

HIROHIKO SHODA

和

WASHOKU

食

UMĚNÍ TRADIČNÍ
JAPONSKÉ KUCHYNĚ

nastole

Washoku

Umění tradiční japonské kuchyně

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Hirohiko Shoda
Washoku – Umění tradiční japonské kuchyně – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

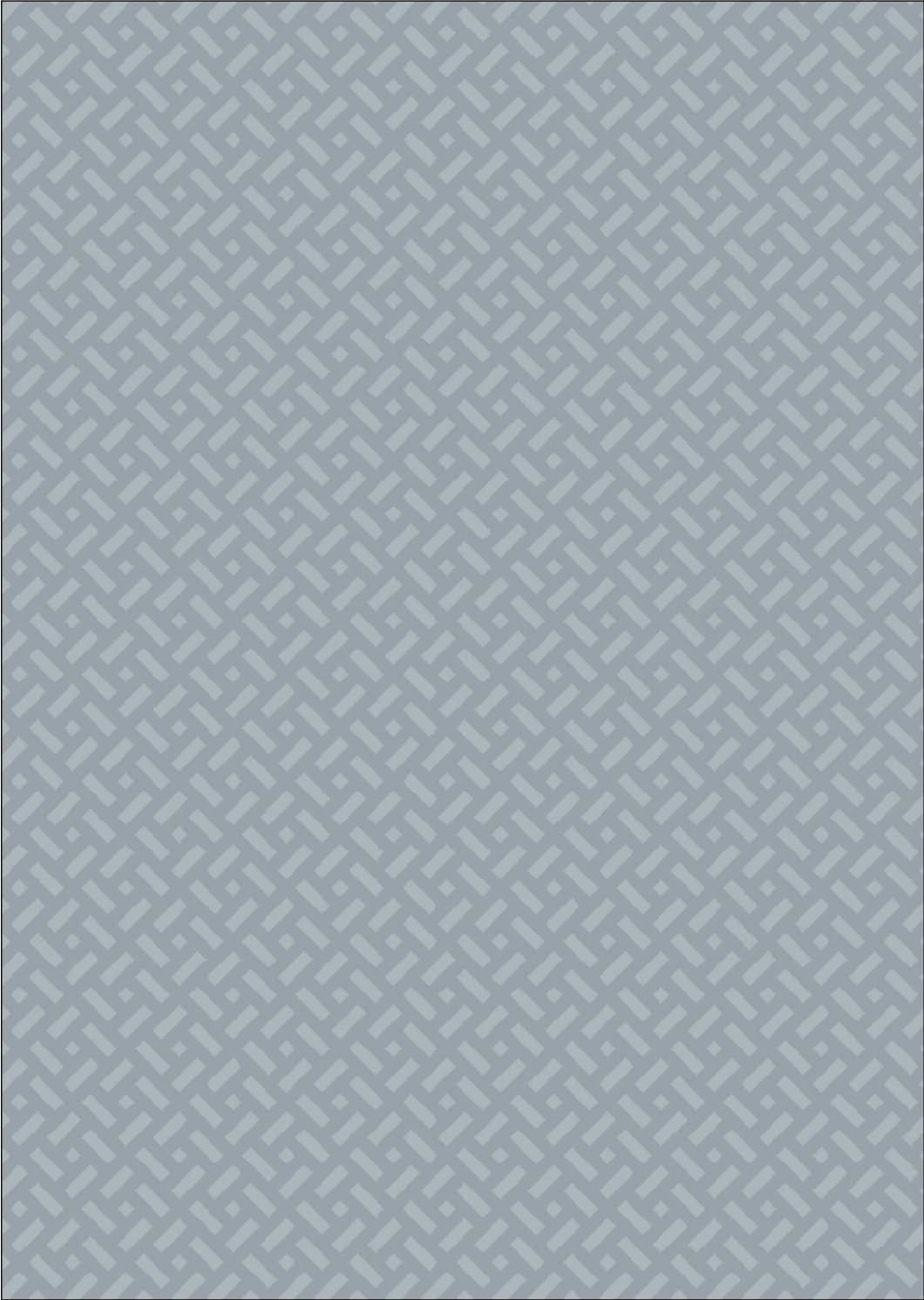
Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

HIROHIKO SHODA

和
WASHOKU
食

UMĚNÍ TRADIČNÍ
JAPONSKÉ KUCHYNĚ



OBSAH

Upozornění	6	KOME (JAPONSKÁ RÝŽE)	160
		Proces vaření rýže	162
Úvod do tradiční japonské kuchyně	9	Meshi nebo gohan	163
		Donburi	174
Hlavní ingredience	14	MEN	
Nože	22	(JAPONSKÉ TĚSTOVINY)	186
Typy nožů	26	Postup přípravy těsta a nástroje	188
Technika broušení	28	Kaeshi	191
Technika krájení zeleniny	30	Soba	192
Technika přípravy ryb	33	Udon	200
WASHOKU		RAMEN	206
UMĚNÍ JAPONSKÉ KUCHYNĚ		AGEMONO (SMAŽENÉ)	222
SUSHI	38	YAKIMONO (GLILOVANÉ)	240
Nástroje pro sushi	42	JAPONSKÉ CITRUSY	244
Příprava rýže přísady pro sushi	45	WAGYU (JAPONSKÉ HOVĚZÍ)	260
Přílohy k sushi a k sashimi	46	NIMONO (DUŠENÉ)	268
SASHIMI (SYROVÉ)	76	BENTO	286
DASHI (VÝVAR)	98	STREET FOOD	290
MUSHIMONO (V PÁŘE)	110	WAGASHI	
NABEMONO (VAŘENÉ)	122	(JAPONSKÉ SLADKOSTI)	298
YASAI TO TOFU		Glosář	307
(ZELENINA A TOFU)	132	Recepty	313
TAMAGO (VAJÍČKA)	152	Šéfkuchař	316
HASSUN	158		

UPOZORNĚNÍ

Na tomto místě se text knihy liší od originálu – tam bychom našli přepis japonské výslovnosti do italštiny, což je pro českého čtenáře irelevantní. Proto bychom na tomto místě chtěli uvést několik upřesnění k české transkripci.

Vzhledem k tomu, že čeština disponuje – stejně jako japonština – znaky pro zápis zvuků jako š, č, ž, které jsou angličtina nebo italština nuceny naznačovat shluky jako sh, ch a podobně, je česká transkripce japonských termínů přesnější a pohodlnější. V této knize ji budeme používat pro místní názvy (Tokio, Ósaka, Kjóto) a také pro názvy jednotlivých císařských dynastií.

Není to sice systémové, ale pro názvy pokrmů jsme se na konec po dlouhém uvažování rozhodli používat transkripci anglickou. Zvláště v případě zavedených jídel typu suši či sašimi jsme velmi dlouho váhali, ale důvody, proč jsme na konec zvolili anglický přepis, jsou dva. Zaprvé v případě suši se vyskytují i odvozeniny typu oishi sushi, které už nejsou tak notoricky známé, a kombinovat češtinu s angličtinou se nám nezdálo vhodné. Ten hlavní důvod je ovšem ten, že většinu produktů je u nás dnes možné snadno pořídit ve specializovaných prodejnách či na internetu, ovšem právě pod „anglickým“ názvem. Abychom tedy čtenářům usnadnili hledání, rozhodli jsme se ponechat transkripci anglickou.

S mnohými japonskými ingrediencemi se budeme v receptech setkávat velmi často. Ty, které se pravidelně opakují (renkon – kořen lotosu jedlého, dashi – japonský vývar, daikon – bílá ředkev), jsou vysvětleny na začátku a v receptech už je dále překládat nebudeme. Ty ingredience, které se objevují zřídka, aspoň čas od času připomeneme českým překladem. Všechny ingredience, nástroje i postupy jsou pak popsány vzadu v glosáři.

Čtenáře může překvapit i uvádění měrných jednotek pro objem v gramech. V případě vody je to jednoduché – všichni si z fyziky nepochybně pamatujeme, že jeden litr se rovná jednomu kilogramu. V případě ostatních kapalin bude nutno odvažovat...

A poslední poznámka: dvě fotografie neodpovídají popisku. Na příslušných místech je upozornění.



ÚVOD DO TRADIČNÍ JAPONSKÉ KUCHYNĚ

Termínem *washoku* se označuje japonská strava a kultura stravování, včetně sociálních a duchovních aspektů spojených s uměním servírování, konceptem respektu k jídlu, společenskosti a pohostinnosti a s pravidly týkajícími se etikety a životního stylu.

Kromě nesčetného množství čerstvých ingrediencí, technik a způsobů vaření zahrnuje široký pojem *washoku* také všechny faktory spojené s organizací přípravy jídla, péčí o prezentaci pokrmu a s respektem k ingrediencím.

Součástí ceremonie spojené s jídlem je řada výrazů, například *itadakimasu* (velmi zdvořilý termín s významem „přijmout s vděčností“, tedy ocenění přijetí něčeho od někoho a pocit vděčnosti vůči jídlu, lidem a přírodě), *mottainai* (upozornění vyjadřující lítost nad plýtváním jídlem) a *gochisosama* (vyjádření zdvořilosti a vděčnosti v závěru jídla), jež odrážejí oduševnělost Japonců.

V širším konceptu *washoku* jsou zahrnuty také tradiční japonské techniky zpracování, ochrany a propagace surovin z různých regionů Japonska. Kultura *washoku* má důležitou roli posilující sociální soudržnost japonského národa, jeho identitu a sounáležitost. Na základě těchto důvodů světová organizace UNESCO zapsala 4. prosince 2013 tradiční japonskou kuchyni *washoku* na seznam kulturního dědictví nehmotných statků lidstva.

Základ, ze kterého princip *washoku* před více než tisícem let vyšel, je definován slovy *ichiju sansai*, kde *ichi* znamená „jeden“, *ju* znamená „polévka“, *san* znamená „tři“ a *sai* znamená „talíře“. Tedy doslova: „jedna polévka, tři talíře“. Japonské jídlo se skládá z rýže, polévky, hlavní přílohy, dvou dalších jídel

a nakládané zeleniny. Někdy se může začít sezónním předkrmem, nazývaným *torizakana*. To je v podstatě jednohubka, která symbolizuje požehnání a přízeň nebes.

V každodenním životě jsou pokrmy obvykle podávány současně na jednom podnose. Začíná se syrovým pokrmem. To představuje maximální vyjádření filozofie *kasshu hoju*, doslova přeloženo: *ka* (krájení), *shu* (hlavní), *ho* (vaření), *ju* (následovat). Toto pojetí tedy přisuzuje krájení větší důležitost než vaření. Pokračujeme jídly připravenými různými způsoby, jako je grilování, vaření v páře, vaření ve vodě, smažení nebo dušení. Základním prvkem téměř všech příprav je *dashi*, vývar složený z určitých ingrediencí a koření, bez kterého nelze hovořit o japonské kuchyni.

Všechny ingredience a nádobí jsou v dokonalé harmonii s aktuálním ročním obdobím, jak co se týče chuti, tak pokud jde o barvu a tvar. Pro jarní období se obvykle používá tenké a mělké keramické nádobí a jídla se často vyřezávají a zdobí, například do podoby okvětních lístků třešňového květu (*sakury*). V létě, během období dešťů, se často používá sklo a zelenina může mít někdy podobu hromu nebo hada.

Na podzim sahají Japonci po silnějším a hlubším keramickém nádobí a zelenina je často vyřezávána do tvaru javorového listu (*momiji*). V zimě se jídla obvykle podávají v hrncích s pokličkou a při příležitosti nového roku se často využívají barvy tradiční pro toto období – červená a bílá.

Také se používají lakované a malované misky, ze kterých se může přímo pít. K jídlu lze podávat alkoholické nápoje, jako je *saké*, *shochu* a *awamori*, nebo nápoje nealkoholické, jako je zelený čaj, *sencha*, *gyokuro*, *genmaicha*, *bancha* a *hojicha*.

Původ *ichiju sansai* sahá do období Heian (794–1185), kdy aristokracie konzumovala jídlo při bohatých hostinách nazývaných *daikyo ryori* (*daikyo* znamená „hostina“, *ryori* znamená „kuchyně“). Později, ve středověkém období Muromachi (1336–1573), samurajská válečnická třída zavedla tzv. *honzen ryori* (*honzen* znamená „ceremoniální“), kde bylo jídlo podáváno na nejrůznějších podnosech s nožičkami.



Pokrmby byly mnohočetné a sledovaly předem stanovený pořádek, jídlo mohlo trvat i celý den.

Ichiju sansai

Tento druh hostiny byl ovšem v ostrém kontrastu s *shojin ryori* (*shojin* znamená „duchovní praxe“ či „katarze“ – vnitřní očista člověka po dramatickém zážitku), životním stylem a způsobem stravování buddhistických mnichů. Ten má svůj počátek již v období Kamakura (1185–1333) a jeho základem je zákaz „brát život“, tedy zabíjet jakékoliv živočichy. V tomto období vzniká kuchyně založená na zelenině, rýži, sójových bobech a jejich derivátech, zcela bez masa; jsou také ctěny všechny s jídlem související rituály, od čajového obřadu po technologii zpracování rýže a sójové omáčky.

V této souvislosti je také třeba připomenout mnicha Sen no Rikyua (1522–1591), který jako první v praxi uplatnil filozofii *wabi cha* a čajový obřad (*cha no yu*), soubor pravidel založených na jednoduchosti a střídmosti v dokonalé harmonii se zenovým učením a v protikladu k pompě zenové kuchyně *honzen*. Mezi tato pravidla patří také malé jídlo podávané před přípravou čaje, za účelem dokonalého ocenění chuti a blahodárnosti tohoto nápoje.

Období Azuči Momojama (1573–1603) je obdobím rozkvětu a dalšího zdokonalení čajového obřadu a kuchyně s ním spojené. Ta se nazývá *chakaiseki ryori* (lze přeložit jako „jídlo před čajovým obřadem“) a můžeme ji považovat za nejlepší vyjádření japonského principu *omotenashi* – vřelosti, pohostinnosti a pokory vůči hostům.

V období Edo (1603–1867) dochází k rozvoji *kaiseki ryori* (*kaiseki* znamená jídlo mnoha chodů). Tento přístup k jídlu navazuje na bohatou kuchyni *honzen* v éře samurajů, vyznačující se množstvím chodů, ale i na *chakaiseki* respektující sezónnost a principy pohostinnosti. Kuchyně *kaiseki* – to je spousta chodů, servírovaných postupně, tak, jak jsou připravovány (na rozdíl od *ichiju sansai*, kdy se všechny chody servírují najednou), a vychutnávaných společně se saké. Pořadí chodů *kaiseki ryori* je odlišné než v minulosti: polévka a rýže se podávají až na konec, na rozdíl od *ichiju sansai* a *chakaiseki*, v nichž se servírovaly jako první.

Kuchyně *kaiseki* prezentuje filozofii *wabi cha*, dokonale vyjadřuje japonskou vizi vnímání světa a zhmotňuje její estetiku a podstatu: hledání dokonalosti v nedokonalosti.

Tato kuchyně položila základy moderní japonské gastronomie a měla obrovský vliv v odvětví restaurátérství.

Tento druh kuchyně nabízí jak prestižní specializované restaurace, tak tradiční hostince (*ryokan*). Kuchyně *kaiseki* dnes může být považována za vytríbený projev japonské gastronomie.

Princip *washoku* je součástí každodenního života Japonců, je však také spojen s každoročními oslavami, ceremoniemi a rituály. Volba ingrediencí při těchto příležitostech přesně odpovídá symbolice daného období a příslušné události. Například *Osechi ryori* je označení pro tradiční pokrmy podávané při oslavách Nového roku (*Oshogatsu*). *Yusoku ryori* je označení pro jídlo připravované pro oficiální slavnosti a hostiny.

V tomto kontextu je třeba zdůraznit také velkou pozornost a úctu Japonců k řemeslné práci, která často produkuje skutečná umělecká díla. Japonská řemeslná zručnost je hodnota, kterou je třeba chránit, a je základem nejen japonské kuchyně, ale i mnoha tradičních řemesel. Patří mezi ně práce mistrů zpracování keramiky, dřeva, skla, laku, papíru či textilií – zkrátka tvůrců všech výrobků, které se po staletí neustále zdokonalují, ale stále se drží po generace předávaných tradic.

Historická období Japonska

PRAVĚK

Období Kjúseki	(přibližně 15 000 př. n. l.)
Období Šinseki	(přibližně 15 000 – 12 000 př. n. l.)
Období Džómon	(přibližně 12 000 – 400 př. n. l.)
Období Jajoi	(přibližně 400 – 350 př. n. l.)
Období Kofun (nebo Jamato)	(přibližně 350 př. n. l. – 592 n. l.)

TRADIČNÍ JAPONSKO

Období Asuka	(592–710)
Období Nara	(710–794)
Období Heian	(794–1185)

STŘEDOVĚK

Období Kamakura	(1185–1333)
Období Muromači	(1333–1573)

PŘEDSOUČASNÉ

Období Ažuči Momojama	(1573–1603)
Období Edo	(1603–1868)

SOUČASNÉ

Období Meidži	(1868–1912)
Období Taišó	(1912–1926)
Období Šówa	(1926–1989)
Období Heisei	(1989 – 30. dubna 2019)
Období Reiwa	(1. května 2019 – dodnes)

Reiwa, současná doba
Japonska, nazývaná
„krása harmonie“



HLAVNÍ INGREDIENCE

Japonsko je od severu k jihu obklopeno oceánem. Je to souostroví, které se táhne přes rozsáhlou oblast s velmi různorodým klimatem a střídají se tam čtyři roční období. Zdroje vody jsou hojné a taktéž i srážky. Japonské území se rozprostírá od horských a lesnatých krajů až po oblasti se subtropickým klimatem. Tato morfologie také ovlivňuje potravinnou různorodost: základními potravinami japonské gastronomické kultury jsou zelenina, ovoce, ryby, mořské plody a řasy, které se konzumují ve velkém množství.

Po dlouhou dobu, až do období Meidži (1868–1912), byla z náboženských důvodů (vliv buddhismu) zakázána konzumace masa, takže chov dobytka a výroba mléčných výrobků neměly v minulosti velký význam. Také používání olejů a koření nebylo po velmi dlouhou dobu rozšířené.

Základ japonské kuchyně, kromě dashi – což je vývar z *kat-suobushi* (sušeného tuňáka) a řasy kombu, jenž se používá téměř ve všech pokrmech – tvoří dalších pět hlavních komponentů, které nesmějí nikdy chybět. Ve zkratce je označujeme jedním termínem, který odkazuje na správné pořadí jejich použití, „*sa-shi-su-se-so*“:

sa (sato) = cukr

shi (shio) = sůl

su (komezu) = rýžový ocet

se (shoyo), původně se vyslovovalo *seuyu*) = sójová omáčka

so = miso

Tyto přísady mohou být použity samostatně nebo všechny společně. Ve druhém případě je nutné dodržovat přesné pořadí užití, a to na základě jejich odolnosti vůči teplu a také podle chuti: od nejjemnější (cukr) až po nejintenzivnější



(miso). Pokud se toto pořadí nedodrží, neproniknou jemné chutě do jídla a konečná chuť nebude dokonale vyvážená. Sójová omáčka a miso jsou nejnáchylnější k ovlivnění vysokými teplotami, takže je nutné je přidat až nakonec, někdy se miso dokonce přidává až po vypnutí plotny.

Cukr naopak proniká do dalších surovin nejobtížněji, takže je důležité ho přidat hned na začátku. Pro zvýraznění sladké chuti se v japonské kuchyni používá také saké a rýžové víno mirin, které se vždy přidávají na začátku vaření nejen pro dodání sladkosti, ale také proto, aby se odpařil alkohol.

Charakteristické ingredience | Na fotografii jsou zobrazeny některé z hlavních ingrediencí japonské kuchyně: 1. mirin; 2. sójová omáčka tamari; 3. rýžový ocet komezu; 4. saké; 5. usukuchii – světlá sójová omáčka; 6. tmavá sójová omáčka koikuchi; 7 a 9. katsuobushi (sušený tuňák); 8. japonské švestky umeboshi; 10. japonský pepř sansho; 11. shichimi togarashi – koření sedmi vůní; 12. bílé, červené a žluté miso. Mořské řasy (kombu, wakame, nori, aonori), houby shiitake, shiso a sezam jsou zobrazeny na stranách 18–20.

Cílem japonské kuchyně je zdůraznit přirozené chutě, nikoli je změnit. Správné užívání různých ingrediencí také přispívá k maximálnímu zvýraznění chuti jídla.

Hlavní ingredience japonské kuchyně

Tyto suroviny jsou hlavními složkami japonské kuchyně a vyskytují se v mnoha japonských pokrmech



Shoyu

Shoyu

Sójová omáčka je tradiční dochucovadlo získané fermentací směsi sójových bobů, pšenice a *koji* s přidáním vody a soli. *Koji* (*Aspergillus oryzae* – česky kropidlák rýžový) je mikroorganismus z kategorie hub a plísní, který se pěstuje na různých obilovinách, jako je sója, rýže či ječmen. Jeho enzymy přeměňují škrob a proteiny na cukry a aminokyseliny, což představuje základ fermentace při výrobě různých produktů, jako je shoyu, miso a saké.

Shoyu dělíme do pěti typů:

- *Koikuchi*, tmavá sójová omáčka. Má svůj původ v severovýchodní části Japonska a vznikla jako dochucovadlo v období Edo. Má charakteristickou vůni a tmavou barvu. Poměr sóji a pšenice je přibližně 1:1.

- *Usukuchi*, světlá sójová omáčka. Je velmi často používaná v oblasti Kinki Kansai a ve středojižních částech Japonska. Má charakteristickou průhlednou barvu výtečně zvýrazňující vzhled a chuť přísad, ke kterým se přidává. Ve srovnání se sójovou omáčkou koikuchi je v ní méně opražené pšenice a přidává se do ní saké. Obsahuje méně koji a větší množství soli.

- *Tamari*, starobylá sójová omáčka. Vyrobená tradičními, klasickými metodami, bohatá na chuť, aroma a barvu. Sójové boby jsou hlavní ingrediencí, pšenice se nepoužívá vůbec nebo jen v minimálním množství.

- *Saijikomi*, *saishikomi*, intenzivní sójová omáčka, vhodná na sashimi. Je bohatá na chuť a barvu. Získává se dvojím kvašením a přidáváním další sójové omáčky místo slané vody. Tato omáčka je zvláště kvalitní a vyrábí se v omezeném množství.

- *Shiro*, bílá sójová omáčka. Má světle jantarovou barvu. Chuť je charakteristická svou sladkostí. Je vyrobena z pšeni-

ce, sójové boby se vůbec nepoužívají nebo jen v minimálním množství.

Další typy sójových omáček s nízkým obsahem soli:

- *Genenshoyu*, ve které je poměr soli snížen přibližně o 50 % oproti ostatním klasickým omáčkám.

- *Usushioshoyu*, ve které je poměr soli snížen přibližně o 20 % oproti ostatním klasickým omáčkám.

Saké

Rýžové víno. Tradiční japonský alkoholický nápoj získaný fermentací (nikoli destilací) směsi rýže, vody a koji. Obsah alkoholu se pohybuje mezi 15 a 16 %.

Mirin

Sladké rýžové víno získané fermentací směsi *mochigome* (speciální odrůda rýže s vysokým obsahem lepku), koji a alkoholu (především *shochu*, což je japonský destilát vyrobený z ječmene, sladkých brambor nebo rýže), která se nechává fermentovat přibližně 60 dní při pokojové teplotě. Je to sladký nápoj jantarové barvy obsahující přibližně 40–50 % cukru a přibližně 14 % alkoholu. Jídlům dodává lesk.

Miso

Dochucovadlo získané fermentačním procesem ze základní směsi sójových bobů a *koji*, ke které je přidána sůl. Podle starých tradic se směs nechává fermentovat ve velkých dřevěných nádobách, ve kterých je stlačena speciálními kameny a nechá se po dobu jednoho až dvou let kvasit spolu se slanou vodou. Průmyslový proces naopak zkracuje dobu kvašení na několik hodin, zahrnuje pasterizaci a případné dodání stabilizačních přísad.

Existují tři hlavní typy pasty *miso*:

- *Mame miso*, které se získává fermentací sójových bobů, koji a soli.

- *Kome miso*, do kterého se během fermentační fáze přidává rýže.

- *Mugi miso*, kam se během fermentační fáze přidává ječmen.



Saké



Mirin

Miso



**Katsuobushi**

V závislosti na délce a teplotě fermentační fáze nebo na regionu, kde se vyrábí, může mít miso různý stupeň intenzity chuti i různé barvy: bílé (*shiro miso*), s jemnou sladkou chutí; žluté (klasické *miso*), s intenzivní sladkou chutí; a nakonec červené (*aka miso*), s výraznou silnou chutí.

Katsuobushi

Konzervované plátky tuňáka pruhovaného (*Katsuwonus pelamis*). Rybí plátky jsou vařené, uzené nebo sušené. Mají velmi pevnou konzistenci, s velmi tmavou barvou na povrchu a růžovější uvnitř. Závěrečná úprava probíhá pomocí speciálního nástroje nazývaného *katsuobushi kezuriki*, což je dřevěná krabička s víkem, která má v horní stěně čepel a pod ní dřevěnou zásuvku, kam padají nastrouhané rybí plátky různých velikostí.

Shiitake

Druh japonské houby s kulatým hnědým kloboukem, který je jemně žíhaný světlejšími žilkami. Pěstují se v kontrolovaném prostředí na kmenech listnatých stromů, konzumují se jak čerstvé, tak sušené. Mají charakteristickou bohatou chuť umami.

Shiitake

Shiso

Japonská bylina s charakteristickým špičatým zoubkováním listem, vyznačující se kyselostí a aromatickou, lehce citrusovou vůní, může připomínat bazalku, mátu či meduňku. V kuchyni se používají její klíčky; pupeny (*hojiso*) se často uplatní při finální úpravě *sashimi*, ze semen se vyrábí olej, čerstvé listy se konzumují jak syrové, tak vařené. Rozděluje se podle zbarvení lístků, tedy na shiso červené a zelené.

Umeboshi

Běžně se jim říká japonské švestky (*ume*), ale ve skutečnosti jsou odrůdou meruněk. Sklízají se v červnu během dozrávání a poté se několik dnů marinují ve slaném nálevu. Následně se suší přirozenou cestou na vzduchu a pak se macerují ve slaném nálevu spolu s červenými lístky *shisa*, což jim dodává charakteristickou intenzivní červenou barvu a typickou kyselo-slanou chuť.

Komezu

Rýžový ocet tradičně získávaný fermentací rýže pomocí usazenin vzniklých při výrobě saké. Má mírnou kyselost a velmi světlou, téměř průhlednou barvu.

Goma

Sezamová semínka. Používají se převážně k výrobě oleje, ale také jsou využívána přímo: pražená, rozdrcená nebo zpracovaná na pastu jako dochucovadlo. Rozděluje se podle barvy:

- *Shirogoma*, bílá semínka s jemnou chutí.
- *Kigoma*, žlutá semínka s velmi intenzivní vůní a chutí.
- *Kurogoma*, černá semínka s intenzivní vůní.

Kaiso (japonské řasy)

■ *Kombu* roste především na Hokkaidu, v severní oblasti Japonska, a může dosahovat opravdu velkých rozměrů, vytváří skutečné mořské lesy. Po sklizni se řasy kombu suší na slunci a poté kontrolovaně zrají po dobu jednoho až deseti roků. Jsou bohaté na vlákninu a obsahují složky, které jsou typické pro chuť umami – jednu z charakteristických chutí japonské kuchyně.



Zelené a červené shiso



Umeboshi

Komezu





**Kaso (japonské
mořské řasy)**

■ *Wakame*, hnědá mořská řasa podporující regenerační a stimulační vlastnosti organismu. Je jednou z nejoblíbenějších jedlých řas v Japonsku. Může se používat čerstvá – přidává se do polévek nebo vývarů –, nebo také sušená. Jídla s wakame se často připravují při různých oslavách jako symbol požehnání.

■ *Nori*, řasy podobné mořskému mechu. Po sklizni jsou zpracovány do husté směsi, která se rozetře na speciální sušicí rámy. Vzniknou tak tenké suché plátky, které mají v japonské kuchyni široké využití. Řasy nori se konzumují i čerstvé, dušené a také kandované. Jsou také součástí různých koření.

■ *Aonori*, mořské řasy, stejně jako nori jsou podobné mechu. Po sklizni se suší a následně melou na prášek. Existují tři hlavní druhy řas *aonori*, kromě základní *aonori* ještě další dva typy:

- *aonori*, velmi ceněná řasa s intenzivní vůní a jemnou chutí;
- *hitoegusa* nebo též *aosanori*, používá se především k dušení a kandování (*tsukudani*) v sójové omáčce a mirinu;
- *anaaosa* nebo též *aosa* je levnější verze produktu s méně intenzivní vůní a chutí, často používaná pro rychlé pokrmy a street food.

**Goma
(sezamová semínka)**



Koshinryo (japonské koření)

■ *Ichimi togarashi*, červený chilli prášek, který byl do Japonska přivezen Portugalci v roce 1542. Odtud se datuje kultura pikantního jídla, která je v Asii, zejména v Koreji, široce rozšířena. Největším producentem červeného chilli v Japonsku je oblast Tokia.

■ *Sansho*, běžně nazývané japonský pepř kvůli podobnosti s kuličkami černého pepře, i když ve skutečnosti mezi těmito dvěma kořeními neexistuje žádná spojitost. *Sansho* se získává ze slupek bobulí plodu *Zanthoxylum piperitum*, má pikantní, mírně citrusovou, svěží chuť. V Japonsku se také používají listy (*kinome*), květy (*hanazansho*) a nezralé plody (*aozansho*) této rostliny.

■ *Shichimi togarashi* je směs sedmi různých koření, jejich výběr vždy závisí na regionu, odkud pocházejí. Hlavními ingrediencemi jsou *ichimi togarashi*, *shiso*, *sansho*, černý pepř, bílý pepř, mandarinková kůra, řasa *aonori*, zázvor, mák. Největšími producenty sedmi koření jsou Tokio a Kjóto.



Koshinryo (japonské koření).
nahore i dole zleva *ichimi togarashi*, *sansho* a *shichimi togarashi*.



NOŽE

Japonské kuchyňské nože mají dlouhou historii. Jejich původ sahá až do středověku, kdy četné boje mezi šlechtickými rody přispěly ke zvýšení produkce a techniky výroby velmi ostrých mečů, slavných katan, určených proslulým samurajům. Během období Meidži (1868–1912) bylo samurajům ve snaze nastolit mír a vést zemi k modernizaci zakázáno meče nosit a pokles poptávky vedl řemeslníky k tomu, aby se zaměřili na výrobu nožů na řezání tabáku. Ten byl právě v té době do Japonska dovezen Portugalci a stal se zdrojem nového a prosperujícího obchodu. Od té doby se také začal šířit a rozvíjet trh s kuchyňskými noži.

Výroba japonských nožů je díky své dlouhé historii považována za skutečné umění, které má významné místo v národní kultuře a je také uznáváno a oceňováno na mezinárodní úrovni. Při výrobě japonských nožů se stále používají staré techniky kovářství a dokonalého broušení čepelí, které se uplatňovaly i při výrobě tradičních bojových katan, proslulých svou maximální ostrostí, účinností a trvanlivostí.

Tradičně byly katany vyráběny z uhlíkové oceli nazývané *tamahagane*. Tato ocel vzniká v peci nazývané *tatara* smícháním uhlíku a železného prášku. Tradiční postup výroby *tamahagane* je velmi složitý a nákladný, proto jsou katany považovány za předměty s vysokou historickou a uměleckou hodnotou, často se sbírají a vystavují.

Tradiční kování čepelí probíhalo vícestupňovým procesem, při kterém se pracovalo s takzvaným „paketem“ oceli.

**Na protější straně:
tradiční katany**



Paket se skládal ze dvou vrstev oceli, které byly předem zpracovány dvěma různými způsoby, aby měly odlišnou strukturu. Ty se nesčetněkrát přeložily a znovu vykovaly, čímž se získalo velké množství vrstev. Obě oceli se díky tomu spojily a vzniklo tak tvrdé jádro s vysokým obsahem uhlíku, pokryté silnou vrstvou pružnější a ohebnější oceli na povrchu, takže tvrdá ocel vystupovala pouze na ostří.

Nože, které vyrábějí mistři řemeslníci podle staré techniky kování katan (*honyaki*) ze 100% oceli, se nazývají *yasuki hagane* a jsou nejcennějšími a nejvyhledávanějšími noži japonských šéfkuchařů. Dnes se vyrábějí také vysoce kvalitní nože z cenově dostupnější první třídy oceli (*shirogami* a *ao-gami*) nebo z nerezové oceli (*gingami*).

Jakmile je čepel hotová, přichází čas ji vyčistit a vyleštit pomocí speciálních abrazivních technik, které odhalují jednotlivé vrstvy různého složení a vytvářejí tak charakteristický vzor zvaný *hamon* o *kasumi*.

Ocel japonských nožů má vysokou tvrdost, která umožňuje dokonalé nabroušení a dlouhou životnost. Extrémní tvrdost však znamená také menší pružnost čepele, což zvyšuje riziko jejího zlomení nebo odštípnutí.

**Ručně kované
japonské kuchyňské
nože.**





Oxidace také způsobuje, že japonské nože jsou mnohem náchylnější k rezivění. Použitím nerezové oceli (která se vyrábí přidáním určitého procenta jiných kovů) se zvyšuje odolnost vůči korozi, ale snižuje se tvrdost čepel.

Hamon o kasumi, typický vlnitý motiv, který se vytvoří při zpracování čepel.

Velmi důležitá a nezbytná je u japonských nožů pečlivá údržba a pravidelné čištění. Po každém použití je třeba je umýt, důkladně vysušit a také promazat. Japonský nůž je také charakteristický jednostranně ostřenou čepelí. To umožňuje přesnější a dokonalejší řez, který ovšem vyžaduje mimořádné dovednosti a zkušenost.

Rukojeť japonského nože je obvykle vyrobená ze dřeva, zejména z magnolie obovaty (známa jako magnolie japonská) nebo z třešně či palisandru. Jindy může být rukojeť vyrobená z buvolího rohu. Tvar rukojeti je na průřezu charakteristicky zaoblená a připomíná písmeno D nebo kaštan. V jiných případech může mít rukojeť osmihranný průřez.

Japonské nože se často uchovávají v dřevěném pouzdře, které se nazývá *saya*.

Typy nožů

Termín „kuchyňský nůž“ v japonštině pochází z kombinace slov *hoho* (ho = kuchyně a *cho* = kuchař). Mistrovské umění krájet různými druhy řezů je pro japonskou kuchyni zásadní, způsob krájení určuje úroveň a prestiž šéfkuchaře. Krájení také dokáže zdůraznit přirozenou chuť ingrediencí. Existuje několik typů japonských nožů, které se liší různými vlastnostmi, jako je délka a tvar čepele, materiál, původ a určení.

Deba bocho

Nůž se silnou čepelí a jednostranným ostrím používaný především k čištění a vykostování ryb. Čepel má trojúhelníkový tvar, je spíše těžší, a to proto, aby se při používání nedala ohnout nebo zlomit ani při vynaložení většího tlaku a síly. Velikost tohoto nože je různá, většinou zhruba od 10 do 30 cm. Existují různé varianty a rozměry tohoto nože podle toho, jaký druh ryby je třeba zpracovat.

Usuba bocho

Tenký nůž s jednostranným ostrím, který se používá převážně ke krájení zeleniny. Na severu Japonska má čepel obdélníkový tvar, na jihu je mírně zaoblená. Při zpracování zeleniny se používá typická technika krájení zvaná *katsuramuki*. Tímto nožem se z některých druhů zeleniny, jako je například daikon (japonská bílá ředkev) nebo okurka, krájí tenké a dlouhé, skoro průhledné plátky, které připomínají čistotu tekoucích vod, na něž je Japonsko bohaté.

Sashimi bocho

Dlouhý nůž určený ke krájení syrových ryb. Napomáhá k dokonalému jednosměrnému řezu rybou takovým způsobem, že maso zůstane nepoškozené, protože čepel tohoto typu je obzvlášť dlouhá.

Nože *yanagiba* jsou typické pro regiony z jihu Japonska, jejich čepel je obzvlášť špičatá.

Nože *takohiki* jsou typické pro sever Japonska, kraje čepele mají rovné a lehce ztenčené.



1. Maguro bocho, nůž na tuňáka
2. Sashimi bocho, nůž na syrové ryby
3. Usuba bocho, nůž s velmi tenkou čepelí ke krájení zeleniny. Obdélníkový tvar je typický pro sever Japonska.
4. Usuba bocho, nůž s velmi tenkou čepelí ke krájení zeleniny. Zaoblená hrana je typická pro jih Japonska.
5. Deba bocho, nůž se silnou čepelí a jednostranným ostřím, používá se hlavně k čištění a vykostění ryb.
6. Unagi saki, nůž na úhoře.
7. Men kiri, nůž na nudle (soba, udon, ramen).

Techniky broušení

K broušení čepele se používá kámen nazývaný *toishi*.

Kameny jsou k dostání v různých zrnitostech, v závislosti na velikosti brusných částic v nich obsažených. Zrnitost je označena číslem, které udává hustotu brusných částic v kameni. Čím vyšší je číselná hodnota částic, tím jemnější je zrnitost.

Rozdělujeme tři druhy zrnitosti kamene: *arato* (hrubé zrno), *nakato* / *nakato chudo* (střední zrno) a *shiage-to/shigedo* (jemné zrno):

- Arato se používá při potřebě opravy ostří.
- Nakato se používá pro primární broušení.
- Shiage-to slouží k dokonalému dobroušení.

V minulosti se používaly přírodní kameny namočené ve vodě, které dodnes upřednostňuje mnoho japonských šéfkuchařů. V období Meidži (1868–1912) se rozšířila výroba umělých kamenů: jejich výroba je snadná a mají obdobnou zrnitost.

Abychom dosáhli optimálního nabroušení nožů, je potřeba určitá praxe. Postup ale není vůbec složitý. Před použitím je nutné kámen namočit na 30 minut do vody, poté ho umístíte na stabilní pracovní plochu nebo protiskluzový podklad. Nůž se položí na kámen, levá ruka na čepel a pravá na rukojeť. Konec ostří se mírně přitlačí na kámen směrem dolů a nůž se nakloní přibližně pod úhlem 15–20 stupňů, špička nože je tedy mírně zvednutá, asi na výšku mince. Při zachování sklonu a neustálého kontaktu čepele s povrchem kamene se provádí plynulý pohyb dopředu a dozadu. Čepel se neustále navlhuje, aby nedocházelo k nadměrnému tření.



Nechte kámen namočený po dobu 30 minut.



Položte kámen na stabilní povrch. Levou rukou přidržíte čepel a pravou držte rukojeť. Nejprve špičí nože provádějte krouživé pohyby.



Pak nožem jeďte vodorovně dopředu.



Nůž posuňte zpátky na začátek a pokračujte v broušení stále stejnými pohyby dopředu a dozadu.

Techniky krájení zeleniny

(Foto 1)

Katsuramuki: nakrájete bílou ředkev na špalíčky o délce 5–6 cm a z těch pak loupete tenké plátky o tloušťce 1–2 mm až ke středu tak, abyste získali velmi tenký a téměř průhledný proužek.

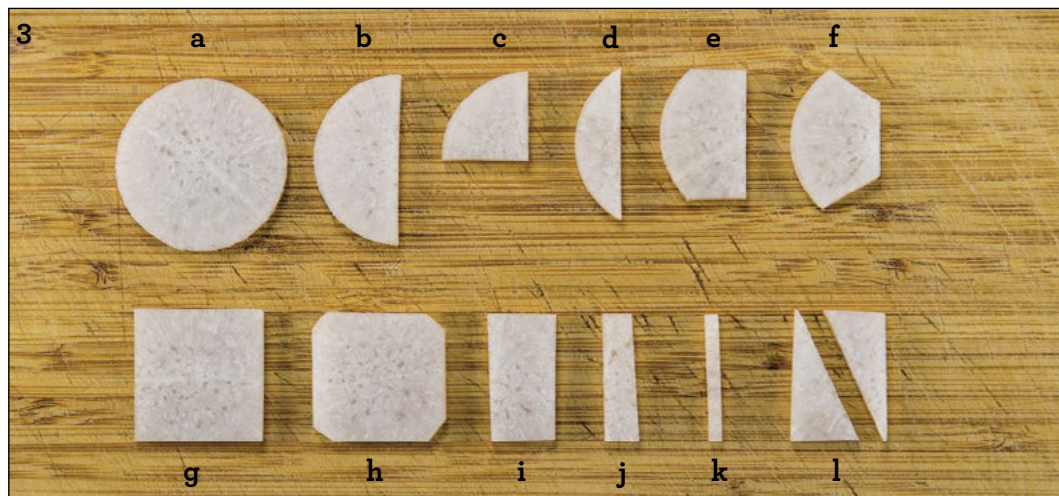
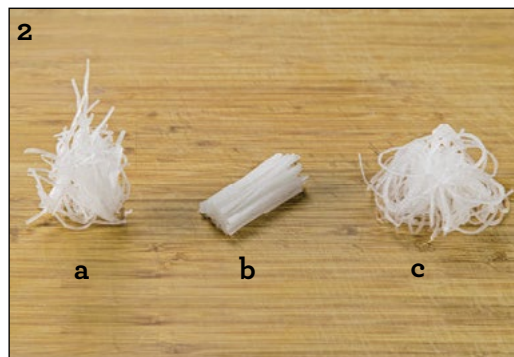
(Foto 2)

Ken je technika velmi jemného krájení zeleniny, která se poté podává jako příloha k sashimi.

a – Tateken: nakrájete plátek bílé ředkve svisle na nudličky o šířce 1–2 mm. Aby ředkev zůstala křupavá, uchovávejte ji ve studené vodě.

b – Sengiri: nakrájete bílou ředkev na hranolky o průměru 1–2 mm.

c – Yokoken: nakrájete plátek bílé ředkve horizontálně na nudličky o tloušťce 1–2 mm.



(Foto 3)

a - *Wagiri*: oloupejte bílou ředkev a nakrájejte ji na kulaté plátky.

b - *Hangetsugiri*: překrojte *wagiri* na polovinu.

c - *Ichogiri*: rozkrojte *wagiri* na čtvrtiny.

d - *Rikyugiri*: nakrájejte *wagiri* na půlměsíčky.

e - *Kushigiri*: rozkrojte *wagiri* na polovinu (*hangetsugiri*) a rovně seřízněte horní a dolní konec.

f - *Jigamigiri*: rozkrojte *wagiri* na polovinu (*hangetsugiri*) a seřízněte oba konce úhlopříčně.

g - *Shikishigiri*: vytvořte z *wagiri* čtvercový tvar.

h - *Koguchigiri*: odstraňte ze *shikishigiri* čtyři rohy

i - *Shihangiri*: rozkrojte na polovinu *shikishigiri*, vytvořte obdélník.

j - *Tanzakugiri*: rozkrojte *shihangiri* na polovinu, vytvořte menší obdélník.

k - *Hyoshigiri*: nakrájejte *tanzakugiri* na tyčinky.

l - *Kirichigai*: rozkrojte *shihangiri* úhlopříčně.

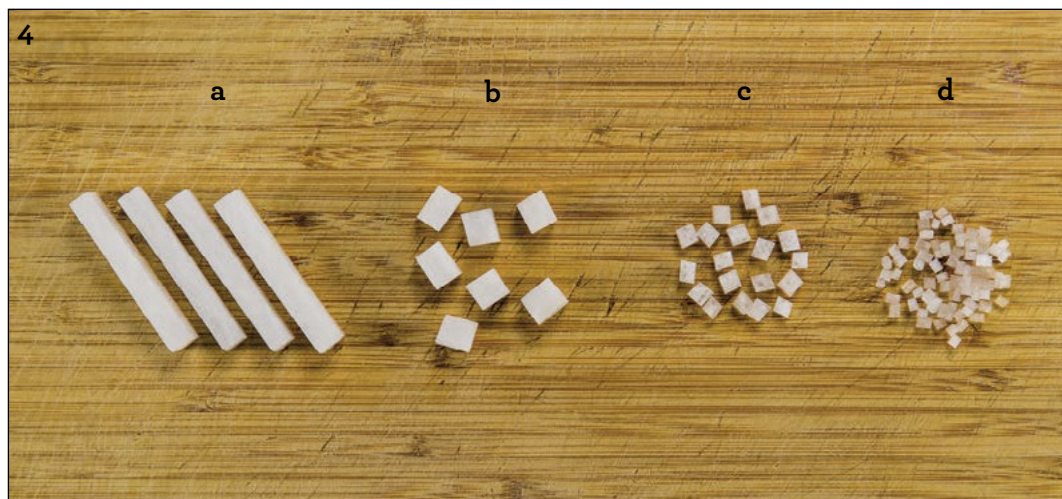
(Foto 4)

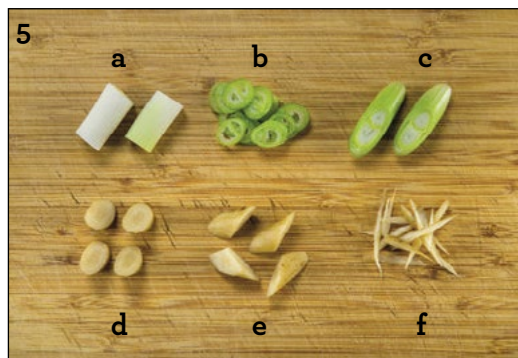
a - *Hyoshigiri*: nakrájejte bílou ředkev na tyčinky o délce 5–6 cm a průměru 7–8 mm.

b - *Sainomegiri*: nakrájejte ředkev na kostky o hraně 7–8 mm.

c - *Araregiri*: nakrájejte na kostičky o hraně 3–5 mm.

d - *Mijingiri*: nakrájejte na co nejmenší kostičky.




(Foto 5)

Krájení „dlouhých“ ingrediencí (okurka, ředkev, pórek).

a – Sungiri: nakrájejte zeleninu na špalíčky cca o délce *issun* – tato japonská míra odpovídá přesně 3,03 cm.

b – Koguchigiri: nakrájejte podélně na špalíčky a ty poté na plátky.

c – Nanamegiri: nakrájejte šikmo na špalíčky

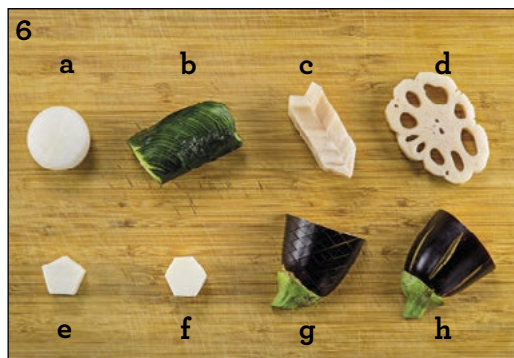
d – Komatsume: nakrájejte podélně na válečky, z jedné strany je seřízněte šikmo a z druhé rovně. Tento tvar se nazývá *kadomastru* a v Japonsku se používá pro novoroční dekorace.

e – Rangiri: krájejte šikmo, po každém řezu ingredienci pootočte.

f – Sasagaki: nakrájejte na hranolky a ty poté ořežte tak, jako byste ořezávali tužku.

(Foto 5)

Kazarigiri znamená krájení, které zhodnotí krásu ingrediencí a optimalizuje tepelnou úpravu dané suroviny.



a – Mentori: zarovnejte okraje ingredience, pak ji podélně nakrájejte, tak vám zůstane perfektní tvar i při vaření.

b – Jabara kyuri: nakrájejte okurku na šikmé špalíčky

c – Yabanerenkon: oloupejte a nakrájejte renkon (jedlý kořen lotosu) na šikmé plátky. Ty rozřízněte napůl, poskládejte na sebe a odřežte špičky tak, aby vznikl tvar šipky.

d – Hanarenkon: oloupejte a nakrájejte jedlý kořen lotosu na plátky tak, aby vznikl tvar květiny

e – Goho nebo gokaku: nakrájejte ingredienci na plátky pětiúhelníkového tvaru.

f – Kikko: nakrájejte ingredienci na plátky šestiúhelníkového tvaru.

g – Shikanoko nasu: odstraňte stopku lilku, rozkrojte jej napůl a nařežte povrch tak, abyste vytvořili motiv mřížky.

h – Chasen nasu: odstraňte stopku lilku a rozkrojte ho podélně.