

المطبخ الياباني

Posted on 2021 ,4 مارس



Category: [اطباق رئيسية](#)

: بواسطة

المطبخ الياباني يُعد أولاً وقبل كل شيء مطبخاً إقليمياً بالدرجة الأولى (أو حتى محلياً) بحكم طبيعة الأرخبيل الياباني، الذي يتكون من العديد من الجزر ويمتد لأكثر من 3500 كيلومتر، حيث تخضع مكونات أطباقه وفقاً لـ الأذواق والمكونات المحلية المتاحة. والنتيجة هي مجموعة متنوعة من الأطباق. ومع ذلك، فقد تميزت هذه المطابخ بالتدرج من خلال التغييرات الشائعة في أنماط الاستهلاك في جميع أنحاء البلاد وكذلك من خلال الابتكارات الأجنبية (المكونات الجديدة وتقنيات الطهي الجديدة) التي تم قبولها ونشرها وتكييفها بسرعة في جميع أنحاء البلاد.

تاريخ المطبخ الياباني في سطور

(فترة جومون -14000 - 400 قبل الميلاد)

خلال هذه الفترة ما قبل التاريخ، تطور الطعام في اليابان تدريجياً من النظام الغذائي التقليدي للبدو الرحل والصيادين وجامعي الثمار.. إلى النظام الغذائي للشعوب المستقرة التي تتقن الزراعة والطهي

كان اليابان يتمتع بالتنوع في الموارد الطبيعية، وكان التنوع المناخي يؤثر على تلك الموارد، فينتشر في الربيع والصيف صيد الأسماك البحرية كالتونة والسلمون والتدييات البحرية، وفي الخريف والشتاء ينتشر صيد الغزلان والخنازير البرية والدببة والأرانب، هناك أيضاً الثمار والبذور كالمكسرات والبندق والبطاطا وغيرها

أما فيما يخص تقنيات الطهي التي استُحدثت مع الوقت فالأدلة تشير إلى أن أدوات الطهي كانت من الفخار. وكانت في الغالب أوعية صغيرة جداً بقاع دائري بارتفاع 10-50 سم تستخدم لغلي الطعام وتخزينه. يعود بعضها إلى الألفية الرابعة عشر قبل الميلاد

ويمكن العثور على أول فخار جومون في جميع أنحاء الأرخبيل. ويحصى علماء الآثار 70 شكلاً مختلفاً. على الرغم من أن الفخار الأول كان صغير الحجم بحيث يمكن نقله بسهولة، إلا أن حجم القطع الفخارية زاد تدريجياً وتنوع أسلوبها، مما يعكس الاستقرار التدريجي للسكان

(فترة يايوي (400 قبل الميلاد - 250 م

خلال هذه الفترة، بالإضافة إلى زراعة الأرز، قام اليابانيون أيضاً بزراعة القمح والشعير والدخن والحنطة السوداء وفول الصويا

بعد 1500، ازداد المناخ برودة وانخفض عدد السكان بشكل كبير. بالمقارنة مع الفترة السابقة، واستقر الوافدون الجدد من شبه الجزيرة الكورية في غرب كيوشو. هؤلاء السكان الجدد جلبوا معهم تقنيات ومكونات جديدة: فاستحدثوا زراعة الأرز واتقنوا البرونز والحديد والفخار. و تعايش كلا الشعبين

(م) الفترة ياماتو (710-250)

كانت فترة ياماتو مسرحاً للعديد من الهجرات الكورية والصينية، والتي أدخلت الكونفوشيوسية والبوذية، والتي أطلقت أول مرسوم يحظر استهلاك اللحوم. وكانت تأتي المكونات التقليدية مثل صلصة الصويا من التجارة مع الدول المجاورة ؛ ثم أصبح الساكي (مشروب كحولي يُصنع من الأرز المخمر) أكثر شيوعاً. وهناك القليل من المعلومات حول ممارسات الطهي في هذه الفترة. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن الموجات القوية من الهجرة الصينية (في القرن الخامس) والكورية (في القرن الرابع) ربما كان لها تأثير كبير.

(الفترة نارا (710 م - 794 م

أحدث عصر نارا العديد من التغييرات: ازداد إتقان التخمير، وتم إدخال مكونات مثل الخبز والنااتو (فول صويا متخم). والتخمير هو عملية أساسية لإعداد العديد من المكونات في المطبخ الياباني (على سبيل المثال لا الحصر الأكثر شهرة: ميسو، ساكي، صلصة (الصويا، خل الأرز، ميرين، تسوكيمونو، ناتو، كاتسويوشي، كوسايا

(فترة هييان (794-1185

شهدت فترة هييان ظهور عيدان تناول الطعام وإدخال الأطباق الرئيسية للمطبخ الياباني والتوفو والنودلز. كانت عيدان تناول الطعام مخصصة في الأصل للاستخدامات الدينية والطقوسية، وقد تم إدخالها من الصين في نفس الوقت الذي بدأت فيه الكونفوشيوسية في استخدامها يومياً في الطعام وانتشرت بين الناس، كما يتضح من تطور تجارة عيدان تناول الطعام في اليابان تم إدخال المعكرونة الصينية (النودلز) من خلال الرهبان البوذيين الذين استوردوها من أسرة سونغ (1127-1279) خلال فترة من (نهاية فترة هييان (1185) إلى بداية فترة كاماكورا (1185-1333

(الفترة الإقطاعية (1185-1603

شهدت الفترة الإقطاعية نضج تقنيات تحضير المكونات والطقوس المتعلقة بالطهي وتقنين أنماط الاستهلاك. وتم إتقان التخمير، وأصبح التقطيع فناً، وظهرت المعكرونة بشكلها الحالي، وقدم اليسوعيون البرتغاليون وصفات تكيفت مع الأذواق المحلية وأصبحت ضرورية في المطبخ الياباني، مثل تونكاتسو

فترة إيدوا (1603-1868)

فترة إيدو هي العصر الذهبي للمطبخ الياباني، وقد وصل أخيراً إلى مرحلة النضج، حيث سمح الازدهار الاقتصادي والتوسع الحضري للمزيد والمزيد من الاهتمام بالطهي واعتباره متعة وفن، حيث لعب تابل ميرين (أحد أنواع التوابل الأساسية في المطبخ الياباني وهو أحد أنواع خمور الأرز لكن بسكريات أكثر وكحول أقل) دوراً مهماً في المطبخ الياباني، كما كان التجار والفنانين هم جوهر الطعام الياباني التقليدي. في فترة إيدو، احتل ميرين مكانته الحالية المهمة في الوصفات التقليدية

يشبه النظام الغذائي في فترة إيدو النظام الياباني اليوم، مع بعض الاستثناءات الرئيسية، بما في ذلك عدم وجود اللحوم وندرة وجود الأسماك والمأكولات البحرية. ويتكون من 3 وجبات، كما هي اليوم

فترة مييجي (1868-1912)

في أوائل فترة مييجي، رفع الإمبراطور الحظر المفروض على تناول اللحوم الحمراء، وروج للمطبخ الغربي، الذي كان يُنظر إليه على أنه سبب الحجم الكبير للجالية الغربية

أشهر الأطباق اليابانية

السوشي

السوشي هو أحد أشهر الأطعمة اليابانية حول العالم. يتم تقديمه بطرق وأسعار مختلفة، وعادة ما يشير السوشي إلى طبق من الأرز المضغوط بالخل مع قطعة من السمك النيء أو المحار، تسمى نيئا، في الأعلى. يؤكل السوشي عمومًا مع صلصة الصويا ("الوسابي، لكن أولئك الذين لا يحبون الوسابي يمكنهم طلب "سابي-نوكي" (بمعنى "بدون الوسابي

الساشيمي

على غرار السوشي ولكن بدون الأرز، الساشيمي عبارة عن سمك نيء مقطع إلى قطع سهلة الأكل. جودة الأسماك التي يتم صيدها في جميع مناطق اليابان تجعلها خيارًا رائعًا بغض النظر عما إذا كنت تزور طوكيو أو كيوتو أو أي مكان آخر. تمامًا مثل السوشي، يمكن لرواد تناول الطعام الاستمتاع بالعشرات من أصناف الساشيمي. بعض الأنواع الأكثر شيوعًا وشعبية هي ماجورو وأنواع التونة الأخرى والسلمون والماكريل والدنيس

السوبا

عبارة عن طبق نودلز مصنوع من دقيق الحنطة السوداء مع الماء والطحين، يُوزع ناعمًا ويُقطع إلى نودلز بعرض 1 سم - 2 سم. بعد غلي المعكرونة في ماء ساخن، تؤكل مغموسة في حساء بارد، أو بصب حساء ساخن عليها. يؤكل السوبا ساخنًا أو باردًا، مما يجعله طبقًا مثاليًا على مدار السنة

ياكيتوري - أسياخ دجاج مشوية

ياكيتوري هو طعام شعبي حيث يتم تقطيع الدجاج إلى قطع صغيرة، ثم يوضع على أسياخ من الخيزران ويشوي. سوف تجد ياكيتوري أيضًا في أنواعًا أخرى من اللحوم والخضروات على الأسياخ أيضًا. وعادة ما يتم تتبيله قليلاً بالملح

طريقة عمل ياكيتوري وسلطة سوبا

المكونات

- كوب صلصة ياكيتوري 1/2
- فص ثوم مهروس 2
- أفخاذ دجاج صغيرة مقطعة 8
- حفنة من الهليون 1
- كرات مقلي للتقديم

سلطة سوبا نودل

- جرام نودلز سوبا مجففة 180
- ملفوف أحمر صغير مبشور 1/4
- غ من البازلاء المقطّعة إلى شرائح رفيعة بالطول 200
- وصل أخضر مقطّع إلى شرائح رفيعة 2
- و 1/2 ملعقة كبيرة من بهار الميرين 2
- و 1/2 ملعقة كبيرة عصير تفاح أو عصير العنب الأبيض كبديل لنبيذ الأرز 2
- سم قطعة من الزنجبيل الطازج، مبشورة ناعماً 3

الطريقة

يسخن الفرن إلى 220 درجة مئوية / 200 درجة مئوية. تُبطن صينية خبز كبيرة بجوانب بورق الخبز.

يُمزج 1/4 كوب من صلصة ياكيتوري والثوم في وعاء زجاجي كبير. أضف الدجاج. ثم ضع قطعتين دجاج في سيخين متوازيين بالعرض. كرر العملية مع الدجاج المتبقي وضعهم في الصينية. اخبزها لمدة 10 دقائق. وادهنيهم بقليل من صلصة ياكيتوري. ثم اخبزها لمدة 20 دقيقة أخرى مع دهنها بصلصة الياكيتوري كل 5 دقائق أو حتى ينضج الدجاج.

في هذه الأثناء، لتحضير سلطة نودلز السوبا، اطبخ النودلز باتباع تعليمات العبوة. اغسليها تحت الماء البارد. صفها جيداً. وانقليها إلى وعاء كبير. أضيفي الملفوف والبازلاء والبصل إلى المعكرونة. اخفقي توابل الميرين والخل والزنجبيل معاً في إبريق. أضيف الصلصة إلى خليط المعكرونة.

يُطهى الهليون في قدر من الماء المغلي لمدة 1 دقيقة أو حتى يصبح لونه أخضر زاهياً ويصبح طرياً. ييغسل تحت الماء البارد. ويُصفي.

نرش الكراث المقلي فوق أسياخ الدجاج. وتقدم مع سلطة المعكرونة والهليون والبصل الإضافي.

المراجع

- 1- [History of Japanese Cuisine](#). 2021. مارس 4 روجع بتاريخ 4 مارس 2021.
- 2- [Chicken Yakitori Skewers with Soba Noodle Salad](#). 2021. مارس 4 روجع بتاريخ 4 مارس 2021.
- 3 [Traditional Japanese Food - The Must-Try Dishes!](#). 2021. مارس 4 روجع بتاريخ 4 مارس 2021.