedli majitelé restaurací zvláštní systém: kdo přinesl rýži, dostal na oplátku *suši*. Jako *neta* se používaly všechny možné tehdy dostupné suroviny. *Suši* se vlastně neustále vyvíjí dodnes, dokonce i mimo Japonsko, kde často nezbyvá, než improvizovat s dostupnými surovinami.

## Druhy Suši

Nejobecněji je *suši* možno dělit na *Edomae nigiri* a na krajové formy *suši*, protože po celém Japonsku existuje kromě všeobecně zažitých edské (tokijské) podoby ještě mnoho druhů místních *suši* specialit. Další dělení zejména těchto variant *suši* podle používaných surovin, způsobů výroby a tvarů takřka nezná mezí. Uvedeme si několik nejznámějších.

„**Hnětené**“ (*nigiri-zuši*, *Edomae-zuši*) – to, co si většina lidí pod pojmem *suši* vybaví – malé rýžové hnětenky s plátkem syrové ryby. Může být také „balené“ – každé sousto se zabalí do listů tomelu nebo bambusové trávy, které mají antibakteriální účinky. Jiné listy se také používají, ale mají spíše jen dekorativní funkci.

„**Rolky**“ (*maki-zuši*) – rýžovo-zeleninově-rybí rolky v mořské řase (tzv. *maki*) jsou druhou ve světě velmi známou variantou.



\*

„**Stlačované**“ (*oshi-zuši*) – je starší, původně bylo běžné v celém Japonsku, i v Tokiu, ale přežvalo zejména v západní části Japonska. Vrstvy rýže a ryb (zejména se používá garnát *ebi*), různé zeleniny, hub *šitake* a smažených ochucených a na nudličky nakrájených vaječných omelet se tlačí pomocí dřevěné destičky do velké dřevěné krabice a posléze krájí velkým nožem na sousta. „**Netvarované**“ (*čiraši-zuši*) – dalo by se konzistencí přirovnat k nám známému rizotu. Bývá zpravidla podáváno ve velkých miskách a velmi dekorativním způsobem ozdobeno, například kaviárem, garnáty, vaječnými nudličkami a nastříhanou sušenou řasou *nori*.

## Je suši zdravé?

Ve světě bývá *suši* považováno za základ japonského jídelníčku a opravdovou pokladnici zdraví, ale Japonci si je ve skutečnosti dopřávají pouze občas, zejména při slavnostních příležitostech. Jednak proto, že kvalitní *suši* z vynikajících surovin je velmi drahé a také proto, že japonská kuchyně nabízí bezpočet dalších a dokonce zdravějších možností. *Suši* je sice méně kalorické než těžká západní jídla, ale pro velké množství soli, uhlohydrátů a proteinů v Japonsku není považováno za dietní ani vyváženou stravu. Tzv. „*suši* dieta“, která se v poslední době stává světovým hitem, zde vůbec neexistuje. Kouzlo *suši* spočívá nejen ve skvělé chuti a vzhledu, ale také v tom, že nezevšední, neboť vždy doprovází a spoluvytváří výjimečnou atmosféru.





*Tempura*, pokrm ze smažené zeleniny, ryb a mořských plodů, není sice tak populární jako *suši*, ale zato představuje téměř záruku toho, že si ji oblíbí i ti nejkonzervativnější jedinci, kterým dělá potíže například syrová ryba či mořské řasy. Také *tempura*, pro jejíž přípravu je zapotřebí velké množství oleje a velká dávka zručnosti, patří stejně jako *suši* spíše k jidlům slavnostnějšího charakteru.

V minulosti v Japonsku nebylo zvykem používat tolik oleje na přípravu jídla. Olej sloužil zejména na svícení a byl vzácný. Technika smažení a inspirace pro *tempuru* tedy není původně japonská, i když přiměřeně tenké a hlavně křupavé těstíčko (*koromo*) ze studené vody, vejce a škrobu je už čistě japonská varianta smažených jídel, jaká sem přišla z ciziny. Různé techniky smažení do Japonska pronikaly ve třech fázích. Poprvé to bylo v 8.–9. století prostřednictvím čínských smažených cukrovínek z rýžové mouky, které si získaly oblibu na císařském

dvoře. Ve 13. století přivezli zenoví mniši z kontinentu buddhistickou kuchyni (*šódžin rjóri*), která se vyznačuje tím, že nevyužívá žádné suroviny živočišného původu a proteiny získává například ze smažené zeleniny. V 16.–17. století, kdy do přístavu Nagasaki hojně přijížděli Číňané a „jižní barbaři“, jak se říkalo zejména Portugalcům a Španělům, se v Japonsku rozšířilo jídlo velice podobné *tempuře*: ryby nebo zelenina obalené v těstíčku z pšeničné mouky a vody a smažené v oleji. Během doby Edo toto jídlo zlidovělo a v Edu se stejně jako *suši* prodávalo ve stáncích na ulici. V Edu se používal sezamový olej a v západní části Japonska olej ze semen bavlníku. Koncem 18. století se pro tento pokrm vžil název *tempura* podle slov z portugalštiny a španělštiny se stejnými kořeny a významy souvisejícími s jídlem a vařením.

Koncem doby Edo prošla *tempura* velkou změnou. Na přípravu těstíčka se začalo používat

vejce. Vejce a olej byly v té době příliš drahými surovinami na to, aby si je mohly dovolit široké vrstvy obyvatel, a tak se *tempura* stala záležitostí bohatých domácností a luxusních restaurací.

Dnes už je *tempura* běžně dostupná, ale pro poměrně velkou náročnost přípravy a vysoký obsah oleje se podobně jako *suši* řadí spíše mezi jídla pro výjimečné příležitosti.

Existuje spousta variací *tempury*, ať už v tom, co se smaží, s čím se hotová *tempura* kombinuje, či jaký olej se používá. Dokonalá *tempura* se pozná podle perfektního křupavého těstíčka, nesmí být příliš moc ani příliš málo usmažená. K tomu jsou zapotřebí kvalitní suroviny, vhodný olej či jeho směs, vhodné množství, neboť moc i málo vadí, a schopnost dobře s olejem pracovat – to je to nejnáročnější. Je potřeba smažit velmi krátce ve velmi rozpáleném oleji, ale každá surovina si nežadá stejně horký olej, což je potřeba umět posoudit.

#### Nejpoužívanější suroviny:

garnáti, krevety, ústřice, šépie, sladké brambory, dýně *kaboča*, lotosový kořen, lilek, paprika, houby *šiitake*

#### Oleje:

stolní, sezamový, kukuřičný, semena bavlníku, arašídový, olivový atd. a různé kombinace často tajného složení i poměru

*Tempura* se konzumuje namáčením ve speciální omáčce se strouhanou bílou ředkvi, která pomáhá při trávení mastného jídla, nebo posolená ochucenou i neochucenou solí. Jí se samostatně, k rýži nebo například v polévce s nudlemi – zejména známá je „*tempura soba*“, neboli kombinace s polévkou s pohankovými nudlemi.



# Základní prvky japonské kuchyně



## Kome こめ - Rýže

Rýže tvoří absolutní základ japonské kuchyně. V Japonsku se pěstuje a konzumuje rýže s krátkými kulatými zrny (*japonika*), a to rýže méně lepkavá (*uruči*) a rýže velmi lepkavá (*močigome*). Zatímco *uruči* je tou nejběžnější, která se připravuje dušením a doprovází téměř každé japonské jídlo, *močigome* se vaří v páře a zpravidla se používá k přípravě různých rýžových knedlíčků a sladkostí. Z rýže se vyrábí například ocet nebo japonské rýžové víno a je také jednou ze základních surovin pro výrobu sojové omáčky či sojové pasty *miso*.

Japonci se zejména v posledních letech vrací k hnědé, neleštěné rýži (*genmai*), avšak ze všeho nejradyji mají bílou (leštěnou) rýži, přestože bílkoviny, vitamíny, minerály a vláknina v ní nejsou zastoupeny v tak velkém množství jako v hnědé. Bílá rýže je lehce stravitelná, obsahuje velké množství uhlohydrátů, které se v těle rozkládají na hroznový cukr,

který se stává zdrojem energie pro mozek, a je dokázáno, že rozžvýkaná bílá rýže ve střevech působí jako vláknina. Lesk, aroma a přirozená sladká chuť čerstvě připravené bílé rýže přispívají k její velké oblibě.

Japonci jsou velmi nároční na obchodní značku rýže a oblast, kde byla vypěstována. Nejpopulárnější jsou druhy *niški* a *akita komači*. Vývoz rýže z Japonska je pro její obrovskou domácí spotřebu zakázán, proto se různé druhy japonské rýže na vývoz pěstují např. v Kalifornii a ve Španělsku.

Historicky byla rýže v Japonsku vždy měřítkem bohatství. Výnosy středověkých lén se uváděly v objemové jednotce *koku*, která znamenala množství sklizené rýže, a v rýži byli vypláceni i samurajové. Zemědělský cyklus pěstování rýže zásadním způsobem ovlivnil japonskou kulturu, jak dokazuje množství tradičních rituálů a slavností, které se konaly a mnohé stále konají na celém území Japonska. O důležitosti rýže vypovídá také skutečnost, že název vařeného rýže (*gohan*) je v Japonsku synonymem pro jídlo vůbec.

## Šóju しょうゆ - sojová omáčka

Tato hnědá slaná a silně aromatická omáčka ze sojových bobů je základním, zcela neodmyslitelným kořením orientální kuchyně a určuje také chuť japonského jídla. Je známo, že sojová omáčka obsahuje přes 300 druhů chutí a vůní. Díky svým antibakteriálním účinkům zvyšuje sojová omáčka trvanlivost potravin a potlačuje nežádoucí pach ryb a masa. Pro tyto vlastnosti byla od pradávna nepostradatelná zejména v letních měsících.

První, ještě primitivní omáčky se vyráběly nakládáním různých plodin do soli. Technologie výroby omáčky ze sojových bobů se do Japonska dostala z Číny teprve v 8. století v období Nara. V 15. století byla tato technologie modifikována a Japonsko začalo vyrábět svůj vlastní typ sojové omáčky. Až v 16. století začala být všeobecně rozšířená a stala se obchodním artiklem. Do té doby si ji farmářské rodiny vyráběly jen pro vlastní potřebu.

Japonská sojová omáčka se vyrábí ze sojových bobů, obilí a vody se solí. Směs pečlivě vybraných pražených bobů a obilí se nechá zkvasit náočkováním plísně zvané *Aspergillus*. Za 3 dny vyroste kultura, která se nazývá *kódži*. Ta se smísí se slaným roztokem a přemístí do fermentačních nádrží, kde zůstane asi rok. Pak se roztok oddělí od usazenin a je rafinován. Dnes se sojová omáčka také pasterizuje.

*Šóju* obsahuje hojné množství aminokyselin, minerálů a vitamínů skupiny B. Existuje celá řada druhů japonské sojové omáčky podle barvy, obsahu soli či místa výroby, ale základní jsou dva typy: velmi tmavá, která je slanější, a světlá, která je sladší. Sojová omáčka sice do Japonska přišla z Číny, ale *šóju* je originální japonská, neboť mezi japonskou *šóju* a čínskou sojovou omáčkou je velký chuťový rozdíl. Také ostatní asijské omáčky se od *šóju* liší, neboť se k jejich výrobě kromě zmíněných surovin často používají také ryby.



## Miso みそ – sojová pasta

Dalším charakteristickým zdrojem chuti a aroma je *miso*. Princip výroby *miso* je znám po mnoho staletí. Od nejstarších dob bývalo *miso* hlavním zdrojem proteinů a i dnes stále zůstává nepostradatelným dochucovadlem japonské kuchyně. Také o *miso* se někdy říká, že právě nejvíce přispívá k dlouhověkosti a zdraví Japonců. Každý Japonec ho sní denně až několik lžic, protože *miso* bývá součástí mnoha jídel. Používá se k ochucování i nakládání zeleniny, na grilované pokrmy apod. Téměř každý den může být součástí japonské snídaně, oběda či večere polévka z *miso*, tzv. *miso širu*, která byla údajně poprvé uvařena už v roce 1460.

## Mirin みりん – sladké rýžové víno na vaření

*Mirin* dodává jídlům jemnou nasládllost a příjemnou vůni, na grilovaných pokrmech zanechává jemnou glazuru. Stačí použít jen malé množství. Tato zlatavá průzračná tekutina se vyrábí fermentováním dušené rýže *močigome*, rýžového droždí *komekódži* a japonského destilátu *šóču*. Existují dva druhy *mirinu*: *hon mirin* a *šin mirin*. Chuť mají stejnou, liší se jen množstvím alkoholu. *Hon mirin* má téměř 14%, *šin mirin* obsahuje méně než 1%. Používá se proto jen na vaření. Jeho sladkost je jiná než sladkost cukru.

Často se *mirin* používá při přípravě jídel z ryb, protože dokáže potlačit rybí pach. *Mirin* je například důležitou součástí u nás už poměrně známé omáčky *terijaki*.



## Daši だし – japonský polévkový uvar

*Daši* je základem mnoha japonských jídel, jako polévek a *nimono* (vařených pokrmů). Existuje několik druhů *daši*. Připravuje se z *konbu* (mořské řasy), *kacuobuši* (vločky ze sušené ryby), *niboši* (sušené malé sardinky), *hoši šiitake* (sušené houby šiitake) apod.

*Konbu daši* a *šiitake daši* bývají často základem pro vegetariánská jídla.



*Miso* snižuje hladinu cholesterolu, zpomaluje stárnutí, podporuje trávení nebo například zmírňuje kocovinu.

Existuje mnoho různých druhů *miso*, každé má svou zvláštní chuť, vůni i barvu. Vyrábí se fermentováním směsi vařených sojových bobů, pšenice, ječmene nebo rýže a soli. Různá barva a rozdílný sortiment *miso* se získá použitím odlišného poměru bobů, rýže či druhu obilí a obměňováním délky procesu zrání. Trvá alespoň 10 měsíců, někdy i celý rok, než je *miso* hotové.



## Wasabi わさび – japonský křen

*Wasabi*, latinsky *Wasabia japonica*, je jedinečným a nejostřejším dochucovadlem v japonské kuchyni, s vynikající nenapodobitelnou chutí. Neodmyslitelně doprovází *suši*, jídla s nudlemi, mořskými plody apod. Také *wasabi* má antibakteriální účinky a velmi účinně zabraňuje otravě z jídla. To je také jeden z důvodů, proč si Japonci namáčejí kousky syrové ryby do směsi sojové omáčky a *wasabi*.

Pěstovat *wasabi* je velice náročné, neboť rostlina vyžaduje velice čistou proudící a studenou vodu. Proto se mu dobře daří na horských terasách. Když rostlina doroste asi do 50 cm, z kořenu začínou vyrůstat oddenky, které se sklízí.

Ideální by bylo nastrohat si vždy před použitím čerstvý *wasabi* na struhadle, ale mimo Japonsko by bylo velmi obtížné jej získat. Bývá k dostání v prášku nebo jako pasta. Ta se prodává v tubách a je možné ji použít bez jakékoli úpravy, kdežto prášek se musí před použitím smíchat s vodou a nechat přiklopený stát asi 10 minut, aby se mohla plně rozvinout jeho chuť a vůně.



# Interview

## Fumija Konagamicu

### kuchař japonského velvyslance

„... kouzlo japonské kuchyně spočívá v tom, že jídlo je vždy připraveno tak, aby uspokojilo všechny naše smysly.“

*Pane Konagamicu, povězte mi něco o své kariéře. —*

— V osmnácti jsem přijel do Tokia a postupně prošel několika japonskými restauracemi, například ve čtvrtích Ginza, Kanda nebo Šindžuku. Zajímalo mě také víno a sommeliérství a několik let jsem pracoval ve vinném baru. V roce 2000 se mi podařilo získat místo kuchaře na rezidenci japonského velvyslance v Norsku a v současné době zastávám stejnou funkci při Velvyslanectví Japonska v České republice.

*Říká se, že v japonské kuchyni trvá školení kuchaře velmi dlouho. Jakými fázemi musí učení projít a za kolik let se stane skutečným kuchařem? —*

— Na začátku děláte různé rutinní práce a vše, co vám řeknou starší učni. Celý den vám tak uteče jako voda. Je samozřejmostí, že v kuchyni musíte být ráno první a večer

odcházet poslední. Nemáte žádný čas pro sebe, maximálně na osobní hygienu. V této první fázi člověk pozná svět japonské kuchyně a naučí se pracovat efektivně. Když postavíte trochu dál, můžete připravovat suroviny – například loupat zeleninu, odstraňovat šupiny z ryb apod. Už musíte také zapojit vlastní fantazii, protože máte na starosti přípravu jídla pro zaměstnance (tzv. *makanai*). Musíte si přitom umět poradit s tím, co máte k dispozici, což bývají různé zbytky. Někdy celé ryby, někdy například jen rybí hlavy, odřezky zeleniny atd. Ostatní kuchaři vám pak výsledek komentují a udílí různé rady. To je velmi důležitá zkušenost. Dále bývá aranžování jídla na nádobí. O krok dál můžete konečně krájet syrové rybí maso na *sašimi*. V této fázi existuje také pozice správce zásob kuchyně, která sice přímo nesouvisí s přípravou jídla, ale představuje jednu z důležitých součástí práce kuchaře. Až na konec se dostanete k tomu nejnáročnějšímu, k *nimono*, tj. k vaření a dušení, které vyžaduje precizní načasování a ochucení. V této fázi už jste šéfova pravá ruka a máte také mnohem větší zodpovědnost.

Hotovým kuchařem se nestanete za nějaký konkrétní počet let, ten je individuální. Rozhodující je zejména množství nasbíraných zkušeností a znalostí a záleží také na tom, zda se učíte ve velké restauraci nebo v rodinném podniku. Ale říká se, že uplyne 10 let, než projdete celým procesem a jen tak tak si už můžete nechat říkat kuchař.

Připravovat jídlo ale znamená stále se učit. Ani spousta zkušeností nestačí, je potřeba umět se přizpůsobit dostupným surovinám a prostředí. V České republice jsou jiné suroviny, jiné podnebí a jiná kultura.

Proto i jídlo, které tu lze připravit je jiné. Myslím, že je nesmírně důležité, aby kuchař k přípravě jídla přistupoval s neustálou pokorou.

*V poslední době se už i v České republice odehrává tzv. suši boom. Proč myslíte, že má japonská kuchyně ve světě takový úspěch? —*

— Japonsko je země, která se může pochlubit světovým prvenstvím v dlouhověkosti. Důvod bývá připisován japonské stravě, a proto se japonská kuchyně dostala do světového povědomí. Navíc v současné době na celém světě, zejména v Evropě a v Americe, probíhá boom zdravého životního stylu. Dochází k tendenci upouštět od masa a jíst více ryb. Myslím, že proto byla znovuobjevena hodnota japonské stravy, ve které ryby převládají nad masem. Dále si myslím, že k povznesení image japonské kuchyně nezanedbatelným způsobem přispěla celkově dobrá představa o Japonsku a o „japonské značce“, kterou charakterizuje bezpečnost, čistota a vysoká kvalita.

*Co je charakteristické pro japonskou kuchyni? A jakým způsobem si japonské jídlo co nejvíce vychutnáme? —*

— V první řadě je charakteristickým rysem japonské kuchyně kultura syrové stravy, kultura, která klade obrovský důraz na čerstvost. Aby bylo možné bez rizika jíst tepelně nezpracované jídlo, musí být suroviny naprosto čerstvé. Protože je Japonsko ostrovní země, oplývá množstvím mořských produktů. A nejsou to jen ryby a mušle, ale také například řasy *nori* nebo *kombu*. Mám za to, že v žádné zemi není tak rozšířen zvyk jíst mořské řasy jako v Japonsku. Mořské řasy obsahují spoustu minerálů a jsou velice zdravé.







Dále Japonci jedí mnoho potravin vyrobených kvašením (fermentací). K neznámějším patří v japonské kuchyni naprosto nepostradatelná ochucovadla – sojová omáčka a pasta *miso*.

Dalším charakteristickým rysem je využití čisté pramenité vody, která prýští na mnoha místech po celém Japonsku. Japonská kuchyně je typická využíváním všeho dobrého a krásného, co v dané oblasti příroda poskytuje.

Mottem japonské kuchyně je co nejlépe využít přirozené kvality a chuti surovin. Proto je tak důležité získat co nejlepší suroviny a usilovat o co nejlepší zužitkování jejich kvality. Proto práce kuchaře začíná brzy ráno na trhu hledáním vhodných surovin. Zemědělec velmi dobře ví, co je pro kuchaře důležité a usiluje o co nejlepší produkty. Přepravce se zase snaží zeleninu doručit tak, aby druhý den po sklizni mohla být v kuchyni. Díky úsilí všech těchto lidí je možné připravit chutné jídlo.

V Japonsku se v každém ze čtyř ročních období setkáme se specifickými surovinami. Pro jaro jsou typické horské byliny, bambusové výhonky a řasy *wakame*, pro léto *aju* (sweetfish, *Plecoglossus altivelis*), na podzim jsou to houby *macutake* nebo jedlé kaštiny a v zimě tučné ryby. Všechno se dá využít tak, aby bylo možno potěšit se krásou pohybu ročních dob. Krásné naaranžování je samozřejmostí. Součástí jídla bývají tři symbolické prvky, „*haširi*“, „*šun*“ a „*nagori*“. *Haširi* se nazývá surovina, která právě začíná vstupovat do své sezóny, ale ještě je vzácná, *šun* je surovina na vrcholu své sezóny a *nagori* zastupuje surovina, jejíž sezóna už se chýlí ke konci a začíná už být vzácná. Vše doporučuji povšimnout si při jídle těchto prvků a užít si kromě chuti také atmosféry proměn ročních dob, kterou navozují. V předkrmu se použije prvek *haširi*, aby navodil atmosféru příchodu nového období. *Šun* je surovina, která je v daném období tou nejchutnější, a proto

\*

bude součástí hlavního jídla. Závěrečný chod bude obsahovat prvek *nagori*.

V létě se zchladíme osvěžujícím jídlem, v zimě, když padá sníh, si dáme teplé *sake* a jídlo, které zahřeje... Myslím, že kouzlo japonské kuchyně spočívá mimo jiné v tom, že jídlo je vždy připraveno tak, aby uspokojilo všechny naše smysly.



\*

*Proč je japonská kuchyně zdravá? —*

— V japonské kuchyni jsou nejvíce zastoupeny ryba a zelenina, takže přísun cholesterolu je nízký. Ačkoliv rybí tuk je také živočišného původu, má odlišnou kvalitu. V Japonsku je navíc velice bohatý výběr surovin a klade se velký důraz na pestrou a vyváženou stravu sestávající z různých druhů pokrmů. Často se říká, že denně by se mělo sníst 9 až 11 různých druhů potravin. Skutečnost, že každý japonský pokrm se skládá z několika malých součástí, umožňuje po troškách a dobrém vyvážení sníst při jednom jídle mnoho zdravého.

*Musí se všechna japonská jídla jíst vyhradně hůlkami? —*

— Vůbec ne. Například vaječná pochoutka *čawanmuši* se jí lžičkou. Vůbec nevádí, když zvolíme třeba vidličku na jídlo, které by bylo obtížné jíst hůlkami.

*Existují nějaká tabu? Co se v žádném případě při jídle nesmí? —*

— Tady se říká, že při jídle se nemluví a neskrá, že má být klid. V Japonsku je zvykem srkat nudlové pokrmy a podle mého názoru jsou takové pohankové nudle rozhodně mnohem chutnější, když se jí energicky. Jinak platí stejná obecná pravidla jako jinde ve světě. Hůlky by se ovšem neměly používat k ničemu jinému než k jídlu.

*Jaké ryby se zde dají koupit? Jak poznám čerstvou rybu? —*

— Často zde v obchodech vidám například makrely. Čerstvá je ta, která má krásné zřetelné pruhované vzorování. Naopak ošklivý vzhled ryby, nepravidelnost tvaru značí zkažené vnitřnosti. Ryby, které páchnou, určitě nejsou čerstvé a samozřejmě ty, které mají červené oči, jsou také špatné. V případě nakrájených plátek ryb je vždy lepší koupit takové, které na pohled vypadají průsvitně. I plátky lososa by měly splňovat tuto podmínku. Rozhodně nesmí být bělavé nebo oschlé. Vybírejte pouze

plátky, které mají lesk a nejsou potrhané. Ryba musí být za každých okolností čerstvá, a tak je potřeba všimnout si v obchodě také hygienických podmínek a způsobu uchování. Nejlepší je zeptat se, který den v týdnu dostávají čerstvé ryby a nakupovat jen tehdy.

*Pro Japonce je nesmírně důležitou součástí jídla rýže. Který typ rýže se nejlépe hodí k japonskému jídlu? —*

— Japonci jedí kulatou lepkavou rýží. Čím luxusnější rýže, tím vyšší lepkavost. Aromatické rýže, jako například jasmínová, nebo suché, „které se nelepí“, jsou pro japonskou kuchyni nevhodné.

*Proč je lepší používat při přípravě japonských jídel japonské suroviny? —*

— Myslím, že pro japonská jídla se nejlépe hodí originální japonské. Japonská kuchyně je velmi zdravá a osobně budu velmi rád, když na českých stolech zdomácní. Zkuste například polévku se sojovou pastou *miso*. Je velmi chutná, dobrá na žaludek a snadno ji lze kdykoliv připravit doma.



# Uvařte si sami

## Japonská kuchyně

### Gohan (rýže)

(pro 4 osoby)

- Rýže ..... 340 g
  - Voda ..... 400 ml
1. Dáme rýži do mísy. Přidáme studenou vodu a rýži dobře propereme. Zakalenou vodu vylejeme. Toto opakujeme 2–3 krát. Poté rýži na 30–60 min. namočíme a pak přebytečnou vodu vylejeme. Rýže nasákne dostatek vody, nabobtná a zůstane jemná.
  2. Nasypeme rýži do hrnce a přelijeme stejným množstvím vody. Vaříme 10 min. na středním ohni a pak 12 min. na mírném. Vypneme oheň a necháme ještě 10 min. pod pokličkou v páře dojít. Když je rýže uvařená, opatrně ji promícháme.



### Příprava rýže na suši

(pro 4 osoby)

- vhodný druh rýže (kulatozrná, ideálně japonská) ..... 510 g
  - voda ..... 600 ml
  - proužek suché řasy *kombu* ..... 5 g
  - zálivka na ochucení rýže:  
cukr ..... 50 g, sůl ..... 10 g,  
rýžový ocet ..... 100 ml
1. Připravíme si středně velký hrnc se silnějším dnem, ve kterém budeme prát a poté vařit rýži. Plátek řasy *kombu* otřeme z obou stran vlhkou utěrkou a na několika místech trochu nastříháme nůžkami, aby lépe pustila chuť. Rýži nasypeme do hrnce, přidáme studenou vodu a rukou rýži důkladně promneme. Scedíme a opět přidáme k rýži vodu. Praní opakujeme do té doby, až je scezená voda téměř čirá. Nakonec k rýži přidáme 4 šálky vody (přibližně stejné množství jako rýže) a plátek *kombu*. Vaříme pod pokličkou 10 minut na středním plameni. (Když se rýže začne vařit, odstraníme z ní *kombu*.) Další 12 minut vaříme na mírném plameni. Poté vařič vypneme a rýži necháme 10 minut dojít.
  2. Do kastrůlku nalijeme rýžový ocet, nasypeme cukr a sůl. Na mírném plameni zahříváme, dokud se cukr a sůl nerozpustí. Směs se nesmí vařit, aby ocet nevyprchal. Necháme vychladnout.
  3. Uvařenou rýži vařečkou rozprostřeme do mělké, ale velké dřevěné nebo plastové mísy (při roztírání „vařečku“ držíme horizontálně, abychom neporušili strukturu rýžových zrn). Potřebujeme rýži vychladit na pokojovou teplotu, a tak nad ní máváme vějířem či složenými novinami a stále opatrně překládáme lžící. Mezitím také kropíme rýži octovou zálivkou. Nemusíme použít všechnu, aby z rýže nevznikla kaše. Stále pokračujeme v ovívání za současného horizontálního promíchávání. Celkem bychom tím měli strávit asi 10 minut. Nakonec přikryjeme mísu vlhkou utěrkou či igelitovou fólií, aby ocet nevyprchal. (Takto ochucenou rýži bychom měli použít co nejrychleji. Nepatří do lednice.)



## Příprava „minihnětenek“ *temari*

(pro 4 osoby)

- čerstvý tuňák ..... 80–120 g
- 3 plátky čerstvého nebo uzeného lososa ..... 32 g
- bělomasá ryba ..... 80–100 g
- japonský křen *wasabi* ..... 25 g
- ochucená rýže na *suši* ..... 340 g

1. Tuňáka, lososa i bělomasou rybu nakrájíme na čtvercové plátky.
2. Na dlaň si rozprostřeme kousek fólie, na ní položíme plátek ryby, který potřeme troškou *wasabi*. Navrch položíme kuličku rýže velikosti sousta. Cípy fólie spojíme k sobě a zakroučíme tak, aby se uvitř vytvarovala kulička. Vybalíme kuličku z fólie a 1 kousek je hotový.



## *Suši* rolka *temaki*

(pro 4 osoby)

- kousek čerstvé salátové okurky ..... 50 g
- čerstvý tuňák ..... 100 g
- tyčinky *surimi* ..... 60 g
- japonský křen *wasabi* ..... 25 g
- řasa *nori* ..... 6 plátků (20x10 cm)
- ochucená rýže na *suši* ..... 340 g

1. Promneme okurku se solí a opláchneme vodou, podélně rozkrojíme na čtyři díly a odstraníme semínka.
2. Kousky ryb, tyčinky *surimi* a jednotlivé díly okurky nakrájíme na užší proužky.
3. Na plátek řasy *nori* diagonálně rozmístíme malé množství rýže. Potřeme trochou *wasabi*, přidáme kousky ryb a okurky. Srolujeme *nori* do kornoutku. Aby kornoutek držel pohromadě, slepíme okraj *nori* troškou vařené rýže.



## *Šake no terijaki* (Losos *terijaki*)

(pro 4 osoby)

- 4 filety z lososa ..... 400 g
- Jedlý olej ..... 15 ml
- omáčka *terijaki*:  
Sojová omáčka ..... 30 ml, *Mirin* ..... 30 ml,  
*Sake* ..... 30 ml, Cukr ..... 10 g

1. Připravíme si omáčku *terijaki*. *Sake*, *mirin*, sojovou omáčku a cukr dobře promícháme. Do omáčky vložíme porce ryby a necháme marinovat. Aby byl losos pěkný a křupavý, po vyjmutí ho otřeme papírovým ubrouskem a obalíme v mouce.
2. Na pánvi rozejdeme olej a vložíme porce lososa kůží nahoru. Smažíme pomalu, na střední stupeň, dozlatova. Pak rybu otočíme a osmažíme po druhé



straně. Přebytný olej z pánve odstraníme papírovým ubrouskem.

3. Přelijeme lososa omáčkou *terijaki* a vaříme na středním až vysokém stupni, dokud omáčka nezhoustne.

# Nápoje doplňující japonskou kuchyni

## 茶 Japonský zelený čaj

Zelený čaj je v Japonsku trvale oblíben již od doby Edo (1603–1868). V současnosti jsou znovu potvrzovány jeho zdraví prospěšné vlastnosti. Obsahuje řadu látek ochraňujících před nemocemi z nachlazení i některými civilizačními chorobami a navíc působí příznivě na kvalitu pokožky. Aby výsledkem výrobního procesu byl zelený čaj, je třeba zabránit jeho fermentaci tím, že čerstvě natrhané lístky jsou okamžitě zahřívány. Zelený čaj dnes v Japonsku není jen nápojem, ale zejména jeho prášková podoba se uplatňuje také jako přísada do sladkostí i mnoha jiných produktů.

### Základní druhy

**Senča:** Nejpopulárnější forma japonského zeleného čaje, vyráběná spařováním čerstvě natrhaných mladých lístků a jejich postupným sušením a svinováním do charakteristického tvaru jehliček. Nejvíce ceněným je první jarní sběr zvaný *šinča*.

**Gjokuro:** Nejvyšší třída listových zelených čajů, charakteristická jakousi „nasládlostí“, mající původ v unikátní metodě zastínování čajových keřů v určité periodě před sběrem lístků. Kratší doba zastínění určuje produkci čaje zvaného *kabuse*. Zpracování je shodné s typem *senča*.

**Mačča:** Lístky trhané ze zastínovaných keřů jsou v tomto případě spařovány a bez svinování ihned sušeny, aby nakonec byly rozemlety za použití kamenných mlýnů na velejemný prášek. Tento čaj je tradičně používán v rámci takzvaného čajového obřadu a k pití je připravován našleháním do pěny v misce horké vody.

**Tamarjokuča:** Méně obvyklá forma japonského čaje, při jejímž zpracování se neuplatňuje metoda tvarování lístků do jehliček.

**Kamairiča:** Čajové lístky jsou ihned po sběru místo propařování zahřívány ve zvláštních nádobách, což dává tomuto čaji specifické chuťové i vzhledové vlastnosti.

**Banča:** Kategorie definující poměrně široké spektrum čajů, obsahujících starší hrubé listy. Často bývají využívány k dalšímu zpracování. Například dodatečným lehkým popražením je produkován takzvaný *hódžiča*, smísením čajových lístků a pražených zrníček hnědé rýže (*genmai*) – někdy s přídavkem expandovaných zrněk bílé rýže – vzniká populární *genmaiča*.

### Jak připravit lahodný šálek čaje

Pro přípravu japonského čaje nejlépe vyhovuje měkká voda. Jako optimální teplota vody pro kvalitní *senča* se doporučuje asi 70°C. Voda se přivede do varu a pak se nechá zchladit na požadovanou teplotu. Další postup může vypadat takto:

- 1) čajové lístky se vsypou do konvičky (přibližně 6 g pro 3 osoby)
- 2) zalijí se horkou vodou a nechají louhovat asi 2 minuty
- 3) všechn obsah konvičky se rozlije do šálků střídavě tak, aby každý obsahoval nálev o stejné koncentraci.



## 酒 Sake

Přesněji zvané *nihonšu*. Vysoce tradiční japonský lehký alkoholický nápoj, vyráběný z rýže speciálním kvasným procesem. Obsah alkoholu se pohybuje většinou kolem 15%. *Sake* je produkováno mnoha japonskými regiony v mnoha různých variantách, druzích a kvalitativních třídách.

### Jak podávat sake

*Sake* se běžně pije z malých kalíšků, plněných ze speciální keramické lahvičky, zahřáté v horké vodní lázni. Chuť i vůně jednotlivých druhů nejlépe vynikne za různých konkrétních teplot a podle toho, ale i podle roční doby či osobní volby, se může *sake* podávat vychlazené i horké.

## 焼酎 Šóču

Typický japonský tvrdý alkohol. Druh pálenky vzniklé destilací – v různých oblastech Japonska, z různých základních surovin: rýže, sladkých brambor nebo ječmene. *Šóču* může obsahovat 20–45% alkoholu.

### Jak podávat šóču

*Šóču* lze připravit mnoha způsoby, ať už třeba s kostkami ledu, nebo smísením s horkou či studenou vodou, ale i se sodou, džusem či čajem. *Šóču* s horkou vodou se správně připravuje tak, že se *šóču* přilévá do horké vody, čímž aroma nápoje lépe vynikne.