

*Муниципальное оздоровительное образовательное учреждение «Санаторная школа – интернат №2» города
Машинного*

Проект
Пригуди страны *восходящего*
солнца



Выполнен:

Науменко Светлана Александровна

Класс 9 «В» МОУ «СШИ№2»

Руководитель:

Орехова Наталья Николаевна

2012 год.

Содержание:

Введение

1. Поисково-исследовательский этап.
2. Технологический этап.
3. Заключительный этап.
4. Библиографический список использованной литературы.

Ведение

Цели и задачи.

Как это здорово! Ожидается очень интересная неделя, с одной стороны, все в делах заботах, с другой – очень увлекательная и эмоциональная. Дело в том, что на этой недели будет день рождения моего двоюродного брата! Он у меня уже взрослый и я не хочу ему дарить какие-либо подарки, в виде игрушек или книг, ведь я знаю, что все равно не будет читать. Саша большой любитель японской кухни и в целом Японии, поэтому я буду готовить роллы, надеюсь, он оценит.

Для этого я сама должна изучить традиции, уклад жизни Людей Восходящего солнца и, конечно же, найти рецепты и научиться их готовить. Мне нужно изучить немало литературы, надо залезть и в Интернет, там всегда много интересного и полезного.

Ну что ж, приступим!..

1. Поисково-исследовательский этап.



НЕМНОГО ИСТОРИИ.

Культура Японии сложилась в результате исторического процесса, начавшегося с переселения предков японского народа на японский архипелаг с материка и зарождения культуры периода Дзёмон. Современная японская культура испытала сильное влияние стран Азии (в особенности Китая и Кореи),

Европы и Северной Америки.

Одной из особенностей японской культуры является её долгое развитие в период полной изоляции страны (политика сакоку) от всего остального мира в период правления сёгуната Токугавы, длившейся до середины XIX века — начала периода Мэйдзи.

На культуру и менталитет японцев большое влияние оказало изолированное территориальное положение страны, географические и климатические особенности, а также особые природные явления (частые землетрясения и тайфуны), что выразилось в своеобразном отношении японцев к природе как к живому созданию. Умение восхищаться сиюминутной красотой природы, как особенность национального характера японца, нашло выражение во многих видах искусств Японии.

Сейчас в это трудно поверить, но ещё несколько лет назад о японской кухне в России было известно мало. И ничего не подозревавшему посетителю в любом из немногочисленных и несуразно дорогих ресторанов запросто могли вместо суши подсунуть - вот ужас то!— *сашими* .

Прошли годы. Кухня Страны восходящего солнца настолько полюбилась миллионам россиян, что некоторые энтузиасты даже водку закусывали маринованным имбирём (отличная, между прочем, закуска, почти как моченые

яблоки). А холодец едят не с горчицей, а с *васаби*. Сильная, кстати, штука. Есть даже такой фильм - «Васаби», там суровый французский полицейский, сыгранный Жаном Рено, приезжает в Японию и решает вопросы с местной мафией. Во время ужина в ресторане он берет васаби пальцем и ест так, как будто это не чудовищно острая приправа, а обычный майонез, чем приводит в изумление своего напарника. После того как он продемонстрировал таким образом несгибаемость своей воли, становится понятно: нашего героя никакая якудза не возьмет.

И точно – он в конце фильма всех побеждает.



Кстати, если вы думаете, что пробовали васаби, то скорее всего ошибаетесь. За пределами Японии можно добыть разве что более-менее сносную имитацию из хрена и пищевых добавок, а настоящий васаби – большая редкость. Этот корень растет в основном в холодных горных речках. Его собирают, высушивают и натирают на доске, покрытой акульей кожей... В общем, ручная работа и стоит, соответственно, недешево.

При этом японцы – не большие любители всяких специй. И у васаби не столько вкусовое, сколько практическое предназначение: он обладает дезинфицирующими свойствами, что очень важно, если есть столько сырой рыбы, сколько едят японцы, а еще васаби помогает бороться с кариесом, астмой и даже тромбами. Соевый соус у них вместо соли. Маринованный имбирь - для того, чтобы освежить вкусовые рецепторы между порциями суши или сашими.



Без перечисленных приправ и добавок японскую кухню можно было считать довольно пресной и по мнению некоторых, даже безвкусной. Но это не от неумения готовить, а от особой философии, главный принцип которой гласит: «*Не сотвори, а найди и открой*». В переводе с мудреного не русский это означает, что японские повара стремятся сохранить исходные свойства продукта в том виде, каким его создала природа. Они не станут, как китайцы, готовить рыбу со вкусом свинины. В Японии рыба пахнет рыбой и имеет её вкус.

Но зато по части украшения стола японцы – большие выдумщики. Говорят, что они едят глазами. И правда красиво: белый рис, розовые и пурпурные кусочки рыбы, изумрудно-зеленые водоросли... Иногда для красоты используют живые цветы - причем строго по сезону: если настало время хризантем, то ими стол и украшают. Отцвели эти цветы, заменили другими. Выставляют на стол и едят (в Японии все блюда положено подавать сразу).



Сначала – глазами, а уж потом как все люди.

Итак, будем считать, со вкусом и визуальными особенностями разобрались. Теперь поговорим о её полезности. Многие диетологи убеждены, что японцы живут дольше остальных как раз из-за того, что едят много рыбы (в том числе и сырой), овощей и риса, а вот жаренного и жирного избегают. Из этого миллионы приверженцев здорового образа жизни во всем мире сделали вывод: если питаться, как японец – будешь таким же стройным и здоровым, доживешь до ста лет. Теоретически все верно, однако из тех кто сел на «японскую диету» (рис + рыба), так толком и не похудел. То ли рыба у нас не та, то ли, что более вероятно, порции большие. А ведь один из важных принципов японского застолья – умеренность. Вы видели сколько они риса в суши кладут? А рыбы?...



Есть в Японии люди, которые едят по долгу службы. Речь идет о борцах *сумо*. Большие люди во всех смыслах. Чтобы набрать нужный вес, они сидят на специальной диете. Но я вам таких рецептов давать не буду и про полезность японской кухни больше не станем говорить,

чтобы не оттолкнуть от нее. Наши-то люди убеждены: всё, что полезно, - скучно и невкусно. И рис у нас ассоциируется с унылыми кашами с детства. А в Японии

рис – всему голова, отношение к нему трепетное. Из него делается главный спиртной напиток страны. В Японии речь идёт о саке.

Японцы гордятся своей кухней, её древностью. При этом кое-что из кулинарных традиции других народов они охотно переняли. Казалось бы, что может быть более японским, чем *темпура* – маленькие кусочки рыбы, мяса, овощей приготовленные в специальном фритюре. А вот, поди ж ты, - этому японцы, оказывается, научились у португальцев. От итальянцев взяли вариацию на тему пиццы – *окономиаки*. Китайская лапша хорошо прижилась. Очень популярно блюдо под названием «*пиросики*». Звучит экзотично, а на самом деле - всего-навсего наши, русские пирожки.



Но зато японская кухня входит в число самых полярных во всем мире. Вроде нет ничего экзотического в этих суши, сашими, роллах, а люди к ним тянутся. Нравится им идея хотя бы краткого, на время застолья, контакта со страной, которая подарила миру карате, Харуки Мураками (а так же остальных членов этой семьи) и даже Годзиллу.

Основой как традиционного, так и современного японского питания является, как известно, рис. Варят рис не добавляя соли, жира и прочих ингредиентов, предпочитая поливать его вкусовыми приправами уже потом - во время еды. Обычно за столом к нему подают остро-соленые или остро-сладкие приправы. Во время же варки рис не перемешивают и ждут, пока не выкипит вся вода. Готовый рис, который, кстати, по-японски называется "*гохан*", должен быть



на вид сухим - он не должен быть жидким или кашеобразным и стекать с ложки, если вы зачерпнете его из котелка. Рисинки должны быть мягкими и свободно отделяться друг от друга, но не рассыпаться или крошиться. Поэтому для приготовления риса по-японски подойдет не любой его сорт. Такой рис при приготовлении обладает



слабой клейкостью и слепляется в комочки, которые удобно брать палочками для еды ("*хаси*").

Слово "*гохан*" ("вареный рис") в японском языке означает также и "еда". Аналогично - в русском языке слово "хлеб" издревле означало не только "продукт из печеного теста", но и еду вообще. Вспомните: "Хлеб наш насущный..." В средневековой Японии рис не только символизировал пищу как общее понятие, но и достаток в доме и был эквивалентом денег.

В традиционной Японии "*коку*" - количество риса, необходимое одному взрослому человеку для жизни в течение года (около 180 литров), было основной мерой богатства. "Зарплата" служивых самураев также определялось в коку и выдавалась рисом.

Второй по значимости компонент японского питания - рыба и морепродукты. Японию омывают океан и моря, богатые рыбой и разнообразными морскими животными и съедобными водорослями. Японцам известно более 10 тысяч видов морских животных, большая часть которых не просто съедобна, но является деликатесами национальной кухни. Рыбу и другие дары моря не принято жарить в нашем понимании этого слова, то - есть подвергать глубокой термической обработке, как в европейской или, даже, соседней китайской кухне. Обычно их лишь слегка обжаривают, тушат, готовят на пару или подают на стол практически сырыми ("*сасими*"). Поэтому они легко усваиваются и сохраняют большую часть своих вкусовых качеств. Популярный способ нетермической кулинарной обработки рыбы - замачивание в уксусе (маринад).



Размер съедобных морских животных обычно невелик, поэтому в японской кухне нет понятия "основное блюдо". Вернее, основным блюдом ("*тюдёку*") традиционно является все тот же рис. Классическая японская трапеза аристократов состояла из 15-20 перемен небольших блюд, причем рис подавался

повторно при каждой новой смене блюд или входил в состав самого блюда - как например "суси" или, как его прозвали у нас, "суши".

В пищу употребляются почти все виды японских диких и огородных растений - морковь, огурцы, капуста, салат, японский хрен ("*васаби*"), большой японский белый редис ("*дайкон*"), бамбук в виде молодых побегов, лотос, батат и многие другие - обычно они используются в соусах и приправах.



Китай подарил Японии блюда из фасоли и сои, такие как соевое - бобовая приправа ("*тофу*") внешне напоминающая творог, соевое - бобовый соус ("*сёю*") и соевая суп - паста ("*мисо*" - изначально это был рисовый суп).

Также из Китая пришла в Японию лапша, которая бывает трех видов: "*удон*" - плоская или круглая лапша из пшеничной муки, "*соба*" - лапша из гречневой муки и "*рамэн*" - лапша, приготовленная в мясном или овощном бульоне.

Влияние европейской кухни и позднее влияние китайской кухни привнесло в японскую кухню говядину и свинину, которые ранее не употреблялись в пищу из-за запрета буддийской религии, как, впрочем, и молочные продукты. Но сейчас эти времена остались в далеком прошлом, и в каждом японском продуктовом супермаркете можно сегодня обнаружить огромный выбор мяса всевозможных сортов, а также самые разные молочные продукты.

Традиционная японская кухня дифференцируется по времени года и региону. В каждое время года употребляется особая еда, и в каждой префектуре Японии существуют блюда, неизвестные в других местах. Японцы, путешествующие по стране, часто привозят домой небольшие упаковки "экзотических" кулинарных "сувениров" в качестве подарков домашним.

Существует даже специальный - исконно японский дорожный "обед для путешественников", называемый "*бэнто*", когда рис с другими блюдами



из расчета на одного человека сервируется внутри небольшой коробки прямоугольной или, иногда, круглой формы. Коробкой "бэнто" очень удобно пользоваться в дороге, потому что в ней одновременно сочетаются функции контейнера для еды и тарелки, с которой удобно есть, находясь в пути.

Важной частью японской кулинарии также является искусство фигурной нарезки продуктов перед подачей на стол (на столе продукты уже не режутся и нож не входит в столовый прибор), а также искусство сервировки. Блюда часто подаются в таком виде, что перед едоками, особенно если это иностранцы, впервые попавшие в Японию, возникает вопрос - какие части блюда съедобны, а какие - украшение.

Одним из известнейших блюд в мире стало японское блюдо "суши" ("суси"), небольшие рулетики из *нори* (высушенных морских водорослей семейства "ламинария", называемых также "морская капуста") начиненные рисом



вместе с другими начинками. Рулетики "норимаки" для японцев это нечто вроде того, что для нас голубцы, разве что только в отличие от наших они обернуты в капусту морскую и начинены не мясом, а ломтиками рыбы с рисом. Но надо отдать должное, "суши" ("суси") бывают разных видов. Некоторые из них вовсе не похожи на наши голубцы и сделаны не в виде рулетиков, а в виде маленьких "колбасок" из риса, декорированных живописными ломтиками рыбки, осьминога, других морепродуктов и овощей.

Пьют японцы зеленый чай, который подают и за обеденным столом, и отдельно, как напиток, утоляющий жажду. В чай не принято добавлять сахар, чаще всего к чаю подают сладости, рецептов которых в традиционной японской кондитерской кулинарии не перечислить!

Из традиционных спиртных напитков наиболее известно *сакэ* - слабая рисовая водка. Разумеется, современные японцам известны практически все спиртные напитки, которые известны нам - водка, виски, вино и, конечно же, пиво.

ИСТОРИ СОЗДАНИЯ РОЛЛ.

Начнем с того что роллы – это разновидность суши – ароматное, питательное и невероятно красивое блюдо, любимое гурманами всего мира. Это красочная миниатюра, застывшее «движение», богатство форм и цветов... Однако роллы – это не только истома языку и услада глазу, но и волнующее и захватывающее кулинарное действие, которое невозможно позабыть, а вкусивши – не влюбиться навсегда.



Как гласит история, суши появились совершенно случайно. Раньше для длительного сохранения свежих кусочков рыбы использовали подложку из риса, который предварительно пропитывали уксусом. Перед тем, как приступить к использованию рыбы, рис счищали. И вот однажды, кто-то решил попробовать это необычное сочетание: рыба, рис и рисовый уксус. И это оказалось очень вкусно! Так и изобрели суши, которые положили начало не менее вкусным роллам.

Имеется и другая история, записанная около 2 тыс. лет назад. И повествует она о том, что случайный повар приготовил для великого японского императора блюдо из моллюсков, риса и рисового уксуса. И оно настолько впечатлило императора, что тот приказал подавать его регулярно.

Как уже было сказано, роллы (*маки-зуши*) – это практически те же самые суши, только готовятся они при помощи бамбуковых салфеток. При этом не имеет значения, сколько вы возьмете специального уксусного риса (рис-суши) или бумаги из водорослей, так как такого понятия, как «размер», для роллов не существует. Бывают роллы маленькие (*хосо-маки*), которые готовятся из одного или двух ингредиентов, а бывают – большие (*футо-маки*).

При этом в роллы можно добавлять самую различную начинку, но все же традиционными ингредиентами считаются морковь, сушеная тыква, шпинат,

огурец, корни лопуха, морепродукты и рыбная паста, ростки бамбука, грибы «*шиитаке*» и омлет.

Обычно, именно с роллов начинается знакомство с кухней Японии. Быть может это связано с тем, что их легко «подцепить палочкой», или же с тем, что их цвет и текстура не несут в себе никаких неожиданностей? Ясно одно – не только японские повара, но и кулинары всего мира стремятся разнообразить меню своего заведения красочными и потрясающе вкусными роллами. Но все же самым популярным деликатесом считаются роллы калифорния.



ТРАДИЦИИ, ОБЫЧАИ И ЭТИКЕТ.

Для японского общества характерно явно выраженное ощущение принадлежности к определённой социальной группе (рабочий коллектив, семья, студенческая группа), что также выражается в особых отношениях внутри группы.

В Японии большое значение придаётся понятиям о «долге» и «обязательстве», обычно называемые *гири* (яп. 義理). Хотя гири является общей социальной нормой поведения японцев, в некоторых случаях, например в отношениях среди молодёжи, к этому понятию относятся проще

Следует знать, что в Японии существуют определенные правила жестикюляции, и чем сдержаннее человек, тем больше уважения он вызывает, поэтому панибратское похлопывание по плечу и хватание за руку в Японии не вызовут радости.

Интерьер Японии от нашего сильно отличается, это совершенно два разных стиля, что в живописи, музыке, одежде, а соответственно и помещения в которых мы живем или просто прибываем - здания.

Японский стиль привлекает очень многих. В российских домах часто можно встретить отдельные элементы интерьера, выдержанные в японском духе. Но для того, чтобы перестроить весь интерьер по



японскому образцу, понадобится особый психологический настрой, особое мироощущение, хотя бы отчасти совпадающее с мироощущением японцев. Если нужно привести пример культуры, которая совершенно ни на что не похожа, то в первую очередь на ум приходит Япония. Конечно, в японской культуре можно найти множество параллелей с китайской и корейской, а писатель Сергей Переслегин даже отыскал у Японии очень много общего с другим островным государством – Англией. Но все эти параллели обнаруживаются только поодиночке, в отрыве от контекста. А вся японская культура в целом – ни на что не похожа. Наверное, именно это – прямая противоположность всему тому, к чему мы привыкли с детства, привлекает в японской культуре нас, европейцев. Впрочем, мы, россияне – не совсем и европейцы. Наша культура тоже ни на что другое непохожа, и тут можно обнаружить не только несходство, но и родство.



Главная особенность японского интерьера – это пренебрежение внешними эффектами в пользу внутренних ощущений. Японский интерьер отличается лаконичностью и минимализмом. В таком интерьере много пространства и мало предметов – и каждый предмет, его облик, предназначение и положение в пространстве, преисполнены глубокого смысла. Причем смысл этот – не

утилитарный, а эстетический и философский. Ни один предмет - будь то мебель, рисунок, бонсаи или икэбана – не занимает место в интерьере просто так. Он должен служить общей цели – способствовать умиротворению, созерцанию и просветлению. Для достижения этих целей можно использовать материалы, которые применяются в японском интерьере. Все они натуральные, природные, и



круг их ограничен – это дерево, бамбук, бумага, шелк, хлопок и лишь как изящный штрих – металл. Также этому способствуют и цвета, которые никогда не бывают ни слишком яркими, ни слишком тусклыми. Цветовая гамма японских интерьеров не уходит далеко от гаммы японской природы, где нет

ни тропического буйства красок, ни холодной мрачности северной тайги и тундры. В японском стиле преобладают кремовые, бежевые и другие мягкие светлые тона. Японская мебель крайне проста по своему устройству. Она лишена всякой вычурности. И хотя японскому стилю не чужды разного рода полки, ниши, сундуки и огороженные пространства, которые по нынешнему времени могут быть реализованы в форме встроенной мебели, можно сказать, что главный род японской мебели – это ширмы и циновки. Конечно, современного человека трудно представить себе проводящим все время на циновке. Многие из того, что составляет неотъемлемую часть современной жизни – включая, например, работу на компьютере – вообще практически невозможно делать, сидя на корточках или стоя на коленях. Поэтому даже в быт коренных японцев давно проникли столы и стулья. Их использование несколько не противоречит японскому стилю, потому что этот стиль накладывает ограничения не на характер и количество предметов в помещении, а на их облик и расположение.

Иными словами, главное в японском стиле – это не форма, а дух. И если вы смогли уловить дух, то интерьер получится именно таким, каким он должен быть по всем канонам. Если же нет – то, видимо, интерьер в японском стиле вам и не нужен. На свете есть много других стилей, и выбор достаточно широк, чтобы отыскать то, что наилучшим образом соответствует вашему мироощущению.



2. Технологический этап.

Мне показались очень интересными блюдами, на скоромный праздник в честь брата, это «гункан с икрой» и роллы «калифорния».

Начнем мы с более легкого блюда «гункан с икрой». А за тем, приступим и к «калифорнии».

КАК ЖЕ ЭТО ГОТОВИТЬ ?

Оказывается, все очень просто. *Гункан* – это разновидность лепных суши, которые готовятся без использования коврика *макису*. Они напоминают собой «кораблики» и очень удобны для приготовления суши с измельчённой начинкой или икрой.



Спайси суши и запеченные суши часто делают в форме гункана.

1. Подготовьте продукты для наших суши: мелкие кусочки филе, морепродукты, салат чука, икру масаго или летучей рыбы.



Возьмите целый лист нори и ножницами разрежьте его на полоски шириной три сантиметра.

2. Из риса для суши слепите небольшие продолговатые комочки.

3. Положите рисовый «брусочек» на тарелку,

4. Возьмите полоску нори и оберните её вокруг риса. Чтобы кончик водоросли не торчал, приклейте его рисинкой.

Не нужно смачивать нори водой, от этого испортится внешний вид гункана.

Запомните, в суши гунканах нори скрепляем

рисинкой! Основа для будущих суши-гунканов готова. Как вы видите, готовится она очень просто.

5. Готовый «кораблик» наполните начинкой по своему вкусу (в данном случае использовались салат чука, морской гребешок и икра масаго).

Стройные ряды суши-кораблей, приготовленные дома своими руками. Это ли не радость?



На заметку! Нори в суши-гунканах довольно быстро начинают забирать влагу, содержащуюся в начинке, и терять блеск и форму. Поэтому если вы хотите приготовить много гункан-суши, то сначала сделайте заготовки, а начинкой наполняйте их непосредственно перед подачей на стол.



А как же приготовить «калифорнию»?

Роллы Калифорния (или Калифорнийский рулет) обладают наибольшей популярностью среди блюд японской кухни. На сегодняшний день существует множество разновидностей ролла Калифорния, вот один из способов приготовления.

Что для этого нужно?

Ингредиенты для приготовления:

- половина листа водорослей нори,
- 120 гр. готового риса для ролла (рецепт приготовления 1 способ, 2 способ, 3 способ, 4 способ),
- 20 гр. авокадо,



- 30 гр. японского майонеза (способ приготовления),
- 30 гр. мяса краба(крабовые палочки),
- икра летучей рыбы,
- хрен васаби, соевый соус, маринованный имбирь.(по вкусу).



1. Возьмите половину листа водорослей нори и положите параллельно пластинкам бамбуковой циновки, блестящей стороной вниз.

2. Смочив руки в тэдзу, возьмите готовый рис и распределите по листу нори.

3. Распределяйте рис плотным ровным слоем, оставляя дальний от вас край на 1см без риса.

4. Переверните лист нори, чтобы рис оказался внизу, можете нанести немного васаби по середине.

5. Положите подготовленное авокадо.

6. Налейте японский майонез рядом.

7. Поверх майонеза выложите мясо краба(в нашем случае крабовые палочки).

8. Приподнимите край бамбуковой циновки, придерживая пальцами начинку, начните скатывать ролл.

9. Формируйте ролл, усиливая нажим на циновку, движением рук от центра к краям.

10. Освободите ролл от бамбуковой циновки, обваляйте его в икре летучей рыбы.

11. Разрежьте готовый ролл на 6-8 ровных частей.

Ролл Калифорния готов!



3. Заключение.

"Поэзия на тарелке", - так вполне можно охарактеризовать особенность японской национальной кухни. И также как японские поэтические формы "хокку" (японские трехстишия) и "танка" (японские пятистишия), которые относятся к очень лаконичному жанру поэзии, избегающему излишней цветистости выражений и многословия, так и блюда японской национальной кухни (которые иногда, даже, шутливо называют "японской диетой") очаровывают, прежде всего, своей естественностью и лаконичностью используемых кулинарных средств

Это мероприятие прошло просто отлично, несомненно, оно оставило светлое пятнышко в моей жизни, ведь я полностью справилась. Всем понравилось, отзывы были очень, как мне показалось, радостными остался и Саша. Мы хорошо провели время возле телевизора, смотря ужастики и поглощая один за другим ролл. И это было действительно вкусно! Может быть, я буду готовить такие блюда чаще, не только на праздники, но и в будние дни, когда найдется время и будут лишние деньги, ведь я теперь знаю, что это не так уж сложно. В домашних условиях их даже интереснее готовить, самое интересное заключается в том, что ты делаешь это сам!

И если у Вас уже потекли слюнки, милости просим вооружиться рецептами японской национальной кухни и попробовать приготовить что-нибудь вкусненькое по- японски!





众鸟高飞尽
孤云独去闲
相看两不厌

只有敬亭山



© www.stefka.ru

Спасибо за внимание!

Экономический расчет

на 4 порции

Наименование	Цена	Количество	Итого
Рис	120 руб. 1 кг	400 гр.	50 руб.
Листы Нори	120 руб. (упаковка, 10 листов)	4 листа	50 руб.
Рыба (филе, мелко нарезанное)	200 руб. упаковка	200 гр.	200 руб.
Икра мойвы	250 грамм	1 банка	80 руб.
Авокадо		1 шт.	35 руб.
Огурец	60 руб. 1 кг.	200 гр.	15 руб.
Крабовое мясо (крабовые палочки)	45 руб. упаковка	250 грамм	45 руб.
Приправы: соус, имбирь, васаби			100 руб.
Итого:	575 руб. / 150 руб. на человека		

Библиографический список использованной литературы.

1. Хацкевич "Японская кухня", изд. "Харвест", 2005 г.
2. Серия: Кухни народов мира. Часть 2, Изд. АСТ, 2009г.
3. [ru.wikipedia.org/Японская кухня](http://ru.wikipedia.org/Японская_кухня)
4. [kuking.net/ Кухни народов мира/Японская кухня](http://kuking.net/Кухни_народов_мира/Японская_кухня)
5. sushicomag.ru/node/29
6. country.alltravels.com.ua/ru/japan/info/Kitchen