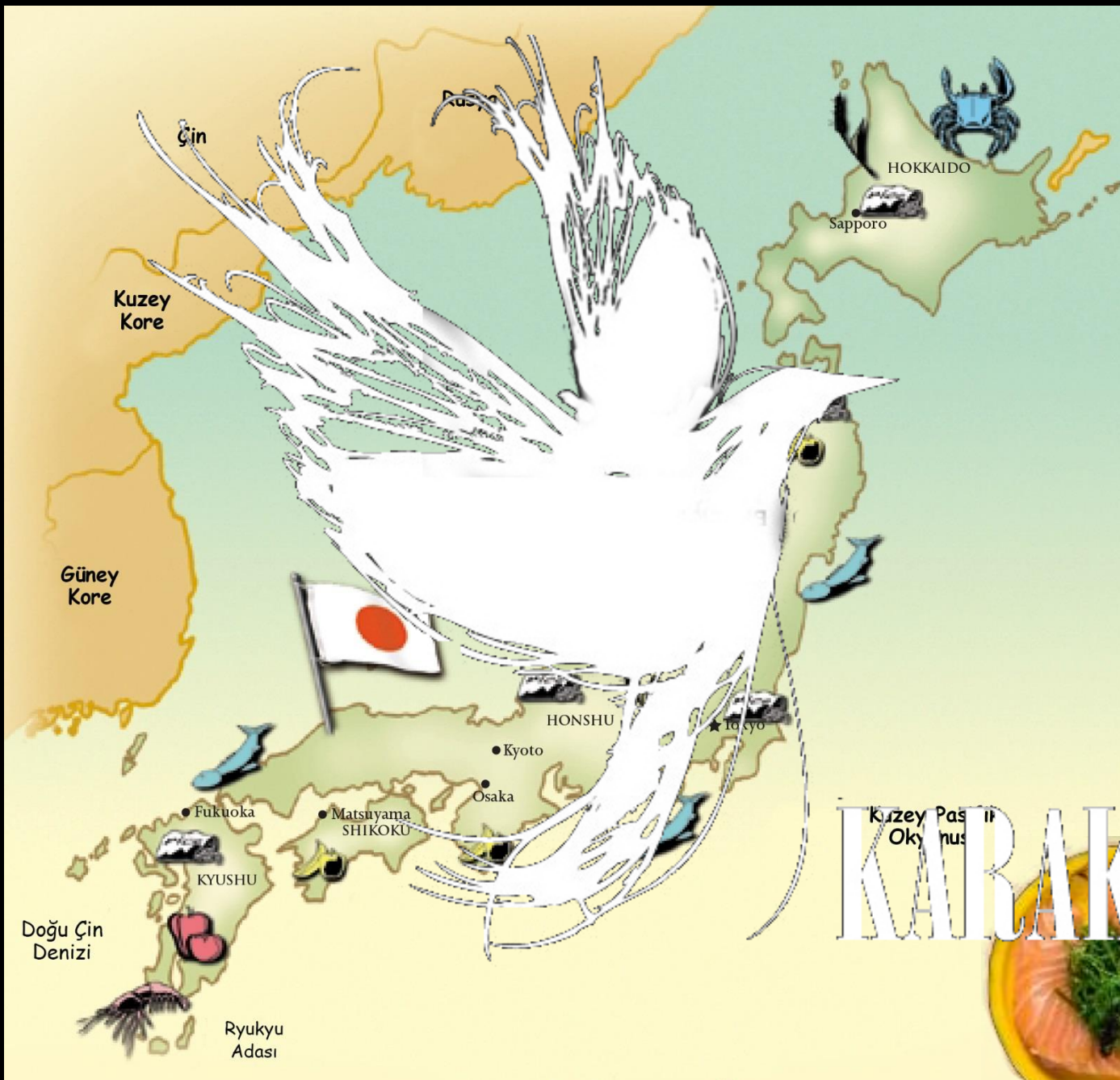




# JAPON MUTFAĞI KARAKUŞ



# KARAKUŞ







# TARİHÇE

Japon mutfağı Nara (710-794) ve Heian (794-1185) dönemlerinde pişirme ve yeme tarzıyla biçimlendi. Sonraki dönemlerde hakim sınıflar ve zenginler için bir mutfak kültürü oluştu. Genellikle düzenlemeye sunulan bu yemekler çorba ve birkaç yemekten oluşuyordu. Alt sınıflar ise yemekleri sadece keyif için değil, besleyici olarak da değerlendirirdi.



Japon Mutfağı, alışlagelmişin dışında, tatlılara sahip olmasının dışında, düşük kalorili ve farklı pişirme yöntemleri. Uzakdoğu mutfakları arasında en zenginlere sahip.

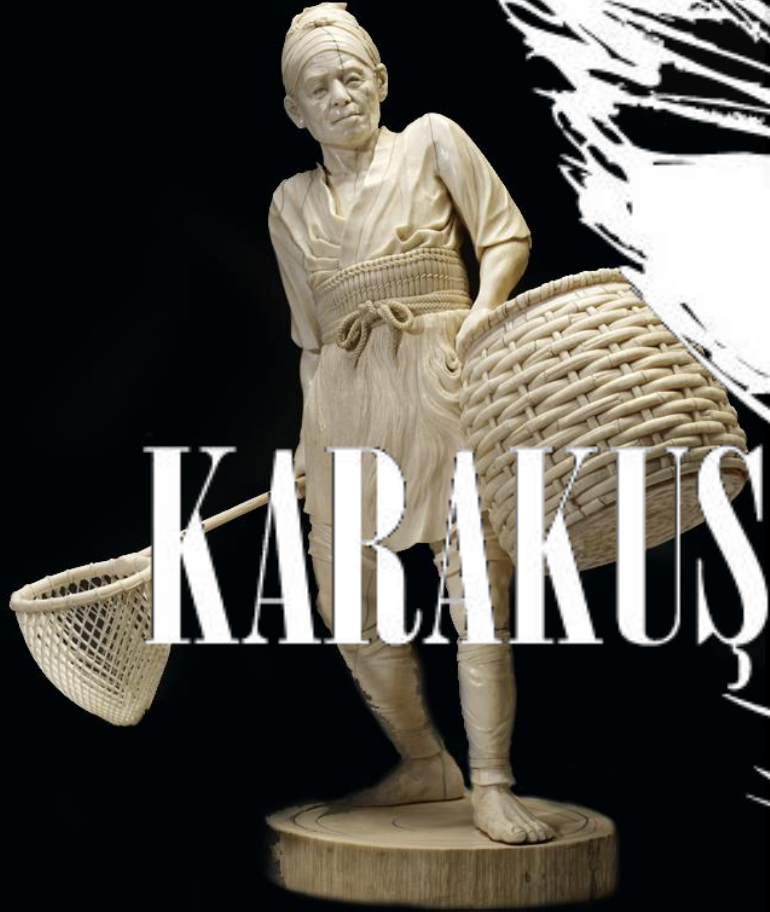
Özellikle, çiğ tüketilen ürünlerin önemli bir karakteristiği.

Uzun bir ada ülkesi olan Japonya, alana konumlanmışsa da çoğu zaman nedeniyle çok farklı iklimlere sahiptir. İklimin getirdiği soğuk ve ılık hava koşulları, ülkenin mevsimlerinde önemli bir rol oynamıştır. Bu durum Japonya'nın zengin ve zengin bir yemek kültürüne sahip olmasında büyük rol oynamıştır.

# KARAKUŞ







# KARAKUŞ

Japonya'nın en özgü karakteristik özellikleriyle dünyanın en gözde mutfağından biridir. Çin mutfağından etkilenmiş olsa da kendi özgünlüğünü yaratmayı başarmış. Özgün yapısının oluşmasında iklimin özelliklerinin çok büyük etkisi vardır. Oldukça nemli toprağa sahip olan Japonya'nın bu özelliği mutfağına da yansıyor. Bu durum mutfağın çeşitliliğini etkiliyor. Tarımın çok yaygın olmaması, Japon mutfağının denize yönelmiş. Deniz ürünlerinin zenginliği de bunu gösteriyor. Deniz ürünleri hemen her yemekte kullanılıyor. İnsan için adeta bir kurtarıcı. Deniz cömertçe sunuyor. Ülkelerinden biri olan Japonya'da balık ve deniz ürünlerinin dışında denizden çıkan her şey değerlendiriliyor. Başta yosun olmak üzere çeşitli deniz bitkileri yerli mutfaklara getiriliyor.

**Pirinç Japon Mutfağında olmazsa olmaz ürünlerdendir.**

**Japon mutfağında ekmeğın yerını pirinç pilavıdır.**

**Hatta 'Yemek yemek' yerine 'Pirinç yemek' kullanılır.**

**'Pirinç yemek' deyimini kullanılır.**

**Hemen her yemekte pirinç pilavı bulunur.**

**Japonlar her öğün, sabahları da dahil olmak üzere**

**ekmek yerine haşlanmış pirinç tüketirler.**



## Urokotori

Balıkları hazırlarken pullarını temizlemek için kullanılan alettir.

Alternatif olarak balık pulları bıçak ile de çıkarılabilir fakat balığın derisine veya etine zarar verme riski olduğundan Japonlar urokotori kullanmayı tercih ediyorlar.



KARAKUŞ



## Makisu

Birbirlerine pamuk ipliği ile bağlanmış bambu.  
Genelde makizushi (yuvarlak sushi) yapmak için kullanılır.  
fakat omlet gibi diğer yumuşak yiyeceklere şekil vermek  
veya yiyeceklerin suyunu sıkmak için de kullanılır.  
Bambu ve tahtadan yapılan birçok çeşitleri bulunur.  
Genelde 25x25 cm boyutlarındadır.



KARBAKUŞ



## Gushi

Yemek yaparken kullanılan uzun şeritlerdir.  
Genelde yemekleri ızgara veya kızartma için  
yaparken kullanılır. 20 ile 35 cm arasında  
değişen uzunlukları vardır.



# KARAKUS



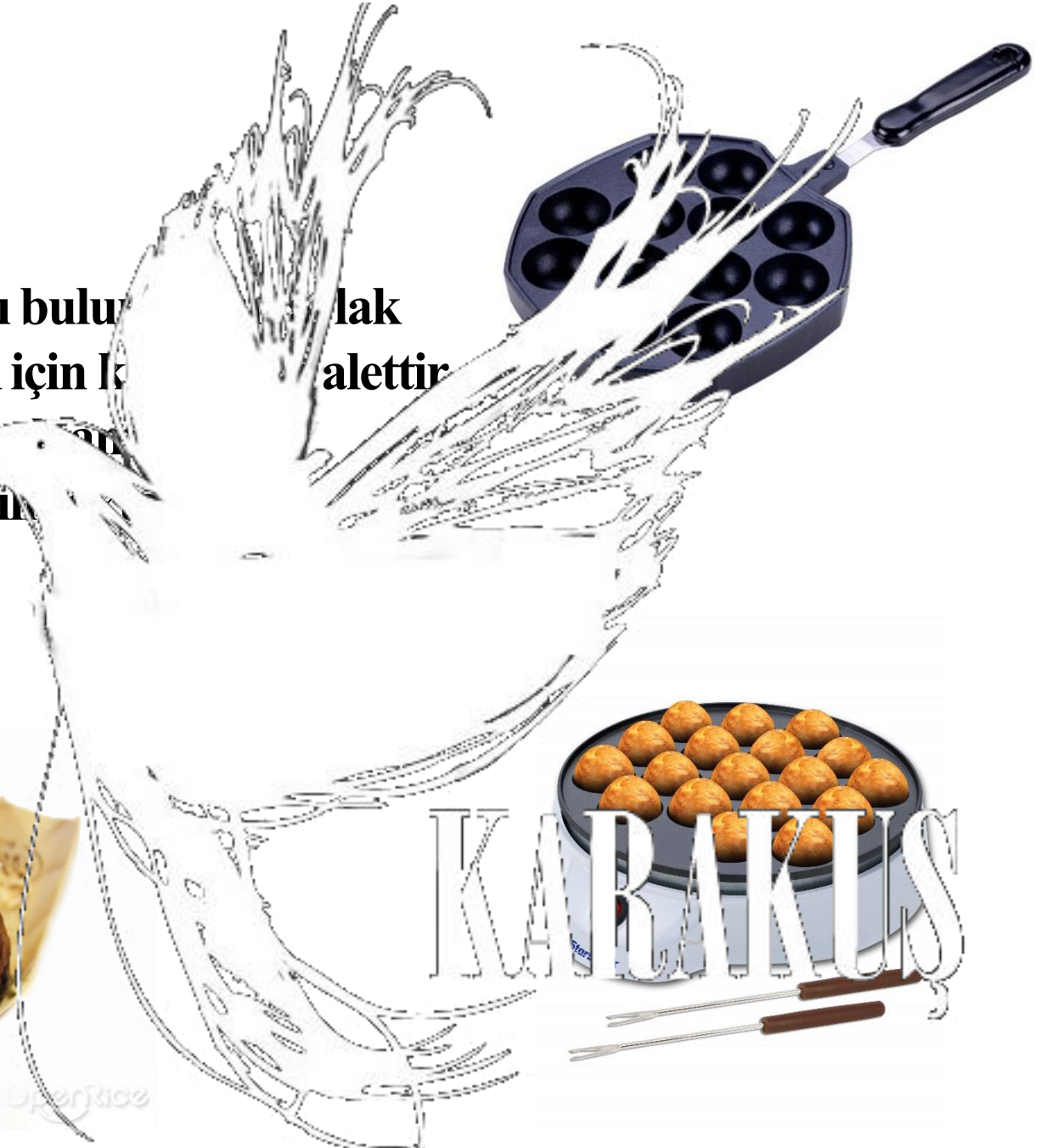


## Takoyaki

İçinde ahtapot parçaları bulunan hamur ruloları yapmak için kullanılan alettir. Günümüzde evde yapılabilecek elektrikli olanları da satılmaktadır.



openrice



# KARAKUŞ

## Suihanki

Japon pilavı pişirmek için kullanılan,  
Japon mutfaklarının olmazsa olmazlarından.  
Özellikle pilavı haşladıktan sonra günlerce taze  
ve yumuşak tutma özelliğine sahip olmasıdır.



KARAKUŞ





## **Mushiki ve Seiro**

**Bunların her ikisi de buharla haşlanarak yapılan yemeklerde kullanılırlar.**

**Yüksek kaliteli ütüte olanlarına mushiki ve kaliteli olanlarına seiro denir.**

Japonya günümüzde hala geleneksel yeme alışkanlığını korumuş ülkelerden biridir. Japonlar günde üç öğün yerler. Bu öğünlerin temel gıdası pirinçtir. Son 30 yılda uluslararası mutfağın Japon Mutfağı üzerindeki etkisi yalnızca yemek değil, kahve ve tereyağı ve reçel yiyip, kakaolu pasta yapmaya başlamışlardır. Japonlarda öğlen ve akşam yemekleri ve genellikle, çorba, pirinç ve balık yemekleri.

Günün en önemli yemeği akşam yemeğidir. Akşam öğünde 4-5 ayrı yemek çeşidi vardır. Bunlar çorba, balık tabağı ve sebzelerdir.

# KABAKUŞ





# JAPONYA'DA KAHVALTI

SOYA  
FASULYESİ

納豆  
natto



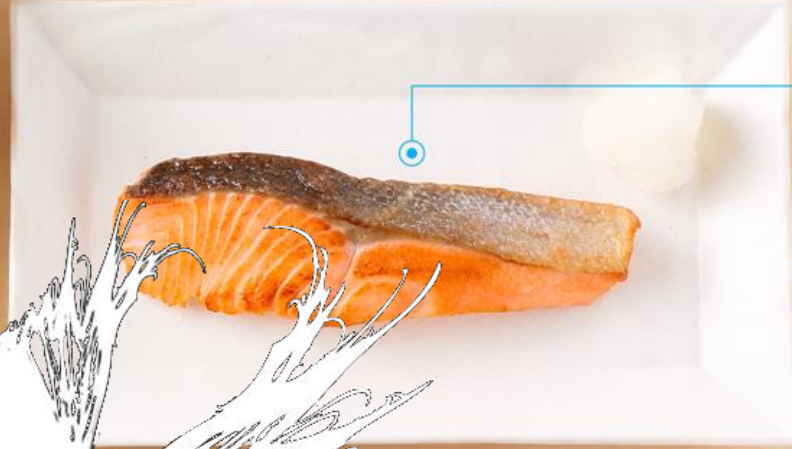
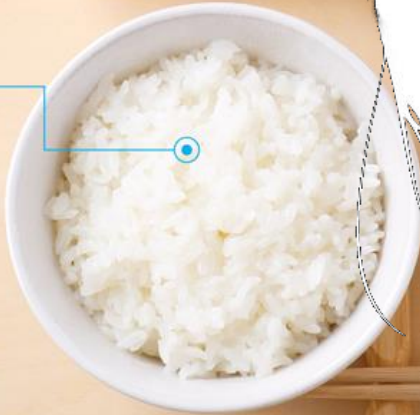
YUMURTA

卵  
tamago



BUĞULAMIŞ  
PİRİNÇ

ご飯  
gohan



BALIK

魚  
sakana

SEBZE ve  
MEVELER

漬物  
tsukemono

MİSO  
ÇORBASI

味噌汁  
miso shiru



KARAKUŞ



## Ögle Yemeği

4-5 parça kemiksiz pirzola,  
sebze ve kökler,  
lahana yaprakları,  
tatlı patates, siyah bira,  
pirinç ve ay.



KARAKUŞ

[PORTER]

東京ブラック  
本場の黒ビール  
(ポーター)





## Akşam Yemeği

Çiğ ahtapot, beyaz turp, karides, patlıcan ve kabak kızartma, patates, bezelye ve kök bitkileri, Bambu ağacının filizleri, yılan balığı kızartması renkli ve çeşitli turşular, fasulye unu orbasi, karpuz, pirinç ve ay.



KARAKUş

## Sushi

Sushi, pirinç sirkesi ve şeker ile tatlandırılmış pirincin, pişmemiş balık, deniz ürünleri, sebzeler veya omlet ile çeşitli biçimlerde bir araya getirilmesiyle oluşan bir yemektir.

Yüzyıllar öncesinde kullanılan, tuzlanmış balıkların pirinç içerisinde saklanması yöntemi ortaya çıkmıştır. Sushinin içerisindeki pişmemiş balık tuzlanıp tuzlu suya marine edilmiş veya tuzlanabilir.

Kızartılmış deniz ürünleri de kullanılan sushinin sushini türleri de vardır.





## Sushi

Sushi'nin pek çok çeşidi vardır. Bunların arasında, en çok bilinen ve en popülerleri, **maki** ve **nigiri**'dir. Maki, sushi pirinci ve diğer malzemelerin deniz ürünleri ile karıştırılarak içine sarıldıktan sonra dilim dilim doğranarak servis edilir. Nigiri ise, avuç içi büyüklüğünde sıkıştırılmış pirinç üzerine küçük veya büyük deniz ürününü yerleştirilmesiyle yapılır.



## Malzemeler

1 ay bardağı pirinç sirkesi

100 gr Japon pirinci

İnce dilimlenmiş salatalık ve avokado

İnce dilimlenmiş levrek ve tonbalığı

Buharda pişmiş karides

İnce somon dilimleri

1 tatlı kaşığı tozşeker

## Yapılışı

\* Japon pirincini bol suyla yıkayıp süzün.  
Özel tenceresinde hafif diri kalacak şekilde pişirin.  
Pirinçleri harmanlayıp soğutun.  
Pirinç sirkesi ve şekeri ekleyip tekrar harmanlayın.

\* Pirinçten iki parmak kalınlığında  
ve bir parmak uzunluğunda  
köfte şeklinde parçalar hazırlayın.  
Pirinç köftelerinin üzerine  
aynı boyutlarda kesilmiş levrek,  
tonbalığı, somon veya karides yerleştirin.  
Servis tabağına dizdiğiniz sushileri  
zencefil turşusu, dilimlenmiş avokado,  
salatalık ve soya sosuyla birlikte servis yapın





## Onigiri

Onigiri için Japon sandviçi ifadesi kullanılır. Etrafı *nori* (kurutulmuş yosun) ile kaplı sushi pilavından yapılan *umeboshi* (turşusu yapılmış Japon eriği), karides, tavuk, ton balığı, çim balığı vb. birçok farklı olukça popüler bir yiyecektir.



## Sashimi

Sashimi çeşitli çiğ balıklardan hazırlanan bir yemektir, doğru ve taze balık ile hazırlanmış ise tadına doyum olmaz. Genelde soya sosu ve wasabi (yapay turpundan yapılan çok acı bir çeşit macun su tadı verici) karıştırılarak bu karışımın içine batırılarak yenir.



KARAKUŞ



## Soba

Kara buğday ve buğday unundan yapılan geleneksel bir Japon yemeğidir. Makarna gibi incedir, çeşitli ekler ile sıcak veya soğuk olarak yenilir.



## Gyoza

Bizim mantımıza farklı bir yapılışı diyebileceğimiz içerisinde bol sarımsak, çeşitli sebzeler ve et karışımından bir malzeme bulunan hamurun ızgarada kızartılmasıdır. Gyoza da Japonya'ya Çin'den gelmiş yemektir.



KARABAKUS



## Tempura

**Ekmek kırıntılarına batırılmış deniz mahsulleri, sebze veya mantarların tavada kızgın yağ ile kızartılması ile yapılır.**

**Aslında 16. yy'da Portekizlilerce Japonya'ya gelmiş ama dünyada Japon yemeği olarak kabul edilmiştir.**



KARAKUŞ

## Sukiyaki

Masa üzerine ısıtıcı, onun üzerine de kaynar su dolu bir tencere koyarak servis yapılır. Malzemeler (ince kesilmiş et, çeşitli sebzeler, mantarlar ve **tofu**) çiğ olarak gelir. Yiyecek kişiler bu malzemeleri masadaki kaynar suda ısıtıp çiğ yumurta olan kaseler batırarak yerler.





# KAYNAK

Reiko Westan - Cooking The Japanese Way - Ler [2002]

