

Berecz Edgár

# Japán konyhatolmács



*Berecz Edgár*

# **Japán konyhatolmács**

**Barangolás a japán konyhaművészetben**

ISBN:

Székelyudvarhely, 2003

*Minden jog fenntartva.*

**Előkészítő munkálatok:** *Topinvest Kft.*, Székelyudvarhely

**Korrektúra:** *Antal Sándor*

**A szerkesztésben közreműködött:** *Róth A. Róbert*

**Nyomda:** *Infoprint Kft.*, Székelyudvarhely

A kötet a *Japan Karate Do Federation* és a *Romanian Tokukai Karate Association* támogatásával jelent meg.

## ***Az Olvasóhoz***

*Berecz Edgár könyve a hagyományos japán konyhaművészet titkait tárja fel. A szerző több évig élt Japánban, mialatt tanulmányozhatta a japán konyhát és így hitelesen tudja bemutatni az Olvasónak.*

*Jómagam, mint japán ember úgy vélem, hogy a szerző valóságosan mutatja be a japán ételeket, ugyanakkor a könyv olvasmányos és könnyen érthető.*

*Habár Erdélytől Japánig, Németországon keresztül több mint tízezer kilométert kell utazni, a szerzőnek sikerült legyőznie ezt a távolságot, és úgy gondolom, hogy az Olvasónak hasznos és tanulságos, de egyben szórakoztató könyvet ad a kezébe.*

***Shihan Shibuya Takashi, 8 dan***  
*President of Japan Karate Do Federation, Japan*  
*Chief Instructor and Shihan by all Japan Championships*  
*2003. május 13., Székelyudvarhely*

*A szerző köszöni az önzetlen támogatást az alábbi cégeknek  
és magánszemélyeknek:*

**Főttámogató: *Japan Karate Do Federation*  
*Romanian Tokukai Karate Association***

*Major Sándor*

*Romarta üzletház*

*Pizza 21*

*Harmopan Rt.*

*Frieske Pan Kft.*

*Hotel Edelweiss*

*Transtur Kft., Parajd*

*Taverna étterem*

*Siculus utazási iroda*

*Mátyus Katalin*

*Romaus Hajdú Kft.*

*Major Lóránt*

*Contact Computer könyvelési iroda*

*G. Pub*

*G. Kávézó*

*Kövecsi Béla*

*S.C. Inszer Kft.*

*Oriente pizzéria*

*Romantika étterem*

*Gondúzó étterem*

*Lőrincz Zoltán – reklámtervezés és kivitelezés*

*Gizi csárda*

*Bertalan Zsolt*

*Bertalan Loránd*

*Oázis fagyizó*

*Dombi Gabriella – német fordító*

*Bohém bár*

*Pállfy Gergely*

*Dr. Dáné Sándor*

*A. F. Balázs Judit – Korzó bár*

*Fábián Anna*

---

---

## Előszó

Japán, a Felkelő Nap országa olyan távol van tőlünk, hogy mire egy információ elérkezik hozzánk, a tartalma már jelentősen megváltozik, vagy teljesen átalakul. Ez rengeteg félreértésre ad okot, és talán ez eredményezi, hogy az emberek többsége Japánt azonosítja Kínával.

Sokszor nagyon nehéz megmagyarázni két ország kultúrája, szokásai és konyhaművészete közötti hasonlóságot és eltéréseket. Valójában a dolgok helyes felismerése késztetett e könyv megírására és célom bevezetni a Kedves Olvasót a japán konyhaművészet világába. Habár a japán konyhaművészet nagyon sokat tanult a kínaitól, máig sem tudta utolérni tanítómesterét.

A japán ételek nem olyan ízletesek és változatosak, mint a kínaiak, a hangsúly inkább az ételek küllemén és a tálalás módján van. Nemcsak az étel elkészítése vagy felszolgálása, hanem az elfogyasztása is egy ceremónia. Mondhatni, egy művészet a sok közül, és szakértők szerint a japán konyhaművészet a gasztronómiai esztétika megnyilvánulása.

Könyvem nem tartalmazza az összes japán ételféleséget, csupán azokat, amelyekkel ottani tartózkodásom alatt kapcsolatba kerülhettem, vagy azokat, amelyeket a Goichi nevű japán vendéglőben elleshettem, mint segédszakács.

Az ételek neveit fonetikusán adtam meg, az elsősorban angol nyelven beszélőknek szánt és ma nemzetközileg használt Hepburn-féle átírás szerint:

- a** – rövid á hangot jelöl
- i** – rövid i hangot jelöl
- u** – ajakkerekítés nélküli rövid u
- e** – zárt e értékű
- o** – kevés ajakkerekítéssel képzett rövid o
- k** – tisztán ejtett k
- s** – sz értékű
- sh** – s hangot jelöl
- t** – tiszta t
- ch** – cs értékű
- tch** – ccs értékű

---

**ts** – c hangot jelöl

**tts** – cc hangot jelöl

**n** – egyszerû n

**h** – h értékû

**m** – mint a magyar m

**y** – j hangot jelöl

**r** – egyszerû magyar r, de l is lehet, mivel Japánban az l hangot nem jelölik, és az r meg l mint hangok szabad variációban vannak.

**w** – az ajkak összeszorítása nélkül képzett v hang

**g** – magyar g

**z** – dz értékû

**j** – dzs értékû

**d** – mind a magyar d

**b** – b értékû

**p** – p értékû

Remélem, könyvem hasznos kézikönyvnek bizonyul majd olyanok számára, akik Japánba készülnek, de azoknak is, akik a legközelebbi japán éttermet szeretnék felkeresni.

*A szerző*

---

# A

**Abura** – olaj, zsíradék

**Akawain** – vörösbor

**Aisu kohi** – jeges kávé

**Asuparagusu** – spárga

*Japánban mindennapinak számít a zöld spárga, viszont a fehér változat drága és majdnem megfizethetetlen ingyencfalat.*

**Anzu** – sárgabarack

**Anago** – tengeri angolna

**Ayu** – a pisztránghoz hasonló folyami hal

**Azami gani** – rákféle

**Aji** – makrélafajta

**Aji no shioyaki** – sóban sült makréla

**Asari** – szívkaagyló

**Akadashi** – vörös szójababpasztából készített leves. Tofu kockák és tengeri alga hozzáadásával készítik. A tetejére friss zellerlevelet szórnak.

**Asari no misoshiru** – kaagyló-leves, amelyhez a kisméretű kaagylókat akamiso no misoshiru-ban megfőzik és meghintik vékony csíkokra vágott póréhagymával. Akkor készül el a leves, ha a kaagylók kinyíltak.



*Rácson sült hal, fésűkaagyló és tintahal.  
A kosárban pedig sushi és sült szójababtúró.*





***Japán reggeli:** sült makrél, reszelt retek és gyömbér, rizs, tsukemono (savanyúság), misoshiru (szójababpasztából készített leves) és tea. Előtérben a hashioki (pálcikatartó) és a hashi (evőpálcikák)*

**Akamiso no misoshiru** – vörös szójababpasztából készített leves. Az elkészült leves színe barna, erősen zavaros, és az íze kissé trágyát idézi (már amennyire a trágya ízét elképzeljük). A Japánba látogató turisták sehogysem tudnak megbarátkozni vele. Az elején én is így voltam ezzel a levessel, de az évek folyamán megszoktam és megszerettem, és mára, a japánokhoz hasonlóan akár minden nap tudom fogyasztani.

**Agemomo** – bő olajban sült étel elnevezése. *Ilyen például a kashiwa no karaage, a koebi no karaage és a tempura (sült csirkehús, sült garnéla rákocskák).*

**Akebi** – japán dzsungelgyümölcs, a megszólalásig hasonlít az ausztráliai őslakosok által a fák kérge alól előbányászott óriás féhérlárvára. Még tapintásra is lárvaszerű. A gyümölcs belsejében, a gránátalmához hasonlóan, rengeteg fekete mag található, ezeket sárgás-fehér kocsonyás lé veszi körül. Íze finom, édes-savanykás.

**Arare** – a sembei-hez hasonló technikával készített hosszúkás rizskeksz.

*Fekete algalapokba csomagolják és az előállítás során különböző csípős fűszerkeverékekkel ízesítik.*

<b>Atama</b> – fej	<b>Amiyaki</b> – rostonsült
<b>Asagohan</b> – reggeli	<b>Atsui</b> – forró
<b>Ageta</b> – sült	<b>Aisu kurimu</b> – jégkrém
<b>Aburage</b> – olajban sült szójababtúró	<b>Ahiru</b> – kacska
<b>Awabi</b> – kagylófajta	<b>Ayu no shioyaki</b> – sóban sült ayu halak
<b>Amai</b> – édes	<i>Miután eltávolították a halak pikkelyeit és a szájukon keresztül kikotorták a belsősegeket, fapálcikákat szűrnak a halak testébe, besózzák őket és a nyársakat merőlegesen a tűzhely fövényébe szúrva megsütik.</i>
<b>Ame</b> – cukorka	
<b>Amazuppai</b> – édes-savanyú	



*Ayu no shioyaki: besózott és nyárson sült ayu halak.*

---

---

# B

**Ba** – Bár

**Banana** – banán

**Baniku** – erősen fűszerezett nyers lóhússzeletek melyeket a szabad levegőn szárítottak.

**Banira aisu kurimu** – vanília fagyalt

**Basashi** – vékony szeletekre vágott nyers lóhús, fogyasztás előtt reszelt gyömbérrel és póréhagymával elkevert szójaszószba kell mártani.

**Bata** – vaj

**Bekon** – szalonna

**Bentoya** – elvihető ebédcsomagokat kínáló üzlet

**Bin** – üveg

**Biru** – sör

*A legjobbak az Asahi, a Kirin, az Ebisu, a Sapporo és a Supa Hoppusu*

**Biwa** – biwa, gyümölcs

**Bora** – tengeri pér

**Boy san** – elegáns étteremben a pincért hívhatjuk így

**Budo** – szőlő

**Budo jusu** – szőlőlé

**Budoshu** – bor

**Burande** – brandy

**Burokkori** – brokkoli

*„Elém tette az egész ebédet. (Japánban egyszerre szolgálnak fel négy/öt fogást) Szemben leguggolt az alacsony asztalkához. Kezébe vette a szakés (rizspálinka) palackot és csicsergett. Megtöltötte a gyűszűnyi tányérformájú pohárkát. Ki halott már ilyen, közvetlen ebéd előtt meleg pálinkát inni? De oly ennivaló kedvességgel kínálta, hogy még akkor is kihörpintettem volna, ha gyomorhajos lennék. Annyit már tudtam a japáni illetanból; vissza kell kínálni”*

**Mécs Alajos: Az ismeretlen Japán**

---

# C

**Cha-han** – kínai módra sült rizs  
*A hideg rizst apróra vágott zöldség- és húsdarabokkal hirtelen megsütik, szójaszósszal és szezámolajjal ízesítik, majd az utolsó pillanatban adják hozzá a felvert és szitán átszűrt nyers tojásokat.*

**Chawanmushi** – gőz fölött készült tojássodó kis csészékben  
*Alkotóelemei: felvert és szitán átszűrt nyers tojások, háromszor annyi dashi, mint tojás, kevés szójaszósz, kevés sake, kis kockákra vágott csirkehús, shiitake gomba, garnéla rákocskák és ginkómag.*

**Chizu** – sajt

**Choshoku** – reggeli

**Chuhai** – citromlével ízesített pálinka

**Chuka ryorya** – egyszerű kínai étterem, ahol közismert kínai ételek japán változatait is lehet kapni.

**Chuka fu** – kínai módra

**Chuka suppun** – rövidnyelű, porcelánból készült kínai kanál



Alól a bal sarokban: **chawanmushi**

---

---

# D

## **Dacho** – strucc

*Valóban ínycsalat a strucc - hús? A japánok szerint igen. Okinawa szigetén és Japán déli részén nagy kiterjedésű struccfarmok vannak, ahol tömegével küldik vágóhidra ezeket a nagytestű futómadarakat. Kisebb-nagyobb éttermek egymással versengve kínálnak vendégeiknek különböző struccból készült ételkülönlegességeket.*

*Az első struccfarmot, Okinawán hozták létre mintegy 25-30 évvel ezelőtt. Az egyik vállalkozó kedvű és mellesleg kissé hóbortos kereskedő összes megtakarított pénzét befektetve, kb. 200 ezer dollárért 100 kisstruccot hozatott Dél-Afrikából. Ezzel belekezdett egy olyan üzletbe, amelyről még soha senki sem álmodott Japánban. Mondani sem kell, hogy a 100 fiókából nem sok élte túl a hosszú utazást és az új betegségeket. Mégis ez a vállalkozás nem ment csödbe, hanem hihetetlen gyorsan fejlődésnek indult.*

*Mára Okinawán vannak a legnagyobb struccfarmok, és a struccból készült ételek nagy népszerűségnek örvendenek a helyi lakosság körében.*

*A struccból készült ételek nagy népszerűségnek örvendenek a helyi lakosság körében.*

*kács valóban ízletesen el tudja készíteni. Feledhetetlen élmény a strucctojásból készült tükörtojás ámbár ember legyen a talpán aki megbír enni egy két tojásból készült tojásrántottát. A strucctojás héja olyan erős, hogy akár egy felnőtt ember súlyát is elbíri anélkül, hogy megrepedne vagy eltörne. Turisták gyakran szórakoznak azzal, hogy ki tud tovább egyensúlyozni egy strucctojáson.*

*Továbbá látványos attrakció a strucc meglövölése. Ez nem éppen veszélytelen mulatság, mert a kifejlett strucckakas lábaival olyan erősen tud rúgni, mint egy ló. Az ilyenféle vidám mutatványok a legtöbbször azzal végződnek, hogy a strucc ledobja lovasát. Mégis soha nem vállalják a zúzódásokat, a kék foltokat és véresre dörzsölt karkat, lábakat. Már csak a hecc kedvéért is végigcsinálják. A struccok nagyon szeretik a csillogó – villogó apró tárgyakat, csecse-becséket, ezért aztán gyakran előfordul, hogy egy óvatlan pillanatban megfosztják a gyanútlan turistát kedvenc órájától.*

**Daidokoro** – könyha

**Daikon** – hosszú fehérretek



*Japán nemzeti zöldsége a daikon egy mezőgazdasági kutatóállomáson*

**Daikon oroshi** – reszelt fehér retek, amelyet különböző szószokba kevernek

**Daikon no nitsuke** – szója - szószban főtt nagy hosszú fehérretek

**Dango** – gombóc

**Dashi** – a japán konyha egyik legfontosabb alapanyaga, rendszerint alap főzőlé

*A szárított bonito-ból legyalult forgácsokat (katsuo bushi) és tengeri algát (kombu) vízben kifőzik, leszűrik és állni hagyják*

**Daizu** – szójabab

**Desato** – desszert

**Deba bocho** – konyhai szeletelő, amelyet a halak feldolgozásakor használnak, többféle méretben kapható és nagyon sokoldalúan használható.

*„A szakácsnő egy tányérvnyi szöcskét hoz be. Szaiki úgy ropogtatja a szöcskét, mint a savanyú cukrot. Én is megkóstoltam, még csak nem is rossz ízűek. Cukrozott szójababmártásban készítették el és sötétbarnára főzték. Egy egész szekrényt tölt meg a szöcskeirodalom. És tabellák magyarázzák a szöcske tápértékét, halhoz, húshoz, rizshez és szójababhoz viszonyítva. E számítások szerint a szöcske nagyobb táperejű mint a hal.”*

**Lajtha Edgár: Japán tegnap, ma és holnap**

---

**Dengaku tofu** – grillezett szójababtúró vörös szójababpasztával

**Domburimono** – domburiban felszolgált ételek

*A domburi régebben egy kis tálka nevét jelentette, amiben a rizset szolgálták fel. Mára azonban ez a kifejezés egy étel nevét illetve elkészítési módját is jelentheti. A legfontosabb hozzávaló mindig a sima*

*főtt rizs, erre helyezik rá rétegekben a különféle módon elkészített halat, algaféléket, csigát, kagylót, csirkehúst, tojást, zöldségeket stb. Nincs szigorúan szabályhoz kötve, hogy mik is lehetnek az összetevők. Legtöbbször az épp kéznél levő alapanyagok egymásra halmozásáról beszélhetünk.*

**Donatsu** – fánk



*Japán ételek*

# E

**Ebi** – garnélarák

**Ebi furai** – lisztbe, tojásba és zsemlemorzsóba mártott nagy garnélarákok, melyeket bő olajban kisütnek.

**Ebi no shioyaki** – sóban sült garnélarák

*Az élő garnélarákokat nyársra húzzák, besózzák és faszénparázs fölött megsütik.*

**Edamame** – fiatal szójabab sós vízzel leforrázva és megsózva

*A japánok sör mellé fogyasztják az edamame-t, sörkorcsolyának. Tapasztalatlan és a japán konyhát egyáltalán nem ismerő külföldiek gyakran esnek abba a tévedésbe, hogy a sós szójababnak nemcsak a szemeit, hanem a hüvelyét is megesszik.*

**Ei** – rája



*Különböző rákobból készült specialitások*





*Étkezés egy japán vendégfogadóban*

**Eki ben** – a vasúti utazás alatti ebédcsomag

*A Meiji kor (1867–1912) közepétől a vasútállomásokon kezdtek először kis ételes fadobozokat árúsítani az utasok ellátására. Ma már a pályaudvari peronokon, az állomások környékén vagy az expressz vonatokon lehet ilyen elemőzsiás csomagokat vásárolni. Az egy-két szintes, vékony festetlen fából vagy műanyagból készült doboz reke-*

*szeiben ízlésesen elrendezett sushi, főtt rizs, párolt gomba vagy zöldségfélék, sült hal és umeboshi található. Japán minden vidékének megvan a maga eki ben specialitása, ezek Tokió fő pályaudvarán majdnem mind megvásárolhatók.*

**Endomame** – zöldborsó

**Enoki** – hosszú, fehér szálakban növő japán gomba

---

# F

## **Fugu** – gömbhal

*A fugu, amely veszély esetén valószínűs labdává fújja fel magát, hogy elrettentse támadóit, Japánban különösen megbecsült ínycsalatnak számít, és a japánok a fugu-t tartják a legfinomabb halnak. Csak különleges események alkalmával ünnepi eledelként fogyasztják, mert drága és elkészítése különleges szakértelmet igényel.*

*A fugu epehólyagjában olyan erős mérég van, mint a kígyómérég és ha egy hozzá nem értő szakács végzi a hal feldolgozását, a mérég beszívódhat a hal testébe. Ezért a fugu feldolgozását külön enge-*

*délyhez kötik. A fugu éttermek vagy saját specialistával rendelkeznek vagy fugu szakértőtől vásárolják a halat.*

*A fugu gasztronómiai pályafutása már rögtön a tengerből való kifogása után elkezdődik. Gerincét késszűrővel eltörik, vérét kifolyatják, epehólyagját kimetszik és eltávolítják a belsősegeit. Ezután megnyúzzák és elődarabolják az éttermek számára. Nemcsak a fugu szakértőnek van rengeteg tudásra szüksége, hanem a szakácsnak is aki tovább darabolja a konyhában. A fugunak nincsenek szálkái, de erőteljes csontozata miatt különle-*



*Előkészített gömbhal-filé*



*Fugu no karaage – sült gömbhal*

ges vágástechnikára van szükség. A haldarabokat a felhasználás előtt több órán keresztül folyó vízben áztatják, amíg a színe hófehér nem lesz.

Mivelhogy egy hal közel 100 dollárba kerül, még a fejét, a bőrét és az uszonyait is felhasználják.

**Fugu no karaage** – az alapsan kiáztatott hófehér gömbhal darabokat lisztbe forgatják és bő olajban kisütik. Japán citromot (sudachi) és főtt rizst adnak mellé.

**Fugu no sashimi** – nyers gömbhal szeletek

A leheletfinom szeletekre vágott halat, egy tányéron virág alakban elrendezik, japán citromszeletekkel, csípőspaprika-krémmel (momi-joroshi) és apróra vágott poré-hagymával tálalják.

**Foku** – villa

**Foku, naifu, suppun setto** – étkezéslet, evőeszközök (villa, kés, kanál)

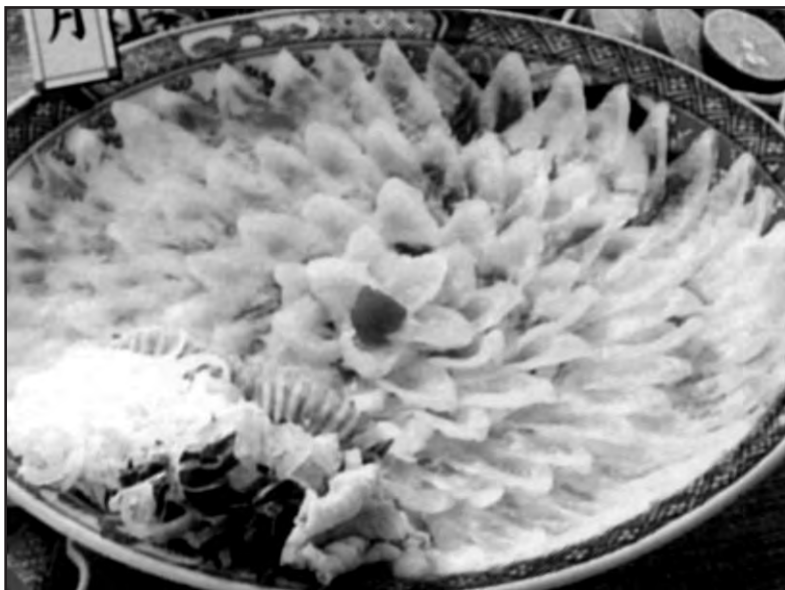
**Furansu pan** – francia kenyér, baquette

**Furansu serori** – francia zellerhajtás

**Furikake** – speciális őrlemény, amivel a rizst vagy egyéb ételeket szokták megszórni, hogy kissé feljavítsák az ízt. Minden vidéken másképp készítik, rengeteg változata van. Az összetevői kb.: katsuo bushi, tojáspor, fehér és fekete szezámmag, zöldségőrlemény, só, cukor, szójaszós, szőlőcukor, zöld tea.

*„A halételek fejedelme a kis fejű, rút fugu hófehér húsa. Az első*

*gyönyört ízleléssel szerzik. Néhány perc múlva könnyű zsibbadás járja át a testet. Érdemes vállalni a veszélyt? Mert a fugu epéjében kígyó-méreg hatóerejű anyag rejtőzik, s az elővigyázatlan szakács jóvátételten bajt okozhat. Felszolgálatát különleges engedélyhez kötik, a hatóságok szigorúan ellenőrzik a vendéglőket. Valóságos fugu láz tántója voltam miután egy Hirakataban történt tömegtragédia utólag e veszedelmes epéjű teremtményre irányította a figyelmet. „A hajlott kor napja”, vagyis az öregek fesztiválja alkalmából e nyugat japán város tanácsa díszvacsorát rendezett kétezer-ötszáz, hatvanöt eszten-*



*Fugu no sashimi – nyers gömbhal-szeletek*

---

dösnél idősebb polgár tiszteletére. A szakácsok egyike gyakorlatlan - nak bizonyult a fugu filé elkészíté - sében. Szerencsére a szeretetvacso - ra fénypontjából csupán csipetnyi jutott a jelenlevőknek. Így is ezer - hétszázan szenvedtek ételmérge - zést. Egy idős házaspáron az azon - nali orvosi beavatkozás sem tudott segíteni.”

**Réti Ervin: Japán a kakas évében**

**Fukahire supu** – cápauszony - leves

Az általános hiedelem a sok cá - pás horrorfilm miatt a cápákat vér - szomjas fenevadaknak könyveli el, amelyek évente emberek százait pusztítják el. Valójában ez a megál - lapítás fordítva igaz, az emberek több cápát ölnek meg és esznek meg mint ahány embert a világ összes cápája. Japánban és Kínában a cá - pauszonyleves drága specialitás. A cápavadász hajóról különleges á - gyúkkal vért és romlott vágóhídi hul - ladékat lőnek a tengerbe. Ezután ki - vetik a romlott hallal vagy lófejekkel felcsalizott horgokat, amelyek több centi vastag acélsodronyra vannak erősítve. A kifogott cápáknak csak a hátuszonyát vágják le, a többi mehet vissza a tengerbe. Ebből készül a hí - res leves, amely a kínai és a japán konyha egyik remekműve. A durva bőrétől megtisztított cápauszonyt több napos főzési és tisztítási folya - matnak vetik alá, majd megszáritják.

A legjobb és legdrágább fajta koc - sonyás, vastag és nem esik szét darabjaira. Színe sárgás, átlátszó és műanyagyszerű. A legdrágább étel - különlegességeknek nincsen színiük és szaguk és nem is inkább az ízü - kért, hanem fantasztikus állagáért e - szik. A beáztatott és megfőzött cápa - uszony kocsonyás, nyúlós, folyékony valami és európai szemnek nem ép - pen étvágygerjesztő. De a leves, a - mit belőle készítenek fölséges. Ja - pánban az éttermekben gyakran szolgálnak fel cápát, de csak a fiata - labb példányok húsa alkalmas étke - zési célokra. A többméteres, kifejlett cápák húsa túl rágós és ammónia - szagú. A szakács mielőtt kifogná az élő cápát az étterem akváriumából, acélszemekből készült kesztyűt húz mert a cápa három-három soros fo - gaival nem jó ismeretségbe kerülni. Még a kis félméteres bébi-cápák is lenyúzhatják az ember kezéről a bőrt ujjastól. Kína és főleg Hong Kong már régóta elhódította a cápapia - cot, így a cápavadászat már nem bi - zonyul jövedelmező foglalkozásnak Japánban. A nagy cápavadász cégek igazgatói irodáit méteres cápauszonyok díszítik, amolyan talizmánként szolgálnak, amelyek erősítik a cég hírnevét és gazdagságát.

**Furutsu** – gyümölcs

**Furutsu sarada** – gyümölcs saláta

---

# G

**Gacho** – liba

**Garasu** – pohár

**Gari** – szeletelt és pácolt gyömbér, amelyet a sushifogások között az ízek semlegesítése céljából fogyasztanak. A felhasznált páclé rizs - ecet, víz, tengeri só és cukor keverékéből áll.

**Ginnan** – ginkómag

**Gohan** – rizs

Japánban a rizs nagyon fontos és megbecsült eledel, mert már 2000 éve szolgálja a japán étkezések alapját. Évszázadokon keresztül a lakosság egyetlen tápláléka a rizs volt némi hallal és zöldségfélékkel kiegészítve. Bármilyen ételről legyen szó a japánok **gohan**-nak nevezik. Ez egy összefoglaló kifejezésként is értelmezhető. A reggelit **asagohan**-nak (reggeli rizs), az ebédet **hirugohan**-nak (déli rizs) és a vacsorát **yorugohan**-nak (esti rizs) nevezik. Japánban a rizst többnyire sima főtt rizs formájában fogyasztják, minden ízesítés nélkül, ami az európaiak számára meglehetősen ízetlen. Habár a japán rizs egyike a legjobbknak a világon, a

japánok túlságosan sokat gőzölik, hogy ragacsossá váljon és a rizsszemek egymáshoz tapadjanak. Kis rögök formájában ugyanis könnyebb felvenni az evőpálcikákkal. Manapság a nyugati eredetű élelmiszerek egyre nagyobb teret hódítanak a szigetországban, ennek ellenére a rizs mind a mai napig elsőrangú élelmiszer maradt. A japánok többsége egyszerűen nem tud meglenni nélküle.

**Goma** – szezámmag

**Goma abura** – szezámolaj

**Gomandare** – szezámmagból készült mártás

**Guriru ni shita** – grillezett

„Például a japán ember épp úgy mint a kínai, evés közben csámcsog. Kikóstolja, kiélvezi az étel ízét. A mi étkezési esztétikánk szerint ennél hátborzongatóbb valamit el se lehet képzelni. Azok az európaiak, akik állandóan vagy legalábbis hosszabb ideje élnek Japánban, már megszokták ezt a zajt.”

**Mécs Alajos: Az ismeretlen Japán**

---

**Gyuniku** – marhahús

*A japán marhahús minőségileg kifogástalan, ezért méregdrága. Sokszor kénytelen voltam beérni a cipőtalpszerű, de olcsó ausztrál vagy amerikai marhahússal.*

**Gyunyu** – tej

**Gyusashi** – vékony szeletekre vágott nyers marhahús, reszelt gyömbérrel szójaszószba mártva kell fogyasztani.

**Gyoza** – kínai ravioli darált disznóhússal és vagdalt káposztával töltve, fokhagymával és szójaszósszal ízesítve, majd forró olajban kisütve.



*A japán szakácsok előszeretettel tálalják az ételeket nagyméretű tengeri kagylókban*

---

# H

**Habu ti** – gyógynövénytea

**Hachimitsu** – méz

**Hakusai** – kínai kel

**Hamaguri** – vénuszkagyló

**Hamaguri no shioyaki** – sóban sült vénuszkagyló.

*A kagylót beleforgatják a sóba de úgy, hogy minél több ragadjon fel rá, azután rostélyon vagy vaslapon megsütik.*

**Hamu** – sonka

**Han kiro** – fél kiló

**Han ritta** – fél liter

**Happa** – levél

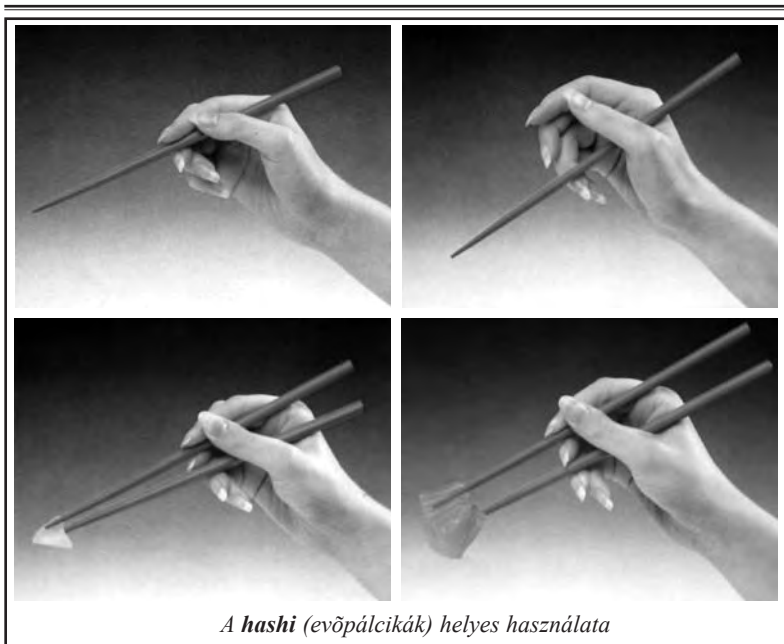
**Harumaki** – vagdalt hússal és zöldséggel töltött, kínai módra elkészített tavaszi tekercs

**Harusame** – mungóbabból és krumplikeményítőből készített üvegtészta, főtt állapotban átlátszó csíkjai enyhe tavaszi esőre emlékeztetnek. Innen a neve harusame – tavaszi eső.



*Harumaki (tavaszi tekercs) – jobbra fent*





*A hashi (evőpálcikák) helyes használata*

**Hashi** – evőpálcikák. Készülhetnek fából, bambuszból, rózsafából, elefántcsontból.

A japán evőpálcikák könnyebbek, rövidebbek és hegyesebbek mint a négyyszögletű kínai evőpálcikák, ezért az étkezés közben ügyesebben lehet fogni velük és használatuk aránylag rövid idő alatt megtanulható. Az evőeszközök használatáról és a velük kapcsolatos illemszabályokról egymásnak szögesen ellentmondó véleményeket alkottak az emberek. Ez a téma néha erősen elfogult véleményekhez vezethet: az egyik étkezési szokás hívei a máshogy evőket civilizálatlannak vagy egyenesen barbárnak tartják. Az evőpálcikát a Tá-

vol-Kelet csaknem minden területén megtalálhatjuk. Annak, aki nem szokta meg, bizarr eszköznek tűnhet az evőpálcika, de a kelet ázsiai ételek fogásaihoz – melyek alapanyagait eleve apróra vagdalták – ez a legalkalmasabb evőeszköz. Többek között azért vált kedveltté, mert megkönnyítette a forró ételek fogyasztását. A kínai és a japán konyhára emberemlékezet óta jellemző, hogy az ételt kis darabokban készítették, és kis tálacskákban szolgálták fel. Ezért nincs szükség se késre, se villára az ételek elfogyasztásához. Az egyes falatokat azonban valamilyen módon el kellett juttatni a szájba, és erre a célra tökéletesen megfelelt az evőpálcika.

---

**Hashioki** – fából vagy porcelánból készített kis állványok, melyeknek szerepe az evőpálcikák tartása. Némely étteremben a hashioki hüvelyes földimogyoró.

**Hato** – galamb

**Hebi** – kígyó

*Sokan úgy gondolják, hogy a kígyó nemzeti étel Japánban. Ez az elképzelés igaz, de kissé módosítva: nem Japánban, hanem Kínában.*

*Kínában igazi csemege a kígyó húsa, ezért a legtöbb kígyó a szakács kése alatt végzi. A kínaiak gyakorlatilag mindegyik kígyófajtát megeszik a siklókat, az óriáskígyókat és a mérges kígyókat.*

*Japánban a kínai negyedben egész utcákat foglalnak el a kígyómészárszékek, a kígyós éttermek és a tradicionális kínai orvosságos üzletek. Egy kígyópiacon naponta több száz kígyót ölnek meg, ezek között sok a kobra és az egyéb mérges kígyó. A mészáros a többméteres kígyókat a farkuknál fogva odavágja a földhöz majd levágja a fejüket és megnyúzza őket. Ezután előkészíti az éttermek számára.*

*A kígyómészárszékek gyakran szállítanak az éttermeknek élő kígyót is. A kobrákat erős drótkosarakban beviszik a vendég elé és a szakács egy show jellegű műsorhoz hasonlóan csupasz kézzel bele-*

*nyúl a kosárba és kitapogatja a kígyót. Persze tudja, hogy a kígyó nem tud harapni, mivel nem látja a célpontot. Ezután a kígyót megfojtja, kiveszi az epéjét és egy gyomor-keserűhöz hasonló italt kever ki a vendégnek. Néha a kígyó vérént engedik az alkoholba. Ez amolyan potencianövelő ital, mintegy bemelegítésül szolgál a kígyóleves, az olajban sült kígyóbőr, a szójamártásos kígyómáj, és a sült kígyó előtt. A legnépszerűbb azért mégis a kígyóleves. Kínai élelmiszerüzletekben konyhakész kígyóleveskockát is lehet kapni.*

*A tradicionális kínai orvosságos üzletekben a számtalan gyógynövény mellett összeaszalódott és alkoholban foszladozó kígyókat, orrszarvú- és szarvasagancs reszeléket, pálinkába áztatott tigrispéniszt is lehet kapni. Ezek mind a vendég érdekeit szolgálják és a javulását hivatottak elősegíteni.*

**Hezeru natsu** – mogyoró

**Hirame** – lepényhal

**Hiresake** – a fugu (gömbhal) megpörkölt uszonyaival készült szaké. A fugu kettéhasított uszonyait sóban kimossák, vízben kiáztatják és megszáritják, majd kis vasrácson, nyílt tűz fölött megpörkölik, és így kerül az előmelegített szakéba.

---

<b>Hobo</b> – morgóhal	<b>Hotategai</b> – fésűskagyló
<b>Hocho</b> – a konyhában használatos nagy darabolókés	<b>Hotto kohi</b> – forró kávé
<b>Hoji cha</b> – japán teafajta	<i>„A japáni koszt sokkal rosszabb a kínainál. Vannak egyenesen ehetetlen ételek. A mi tiszteletünkre készítettek finom süteményt, külön fel is hívták rá figyelmünket. Nagy gombóc volt, de súlya lehetett fél kilogram, izéről pedig inkább ne beszéljünk.”</i>
<b>Hone</b> – csont	
<b>Horenso</b> – spenót	
<b>Hotate no shioyaki</b> – sóban sült fésűskagyló	
<i>A kagyló húsát – egy diónyi fésűs húsdarabot – a kagyló zárósza - lagjait és máját nyársra húzzák, besózzák és a grillezőben vagy faszénparázs fölött megsütik.</i>	<i>Sulkowsky Zoltán: Motorral a Föld körül</i>

---

# I

**I** – gyomor

**Ichijiku** – füge

**Ichigo** – eper

**Ichigo aisu** – eperfagyalt

**Ika** – tintahal

**Ikura** – lazacikra

**Ingenmame** – zöldbab

**Ingenmame no nitsuke** – szójaszószban főtt zöldbab

**Inoshishi** – vaddisznó

**Inu** – kutya

*Bár Japánra nem jellemzőek a kutyahúsból készült ételek, elvértve mégis lehet olyan lokálokat találni,*



*Sült kutyák mint cégtábla egy kínai étterem előtt*

---

amelyek nem idegenkednek az inkább kínaiak és koreaiak által kedvelt inyenccségek elkészítésétől.

A XX. század vége felé egyre több ember vált lelkes ebtartóvá és botcsinálta tenyésztővé. A nyugati világban a gyerek szerepét legtöbbször a kutya tölti be, mivel sok pénz kapitalista nem meri vállalni a gyerekneveléssel járó felelősséget. A kutyahotelek, kutyakórházak, kutya-fodrászatok, kutya aggmenházak és kutyatemetők mind a gazdag nagy-kutyák igényeit szolgálják. Sokszor jobb lenne kutyának lenni – gondolja az egyszerű ember – hiszen egyes kutyáknak megvan mindenük. Igen, néha valóban jó lenne kutyának lenni, csak az a kérdés, hogy hol?

Kínában és Koreában a kutya járkáló konzerv, és a legtöbb kutya fazékban végzi. Ezekben az országokban a kutyahús már ősidőktől fogva közkedvelt eledel, és normális dolog, ha valaki kutyát vásárol a piacon. Egyszerűen úgy tekintenek a kutyára, mint a hizott kacsára vagy libára. Koreában működik a legtöbb kutyahús-specialitásokat kínáló étterem, ahol főzve, párolva, sültve és grillezve készítik az inyenccfalatokat. Szakértők szerint a vörös színű kutya a legfinomabb, ennek a húsa a legjobb és a legporhanyósabb. Kínában mostanában jelentős számú bernáthegyit importálnak, kifejezetten étkezési célokra, ezzel kiváltva a svájciak heves tiltakozását, akik ter-

mészetesen nem bírják elviselni, hogy nemzeti kutyájukat a Földteke másik felén egyszerűen gulyáshús-nak tekintsék. A kutyahús nagyon egészséges, gyorsan emészthető és zsírsját könnyű lebontani. Kínában és Koreában népszerűsége megelőzi a disznó- vagy a marhahúsét, főleg, mióta beütött a kergemarhakór. Természetesen az étteremben felszolgált kutyák nem kóbor ebek, amelynek a szervezetében egész állatseregletet lehet kimutatni. A tenyésztett kutyák – mielőtt a vágóhidra kerülnének – alapos egészségügyi vizsgálatokon mennek keresztül, és étrendjük is úgy van összeállítva, hogy minél gyorsabban fejlődjenek.

**Iri tamago** – tojásrántota

**Iruka** – delfin

**Ise ebi** – languszta

**Iwashi** – szardínia

**Itadakimasu** – Japánban minden étkezés az itadakimasu szó ösz-szetett kézzel való hangos eléneklé-sével kezdődik. Ez többször is meg-ismétlődhet egy-egy inyenccfalat el-fogyasztása előtt. Némely szótárak tévesen „Jó étvágyat”-ként értelme-zik, ami kissé ellentmondásosnak tű-nik, mivel a japánok akkor is elkán-tálják az itadakimasut, ha egyedül e-bédelnek, vagy ha az ételt saját ke-



*Tradicionális tálalási mód: a halat kisszekéren szervírozni (jobbra fenn)*

zúleg készítették el. Ki kíván magának jó étvágyat? Valószínűleg senki.

Az itadakimasu szó igazi értelme a *részesülők belőle, elfogadom, magamhoz veszem* szavak udvarias formában való kifejezése. Amolyan imának is értelmezhető. Tehát az étel elfogyasztása előtt adjunk hálát azoknak az élőlényeknek, amelyeket saját életünk érdekében fel kell ál-

doznunk. Bármely növényt vagy húst fogyasszunk is, háláljuk meg a szellemének, hogy a testünk táplálására feláldozott életet nem pazaroltuk el, hanem húsunkká és vérünké válva velünk együtt továbbra is részt vesz a világmindenség munkájában. Ezért az étel elkészítésénél tegyünk meg mindent, hogy a feláldozott éle-tek ne vesszenek kárba.

---

# J

**Jamu** – dzsem

**Jin** – gin

**Jagaimo** – krumpli

**Jokki** – nagy söröskancsó

**Jazu kissa** – kávéház, ahol élő dzsessz-zenét lehet hallgatni

**Jusu** – lé



*Nem csak a szájnak ingere...*

---

# K

**Kabocha** – sütőtök

**Kabu no shiozuke** – sóban erjesztett fehérrepa szeletek

**Kabocha no nitsuke** – szója - szószban főtt sütőtök

**Kai** – kagyló

**Kabu** – nagy fehérretek

**Kaibashira** – fésűskagyló



***Kabu.** Mégis igaz volt a mese az óriásretekéről, amelyet az öregember csak az öregasszony, a kutya, a macska és az egér segítségével tudott kihúzni a földből.*



---

---

**Kaki** – datolyaszilva

*A japán nyelvben a nyarat, az ozstrigát, a virágot és a datolyaszilvát egyaránt kaki-nak hívják csak más-más írásjellel írják le. A Szigetországban honos kaki, azaz datolyaszilva, akár az ország nemzeti gyümölcse is lehetne, mert sok népmesében szeretettel említik. Japánban úton útfélen találkozhatunk a datolyaszilvafával, a japán paraszt kertjéből elmaradhatatlan, mert izletes gyümölcsét egyaránt szeretik kicsik és nagyok. A gyümölcs maga egy nagy, enyhén lapított paradicsomra hasonlít, színe narancssárga, vöröses árnyalatokkal. Magvai nagyok és barnák, nem ehetők. A kaki októberben érik be, és mindig meg kell hámozni fogyasztás előtt mert héja allergiát okozhat. Szeptemberben és októberben van Japánban a tájfun időszak, heves esőzésekkel, viharokkal és párással kísérve, amikor a levegő páratartalma a 80%-ot is elérheti. Kakit enni ilyenkor kell, mert a gyümölcs képes lehűteni a szervezetet, természetesen a túlzott és mértéktelen fogyasztása nem javasolt. Megkülönböztethető szelíd kaki és annak vad változata. A szelíd kaki húsa puha, ruganyos és édes-savanykás ízű, míg a vadon termő erősen kemény és nagyon keserű. Ennek ellenére a japán parasztok füstöléssel, aszalással és cukrozással mégis ehetővé tudják*

*varázsolni. Európa gyümölcs piacaira a legtöbb kaki Spanyolországból, Gibraltárból és Marokkóból érkezik.*

**Kakitama jiru** – dashival ízesített erőlevesbe csorgatott felvert tojások

**Kame** – teknős

**Kami napukin** – szalvéta

**Kamo** – kacsa

**Kampai** – egészségére

**Kani** – tarisznyás rák

**Kani no sunomono** – ecetes ráksaláta

**Kanso shita** – szárított

**Kanzo** – máj

**Kanzume** – konzerv

**Karai** – csipős

**Karashirekon** – mustáros ló-tuszgyökér

**Karashi, masutado** – mustár

**Karashi ire** – mustártartó

**Karashi sosu** – mustármártás



*Japán tengeri rákok (kani) és a belőlük készült ételkülönlegességek*



---

**Karei** – laposhal

**Kashiwa no karaage** – nagyobb darabokra vágott csirkehúst szójaszósz, sake, cukor, só, bors, fokhagyma vagy reszelt gyömbér keverékéből készült pácléba helyezik. Kis idő múlva kivesszik a léből, kukoricakeményítőben megforgatják és bő olajban aranybarnára sütik.

**Kasutado pudding** – vanília-puding

**Katai** – kemény

**Katakuriko** – krumpliból vagy kukoricából készült keményítőliszt

**Katsuo** – bonító

**Katsuo bushi** – napon szárított bonító-ból legyalult vékony forgácsok

*A megszólalásig hasonlít a bar-na faforgácsra, ezért a régóta Japánban élő külföldiek azzal tréfálják meg a látogatóba érkezett barátait, hogy elhítetik velük, fát esznek. A katsuo bushi-t sima főtt rizzsel vagy különböző tézsaételekre szokták szórni és ebből készül a dashi is.*

**Katsudon** – panírozott disznó-kotlettel készített domburi

*„Az se rettenjen a japán konyhától, akinek a gyomra nem békél*

*meg a kísérletezéssel. Megrendelheti a világ legjobb rostélyosát. A Kobe-steak neve: fogalom. A híres kikötőváros környékén harmincöt ezer család istállóiban tenyésztik a sötétszínű vágóállatokat. Legelőt nem látnak, a szokásos takarmányon kívül, rizzsel, halliszttal és sörrel etetik őket. A békésen tűrő állatokat naponta öt órán keresztül dögönyözik Fukuda úr porhanyómasszázsának elvei alapján. A jó erőben levő hatvannyolc esztendőes Fukuda először rizspálinkával permetezi a marhák fénylő szőrét, aztán zongoravirtuóz kéztartással megkezdi a jövődi rostélyosainak lazítását, puhítását.”*

*Réti Ervin: Japán a kakas évében*

**Katsuretsu** – kotlet

**Kawa** – bőr, héj

**Kawakamasu** – folyami csuka

**Kawasake** – folyami lazac

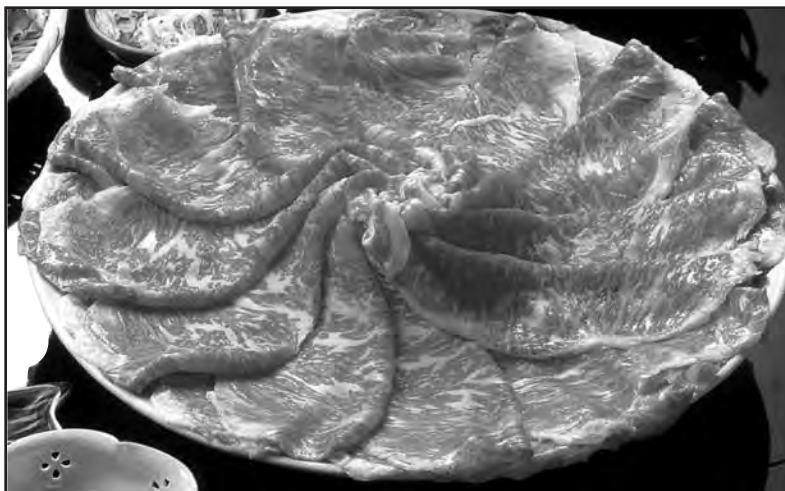
**Kazunoko** – heringikra

**Kegani** – szőrös tengeri rák

**Keki** – sütemény

**Kekiya** – cukrászda

**Kiichigo** – málna



Előkészített **kobei** marhahús-szeletek

**Kiji** – fácán

**Kiku no ha** – krizantémlevelek

**Kimo** – máj

**Kimuchi** – csípős koreai salátaspecialitás, Japánban nagyon közkedvelt.

*A sóval, borssal, chilipaprikával és fokhagymával ízesített, darabokra vágott zöldségeket megerjesztik és nagy agyagkorsókban tárolják. A leggyakrabban használt zöldségféle a kínai kel.*

**Kinkan** – törpe narancs

**Kinoko** – gomba

**Kishimen** – főleg Nagoyára jellemző széles fehér színű tésztaféle

**Kissatten** – desszerteket, szendvicseket és olcsó, ám kiadós villásreggeliket kínáló nyugati vagy japán stílusú kávéház, ahol a tea vagy a kávé méregdrága, de első osztályú japán zenét vagy dzsesszt hallgathatunk és képregényeket megmagazinatok olvashatunk.

**Kobe gyü** – kobei marhahús

*A japán éttermekben nagy látványossággal körített igazi specialitás a vendég előtt márványlapon megsütött marhahús. Erre a célra a kobei vagy matsuzakai marhahúst használják, amely nemcsak Japánban inycncfalat, hanem Európában és Amerikában is. A franciaországi nagy éttermek ismerik és kellőképpen értékelik a méregdrága (100 gramm – 100 USD) kobei marhahúst, ami már fogalom -*

---

*má vált. Lássuk hát, mi a magyar-rázata, hogy a kobei marhahús világszerte verhetetlen!*

*Japánban vannak speciális farmok, ahol a fekete színű japán szarvasmarha tenyésztésére vannak ráállva, de nem a megszokott minta szerint. Ez a fajta szarvasmarha csak húst produkál, mégpedig a legjobb minőségben. Az állatok válogatott tápszerekből és természetes takarmányból összeállított speciális menüt kapnak. Ezenkívül állandóan sörrel itatják őket és naponta több órán át tartó masszázsban részesülnek. Ráadásul a marhák egész nap klasszikus zenét hallgatnak a stressz leküzdése érdekében, úgyhogy semmilyen külső tényező nem befolyásolhatja a zavartalan fejlődést és súlygyarapodást.*

*A masszírozás hatására a zsír beivódik a húsba és így olyan lesz, mintha szalonnával lenne megtűzdelve. Szép márvány-mintázatú, hihetetlenül porhanyós és ízletes.*

**Kocha** – angol tea

**Koebi** – garnélarákocska

**Kohi** – kávé

**Kohi potto** – kávéskanna

**Kohi kappu** – kávéscsésze

**Kohitsuji** – bárány

**Koi** – ponty

**Kokonatsu** – kókuszdió

**Kokoa** – kakaó

**Kombu** – tengeri alga, kiterítve és megszáritva hasonlít egy anakondabőrre

**Kombu dashi** – vegetáriánusok számára készített alapfőzőlé, előállításához nem használnak halforgácsokat csupán tengeri algákból főzik

**Komezu** – rizsből készült ecet, melyet a sushi, különféle öntetek és szószok ízesítésére használnak. Íze étvágygerjesztő, enyhíti a keserű vagy csípős alapanyagok ízét, konzerváló hatása van, és megóvja az élelmiszereket az elszíneződéstől.

**Komugiko** – liszt

**Konsome supu** – nyugati mintára készített erőleves

**Koppu** – ivópohár

**Kori** – őrlött jég édes gyümölcs-sziruppal leöntve

**Koryo** – fűszer

**Koryori ya** – idény jellegű hal- és zöldségételeket kínáló tradicionális japán étterem

**Kosaba** – makrélaivadék

**Kosho** – bors

**Kosho ire** – borstartó

**Koushi no niku** – borjúhús

**Kozara, kobachi** – kis kerek japán tányér

**Kudamono** – gyümölcs

**Kujira** – bálna

*Japán rendelkezik a világ legnagyobb halászflojtájával és ez némileg érthető is, mert a szigetország egyedüli éléskamrája a tenger.*

*Mostanában egyre több támadás éri Japánt a halfogás és a bál-*

*navadászat miatt. Az olyan országok mint Amerika, Új-Zéland és Ausztrália hatalmas gabonamezőkkel és végeláthatatlan legelőkkel rendelkeznek, így a szarvasmarha tartása nem ütközik semmi akadályba. Ellenben Japán rá van kényszerülve, hogy a tengerből éljen, mert az ország domborzatilag nem alkalmas sem az állattenyésztésre, sem a kiterjedt mezőgazdaságra.*

*Minden kiló hús előállításához öt kilogramm takarmányra van szükség. Ennek a takarmánynak az előteremtése kissé nehéz Japánnak, mert nincsenek se jó minőségű legelői, se gabonaföldei.*

*A fenti országok inkább azért támadják a japán bálnavadászatot, hogy rákényszerítsék Japánt az ál-*



Mártogatós

taluk termelt marhahús megvételére. Japánban igen nagy hagyománya van a bálnahús-evésnek. A japán bálnavadászflották évente körülbelül háromszáz bálnát fognak ki, amelyeket tudományos célból megvizsgálnak és feldolgoznak. A kereskedelmi célú bálnavadászat nemcsak okatlan mérszárlás, ahogyan egyes országokban vélik, hanem egyrészt tudományos célú kutatás is.

A bálnavadászok célja a bálnák megfigyelése, tanulmányozása és az útközben látott bálnák azonosítása. Ezen kívül a hajó körül három mérföldes körzetben minden élő lényt azonosítanak és feltüntetik az információkat a hajónaplóban. Anglia és Norvégia például nagyon kis összegekkel járul hozzá az ilyen

jellegű megfigyelésekhez, annak ellenére, hogy talán ez a két ország profitált a legtöbbet az antarktisz környezet pusztításából.

Nemzetközi Bálnavadászati Bizottság finanszíroz ugyan hasonló kutatásokat, de egy expedíció költségének jelentős részét a japánok fedezik.

Japán adja a hajókat, fizeti a legénységet és a szakértőket, egy szóval minden, az utazással és a kutatással kapcsolatos kiadás ezt az országot terheli.

1981-ben létrehozták a Cetkutató Intézetet. Az intézet költségvetésének 96%-át a kereskedelmi célú bálnavadászatban leginkább érdekelt három legnagyobb japán cég állja, a Tayo, a Kyukukan és Nippon Juisan.



Rákspecialitás

---

A bálnavadászatot leginkább bíráló országok szerint a kutatások csak arra valók, hogy ok legyen egy haldokló iparágat fenntartani, ugyanakkor ezek az országok nem hajlandók semmit sem áldozni a bálnák érdekében. Érthető és világos: Japánnak szüksége van a bálnahúsra mint élelmiszerre és ezért cserébe tesz is valamit a bálnákért. Tehát a játék fair; továbbá a bálnahús kiárusításából származó bevételek a kutatások 80 százalékát fedezik. És ez egy olyan tény, ami fölött nem lehet csak úgy napirendre térni. A bálnavadászhajók nem kötnek ki útközben, mert sok ország törvényei tiltják a vadászhajók kikötését. A halászhajót mindig gyárhajó kíséri, a bálnákat még a nyílt tengeren feldolgozzák. Egy ilyen hajón a munkaidő kilenc hónap, ezalatt nincs vasárnap, szabadnap, karácsony vagy egyéb ünnep. A vadászat lejártával sor kerülhet a három hónapos jól megérdemelt pihenőre. A legénység zöme többnyire 40-50 éves kipróbált férfiakból áll, ezenkívül vannak hajósinasok is, akik egész nap pucolnak és sikálnak a hajón. Egy hajósinas havi fizetése kb. 5000 dollár, elképzelhető, hogy ennyi pénzért mennyit kell dolgozni. Egyszóval nem könnyű.

Tapasztalt tengeri medvék szerint tíz év kell, ahhoz hogy valaki jó feldolgozóvá váljon. Ez azt jelenti, hogy nem lehet, csak úgy, ezt az

iparágat hirtelen – a bálnapopuláció csökkenésére hivatkozva – befagyasztani, majd évek múlva feltámasztani. A vadászhajón napi 3-9 bálnát dolgoznak fel. A húst bedobozolják, a mintákat formalinba teszik vagy lefagyasztják. Az élelem kissé unalmas, egyéb sincs mint hal, bálnahús, fagyasztott zöldség, konzerv és megint hal. A bálna húsa egyébként sötétvörös, sütvé és nyersen is nagyon finom. Még a legjobb marhahúst is lekörözi, mert csaknem zsírtalan, könnyen emészthető és nagyon egészséges. Ebből készül a japánok nemzeti eledele, a sushi és a sashimi is.

30 évvel ezelőtt olyan olcsó volt a bálnahús Japánban, hogy még a kutyák is bálnahúst zabáltak, de ma már a bálnavadászat mérséklésével és a bálnákért létrehozott védelmi intézkedések hatására a bálnahús ára hihetetlenül felszökött. Kb. 100 gramm bálnahús 30-50 dollárba kerül. A kereskedelmi bálnavadászat, ha a normális kerek között tartják, inkább hasznos mint káros. Gondoljuk bele, egy bálna haláltusája három percig tart. Ez profizmus. A japánok a bálnába lőtt szigonyba magasfeszültséget vezetnek, hogy a halál hamarabb beálljon. Ez a mézárilási technika sokkal humánusabb, mint a szárazföldi háziállatok kivégzése, mert az utóbbiaknak egész életükön át el kell viselniük a stresszt, ami



---

*egy túlzásúfolt ketrecben vagy istállóban éri őket. És még csak ezután jönnek a vágóhídi borzalmak.*

**Kukki** – kis sütemény

**Kunsei shita** – füstölt

**Kurage** – ehető medúza

**Kurowassan** – francia kifli

**Kuri** – nemesgesztenye

**Kuru–kuru zushi** – olyan sushi-étterem, ahol a pult körül szállítószalag van, erre helyezi a szakács a vendég által rendelt sushitípusokat. A vendég saját kezûleg emelheti le a kis tányérokat a szalagról.

**Kuruma ebi** – apró rákokcskák

**Kushi yaki** – nyárson sült

**Kyabetsu** – káposzta

**Kyuri** – uborka

**Kyuri no aemono** – uborkasaláta japán módra

**Kyuri no tataki** – szójaszószsal ízesített uborkasaláta

**Kyuri no tsukemono** – uborkából készített, erjesztett savanyúság

**Kyuri su** – ecetes öntettel és polipdarabokkal készített uborkasaláta

---

---

# M

**Maccha** – porított zöld tea, ezt használják a teaceremóniánál is

**Maccha aisukurimu** – japán zöldteaival ízesített fagyalt

**Maguro** – tonhal

**Mame** – zöldborsó

**Mambo** – holdhal

**Mango** – mangó  
*Japánban a mangó nem annyira nagy és lédús mint Indiában, inkább az apró sárga, de nagyon édes Pelican mangó kapható.*

**Masu** – pisztráng

**Mazui** – nem finom

**Matsutake** – ritkasága miatt igen drága fenyőgomba

**Me** – szem

**Medamayaki** – tükörtojás

**Meron** – sárgadinnye

**Mezashi** – szárított szardínia

**Mikan** – mandarin

**Mimi** – fű

**Mineraru wota** – ásványvíz  
*Japánban kizárólag szénsavmentes ásványvizet lehet kapni. Ez a tény sokszor elég érzékenyen érinti a szénsavas vízhez szokott turistákat.*

**Mirin** – kizárólag főzéshez használt rizsbor, mint ital nem fogyasztható. A párolt és grillezett ételeknek finom édeskés aromát ad.

**Miruku** – tej

**Miruku ti** – tejes tea

**Misoshiru** – a japánok legkedveltebb leve-se. Vörös vagy fehér szójababpasztából készítik. Képesek a nap bármely órájában fogyasztani, de többnyire a reggeli fontos része. Bármilyen kerülhet bele, például hagyma, padlizsán, burgonya, retek, tofu, kagylók, alga stb. Elkészítése egyszerű: a szójababpasztát elkeverik kevés dashival és vízzel, majd belefőzik az épp kéznél levő hozzávalókat.

**Mitsuba** – a zellerhajtáshoz hasonló erős aromájú növény. Levesek és egytálételek ízesítésére használják.



*Jó étvágyat!*

**Mizu** – víz

*Többnyire egyszerű csapvíz, ami Japánban bárhol nyugodtan fogyasztható. Tisztasága és ízletes volta miatt sok étteremben az érkező vendéget ingyenes vízzel kínálják.*

**Momo** – őszibarack

**Momoniku** – combhús

**Moyashi** – szójababcsíra

*A túlságosan vékony férfiakat csúfságból moyashi névvel szokták illetni*

**Muneniku** – mellhús

**Mushimono** – a különböző párolt vagy gőzölt ételeket illetik ezzel az összefoglaló kifejezéssel

**Moyashi no aemono** – szójababcsirából készült saláta

*„Pedig az elegáns étkezés keleti formája, jóval nehezebb, grációzusabb, mint a mienk. Ezer apró szabályait csak évek folyamán sajátíthatja el a jó megfigyelő. Egyes bögre színének, formájának, történelmi háttere, érzelmet kifejező jelentősége van. Virágnyelv; melynek kisegítőeszközei az ételek, s azok sorrendje. Ezen a virágnyelven pedig a járatlan idegen, hallatlan udvariasságokat s gorombaságokat tud elkövetni. Ártatlan arccal. Kapásból.”*

*Mécs Alajos: Az ismeretlen Japán*

---

# N

**Nabemono** – összefoglaló kifejezés az egytálételekre

„Sok helyen ebédeltünk vagy vacsoráztunk japáni módon is. Földön ültük körül a kerek asztalt és pálcikákat táltak az ételek mellé. Látszott az arcukon, hogy mulatni akartak ügyetlen evésünkön, de ebben csalódást okoztunk. Már Kínában megszoktuk ezt az evőeszközt és tüntetőleg szemelgettük a rizst a csészéből, hogy még jobban kitűnjék ügyességünk.”

Sulkowszky Zoltán: *Motorral a Föld körül*

**Nabe ryori** – a téli időszakra jellemző, agyagedényben elkészített egytálétel

Elkészítése egyszerű: a hozzávalókat (hal, csirkehús, marhahús, zöldség és tésztafélék, szójababtúró, kagylók, rákok, stb.) húsleves-sel, fűszerekkel és fűszernövényekkel együtt lassú tűzön megfőzik az asztalba beépített tűzhelyen.

**Naganegi** – poréahagyma

**Natsu** – dió



**Nabemono:** langusztából, garnélarákból, shiitake-gombával és rákfélékből, zöldségekkel és üvegtésztával készült egytálétel



*Faszénparázs fölött sült angolna*

**Naifu** – kés

**Natto** – erjesztett szójabab kis műanyagdobozokban, nyúlós és nagyon illatos, ennek ellenére sok külföldi ingyenc egyenesen fantasztikusnak tartja.

**Nakiri bocho** – zöldséges kés, a zöldségfélék feldolgozásakor használt konyhai szeletelő-kés. Pengéje nem hegyes, hanem nagyjából egyenes szélességű és szögletes kidolgozású.

**Nama** – nyers

**Namabiu** – csapolt sör

**Namazu** – angolna

**Namazuya** – A namazuya csak angolnaspecialitásokkal foglalkozó tradicionális japán vendéglő. Némelyek 100–200 éves múltra tekintenek vissza és az Edo kor (1603–1687) végétől napjainkig töretlen népszerűségnek örvendenek. A namazuya leghíresebb étel – különlegessége az unagi no kabayaki. Erre a célra a vendéglő saját tenyésztéséből származó angolnákat megtisztítják, legyező alakban nyársra húzzák és faszénparázon megsütik. Sülés közben állandóan locsolgatják a tare névre hallgató sűrű sziruppal amelynek a színe nem túl bizalomgerjesztő mert némileg az olvadt szurokra emlékeztet. De az íze kitűnő. A tare valószínűleg szójaszósz, cukor, szake, mi –

---

rin, szezámmag és egyéb fűszerek keveréke. Az összetevőket senki sem tudja pontosan meghatározni mert a tradicionális japán éttermekben a konyhatitkok és elkészítési módszerek apáról fiúra szállnak és a családi hagyomány részét képezik. Nem megy ritkaságszámba, hogy a nagy hagyománnyal rendelkező éttermek 200–300 éves receptek szerint készítik el az ételt. Az extravagánsabb helyeken megsült angolnákat lehetőleg a ranylemezekkel borítják és úgy találgatják a vendégnek.

**Nashi** – japán körte

**Nasu** – padlizsán

**Natsumeggu** – szerecsendió

**Negi** – póréhagyma

**Nigai** – keserű

**Nigirizushi** – kézi készítésű sushi, melyet páronként szolgálnak fel.

**Nihon ryori** – japán konyha

**Nihonshu** – szaké, a japánok nemzeti itala. Színe átlátszó, néha kis sárgás árnyalatokkal, kb. 15% alkoholt tartalmaz.

**Niita** – főtt

**Nijimasu** – pisztráng

**Nikki** – fahéj

**Niku** – hús

**Nikujaga** – ezt az ételt inkább otthon, a háztartásokban készítik. A nagyobb kockákra vágott burgonyát, a vékonyra szeletelt marha vagy disznóhúst és hagymát cukorral és szójaszósszal ízesítve összefőzik.

**Niku no supu** – húsleves

**Niku ryori** – húsétel

**Ninjin** – sárgarépa

**Ninniku** – fokhagyma

**Nishin** – hering

**Nimono** – ez a kifejezés vízben, szakében vagy valamilyen más folyadékban párolt ételre utal

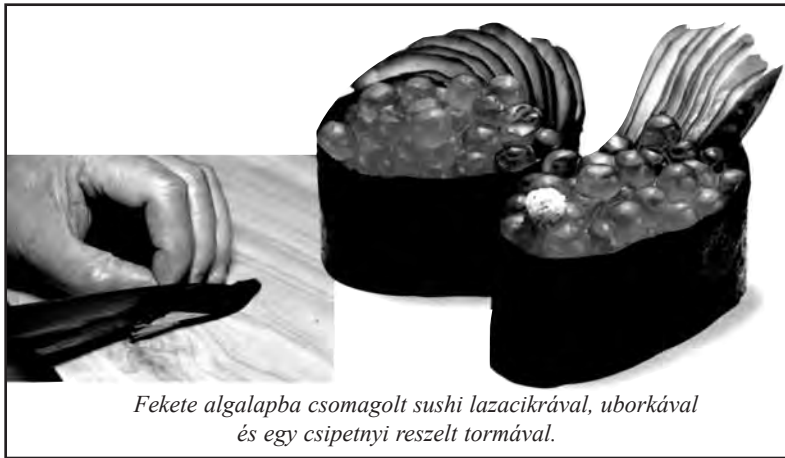
**Niwatori** – „kerti madár”, tyúk

**Nomimizu** – ivóvíz

**Nomimono** – innivaló

**Nomiso** – agyvelő

**Nomi ya** – kicsi helyi jellegű bár, melyet a bejáratnál függő



*Fekete algalapba csomagolt sushi lazacikrával, uborkával és egy csipetnyi reszelt tormával.*

hatalmas vörös lámpásokról ismerhetünk fel. Itt elsősorban inni lehet, de azért kapható harapnivaló is a sör vagy a szaké mellé.

**Nori** – fekete színű tengeri alga Japánban kb. 300 évvel ezelőtt létesítették az első tengeri algafarmokat a Japán-tenger védettebb öbleiben. Az ehető tengeri algák közül a leggyakrabban használatos a nori. A huzamosabb ideje Japánban tartózkodó külföldiek néha tréfásan fekete papírnak szokták nevezni (black paper), mert szárított és préselt állapotban fekete papírlaphoz hasonlít. Egyébként a jó minőségű alga színe feketében játszó

méregzöld. Íze a halhoz hasonló, szárazan könnyen törik és ropog, ha pedig víz vagy gőz éri, összehúzódik és tapad. E tulajdonsága miatt amolyan ehető csomagoló-pírként használják, mert nagyon jól összetartja a rizsszemeket. Noriba csomagolják a sushit, az onigirit és apróra vágva szívesen szórják sima főtt rizsre vagy egyéb ételekre.

**Norimaki** – hengeresen sodort rolád típusú sushi, melyet tengeri algalapokba burkolnak majd általában 6–8 darabra vágnak fel.

**Nurui** – langyos



Tonhalból, kardhalból, garnélarákból, tintahalból, tengeri sünből és egyéb tengeri élőlényekből készült sushi.



Kis fadobozokba ízlésesen „bepásztított” sushi, készen arra, hogy a vendégek hazaszállítsák.





Ízlésesen összeállított sushi-tál.



Szardíniából, lazacikrából, tengeri sünből, bálnahúsból, tonhalból, kardhalból, garnélarákból és kagylókból készült sushik bambuszlevélből faragott taknősbékával.



Tempura – jobbra alól.



Sashimi – nyers halszeletek, amelyeket a még élő halról fogyasztanak el.



Ünnepi vacsora.



Újévi eledel: sült rák.



A híres-nevezetes kobei marhahús.



Egy mondás szerint csak az az étel nevezhető japánnak, amely kis csészékben vagy fedővel ellátott edényekben szolgál fel.



**A japán konyha a gasztronómiai esztétika megnyilvánulása.  
Egy nép sem fordít nagyobb figyelmet az ételek küllemére, mint a japán.**



**Yakitori. Darált csirkehúsból készült gombócok, ginkómag, csirkebőr, csirkehús, szív és májszeletek póréahagymával, paprikával és fűrjtojással.**



A konyhafőnök által összeállított többfogásos vacsora egy személyre.



Előkészített alapanyagok a nobe ryorihoz (egyététel).



Így készül a shabu-shabu (húsfondue).



A japán ételek néha mini gasztronómiai műalkotások.

# O

**Oba** – a csalánhoz hasonló japán fűszernövény, kissé szappanízű

**Obento** – a „tiszteletre méltó ebédcsomag”

*Talán így lehetne a legjobban lefordítani ezt a szót, amit a tiszteletet kifejező „O” szócskával láttak el. Japánban a Tokugawa sóguná-*

*tus alatt (1603–1687) az utasok vagy a lakásuktól távol dolgozók kis fa- vagy bambuszdobozban vitték magukkal az ebédet vagy gyakran az aznapi ételmet.*

*Ez általában kevés főtt rizsből, sült vagy szárított halból, párolt zöldségféléből és édesburgonyából állt. Ma már rengeteg olyan kisüzlet van, amely elvihető o ben-*



Üzletben vásárolható **o bento**. Összetevői: panírozott garnélarák és hússzeletek, friss káposztasaláta, főtt, párolt és pácolt zöldségek, szezámmagos rizs, szójaszószban főtt tintahal.





*Kisiskolásoknak házilag készített o bento*

*to-ra specializálta magát, sőt rendelés esetén házhoz is szállítják. A fából vagy műanyagból készült több-rekeszes dobozokban 6-7 féle ételből helyeznek el egy keveset és izléselesen becsomagolva, zsinórral átkötve árulják.*

*A legkedveltebbek a sima főtt rizs, sült csirkehús, tempura, umeboshi, sushi, mini steak és zöldség-saláta kombinációjából összerakott o bento-k. Az o bento üzletek az összetevők állandó variálásával,*

*a mennyiséggel és a kedvező árral próbálják elhódítani a vendégeket a konkurenciától.*

*Japánban az o bento sok munkásnak jelenti a mindennapi ebédet, mert ebben az országban nincs igazán hagyománya az otthonról való csomagolásnak. Míg a jól keresőknek természetes a mindennapi étteremben való ebédelés, addig a kis-pénzüek maradnak az o bento-nál elsősorban olcsósága és közelsége miatt.*

*Az o bento árusok a biztos fogás érdekében kisteherautóból átalakított mozgó konyhával járják végig az ipari negyedeket az ebéd-szünet óráiban.*

**O cha** – japán tea

**O chawan** – kis kerek, porcelánból készült rizses edény

**Ochoko** – a sake fogyasztásakor használt kis porcelán kupica

**Odoburu** – előétel

**Oishii** – finom

**Oiru** – olaj

**O kanjo** – a „tiszteltetreméltó számla”

**Okonomiyaki** – japán pizza

*Az okonomiyaki csak arra jó, hogy a sör ne érezze magát egyedül, ha az ember házon kívül kényeszerül bekapni valami gyorsan elkészíthető harapnivalót.*

*Az apróra vágott káposzta, garnélarákokcskák, tojás, tintahal, nori, katsu, bushi, papírvékony-ságúra vágott marhahús és palacsintatészta keverékéből kerek lepényt formálnak és forró vaslemezen megsütik. Gyakorlatilag bármi kerülhet bele. A japán ünnepek, sportesemények és szabadtéri*



2  
月



熱量930kcal 蛋白質25.6g 脂質24g

かにたっぷりコロツケとさんま煮付

*Gyári munkások által fogyasztott o bento-fajták.*

7  
土



熱量732kcal 蛋白質31.4g 脂質15.5g

煮物盛り合わせと目玉フライ



*Oshi zushi*

rendezvények idején van az okonomiyaki árusok főszezonja és lehetőségük arra, hogy komoly bevételre tegyenek szert. Másképp az üzlet nem a legjövendelmezőbb, a vendégek nem verekednek össze az okonomiyaki árus mozgó konyhája előtt a jobb helyekért.

Esténként a forgalmasabb útkereszteződéseknél és a metróállomások bejáratainál lehet sátoros árusokba botlani.

A hagyományos japán éttermekben is néha látni okonomiyakit, ez gyakran a vendég szemeláltára készül az asztallapba beépitett vaslapon.

**Okoze** – tuskés tűzhal

**Okura** – okra

**Omaru ebi** – homár

„A szusit, aminek több tucat változatát ismerik, ugyancsak külön étkezdében, a szusijában árulják. A japánok egyik kedvenc étele, ezt szolgálják fel társas rendezvényeken, néha a repülőgépen is uzsonnára. Ami a cseheknek a szendvics, az a szusi a japánoknak. A szusi ecettel gyengén savanyított gyúrt rizs rudacska, aminek a köze-pében egy szelet nyers halat, néha egy kis tormát vagy más fűszert tesznek. A szusi felületét szárított tengeri moszattal, nori szelettel vagy tojás omlettel burkolják be. A szusit el lehet fogyasztani helyben a vendéglőben, de friss bambuszle-vélbe csomagolva haza is vihető.”

Jan és Vlasta Winkelhöfer: A százarjú Japán



*Oshi zushi*

**O mizu** – víz

**Orenji jusu** – narancslé

**Ondo** – hőmérséklet

**Osara** – tányér

**Onigiri** – fekete algalapba csomagolt rizsgombócok, melyekbe ecetes szilvát vagy csirkehúst gyúrtak.

**Oshibori** – gőzben felforrósított és illatosított frottírkendők

*Igazi japán specialitás. Az étterembe érkező vendéget megilleti egy forró és tiszta oshibori, amivel megtörölheti a kezét vagy az arcát és fel-*

**Orenji** – narancs

---

---

*frissülhet. Az étkezés alatt mint szalvétát használjuk.*

**O shio** – só

**Oshi zushi** – Oszakából származó sushi, a rizst a főtt, illetve a pácolt hallal együtt különféle alakú és méretű faformákba tömik, majd összpreselelik. A tömböt préselés után kisebb részekre vágják. A leggyakoribb a négyszögletes forma, ami négyzet alakú szusit eredményez.

**O shoyu** – szójaszósz

**O wan** – japán leveses edény

**Oyu** – melegvíz

**Oyako domburi** – az oyako szó szülő (oya) és gyermek (ko) domburit jelent mivel ez a domburi tyúkhús és tojás felhasználásával készül.

*A szárnyasról levágják a mell és combhúst, a maradékkal meg a csontokkal gyömbér és póréhagyma hozzáadásával erős húslevest főznek.*

*A kockára vágott húsdarabokat szójaszószból, cukorból és húslevesből készült lében pácolják, majd serpenyőben hagymaszeletekkel és a páclé egy részével megsütik. Legvégül pedig hozzáadják az erősen felvert tojásokat. Ha a tojás megszilárdult az ételt rizságyra helyezik és a domburi nevű tálkában tállalják.*

---

# P

**Painappuru** – ananász

**Pan** – kenyér

*Ez a francia eredetű szó összefoglaló kifejezés. Mindenféle pékárut érthető az elnevezés mögött. A japán kenyér valami könnyű, fehér szivacsra emlékeztet, az ízét se tudja hová tenni a külföldi. Legtöbbször szendvicsnek használják fel. A kenyeret és az egyéb pékárut csemegeként fogyasztják a japánok, az alapfontosságú élelem továbbra is a rizs marad. Annak ellenére, hogy Japán nem kenyérfogyasztó ország a francia zsemlek, kenyerek, a német perecek és sütemények igen nagy népszerűségnek örvendenek.*

**Panko** – zsemlemorzsa

**Papaya** – papaya

**Paprika** – paprikapor

**Paseri** – petrezselyemzöld

**Piman** – paprika

**Pinatsu** – földimogyoró

**Pinatsu oiru** – földimogyoróolaj

**Ponzu** – savanyú narancsléből készült mártás szójaszósszal és dashival gazdagítva

**Poteto** – krumpli

**Poteto furai** – szalmakrumpli

**Poteto chippusu** – rósejbni

**Puchi pan** – zsemle

**Puramu** – szilva

---

# R

**Rado** – zsír

**Raichi-linchin** – kínai cseresznye

**Raimu** – limett

**Raisu** – angol eredetű kifejezés a rizsre (egy japán évente 83 kg. rizset fogyaszt, míg egy amerikai csak 3,5 kg-ot)

**Rakkyo** – a fokhagymához hasonló japán hagymaféle

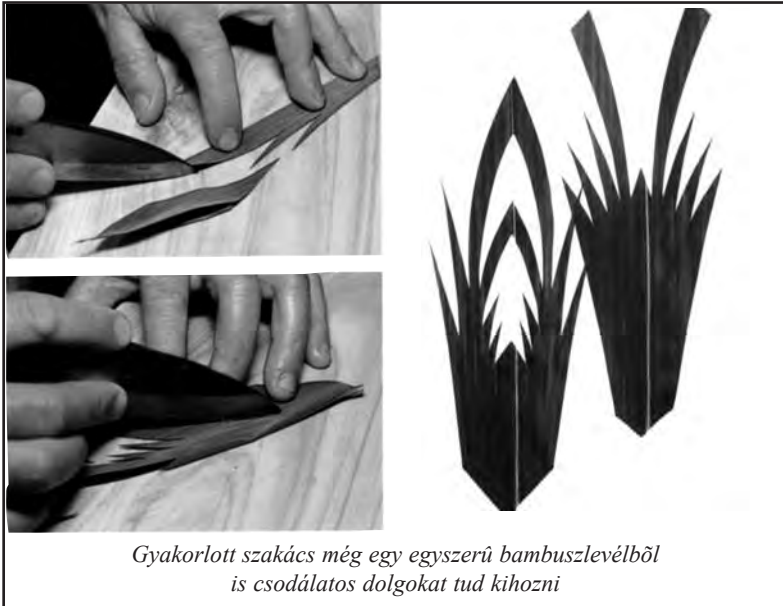
**Ramen** – ez a legelterjedtebb tojásos tészta Japánban, szójával ízesített húslevesben tálalják. Annak ellenére, hogy ez az étel kínai közvetítéssel érkezett az országba, ma már teljesen japán specialitássá vált.

**Ramu** – rum

**Rareshi** – tavaszi retek

**Reba** – máj

**Remon** – citrom







*Csodálatos teríték japán módra*

- |   |  |
|---|--|
| <b>Remonedeo</b> – limonádé   | <b>Rosuto bifu</b> – marhasült                 |
| <b>Remon jusu</b> – citromlé  | <b>Rosuto chikin</b> – grillesirke             |
| <b>Remon su</b> – citrusféléből ké -<br>szült ecet                  | <b>Ryoku cha</b> – japán zöldteafajta          |
| <b>Remon ti</b> – citromos tea                                      | <b>Ryori</b> – konyha vagy étel                |
| <b>Renkon</b> – lótuszgyökér  | <b>Ryotei</b> – tradicionális japán<br>étterem |
| <b>Resutoran</b> – nyugati ételspeci -<br>alításokat kínáló étterem |  |
| <b>Retasu</b> – saláta  |  |
| <b>Ringo</b> – alma   |  |
| <b>Roru pan</b> – zsemle  |  |

---

# S

**Saba** – makréla

**Saibashi** – a főzésnél használatos hosszú evőpálcikák

**Sakana ryori** – halétel

**Sakana no shioyaki** – sóban sült hal

*Bármilyen kisméretű hal megfelel erre a célra. Az élő halat, amelyet a vendég választ ki az étterem akváriumából, megtisztítják, késszűrásokkal eltörlik a gerincét, hogy a vére kifolyjon, kopolyúit kitépik és egy keskeny metszést ejtenek a hasán, ahol kivesszük a belsősegeit. Vannak szakácsok, akik a hal belsősegeit két fapálcika segítségével távolítják el a hal száján keresztül. Ezt a meglehetősen morbid műveletet nem szadizmusból csinálják, hanem azért, hogy a vendég egy teljesen ép, felbontatlan halat kapjon, amelyet az előkészítő munkálatok és a sülés során nem ért semmilyen sérülés vagy károsodás. A még mindig élő és agonizáló hal mindkét oldalát bevagdallják, testébe több vasnyársat szúrnak, hogy kérdőjelbe ránduljon, majd vastagon megszórják sóval és a grillezőben vagy faszénparázs fölött megsütik. Amikor a nyársakat kivesszük, a hal teste a kívánt formában marad.*

**Sake** – szaké, rizspálinka

**Sakuranbo** – cseresznye

**Same** – cápa

**Samon** – lazac

**Sandoichi** – szendvics

**Sarada** – saláta

**Sarami** – szalámi

**Sashimi** – A japánok minden nyersen fogyasztott húst sashimi névvel illetnek. Ez az esetek többségében



Nyers halszeletek (**sashimi**)



*Sóban sült hal (sakana no shioyaki) –középen.  
A sukiyakihoz használatos alapanyagok hátul.*

gében hal- és bálnahús, vagy a ten - hús, lóhús vagy szárnyas húsa is. Az  
ger gyümölcssei, mint tintahal, polip édesvízi halakért nem igen rajonga -  
vagy kagylók, de lehet nyers marha - nak, mert ezek nem alkalmasak a



*Sashimiből és egyéb finomságokból álló ünnepi vacsora*

nyersen fogyasztásra és előfordul, hogy a húsvék különböző, az emberre veszélyes élősködőket, férgeket tartalmaz. Az élő halakról lefejtett csont és szálkamentes húst nagyon vékonyra szeletelik, és vagy virághoz hasonló formában rendezik el, vagy visszahelyezik a hal csontvázára. A halat fehér retekkel vagy sárgarépból készített hálóval borítják be, majd élő virággal, zöldségekből faragott virágokkal, bambuszlevelekkel, vagy fenyőággal díszítik és így szolgálják fel a vendégnek. A halszeleteket fo-

gyasztás előtt szójaszószba és reszelt zöldségbe kell mártani.

*„A vacsora fénypontja egy gyönyörűen fejtett tai volt, amit úgy szolgáltak fel, mintha még javában fickándoznék a tálban. Úgy feküdt előttünk a remek példány, szinte azonnal frissiben, mintha senki sem nyúlt volna hozzá. Pedig annak már annak rendje és módja szerint fel volt bontva és fel is volt szeletelve.”*

*Felvinczi Takács Zoltán: Buddha útján a Távol-Keleten*

**Sato** – cukor

**Sato ire** – cukortartó

**Satsuma imo** – szó szerint azt jelenti „Satsuma tarományból való gyökér”

*Az Edo korban (1603-1867) itt kezdtek először édesburgonyát termesztani, innen terjedt el az ország többi részébe. Íze vetekszik a gesztenye ízével, ezért ravasz édességárúsok gyakran adnak el édesburgonyával töltött süteményeket gesztenyés gyanánt. Japánban nagyon kedvelik úgy a gyerekek, mint a fel-*

*nőttek: héjában sütvé, főve, tempurának kisütvé vagy tölteléként hagyományos japán süteményekben.*

**Sazae** – tengeri csigaféle

**Sayaingen** – zöldbab

**Sembei** – hagyományos rizskeksz, amelyet már több száz éve készítenek

*A finomra őrölt rizslisztből tésztát gyúrnak, és ököl nagyságú gombócokat szaggatnak. A gombócokat gőzben kifőzik és famozsárban hatalmas fakalapáccsal összezúzzák.*



*Sembei-készítés közben*

---

Ízesítésül chilit, fehér és fekete szezámmagot és apróra vágott norit tesznek bele. Régebbi mindent kézzel végeztek, de a fáradságos munka miatt ma gépeket vesznek igénybe. A maszszát addig ütik, amíg gumyszerű lesz, ezután kipréselik és vékony, kerek korongokra vágják, melyeket farácsokra helyeznek és a háztőkön kiszáritják. Nyáron két-három, télen négy napig tart a szárítás. A zörgősre száradt korongokat két vékony vasrács közé szorítva faszénparázon megsütik, bekenik szójaszósszal és ismét kiszáritják.

**Seroriimo** – zellergumó

**Shabu Shabu** – hús fondue.

*A hajszálvékony szeletekre szellett marhahúst, zöldségfélét húslevesben megpárolják. A vendégek a hús vagy zöldségdarabokat szójaszósból és szezámmagból készült szószba mártják. Az étel külön érdekessége, hogy mindenki saját kezűleg főzi meg a falatokat az asztallapba beépített tűzhelyen.*

**Shichimencho** – pulyka

**Shichimi togarashi** – vegyes fűszerkeverék, hétfűszer

*Alapja rendszerint chili és különböző erősségű lehet.*

**Shiitake** – sötétszínű, erős ízű japán gomba

**Shimeji** – gombaféle

*„A nyers halakat és egyéb húsokat az elmaradhatatlan sötétbarna szójamártással eszik. Nem hiányozhat az asztalról egy kis csészében a reszelt retek mustárral. Ott vannak az apró halacskák, amelyek nem hosszabbak egy gyufaszálnál, de jóval vékonyabbak. Ezeket mindig megmártogatja az ember a shoyuban, akárcsak a nyers halat, a sashimit és így mindez rendkívül izletes”*

*Felvinczi Takács Zoltán: Buddha útján Távol-Keleten*

**Shinamon** – fahéj

**Shinzo** – szív

**Shio** – só

**Shio ire** – sótartó

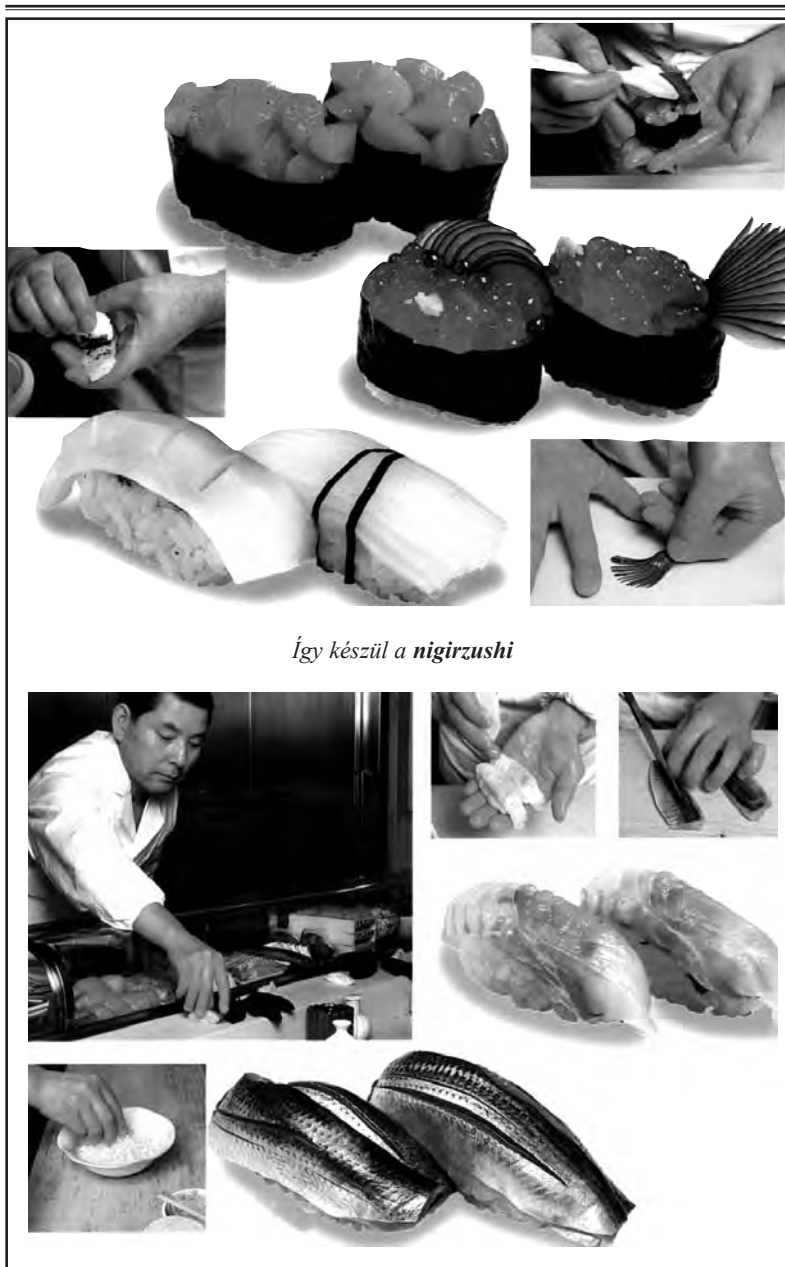
**Shio karai** – sótól keserű

**Shiro pan** – fehér kenyér

**Shioppai** – sós

**Shirano** – sprotnni

**Shiromiso no misoshiru** – fehér szójababpaszta felhasználásával készült leves. Az íze valamivel enyhébb, mint a vörös szójababpasztából készült változaté, ezért külföldieknek ajánlatos ezzel kezdeni az ismerkedést.



*Így készül a nigirizushi*

---

---

**Shirumono** – levesek

*Japánban a levesek nem olyan tartalmasak, mint Európában. Nem ismerik a habarást vagy a berántásolást, a legtöbb esetben a vörös vagy fehér szójababpasztát használják a levesek besűritésére. Egy étkezés folyamán a levesre bármikor sor kerülhet, nincs szigorúan megállapítva, hogy a levest mikor kell elfogyasztani. Majdnem mindig kis, fületlen csészékben szolgálják fel, ami külföldieknek meglehetősen szerény adagnak bizonyul. Japán szokás szerint a levest inni kell, marokra fogva az edényt, a belefőzött halat, kagylót, szójababtúrót és szezonzöldségeket stb. pedig evőpálcikával kell kiszedni.*

**Shirowain** – fehérbor

**Shioyaki** – összefoglaló elnevezés, jelentése sóban sült. A japán konyha nagyon szívesen alkalmazza ezt az eljárást az ételek elkészítésére.

**Shitabirame** – nyelvhal

**Shochu** – krumplipálinka

**Shoga** – gyömbér

**Shoyu** – japán szójaszós, amelyet természetes módon erjesztett szójaszószból készítenek

**Shungiku** – ehető krizantémlevél, íze kellemesen fűszeres. Felhasználják tempurának vagy egytálételeknél.

**Soba** – hajdinalisztból készített japán tésztaféleség, hosszú szálú és világosbarna színű, vékonyabb, mint az udon, de vastagabb, mint a somen és a ramen.

**Somen** – nagyon vékony szálú, fehér színű japán tésztaféle

**Soramame** – szélesbab

**Soseji** – kolbász vagy virsli

**Sosu** – szósz

**Su** – ecet

**Subuta** – édes savanyú disznóhús kínai módra

**Sudachi** – kisméretű, méregzöld színű japán citrom

**Suika** – görögdinnye

**Suimono** – szó szerint: szívni való, szürcsölni való

*A suimono szójababtúróval, gombával, japán zöldségfélékkel ízesített csirke, hal vagy teknősbéka-leves. Japánban a levest nem eszik, hanem isszák, ezért egyáltalán nem kelt megbotránkozást, ha va-*



---

---

laki hangosan szürcsölve issza a levesét. Ez azt jelenti, hogy ízlik a leves.

**Suiti** – gyermekfejnagyságú, igen édes mandarin

**Sukiyaki** – az egyik leghíresebb japán étel, a külföldieket mindig ezzel etetik. Az asztalba épített tűzhelyen, faszénparázsra helyezett serpenyőben, a szakács a vendégek szeme láttára süti meg a vékonyra vágott marhahúsdarabokat, zöldségeket, tésztaféléket és szójababtúrót. Az ételt szójaszósszal, húslevessel, mirinnel és sake-val ízesítik. Az elkészült darabokat fogyasztás előtt nyers tojás sárgába kell mártani.

„Egy alkalommal meghívtak sukiyakira. Japánban ez nemcsak nemzeti étel, hanem a kedélyes együttlét alkalma is. Azzal jellemezhetem legjobban, hogy körülbelül fordítottja a szertartásos teának. Egyezik ugyan vele abban, hogy szintén a vendég jelenlétében készítik, de nem szertartásosan, mint a chanyuhoz való zöld teát. A társaság körülüli az asztalt. Közepére teszik a serpenyőt. Ebbe először zsírt olvasztanak, amibe vékonyra szeletelt marhahúst dobnak hagymával, gombával, és vékony laskával együtt. Mikor a hús majdnem egészen kisült, vizet töltenek hozzá. A kész darabokat

aztán evőpálcikákkal halásszák ki a körülülők. A sukiyaki nagyon ízletes étel, a japáni konyha egyik büszkesége. Benniszülöttek, idegenek egyaránt szeretik, részben azért is, mert jól esik hozzá a sake.”

*Felvinczi Takács Zoltán: Buddha útján a Távol-keleten*

**Sukiyakiya** – sukiyakira specializálódott kis vendéglő

**Suppai** – savanyú

**Suppon** – kisméretű teknős

**Suppon no suimono** – teknősbékaleves

*A teknősbékaleves Japánban is különlegességszámba megy, az éttermek csak előzetes rendelésre tudják elkészíteni, mert a teknősbéka beszerzése a vadabbnál vadabb állatvédelmi törvények miatt egyre körülményesebb. Az állatfeldolgozása nem éppen veszélytelen, mert ha a teknős elkapja a szakács ujját, többet nem ereszti el, és visszahúzódik a páncéljába. Ezért a művellet némi ügyességet és jó időzítést kíván, mert akkor kell lecsapni a teknős fejét, amikor épp kidugja a páncéljából. A szakéba kevert teknősbékavér különleges ital, úgy tartják, hogy potenciafokozó hatása van, ezért aztán az ára is borsos.*

**Supu** – leves



*Nigiri- és maluzushiból összeállított sushi-tál. Tonhal, szardínia, garnélarák, tengeri angolna, tintahal, kagylók felhasználásával készül.*

**Supun** – kanál

**Supu zara** – európai leveses-tányér

**Sushi** – Ha külföldieket kérde-zünk a japán ételek felől, mindig a sushi ugrik be elsőnek. Ez a gasztronómiai remekmű tulajdonképpen igen finoman kimunkált szendvics-re emlékeztet. Külföldiek körében a makizushi és a nigirizushi a legismertebb és a legkedveltebb. A makizushi elkészítésekor a fekete papírlaphoz hasonló szárított algára helyezik az ecet és fűszerkeverékben főtt rizst, tojásrántottát, ubor-

kát, gombát és nyers halszeleteket. Egy speciális bambusztekerccsel felcsavarják henger alakúra és felszeletelik. Szójaszószban elkevert reszelt zöldtormával (wasabi) fogyasztják. A nigirizushi pedig falatnyi rizsre helyezett és algaszalagokkal átkötött halszeletek, továbbá rákok, kagylók, polip, tengeri sünn, stb.

*A sushihoz a leggyakrabban felhasznált tengeri halak:*

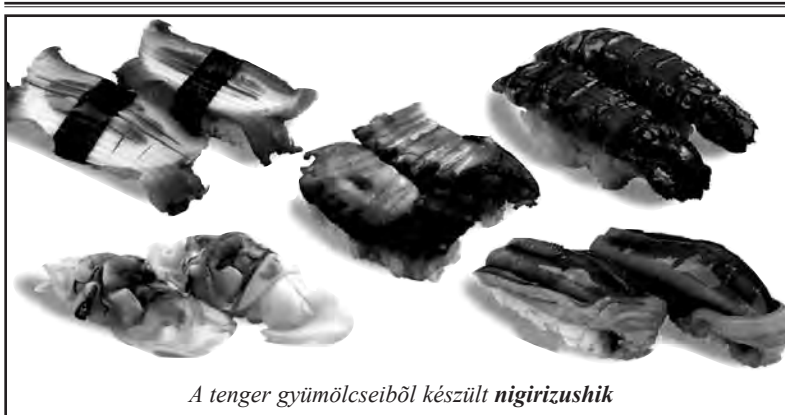
*Aji – makrélafele*

*Anago – tengeri angolna*

*Anko – tengeri ördögghal*

*Bora – tengeri márna*

*Ei – rája*



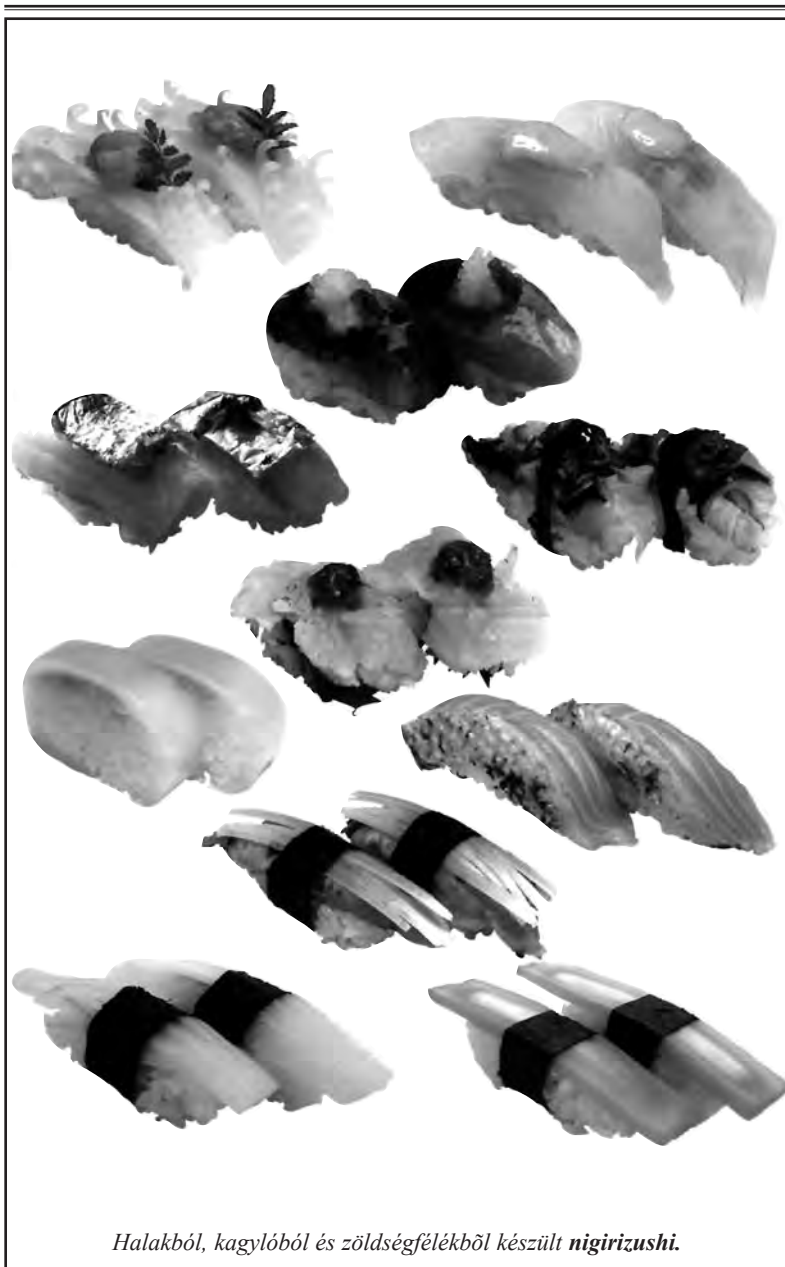
*A tenger gyümölcseiből készült nigirizushik*



*Nigirizushi reszelt gyömbérrel és újhagymával*



*Sushi-variációk*



*Halakból, kagylóból és zöldségféléből készült nigirizushi.*

---

*Fugu – gömbhal*  
*Hamo – óriás tengeri angolna*  
*Hirame – érdes lepényhal*  
*Hobo – vörös morgóhal*  
*Iwashi – szardínia*  
*Kamasu – tengeri csuka*  
*Karei – laposhal*  
*Kujira – bálna*  
*Maguro – tonhal*  
*Manbo – holdhal*  
*Nishin – hering*  
*Okoze – tüskés tőzhal*  
*Saba – makréla*  
*Sake – lazac*  
*Sake no ikura – lazac ikra*  
*Same – cápa*  
*Suzuki – sügér*  
*Tara – tőkehal*  
*Tobiuo – repülőhal*

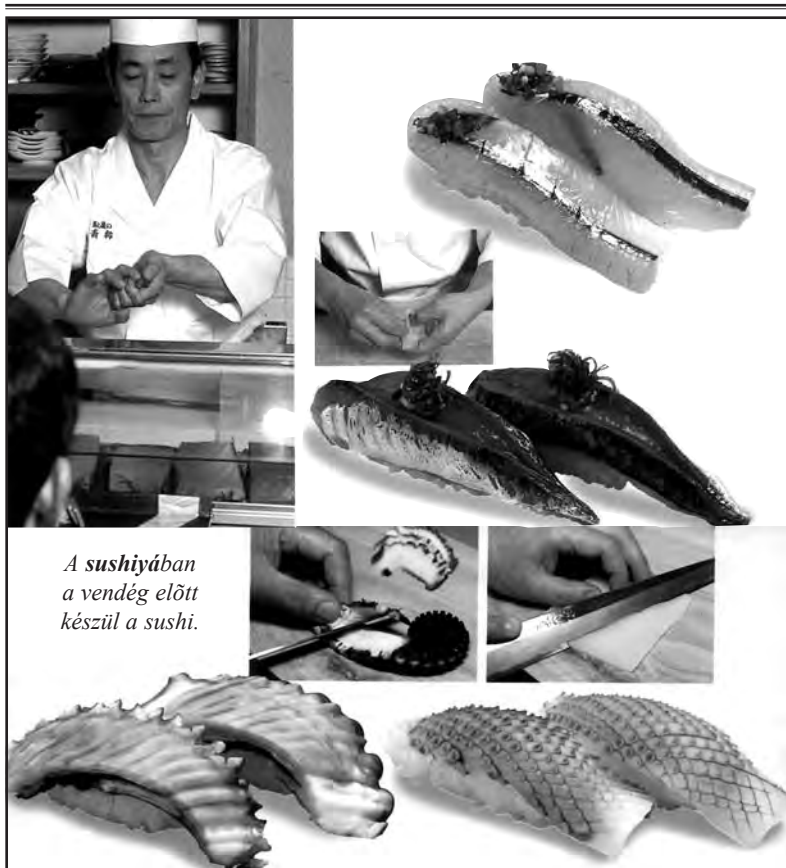
Mivelhogy Japánban a tenger mindenütt közel van az alapanyagok állandóan frissek. A halakról élve fejtik le a húst, amiben sem csont sem szálka nincsen.

A halak gerincét készsűrúással eltörlik, hogy a vérük kifolyjon és megbénuljanak, sőt igen gyakran előfordul, hogy a nagyobb halakat vasnyársakkal az asztallaphoz szegik a könnyebb és gyorsabb munka kedvéért.

Míg ez az eljárás az európai állatvédők szemében állatkinzásnak minősül, addig Japánban ez teljesen megszokott, normális dolog és senkinek sem támad lelkiismeret-furdalása emiatt.

### **Sushiya – sushi étterem**

A sushiyaban a sushi mindig a vendég előtt készül, gyakran a vendég által kiválasztott halból. A nagy éttermekben a téglalap alakú bárpulton, amibe üvegfalú hűtőszekrények és akváriumok vannak beépítve, futószalag szállítja a vendég elé a sushit. A fatáblákra írt étlap, az árak és különböző színű kistányérok a falakra vannak kifüggesztve. A számlát az asztalon maradt kistányérok száma és színe szerint állítják ki. A sushiyaban a belső szabályok igen szigorúak. Ahhoz, hogy valaki sushi specialistává váljon 10–15 évet kell tanulnia, amíg a mesterfogásokat elsajátítja. A sushi mesterek fehér munkaruhát és sapkát vagy az étterem színében pompázó feliratos happit (rövid zubbony, szabása hasonlít a kimonóhoz) viselnek. Homlokukon gyakran látni kötélszerűen összecsavart és hátul megkötött színes kendőt. Japánban ez a férfiasságot, a munkába vetett erős hitet és akaraterőt szimbolizálja. Kötelesek mindennap megborotválkozni, a bajusz és a szakáll viselete eleve kizárt. Munkaidő alatt nem viselhetnek karórát, gyűrűt, nyakláncot és nem dohányozhatnak. Nagyvárosokban olyan különleges sushi bárók vannak, ahol a vendégek meztelen nők testéről eszik le a sushit. Csakhogy ide már külön meghívó kell, és már nem is a sushin van a lényeg, hanem a sushi van a lényegen.



*A sushiyában  
a vendég előtt  
készül a sushi.*

### **Suteki** – steak

*Az első marhaszeletet 1854-ben sütötték Japánban, amelyet az amerikai konzul fogadásán szolgáltak fel. Később arra a helyre, ahol ezt az első marhaszeletet elkészítették, a japán marhatenyésztők szövetsége emlékművet állított.*

### **Suzuki** – tengeri sügér

### **Suzumeyaki** – sült veréb

*Az énekes és egyéb kis termetű madarak ősidők óta szerepelnek az ember étlapján. A mediterrán országok konyhaművészete – kezdve az ókori görögöktől, a rómaiakig – előszeretettel használta az énekesmadarakat étkezési célokra. Ezt a hagyományt híven követi az olasz és a francia konyha is. A rigó, a pa-*

---

csirta, a sármány, a galamb, a szalonna, a fügecsipegető és a császármadár mind különleges csemegé. Japánban a fűrj és a fácán mellett, a bambusznyársra húzott és faszénparázs fölött egészben megsütött veréb bizonyul ínycsalatnak. A verebeket megfojtják, hogy a vérük a testükben maradjon – ettől lesz különösen ízletes a hús – szárazon megkopasztják, kibelezik és két verebet számítva egy személyre nyársra húzzák. Sütés közben sűrűn öntöztetik szójaszósz, sake, mirin, cukor és gyömbérreszelék keverékéből készült szósszal. Amikor a verebek szép barnára sültek, máris szervírozzák. Mindennek az ára 5 dollár. Ezzel a pénzzel Japánban már egy fagyasztott csirkét lehet venni. De jobb ma két veréb, mint holnap egy sem. Egyszóval a sült veréb drága mulatság. Groteszk látványt nyújtanak a nyárson balettező csupasznak verebek, amelyek fején ott van még a csőr és világosan felismerhető a verebekre jellemző „zabola”. A csontrahízott verebek láttán még egy edzett kórbormacska gyomra is felfordul, amely nem éppen kényes voltáról híres, mivel mint egy szemetesláda

a vason, a rongyon, az üvegen, a műanyagban és a papíron kívül mindent elbír temetni. Idehaza az egy egyszerű parasztember, aki búzaföldjét kétségbeesett parittyázással és egész napos verébhajkurázással próbálja megvédeni a csiripelő madaraktól, méltán megjegyezheti, hogy netalán exportálhatnánk verebet a Távol Keletre. Nyersanyagban szerencsére még bővében vagyunk, annak ellenére, hogy a verébpopuláció az utóbbi időben az egyre terjeszkedő civilizációs ártalmak miatt erősen megcsappant. Japán mellett Kína is nagy „madár barát”, mert ami a verebeket illeti azok bizony ízlésesen csomagolva és lefagyasztva várják sorsuk beteljesedését kínai élelmiszerüzletek fagyasztóládáiban. A gasztronómiai pályán fényes karriert befutott verebeket egyébként verébfarmokon tenyésztik, tehát nem a kínai parasztemberek házi verebeit lődözik le csúzlival. Talán egyszer eljön majd az az idő, amikor a manapság oly divatos génmanipuláció segítségével a laboránsok tyúk nagyságú verebeket fognak létrehozni, a mitől mentse meg a Jó Isten minden szorgalmas gabonatermesztőt.

# T

**Tabemono** – ennivaló

**Tachibana** – mandarin

**Tachiuo** – kardhal

**Tai** – tengeri keszeg

**Takenoko** – bambuszrüggy

**Takenoko meshi** – főtt rizs  
bambuszrüggyel

**Tako** – polip

**Takoyaki** – A takoyaki sült polipot jelent japánul.

*Az apró polipdarabokat, csíkokra vágott káposztát, palacsintatészta és lisztbe mártják, gombócokat formálnak belőle, majd tojás-tartóhoz hasonló olajjal bekenet vaslemezen megsütik. Sülés közben állandóan forgatják a gombócokat. Csak a fiatal polip karjait használják fel, amit addig dörzsölnek sóval, amíg a só színe barna lesz, aztán folyóvízben tisztára mossák és kifőzik. A polip eredeti színe szür-*



*Japánban rengeteg különböző fajta és különböző célt szolgáló edény van, még a háztartásokban is*





*Japánban a halfej ingyencfalatnak számít (balra közepen)*

késbarna rózsaszín árnyalatokkal, a forró víztől bordó színt kap, míg a tapadókorongok fehérek. Csak az utcán lehet vásárolni kis büfében, teherautóból átalakított mozgókonyhán vagy sátoros árusoktól. Elkészítése nem igényel különösebb tudást, szünidőben gyakran látni takoyakit árusító iskolásokat.

**Tamago** – tojás

**Tamago no suimono** – tojásleves

**Tamakoyaki** – tojásrántotta  
A felvert nyers tojásokhoz cukrot és szójaszószt adnak, elkeverik

kevés reszelt sárgaréppával, és egy négyszögletű vasserpenyőben megsütik. Sülés közben evőpálcikák segítségével felgöngyölik. Amikor elkészült, a rántottát felszeletelik. Ez a rántotta inkább egy palacsintához hasonlít, amit már nem lehet kibontani.

**Tamanegi** – hagyma

**Tane** – mag

**Tara** – tőkehal

**Tarako** – a tőkehal irkája

**Taro imo** – tárogökér

---

**Temakizushi** – sushi rizzsel, tengeri gyümölcsökkel, zöldségfélékkel töltött fekete algalapok, melyet felcsavarnak tülök alakúra

„A nagy tai-t megeledzte az étlapon a shirao, vagyis a fehér hal. Utána sült csirke következett, azután még egy főtt hal, az amadai, a krizantiémum szirmaiból készült főzeléssel, amit bármikor szívesen megennék, éppen úgy mint ahogy meginnám újra a forrázott krizantémumból készült teát. Beefsteakféle húst is tálaltak, sok hagymával, aminthogy a hagyma általában bőségesen szerepel a kínai és japá-

ni konyhában. Még nem vagyunk a végén. Rántott halat is szolgáltak fel töltött paprikával és gombával, azután répa, burgonya és egy igen vékony laska együttesét, aminek yuga a neve.”

Felvinczi Takács Zoltán: *Buddha útján a Távol Keleten*

**Temmusu** – fekete algába csomagolt falatnyi rizsgombóc belsejében sült rákdarabbal.

**Tempura** – A tempura az egyik legismertebb japán étel. Portugália közvetítésével érkezett Japánba a



*Tempura*



*Asztalba épített tűzhely, ahol a vendég saját kezűleg főzi vagy süti meg az ételt*

XVI. században. Mára ez a kitűnő étel igazi japán jellegzetesség lett.

*A tempurát speciális tempura-bárookban a legjobb fogyasztani, mert itt a tempura mindig a vendég előtt készül, forrón és ropogósan kerül az asztalra.*

*Az éttermekben néha előfordul, hogy a tészta kihűl, nyúlós lesz, megereszkedik, egyszerűen nem a legnagyobb kulináris élmény. A halszeleteket, garnéla, angolna, tintahal szeleteket, rákot, kagylót, palacsintatésztahoz hasonló masz-szában megforgatják, és bő olajban kisütik.*

*A tempura készülhet szeletekre vágott gombából, padlizsánból, sárgarépből, sültökből, hagymá-*

*ból vagy japán zöldségekből. Fogyasztás előtt reszelt retekkel és gyömbérrel elkevert forró szószba kell mártani.*

**Tempura ya** – tempura specialitásokat kínáló bár vagy falatozó

**Tenagaebi** – „hosszúkarú” tengeri rák

**Tenyama** – reszelt retekéből és gyömbérből készített kis piramisok, melyeket a tempura fogyasztásakor kell belekeverni az erre használatos szószba

**Teppan yaki** – forró vaslapon sült apróra vágott zöldségek, tengeri állatok és palacsintatészta keveréke,

---

melyet a vendég előtt készítenek el, néha akrobatikus gyakorlatokkal körtve a vendégek szórakoztatására.

**Teriyaki** – szárnyas hús, elkészítési módja: a húst szójaszós, mirin és sake keverékében pácolják majd faszénparázon megsütik

**Ti supun** – teáskanál

**Tobiuo** – repülőhal

**Tofu** – szójababtúró

*A szójababot éjszakára beáztatják, azután belapátolva egy darálóba, leőrölik. A keletkezett levet leszűrik, beleöntik egy másik edénybe és alvadás-segítő gombát tesznek bele.*

*Egy óra múlva, mikor az alvasztó anyag hatása érvényesült, vászonnal bélelt farámákba öntik az összesűrűsödött folyadékot, ráhajtják a vásznat és súlyokat helyeznek rá, hogy kipréseljék a savót. Az eredmény a tofu, a szójababtúró.*

*Japánban a tofut készítő munkások munkanapja hajnali háromkor kezdődik a lakásuk alatt található üzemben és boltban, itt állítják elő és árusítják a növényi húst, ami Japán egyik legfontosabb élelmiszere.*

*Mint a legtöbb dolog, a szójababtúró készítésének technikája is Kínából került át Japánba, és mára*

*teljesen japán jellegzetességgé vált. Körülbelül 2000 évvel ezelőtt fedezték fel a kínai parasztok a szójababot és jöttek rá arra, hogy a szójából lehet valamit csinálni.*

*A szójabab csodálatosan gazdag a legjobb minőségű fehérjében és jól termeszthető olyan tájakon is, amelyek túlságosan soványak lennének más növények számára. A kínai parasztok időben felismerték, hogy a szójabab gyökerein a talajt gazdagító nitrogén előállító mikroorganizmusok tenyésznek, ezért ilyen neveket adtak a szójababnak: Nagy Kincs, Sárga Égkő, Boldogsághozó.*

*Ez a felismerés különösen fontos volt egy olyan országban, ahol mezőgazdasági célokra évezredek óta keresztiül, ugyanazt a termőföldet és mezőgazdasági területeket használják.*

*A szójának könnyű természetűsége mellett van egy másik jó tulajdonsága is: sokféle élelmiszer készíthető belőle. Mint például a szójacsira, a párolt zöldszoja, a pirított szója, a szójatej, a szójaszós, a miso (erjesztett szójababpaszta), szójaolaj, a szójaliszt és a tofu.*

*Ezek az élelmiszerek nélkülözhetetlenek a japán konyha számára, mert sok étel alapanyagát képezik.*

**Togan** – a nyári tökhöz hasonló növény

---

**Togarashi** – nagyon erős chili-paprika

**Tokkuri** – porcelánból készült szakés flaska, amelyben a szakét felszolgálják

**Tomato** – paradicsom

**Tomato ketchappu** – ketchup

**Tomato supu** – paradicsomleves

**Tomorokoshi** – kukorica

**Tonchan yaki** – faszénparázs felett sült disznóbél-darabok

**Toriniku** – csirkehús

**Toriniku no dango** – csirkehusból, aprított gombából, sárgarépából és újhagymából készült gombócok.

**Tororo imo** – yamgyökér

**Tosto pan** – pirítós kenyér

**Tsukemono** – ecetes korpában erjesztett savanyúság, a legkedveltebb a retekből, padlizsánból, kínai kelből készítenek, de gyakorlatilag bármilyen zöldségből készülhet.

**Tsumayoji** – fogvájó

**Tsumeta** – töltött

**Tsumetai** – hideg

---

# U

**Udo** – japán spárga

**Udon** – A japán tészta-speciálisok egyik sztárja az udon. A legtöbb ételhez hasonlóan, az első tészta Kínából került át Japánba, kb. 1250 évvel ezelőtt. Párszáz év alatt a tészta sok változáson ment keresztül, a japán szakácsok a helyi ízlésnek megfelelően kissé átalakították és ezt az eredeti kínai tésztát ma már udonnak ismerjük meg, amely teljesen beleolvadt a japán konyhaművészetbe és japán specialitásnak számít. Napjainkban a japán tésztafélék többsége gyárilag készül és minden pironkodás nélkül el kell ismerni, hogy tömegtermék. Az udonnak két változata van forgalomban: a szárított és az előfőzött tészta. Az előfőzött tészta ízben és alakban jobban hasonlít a házi készítésűhöz mint a szárított, ezért ez a legkedveltebb. A legjobb udon az eldugott kis falvakban készül és csak igen öreg mesterek tudják készíteni. A tészta elkészítésének fortélyá család hagyomány, amely apáról fiúra száll és sokszor a család legféltettebb titkai közé tartozik.

*Az udon receptje kb. így hangzik: Egy csipet sót, kevés vizet és kemény búzalisztet gyúrjunk össze.*

*Nyújtuk ki, hajtogassuk össze és ismét nyújtuk ki. Ezután a tésztát csomagoljuk fehér vászonba és gyékények közé téve jól tapossuk meg. Megint nyújtuk ki és ismételjük meg a folyamatot egynéhányszor. Minél tovább gyúrjuk a tésztát az íze annál finomabb lesz. Legvégül vágjuk fel a tésztát hosszú keskeny csikokra és főzzük ki. Öntsünk egy kis húsleves egy tál frissen főzött tésztára, adjunk hozzá apróra vágott hagymát és sichimi togarashi (hétfűszer, pirospaprikából, sancho borsból, mandarin vagy narancshéjból, fekete kendermagból, fehér mákból, nori nevű tengeri algából és fehér szezámmagból készített fűszerféleség). Tegyük a tetejére néhány rákból készült tempurát (a palacsintatésztához hasonló masszában kisütött garnélarák) és ezzel kész a kake udon. A kake udon kb. 200 évvel ezelőtt vált népszerűvé a világvárosnak számító Edoban.*

**Ueta** – pincér

**Uetoresu** – pincérnő

**Uisuki** – whisky

**Ukezara** – csészealj



*A japán konyha rengeteg különleges kivitelezésű porcelánt használ*

### **Uma – ló**

*„Ugyanennek az Úrnak a magyarázataiból tanultam meg, miért szürcsölnek a japánok? Azért, mert forró ételt csakis így lehet enni. Viszont ezen a vidéken, ahol a tífusz, a kolera oly könnyen veti meg a lábát, ajánlatos mindent főtt állapotban s oly melegen enni, amennyire csak lehet. Ebből a biológiai, hogy ne mondjam bakteriológiai óvintézkedésből alakult ki a századok folyamán – a szürcsölés eleganciája!”*

*Mécs Alajos: Az ismeretlen Japán*

### **Ume – szilva**

**Umeboshi** – apró szemű japán szilvafajta, amelyet sóban tartósítanak.

*A még zöld szilvát leszedik, és hűvös helyen 2–3 napig állni hagyják, majd bő vízben megmossák és egyenként megtörölgetik. Egy nagy fazékban sóval rétegesen lerakják úgy hogy a legfelső réteg só legyen. Legfelül egy nehéz súly helyeznek és a fazakat papírrétegekkel lekötik. 10 nap múlva eltávolítják a papírrétegeket, a fazékban képződött folyadékból csak annyit hagynak meg, hogy a szilvát épp belepje. A főtősleges folyadékba beáztatnak egy shiso nevű gyógynövényfélét. Egy pár óra múlva kicsavarják és a szilva közé keverik. Ismét lekötik az edényt és tovább*



*Különböző méretű szilvából készült **umeboshi**.*

*érlelik a szilvát. Amikor a szilva héja ráncos lesz és puha, a színe pedig égő piros, akkor kivesszik az edényből és bambusztányérokra 3 nap, három éjjel aszalják. Ezután már lehet is fogyasztani, üvegekbe rakva nagyon sokáig eláll. Az umeboshit hűléses megbetegedések és gyomorbántalmak esetén fogyasztják, a japán népi gyógyászat fertőtlenítő hatást tulajdonít neki. Már a középkorban is különleges gyógyhatású ételek alkotóeleme volt.*

**Umeshu** – japán szilvabor

**Umi no sachi** – a tenger gyümölcsei

**Unagi** – angolna

**Uni** – tengeri sün

**Uroncha** – japán teafajta

**Usagi** – nyúl

**Ushi** – tehén vagy szarvasmarha

**Uzura** – fűrj

**Uzura no tamago** – fűrjtojások, az élelmiszerüzletekben nyersen és megfőzve konzervben is kaphatók



---

# W

**Wagyu** – japán marhahús

**Wain** – bor

**Wakame** – zöld tengeri alga

*Japánban szokás, hogy a vacsorára meghívottak díszes csomagolásban tengeri algaféléket visznek a házigazdának ajándékba.*

**Wakamesu** – ecetes algasaláta

**Warabi** – ehető páfrány

**Waribashi** – olcsó, egyszer használatos evőpálcikák papírcsomagolásban, amelyeket használat előtt ketté kell törni, mert a végükénél egymáshoz vannak ragasztva.

**Wasabi** – különleges aromájú zöld torma, amelyet reszelve vagy borítva fogyasztanak sushival és sashimivel. Megjelenésében ártatlan, kellemesen zöld, de igen erős.

**Washoku resutoran** – tradicionális japán étterem



*Waribashi – egyszer használatos evőpálcikák (elől)*



*Előkészületek egy tradicionális japán étteremben.*

---

# Z

**Zabon** – japán grapefruit

**Zairyo** – alapanyagok

**Zakuro** – gránátalma

**Zarigani** – folyami rák

*„Legtöbb helyen elkészült a sukiyaki is. Külön asztal kell hozzá, közepén kivágás van a tűz részére. Ott sülnek meg az apró hús és haldarabkák az asztalon. Zöldséget vegyíte-*

*nek közéje, a tából szedjük ki a darabokat, amit tojássárgába kell mártogatni és mikor mindez készen van, lehetetlen ízű fűszeres mártással rontjuk el az egészet és esszük meg miközben illő megjegyzéseket teszünk az étel kreatójára.”*

*Sulkowszky Zoltán: Motorral a Föld körül*

**Zeri** – kocsonya

**Zensai** – előétel



*Egy japán étterem belülről*

---

---

# Y

**Yaita, yaki** – sült

**Yaki imo** – forró köveken héjában sült édesburgonya

*Esténként megszokott kép, amint lassan haladó kisteherautókkal vándor édesburgonya-árusok járják be a várost. Régebben az eladó magas fejhanganon kántálva kínálta az árut, ma már hangszalagról megy a vendég-csalogató (Yakiiiiimooooo, ooishiii yakiiii-mooooo – sült édes burgonya, finom sült édesburgonya)*

**Yakimeshi** – kínai módra sült rizs

**Yakimono** – összefoglaló kifejezés a grillezett ételekre

**Yakinasu** – sült padlizsán

**Yakiniku resuroran** – rendkívüli népszerűségnek örvendő sült hússpecialitásokat kínáló étterem.

*A vendég, miután kifizetett egy fix összeget, 90 percig korlátlan mennyiségben fogyaszthat a nyitott*



*Minden igényt kielégítő, „testreszabott” menü egy yakiniku resurorantban. Steak, csirkehús, kétféle marhahús, zöldségfélék és szósz, amibe az elkészült falatokat kell fogyasztás előtt mártani.*



**Yakitori**

*hűtőszekrényekből az egyéni ízlés szerint kiválasztott húсок, zöldségek és gyümölcsök közül. A falatokat mindenki az asztallapba beépített tűzhelyen, saját kezűleg sütheti meg.*

**Yakisoba** – zöldségekkel, hús - darabokkal és szójaszósszal együtt süttött kínai tészta

**Yakitori** – szó szerint sült madár, szárnyas húsból, máj és szívseletekből készül, amelyeket póréhagyma és paprikadarabokkal váltokozva nyersre húznak majd különböző szószokba megforgatva faszénparázon megsütnek. A leggyakrabban felhasznált alapanyag a csirke vagy kacsahús, de az igényes vendég találkozhat olyan ínycsiklatokkal, amelyek fácán, fűrj, fogoly vagy veréb húsból készülnek.

**Yakitorya** – útszéli falatozó, amely nyáron sült szárnyas specialitásokat kínál.

*Bármely japán városban tapasztalhatjuk, hogy az elegáns shoppingstreetek (bevásárló utcák) mellett milyen békésen megférnek a kistüzetek, a vegyeskereskedések és régiségboltok. Az ilyen üzlet-üzlet hátán negyedben hemzsegnék a kis étkezdék, falatozók és állóbüfék. A yakitoryak, ahol csak sült szárnyas húst és különböző italokat szolgálnak fel, nagyon népszerűek. Félig az utcára épülnek, szabad tűzhellyel, ahol a vendégek patkó alakú pultnál ülnek fapadokon vagy forgószékeken. A patkó szájában van a tűzhely, a szakács a vendég szemé láttára süti meg a kívánt falatokat. A yakitorya olcsó hely, bárki eljöhét ide, akár minden nap is. Igaz, hogy ezek a kis*



*Yakitoriya*

*útszéli falatozók minden eleganciát nélkülöznek, rossz a megvilágítás, mindig túlzásfolt, a rendeléseket hangszóróval kiabálják a szakácsnak, a tűzhely olyan, mint valami kovácsműhelyben, de az ízek magukért beszélnek. A külföldieknek már csak a látvány is megéri.*

**Yakumi** – fűszernövények

**Yamaimo** – hegyi gyökér, karvatságú erdei gyökér, amelynek hosszú szőrei tisztításkor heves valószínűsítést és bőrecémát váltanak ki.

**Yaoya** – zöldségüzlet

**Yaoyasan** – „zöldségüzletes úr”, elárúsító vagy tulajdonos az üzletben

**Yasai** – zöldség

**Yasai moriawase** – vegyes zöldségsaláta

**Yashigani** – kókuszrák

*A yashigani kistányér nagyságú, fekete színű rák. Mindig a kókuszültetvények környékén tanyázik, mert kedvenc csemegéje a kókuszdió bele. Ez a rákocska nagyon félénk és óvatos annak ellenére, hogy az emberen kívül nincs ellensége. Nappal szinte sohasem látni, csak éjjel merészkedik elő rejtekhelyéről. Ollói roppant erősek, a kókuszdió héjával is könnyedén elbogarogul. A japán gyerekek gyakran azzal szórakoznak, hogy botokat és kisebb faágakat dugnak a rák ollói közé, amelyek hitvány gyufaszálak*

---

*módjára törnek össze. Ha elhamarkodottan fogják meg a rákot, az olóival képes súlyos sérüléseket okozni. A parasztok nagyon egyszerű módon bizonyosodnak meg afelől, hogy ehető-e a rák vagy sem. Forró vízbe dobják a rákokat, ha megpirosodik, akkor ehető, ha viszont fekete marad, akkor nem alkalmas a fogyasztásra. A feketén maradt rákok mérget tartalmaznak. A kókuszrák azzal tölti az egész éjszakát, hogy felmászik a kókuszpálmára, kikeresi a neki megfelelő diót, levágja, majd lemászik és megkeresi a fűben és feltöri. A kókuszrák magatartása példaértékű, ezért gyakran szerepel japán népmesékben és a kitartás, az állhatatos munka, a biztos célbaérés szimbóluma.*

**Yawarakai** – puha

**Yazai supu** – nyugati módra készült zöldségleves

**Yofu** – nyugati módra elkészítve

**Yogashi** – az európai süteményekre használatos kifejezés

**Yoguruto** – jaurt

**Yonashi** – körte

**Yosenabe** – egytálétel, hasonlít a sukijakihoz

*A csirke és sertéshús, rákocskákat, zöldségfélétet, szójababtúrót húslevesben lassú tűzön megpárolják és rizzsel meg tésztafélékkel összekeverve fogyasztják.*

**Yorugohan** – vacsora

**Yu** – forró víz

**Yudeta** – főtt

**Yude tamago** – főtt tojás

**Yoku yaketa** – jól átsülve

**Yuzu** – japán mandarinféle, héját aromás volta miatt ízesítőszerként használják

---

---

# Kis japán asztali illemtan

- Evés közben ne nyaljuk le az evőpálcikánkat.
- Saját evőpálcikánkkal ne kínáljunk vagy ne adjunk át másoknak ételt.
- Ne mutogassunk az evőpálcikánkkal.
- Ne szúrjuk az ételt az evőpálcikánkra.
- Ha egyszer az evőpálcikánkkal valamit felemeltünk a tányérunkról és beleharaptunk, együk meg a falatot, mert nem illik visszatenni.
- Amikor a pálcikáinkat nem használjuk, tegyük őket a hashiokira, ne az asztalra.
- Evés közben ne tegyük az evőpálcikáinkat a tányér szélére, mert az azt jelenti, hogy befejeztük az evést.
- Evés közben evőpálcikáinkat ne szúrjuk merőlegesen a rizsbe, mert ezzel a gesztussal az asztaltársunk halálát kívánjuk. A szamuráj időkben, ha valaki merőlegesen beleszúrta a rizsbe az evőpálcikáját, a szomszédja halálát kívánta, és ez a következő pillanatban be is következett kardvágás által.
- Étkezés közben a rizses edényt vegyük a bal kezünkbe és emeljük a szánkhoz, a jobb kezünkben tartott pálcikákkal juttassuk a rizst a szánkba.
- Soha se öntsünk ízesítőszeret például szójaszószt az egyszerű főtt rizsre.
- A már megkóstolt húst ne tegyük vissza a közös tálra.
- Ne kérjünk kést vagy egyéb nyugati evőeszközt, mert a japán felfogás szerint az étel kemény és ehetetlen.



- 
- A közös leves edénybe ne tegyünk ízesítőszeret.
  - Sushi fogyasztásakor csak annyi szójaszószt és wasabi-t tegyünk a kis mártogató tálkába, amennyit biztosra el is tudunk fogyasztani.
  - A sushi-t a halas felénél fogva mártsuk a szójaszószba, mert a másik oldalánál a rizs szétázna és akkor a sushi még azelőtt szétmállana, mielőtt elfogyasztanánk.
  - A sushi-t megfoghatjuk kézzel és evőpálcikával.
  - A sushi-t nem illik darabokban enni, mindig egy harapásra együk meg.
  - Ne tegyünk illetlen megjegyzéseket a rizsre.
  - A leves fogyasztásakor a leveses edényt vigyük a szánkhoz, a levest szűrőcsővel igyuk meg, és a belefőzött halat, zöldséget stb. az evő - pálcikákkal vigyük a szánkhoz.
  - A térsztaételeket is fogyaszthatjuk a fent említett módon.
  - Ne grimáskodjunk az asztalnál.
  - Ne bőföggjünk.
  - Ne fűjjünk orrot étkezés közben, ez Japánban nagy illetlenségnek számít.
  - Nagyobb falatoknál, amelyet nem tudunk egyből elfogyasztani, harapjunk le egy darabot, a maradékot pedig tegyük vissza a saját tányérunkra.
  - Vigyázzunk, hogy étkezés közben ne ejtsük ki a falatokat az evőpálcikák közül.
  - Miközben a falatokat a szánkhoz visszük, tartsuk a tenyerünket az evőpálcikánk alá, így az esetleg kicsúszó ételdarabok nem a nadrágunkra esnek.

- 
- Vigyázzunk, hogy étkezés közben ne törjük el az evőpálcikákat, ez azt jelenti, hogy az illető hamarosan meg fog halni.
  - Az étkezés befejeztével soha ne hagyjunk a tányérunkon rizst, mert ez udvariatlanságnak számít.
  - Sose töltsünk italt a saját poharunkba, bízzuk ezt mindig az asztal-szomszédunkra, ellenben ne feledkezzünk meg a szomszédunknak tölteni.
  - Étkezés közben ne csámcsogjunk.
  - Étkezés közben ne nyújtsuk ki lábainkat az asztal alatt.
  - Mielőtt elmennék vendégségbe valakihez vagy egy japán étterembe étkezni, ahol le kell vetni a cipőt, mossunk lábat és húzzunk tiszta zoknit, ellenkező esetben kényes helyzetet teremthetünk.
  - Ne ropogtassuk a csontokat étkezés közben.

---

# Társalgás konyhaszinten

## JAPÁNUL

## MAGYARUL

Kore wa nani desu ka?

Ez mi?

Kono ryori wa nan no  
ryori desu ka?

Ez milyen étel?

Kono ryori no zairyo  
osshiete kudasai!

Ennek az ételnek az alapanyagait, ó  
kérem, ismertesse meg velem!

Mizu o kudasai.

Vizet kérek.

Pan o kudasai.

Kenyeret kérek.

Tempura o tabetai desu.

Tempurat szeretnék enni.

Kore wa totemo oishii desu.

Ez nagyon finom.

Kono ryori wa totemo  
oishikkata desu.

Ez az étel nagyon finom volt.

Irasshaimase.

Isten hozta. Szívesen látjuk.  
Fáradjon be.

Kochira e dozo.

Erre tessék.

Subarashii desu.

Csodálatos.

Omoshiroi aji desu.

Érdekes íze van.

O aji wa ikaga desu ka?

A tiszteletreméltó íz milyennek  
méltoztatik?

Hai, wakarimshita,  
kashikomarmashita.

Igen megértettem, legyen az Ön  
óhaja szerint (ahogy Ön akarja).

---

Onegai shimasu.	Kérem szépen.
Dozo.	Tessék. Parancsoljon.
Dozo meshiagatte kudasai!	Kérem fogyassza el.
O aji wa o kuchi ni aimashita ka?	A tiszteletreméltó íz megfelelt-e az Ön tiszteletreméltó szájának?
Ikura desu ka?	Mennyibe kerül?
Menyu o kudasai!	Az étlapot kérem.
O kanjo o onegai shimasu!	A tiszteletreméltó számlát kérem.
Nani ka motto yasui no wa arimasen ka?	Van-e valami olcsóbb?
Domo arigato gozaimasu.	Nagyon szépen köszönöm.
Gomen nazai.	Bocsánat.
Sumimasen.	Elnézést kérek.
Doko ka washoku resutoran shite kudasaimasen ka?	Tudna nekem egy japán éttermet ajánlani?
Kono hen ni nomiya ga arimasu ka?	Van e itt a környéken egy kocsmá?
Kanpai!	Egészségére!
Pan o mo sukoshi o kudasai!	Még egy kis kenyeret kérek.
Oishikatta desu.	Nagyon finom volt.
Kono tachi no wain o nomitai.	Erről a vidékről származó bort szeretnék inni.

---

Tabako o suttemo ii desu ka?	Dohányozhatok?
Shio o kudasai!	Sót kérek.
Tabekata o osshiete kudasai!	Kérem, mutassa meg, hogyan kell enni.
Are to onaji mono o kudasai!	Ugyanazt kérem ami ott a szomszédnak van.
Kono tachi no meibutsu ryori o tabetai!	Ki szeretném próbálni a környék ételspecialitását.
Kono chikaku no yoi resutoran o oshiete kudasai.	Tudna egy jó éttermet ajánlani itt a környéken?
Oshibori o kudasai!	Kérek egy oshiborit. (Kis, gőzölt kendő)
Ryori ga mada kimasen.	A megrendelt étel még nem érkezett meg.
Wakarimashita.	Megértettem.
Wakarimasen deshita.	Nem értem.
Toire wa doku desu ka?	Hol van a vécé?
Chotto matte kudasai!	Várjon egy pillanatot, kérem!
Motto yukkuri itte kudasai!	Mondja lassabban, kérem!
Koko ni kaite kudasai!	Ide írja fel, kérem!
Kore wa nan no imi dem ka?	Ez mit jelent?
Eigo no wakaruru hito wa imasu ka?	Beszél valaki angolul?

---

Mo ichido itte kudasai!	Mondja még egyszer, kérem!
Arigato.	Köszönöm.
Do itashimashite.	Szívesen.
Shitsurei shimashita.	Elnézést kérek.
Iin desu yo.	Kérem, nem tesz semmit.
Chotto shitsurei shimasu.	Elnézést kérek egy pillanatra
Osaki ni dozo.	Csak Ön után (belépéskor)
Konnichi wa.	Jó napot!
Sayonara.	Viszontlátásra!
Kanban wa.	Jó estét!
Oyasumi nazai.	Jó éjszakát!
Watashi wa hangarijin desu.	Én magyar vagyok.
Watashi no namae wa...	Az én nevem...
Yoroshiku onegai shimasu.	Kérem, fogadjon a bizalmába. Kérem, fogadjon barátságába.
Watashi wa kanko kyaku desu.	Turista vagyok.
Omedeto gazaimasu.	Gratulálok!

---

# Felhasznált irodalom

**Réti Ervin:** *Japán a kakas évében,*  
Gondolat Könyvkiadó, Budapest 1971

**Jan és Vlasta Winkelhöfer:** *A százarcú Japán,*  
Gondolat Könyvkiadó, Budapest 1965

*Quentin Crewe's International Pocket Food Book,*  
Mitchell Beazley Publishers, 1987

**Mechtild Duppel Takayama und Ursula Gräfe:** *Japanisch,*  
Hayit Verlag, Köln

Mairs Geografischer Verlag, Ostfildern 1977: *Japan*

Cartographia Kiadó, Budapest 1995: *Japán*

**Shigeru Misawa, Tsuyoshi Ohara:**  
*Nova conversacao Brasileira–Niponica,* Livraria Miyamoto&Cia Ltd.

Langenscheidts Sprachführer: *Japanisch,* 1988 Langenscheidt KG,  
Berlin und München

**Felvinczi Takács Zoltán:** *Buddha útján a Távolság Keleten,*  
Akadémiai Kiadó, Reprint sorozat, Budapest 1990

**Mécs Alajos:** *Az ismeretlen Japán,* Pantheon kiadás

**Sulkowsky Zoltán:** *Motorral a Föld körül, 170.000 km Harley*  
*Davidsonnal,* Zeusz-könyvek Kiadóhivatala, Budapest 2001

**Lajtha Edgár:** *Japán tegnap, ma és holnap,* Utazási könyvek  
Kiadóhivatala, Dante Könyvkiadó, Budapest 1936

---

Előkészületben Berez Edgár legújabb műve a *Restaurant & Service*. Kézikönyv iskolai és magánhasználatra. Ez a könyv tömörségével, nyelvünkön soha nem létezett bibliográfiájával, mindenekfelett adatainak feltétlen megbízhatóságával nemcsak a hozzáértők számára értékes, hanem a nagyközönségnek is nélkülözhetetlen kompendium.

A munkának legerősebb és legjelentékenyebb oldala az egészen apró részletekre is kitérő analízis. Könnyen érthető stílusban vezet a kifogástalan vendéglátás világába. Minden sorából objektivitás tükröződik, figyelem mindenre kiterjed.

Alaposságát legjobban igazolja, hogy mindent a szakember szemüvegén át vizsgál, elemez, meglátja a kor hibáit s egyben rámutat a haladás törvényeire. Nem fogad el semmi olyan adatot, amelynek hiteles forrását fel ne kutatta volna. Ez teszi páratlanul becsessé és szakirodalmilag jelentőssé ezt a művet. Külön meglepetés a könyvben a színes képek sorozata.

*Restaurant & Service*. A leg tartalmasabb s legnagyobb terjedelmű könyv, amelyet a vendéglátásról valaha is írtak.



Jegyzetek