



غذاهای سنتی ژاپن در گذر زمان

در دوره ادو در ژاپن (۱۶۰۳-۱۸۶۸)، مردم عادی طعم غذاهای لذیذ را گسترش دادند، انواع رستوران‌ها ظهور پیدا کردند و غذاهای ژاپنی به خلوص بیشتری دست یافتند. در همین زمان بود که پایه‌های فرهنگ پر رونق غذا در توکیو امروز بنا نهاده شد. فرهنگ منحصر به فرد غذای ژاپنی که با خصوصیتی چون استفاده از مواد اولیه تازه فصلی، تعادل تغذیه‌ای خوب و توجه ویژه به چیدمان و نحوه ارائه غذا شناخته می‌شود، در دوره ادو شکوفا شد.

نیپونیکا، شماره ۲۰۸/۲۰۱۹

نوشته: «هارادا نوبوئو»

متولد ۱۹۴۹ میلادی. استاد دانشکده آسیا در قرن ۲۱ در دانشگاه «کوکوشیکان». رشته تحصیلی مطالعات فرهنگ ژاپن و تاریخ فرهنگ زندگی در ژاپن.

© Heibonsha Limited, Publishers



Diet Therapy



غذاخوری‌های مختلفی در خیابان‌های «ادو» ایجاد شدند. اندکی بعد، پایتخت شاهد ظهور رستوران‌های مجللی برای پذیرایی از قشر مرفه جامعه شد. رستوران‌هایی که خیلی زود تبدیل به مکان‌های اجتماعی برای تعاملات فرهنگی و میزبان اجتماعات شاعران‌هایکو و سایر رویدادهای فرهنگی گردیدند. سرآشپزهای ماهر این رستوران‌ها وعده‌های غذایی «کایسکی» (شام‌های سنتی) را تهیه می‌کردند که نسخه‌ای ساده از شام‌های کامل دوره‌ای بود و برای سرگرم کردن سامورایی‌ها سرو می‌شد. همین سنت «کایسکی» امروزه در رستوران‌ها و مسافرخانه‌های لوکس سنتی ژاپنی بازتاب پیدا کرده است.

زیادی نیز بر خردار بود. به گونه‌ای که در نیمه اول قرن هجدهم میلادی تبدیل به شهری بزرگ با جمعیتی بیش از یک میلیون نفر شد. این شهر پر بود از سامورایی‌ها، ملازمان، بازرگانان دور از خانه و کارگران روز مزد. چون اکثر آنها مردانی بودند تنها، نیاز به ایجاد مکان‌هایی برای خوردن غذا در خارج از خانه نیز به شدت افزایش یافت. گرسنگی این مردان توسط دکه‌های قابل حمل غذا رفع می‌گردید که چون مکان‌هایی بودند که مشتریان می‌توانستند از غذاهایی که سریع آماده می‌شد لذت ببرند، محبوب شده بودند. بعداً این دکه‌های قابل حمل به رستوران‌های کوچک و بارهای «ایزاکایا» تبدیل شدند و به تدریج

تداوم ثبات سیاسی و صلح تحت حاکمیت «توگوگاوا شوگونات» (دولتی متشکل از رهبران نظامی از خانواده توگوگاوا) برای پیشرفت برنامه‌ریزی شهری کلان و توسعه شبکه توزیع زمینی و دریایی مفید بود. در نتیجه تمام محصولات خاص از سراسر ژاپن در مقر شوگون، «ادو» (توکیو کنونی) جمع‌آوری می‌شد. شواهد تاریخی نشان می‌دهد که به ویژه منطقه «نیهون باشی» (نقطه شروع مسیرهای اصلی و همچنین محل تخلیه بارهای دریایی) با بازارهای ماهی حاشیه رودخانه «تواگاشی» که مملو از مردم بود به عنوان یک مرکز تجاری برای تجارت محصولات مختلف توسعه یافت. علاوه بر فراوانی کالاهای مادی، ادوا از جمعیت



• شلوغی بازار ماهی در منطقه «نیهون باشی» در اواخر دوران «ادو». در این تصویر ماهی «تای»، هشت پا و گوش دریایی که در حال حمل هستند قابل مشاهده است.

• مجموعه کتاب‌های کتابخانه ملی دولتی «اوتاگاوا کونی یاسو» (قسمت «نیهون باشی، ئواوی چی، هان ای زو»)

- ۱ چاشنی «شویو» یا سس سویا که از دانه‌های سویا درست می‌شود. این سس برای «سوشی» و «ساشیمی» استفاده می‌شود.
- ۲ «اوناگی» یا مارماهی کبابی آغشته شده به سس «تار» که ابتدا ماهی را پهن کرده و به سیخ می‌کشیم سپس کباب می‌کنیم.
- ۳ «سوبا» با ورز دادن آرد گندم سیاه و برش دادن آن رشته‌های «سوبا» را درست می‌کنیم.

در همین دوره تنوع محصولات خاص و گسترش فرهنگ غذایی در خارج از خانه منجر به ظهور چهار غذای اصلی مدرن ژاپنی شد: «سوشی»، «اوناگی» (مارماهی آب شیرین) که با یک سس «کایاکی» شیرین کباب می‌شود، «تمپورا» (سبزیجات و غذاهای دریایی خمیر اندود شده و سرخ شده) و «سوبا» (نودل گندم سیاه). یکی دیگر از عواملی که به ایجاد این غذاها کمک کرد گسترش چاشنی‌های تخمیر شده مانند سس سویا، سرکه و «میرین» (نوعی چاشنی ژاپنی) بود.



© a_collection / amanaimages



© a_collection / amanaimages



© Kazu/a.collection/RF/amanaimages



© Heibonsha Limited, Publishers

لذت می‌برند. در سال ۱۸۲۴ کتاب «ادو کایمونو هیتوری آنایی» که کتاب راهنمایی برای معرفی مغازه‌ها و رستوران‌های معروف ادو بود، در اوساکا منتشر شد تا به بازدید کنندگانی که از سایر مناطق ژاپن می‌آمدند کمک کند که از غذاهای ادو لذت ببرند. یک داستان به یادماندنی هست که به خوبی علاقه مردم «ادو» را به غذا نشان می‌دهد. مردم ژاپن به طور معمول مشتاق هستند که بتوانند نوبرانه‌های فصلی را در اولین فرصت بچشند. ولی در اواخر دوره «ادو» درخواست برای خریدن «کاتسوئو» (نوعی ماهی تن) که لذیذترین زمان تناول آن اوایل تابستان است، چنان زیاد شد که قیمت آن سر به فلک کشید.

همین موضوع باعث به وجود آمدن یک پدیده اجتماعی گردید و این جمله مصطلح شد که «اگر گران نیست پس «کاتسوئو» نیست». در نتیجه، حتی افرادی که درآمد لازم برای تأمین چنین تجملاتی را نداشتند، دوست داشتند خودنمایی کرده و رویه خرید «کاتسوئو» را دنبال کنند. فرهنگ غذایی که در دوره ادو با عوام به عنوان نیروی محرکه مرکزی‌اش شکوفا شد، در طول اعصار تا توکیو مدرن امروزی گسترش یافته و همچنان به همان اندازه پر جنب و جوش و هیجان‌انگیز است. به نحوی که هر روز باعث ایجاد خلاقیت و نبوغ جدید می‌گردد.

مارماهی را به صورت عمودی برش می‌دادند، یک بار آن را بخار پز نموده و بعد آن را با سس شیرین آغشته و کباب می‌کردند. بخار پز کردن باعث می‌شود که تمام چربی‌های اضافی آب شود و گوشت بافتی نرم و فربه داشته باشد.

«تمپورا» هم در اواخر دوره ادو محبوبیت زیادی بین مردم عادی پیدا کرد. این در حالی است که رشته‌های «سوبو» کمی زودتر میان عامه مردم معروف شده بود.

این دو معمولاً با آبگوشت خوش طعم تهیه شده‌از «داشی»، سس سویا و «میرین» سرو می‌شود و اعتقاد بر این است که همین آبگوشت به گسترش آنها کمک کرده است.

قسمتی از پیش زمینه تاریخی برای به وجود آمدن و گسترش این نوع غذاهای جدید مربوط به رونق گرفتن فرهنگ چاپ در دوره «ادو» بود. با رونق فرهنگ چاپ دانش و اطلاعات - که پیش از آن به صورت شفاهی و یا از طریق یادداشت‌های دست نویس منتقل می‌شد و یا به صورت راز نگه داشته می‌شد - می‌توانست از این طریق منتقل گردد.

در اوایل دوره «ادو» کتاب‌های عملی آشپزی چاپ می‌شد و دانش و فنون تهیه غذاها به صورت سیستماتیک ضبط می‌گردید که همین موضوع کمک بزرگی به محبوبیت این غذاها نمود. فقط «ادوگو» ها (یک نام جمعی برای افراد متولد و بزرگ شده در ادو) نبودند که از غذاهای لذیذ محلی

به عنوان مثال، سوشی اولیه که اصطلاحاً «نارازوشی» نامیده می‌شد، نوعی غذای پرورده شده بود که از تخمیر ماهی با نمک و برنج به دست می‌آمد. به منظور کوتاه کردن زمان لازم برای تخمیر، مردم ادو به این فکر افتادند که به برنج، سرکه که یک چاشنی تخمیر شده است اضافه کنند.

قرار دادن برش‌های ماهی خام تازه بر روی این برنج سرکه‌ای سرآغاز ایجاد سوشی بود، به شکلی که ما اکنون آن را می‌شناسیم. از آنجا که در دوره «ادو» هیچ فناوری برودتی وجود نداشت، سرآشپزهای سوشی جهت حفظ طراوت و طعم ماهی آن را در سرکه، سس سویا و غیره قرار می‌دادند.

آن‌ها همچنین برای از بین بردن بوی نامطبوع ماهی از چاشنی‌هایی مانند «واسابی» و زنجبیل استفاده می‌کردند. از زمان‌های بسیار قدیم از «اونای» به عنوان غذا استفاده می‌شده است ولی به وجود آمدن روش تهیه «کابایاکی» که در آن مارماهی قبل از کباب شدن در یک سس شیرین با پایه سویا و «میرین» قرار داده می‌شود به اواخر دوره «ادو» برمی‌گردد.

تا قبل از این دوره مارماهی‌ها به صورت دست نخورده به سیخ کشیده و کباب می‌شدند، اما با استفاده از روش «کابایاکی» آماده کردن مارماهی خود تبدیل به یک هنر شد. ابتدا قسمت پشت



تکنیک‌های باقی‌مانده از دوره ادو (۱۶۰۳-۱۸۶۸) هنوز در توکیو زنده است و استفاده می‌شود.

معرفی کارمند جوانی که با حفظ سنت‌ها نوآوری می‌کند

سرآشپزی که طعم‌های مورد علاقه مردم عادی «ادو» را حفظ کرده است

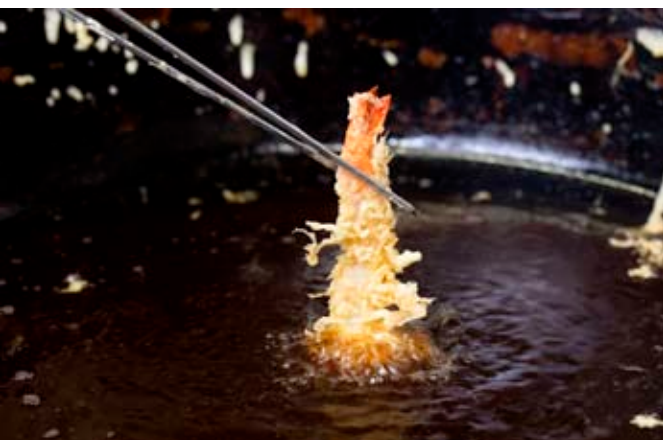
«سانسادا» که در سال ۱۸۳۷ در منطقه قدیمی «آساکوسا» در شهر توکیو تأسیس شد، قدیمی‌ترین رستوران تمپورای ژاپن است. تمپورا یک غذای سنتی ژاپنی از غذاهای دریایی و سبزیجات است که با خمیری که از ترکیب آرد، تخم مرغ و آب به دست می‌آید آغشته شده و سپس سرخ می‌شود. تمپورا که به خاطر داشتن بافت تازه و تردش لذیذ است، به همراه سس سبکی که از سوپ «داشی» معطر، سس سویا و غیره درست می‌شود، سرو می‌گردد.

مدیر رستوران «سانسادا» و سرآشپز «سوزوکی شون» توضیح می‌دهند که «داشتن پوشش ضخیم و سفت از ویژگی‌های تمپورای سبک ادو است». تمپورای ویژه‌ای که در این رستوران سرو می‌شود دقیقاً به همان نحوی که مردم عادی ادو دوست داشتند خیلی سیر کننده است، رطوبت و دما بر نحوه سرخ شدن تمپورا تأثیر می‌گذارد، بنابراین نسبت مواد تشکیل دهنده خمیر ثابت نیست. این موضوع کاملاً به مهارت آشپز بستگی دارد که بتواند خمیری با متناسب‌ترین ضخامت برای شرایط آن روز تهیه کند.

«سوزوکی» آرزو دارد که بتواند در کنار حفظ طعم‌های سنتی قدیمی، تمپوراهایی را نیز گسترش دهد که در آنها از ترکیبات جدیدی مانند خیار چنبر تلخ و آووکادو استفاده شده است. توانایی حفظ سنت‌ها در عین حال پذیرا بودن نوآوری‌ها یکی از دلایلی است که «سانسادا» بعد از گذشت این همه سال همچنان مکان محبوبی برای غذاخوردن باشد.



آقای سوزوکی از سن ۱۵ سالگی در مغازه «سانسادا» مشغول به کار شده است.



© Heibonsha Limited, Publishers



© Heibonsha Limited, Publishers

- ۲ روزانه صدها میگو سرخ می‌شود.
- ۳ برای حفظ دمای بالا از یک ظرف برنجی بزرگ استفاده می‌شود.

- ۱ میگو، ماهی «کیسو» و «کاکای آگه». میگو، ماهی «کیسو» و «کاکای آگه». میگوهای کوچک، عروس دریایی و «کوباشیرا» (نوعی صدف دریایی) را مخلوط و سرخ می‌کنیم.



© Heibonsha Limited, Publishers

یک صنعتگر آب‌نبات دست‌ساز که اجراهای زیبایی به نمایش می‌گذارد



اولین مغازه تخصصی آب‌نبات در ژاپن
 «آمه زایکو یوشیهارا» (AMEZAIKU YOSHIHARA) با تبحر خاص خانم
 «کاتو» در ساخت آب‌نبات‌ها

سوابق تاریخی به دست‌فروشان اشاره دارند که به عنوان پیشینیان صنعتگران آب‌نبات دست‌ساز امروز ژاپنی، در خیابان‌های ادوی قدیمی (توکیوی کنونی) آب‌نبات می‌فروختند. این هنر سازنده و پیچیده که با تکه کوچکی از آب‌نبات نرم شروع شد، همچنان تعداد زیادی از مردم را مجذوب خود کرده است. ماده اصلی «میزوآمه» (معنی لغت به لغت آن می‌شود «آب‌نبات») یک شیرین کننده است که از زمان‌های بسیار قدیم در ژاپن استفاده می‌شده است. اگرچه «میزوآمه» شفاف است، اما هنگامی که در دمای بالا ذوب شود و همزمان با دمیدن هوا ورز داده شود به رنگ سفید شیری در می‌آید و درخششی ابریشمی پیدا می‌کند. به گفته «کاتو مایکو»، آب‌نبات دست‌ساز در واقع بسیار زیبا است، اما جذابیت واقعی این کار هنری به شکل یک نمایش است تا مردم آن را ببینند و از آن لذت ببرند. آب‌نبات ذوب شده تقریباً در عرض سه دقیقه خنک و سفت می‌شود.

در این مدت کوتاه صنعتگر با استفاده از قیچی و نوک انگشتان خود، ماده را با سرعتی گیج‌کننده می‌کشد، می‌پیچاند، برش می‌دهد و به آن شکل می‌دهد. هنگامی که آب‌نبات سفت شد، دیگر نمی‌توان به آن شکل داد. بنابراین صنعتگر نمی‌تواند برای بررسی فرآورده‌ها، کارش را متوقف کند. حرکات کارآمد که با سرعتی ماهرانه صورت می‌گیرند، مهارت‌های واقعی لازم برای این صنعت هستند.

«کاتو» همچنین مایل است با به کار بردن طرح‌های پر جنب و جوش به سبک پاپ و بهبود دستورالعمل‌ها، برخی از روش‌های مدرن و مبتکرانه را برای ایجاد مجسمه‌های آب‌نبات به کار گیرد. به واسطه کار او، این شیرینی‌های سنتی ژاپنی به تکامل خود ادامه خواهند داد.

1 اشکال مختلف آب‌نبات‌هایی که با فرم دادن به شکل‌های متنوع مانند درنا، ببر، خرگوش با مزه و اسب پرنده شفاف و غیره درست شده‌اند.

2 مراحل درست کردن شکل درنا. اول آب‌نبات را به شکل گرد کوفته شده درست می‌کنیم. سپس چوب آب‌نبات را درون آن قرار می‌دهیم. با انگشتانمان آن را کشیده و به آن شکل می‌دهیم. با قیچی برش ایجاد کرده و بال‌ها را درست می‌کنیم.

3 معمولاً برای رنگ‌آمیزی آب‌نبات‌ها از رنگ‌های غذایی استفاده می‌شود.



لطفاً از طریق «کیوآرکد» زیر و یا «لینک» به سؤالات
 سفارت ژاپن برای نظرسنجی این مقاله پاسخ دهید
<https://forms.gle/gL1NZbudpuqpejeB6>

