

نيبونيكاً

نافذة على
اليابان

no.

34

كابهو



• خصائص متميزة •

الطعام الصحي في اليابان

• خصائص متميزة •

الطعام الصحي في اليابان

طعام "شوجين ريوري" بدون لحوم أو أسماك وتقنيات جديدة لتخمير الأطعمة واختراعات غذائية مبدعة ... إن المطبخ الياباني لا يقوي صحة الإنسان فحسب وإنما يساهم أيضًا في بناء عالم مستدام.

٤ ثقافة اليابان النباتية عبر التاريخ

٨ أطعمة يابانية قائمة على الصويا: الأمس واليوم

١٠ حصاد وفير من فول الصويا

١٢ أخصائيون يصنعون مستقبل التخمير

١٤ أطعمة جديدة ولدت في اليابان

١٧ رحلة افتراضية عبر اليابان

مناظر قابلة للأكل

١٨ اليابان اللذيذة: حان وقت الأكل
حلوى مصنوعة بالأمازاكي٢٠ التجوال في اليابان
ناغاهاما٢٤ هدايا تذكارية يابانية
موناكا بحساء الميسو

صورة الغلاف:

وجبة كاملة تشمل عدة صفوف من الخضروات في أطباق صغيرة يقدمها مطعم ديماتشي رورورو بمدينة كيوتو.

تصوير: نايتو ساداهو

نيبونكا *niponica* هي مجلة يتم نشرها باللغة اليابانية وست لغات أخرى (العربية والصينية والإنجليزية والفرنسية والروسية والأسبانية) وتهدف إلى تعريف العالم بالشعب الياباني وثقافة اليابان العصرية، وعنوان المجلة نيبونكا مستمد من كلمة نيبون «Nippon» ومعناها «اليابان» باللغة اليابانية.

العدد رقم ٣٤ R-050317

جهة النشر: وزارة الخارجية اليابانية
كاسوميناسيكي ٢-١٠٠،
تشيدو-كو، طوكيو ١٠٠-٨٩١٩، اليابان
<https://www.mofa.go.jp/>



تتميز الأقاليم اليابانية بإرث من الخضروات يزرعها كل إقليم محلياً منذ قرون عديدة. في الصورة مجموعة خضروات تسمى "كيوياساي" وهي إرث مدينة كيوتو حيث تزرع فيها منذ قديم الزمان.

ثقافة اليابان النباتية عبر التاريخ

مع تزايد الوعي الصحي الحادث الآن في كل أنحاء العالم بدأ الناس يلقون نظرة جديدة على المطبخ النباتي وأطباقه القاصرة على النباتات والخضروات، فدعونا هنا نشاهد الجاذبية الخاصة لطعام نباتي طيب النكهة وصديق للبيئة وهو جزء من ثقافة المطبخ الياباني منذ قديم الزمان.

تصوير: كوريهارا أوسامو

الصفحة اليمنى: طبق يسمى "هاسون" من الخضروات الموسمية وأطباق من نبات القنديل الصيني وكستناء الماء وعشب نوري البحري وجلوتين القمح أو "فو" المحمر في زيت غزير. أعلى اليمين: طبق مشهييات من الباذنجان المشوي وساق أرز منشوريا البري المغطى بالميسو مع فجل دايقون المفروم ومخلل من أوراق الخردل أو "تاكاتا". أعلى اليسار: حساء ياباني شفاف يسمى "سوماشي - جيرو" مع توفو السمسم وفطر ماتسوتاكي والقرع الشمعي، وهو حساء "داشي" يصنع بمزج مرق عشب كومبو البحري ومرق الخضروات. أسفل اليمين: "هيريوزو" هي قطعة محمرة من التوفو المهروس واليام الياباني مع مزيج مفروم من الأرقطيون والجزر وفطر "كيكوراغي". أسفل اليسار: ستيك من فطر "أوبي-داكي" مع صلصة السمسم ونبات الواسابي الحار.





في الأعلى: الطاهي وصاحب المطعم نومورا دايسوكي. تظهر مهارة نومورا الفائقة بوضوح كبير في النكهة العميقة لحساء داشي الذي يصنعه.
في الوسط: تحضير كستناء الماء لإعداد طبق "هاسون" يتم إزالة القشرة الخارجية الصلبة فتكشف عن الجزء الداخلي الأبيض القابل للأكل.
في الأسفل: يتميز الديكور الداخلي لمطعم سوغو بجو عصري حديث.

ونحن نطبخها وأن نحصر على عدم إهدار أي شيء منها"، والواقع أن درجة إهدار الطعام في المطبخ هي فعليًا صفر مما يجعل "شوجين ريبوري" طعامًا يناسب عصر "الاستدامة" الذي نسعى إليها حاليًا.
شكل أنيق، طعم لذيذ، غذاء صحي، صديق للبيئة، تلك هي الثقافة النباتية في تاريخ اليابان ولعلها الأكثر ثراء بين كل الأنظمة الغذائية حتى في وقتنا الحالي.



في الصورة العليا: أرز ممزوج بعشب البحر المملح وفوقه تمبورا من جذور اللوتس (في اليمين) مع طبق "أكاداشي" (حساء ميسو من فول الصويا).
في الأسفل: بودنج مميز مصنوع بتصفية قرع العسل وطهيه على البخار مع حساء داشي.

النباتية الشائعة عالميًا.
يستخدم المطعم مرقة "داشي" وهي عنصر أساسي في المطبخ الياباني ولكنها مرقة خاصة وتعتمد على عشب البحر "كومبو" مع خضروات وليست المرقة المعتادة التي تعتمد على رقائق سمك البونيتو المجفف. غلي عشب كومبو البحري ينتج نكهة لاذعة مع بعض المرارة بينما يؤدي السلق البطيء للخضروات إلى إطلاق حلاوة في الطعم، لذلك يتم صنع مرقة الكومبو ومرقة الخضروات كل على حدة ثم تخلطان معًا حيث يكون التركيز بدقة على كل عنصر ليخرج أفضل خواصه هو الوسيلة الأمثل للحصول على نكهة ثرية وطعم لذيذ، من المهم أيضًا عدم إهدار أي عنصر حيث تصنع مرقة الخضروات من قشور وبقايا الخضروات المستخدمة في الأطباق الأخرى.

ويقول نومورا أن "التعاليم البوذية تخبرنا أن النباتات هي أيضًا كائنات حية وبما أنها تمنحنا حياتها فيجب علينا نحن أيضًا أن نمناها كامل قلوبنا



سوشي من الأرز بالخل وفوقه زهور الكريزانتيم المسلوقة في شكل يشبه كرة اليد اليابانية التقليدية المسماة "تيماري".

يقول نومورا "يتعجب الطباخون في البلاد الأخرى من تنوع أساليب الطبخ التي نستخدمها" فهو يقدم وجبات شديدة التنوع تتكون كل منها من ١٢ كورس حيث تضم قائمة المطعم طبق من قرع "كابوتشا" الشتوي المطهي على البخار ويسمى "شوجين بودنج وشرائح "ستيك" من فطر "أوابي-داكي" وغير ذلك من أطباق حديثة غير معروفة في المطبخ النباتي التقليدي في اليابان، وهو يقوم بإعدادها بطرق عديدة كالشي والسلق والطهي على البخار والتحمير الغزير مخالفًا بذلك الصورة المعروفة عن الأطباق النباتية بأنها بسيطة وصحية لكنها بلا طعم.

وبطبيعة الحال يقدم مطعم سوغو أيضًا الأطباق التقليدية مثل "غوما توفو" المصنوع من بذور السمسم الأبيض و "هيريوزو" وهو طبق مقلبات مصنوع من التوفو والخضروات، هذه الأطباق المعتمدة على ثقافة اليابان النباتية التقليدية توفر أيضًا المزيد من البروتين والدهون التي تنقص عادةً الأطباق

شوجين ريبوري، هو مطبخ نباتي يتكون من أطباق تعتمد على الخضروات والأعشاب البحرية وأنواع الفطر وغير ذلك من الأطعمة النباتية، وقد كان في الأصل هو طعام الرهبان البوذيين من مذهب "زن"، وهذه الأطباق لا تحتوي على أي عناصر تنتمي للحيوانات أو "للجذور الخمس الحريفة" وهي "الثوم والبصل والكراث والبصل الأخضر والثوم المعمر" وذلك احترامًا لتعاليم البوذية. وفي الماضي كان تقديم تلك الأطباق يقتصر على المعابد أو على المطاعم المتخصصة في تلك النوعية أما الآن فيمكنك بسهولة أن تجدها في اليابان في الكثير من المطاعم والمقاهي مع التزايد المستمر في الاهتمام بالمطبخ النباتي.
"سوغو" هو أحد المطاعم المتخصصة في الوجبات النباتية وهو يقع في حي روبونغي بالعاصمة طوكيو وصاحب المطعم والشيف في نفس الوقت هو "نومورا دايسوكي" وقد تم إدراجه كواحد من خمسين طاهيا رائدا في العالم في المطبخ النباتي.

أطعمة يابانية قائمة على الصويا: الأمس واليوم

صلصة الصويا المصنوعة من فول الصويا هي مادة تتبيل أساسية في كل أصناف الطعام الياباني بداية من السوشي والتمبورا حتى الشعيرية المصنوعة من الصويا، والواقع أن الطريقة التقليدية القديمة في تحضيرها والتي لا زالت تستخدم إلى اليوم تكشف لنا بوضوح العلاقة القوية بين فول الصويا وثقافة الطعام عند اليابانيين.

تصوير: ساساكي تاكانوري



في الأعلى: فول الصويا هو العنصر الأساسي في صلصة الصويا.
في اليمين: تباع "صلصة صويا يو-أسا" في عبوات من الزجاج.

١. "كائيري" هي عملية تقليب "المورومي" والواقع أن تقليب تلك المادة ذات اللزوجة الشديدة يتطلب مهارة فائقة.
٢. بعد تخمير المورومي لأكثر من عام ونصف يتم سكه في قطعة قماش مسامية لتصفيته.
٣. تتكون قطعة القماش من ثمانين طبقة ويشرب المورومي من خلالها تدريجيًا بالضغط المتزايد فتحصل بذلك على صلصة الصويا.
٤. هذه البراميل المصنوعة من خشب الأرز تستخدم هنا منذ ثمانين إلى مائة عام، وتعيش بكتيريا الخميرة وبكتيريا حمض اللاكتيك في البراميل فتحت على التخمر بشكل صحيح.
٥. يقال أن "كينزانجي ميسو" كانت هي الإلهام وراء اختراع صلصة الصويا وهي ميسو حلوة مصنوعة من فول الصويا والشعير والأرز ولا زالت تصنع إلى الآن في منطقة يو-أساتشو.
٦. مدير المصنع يوكاوا فوكوكوه (الثاني من اليمين) وعماله من الفنيين المهرة هم الذين يحافظون على الطريقة القديمة في صنع "صلصة صويا يو-أسا".

يتميز فول الصويا بتمتعته بوفرة عالية الجودة من البروتين والدهون كما أنه يحتوي على توازن جيد من الكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن وغيرها من العناصر الغذائية وهو الغذاء المفضل أو "الطعام السوبر" لدى الأفراد المهتمين بصحتهم وتزداد شعبيته حاليًا في كافة أنحاء العالم كبديل عن اللحم.

إن فول الصويا الذي يعد الآن صيحة عالمية جديدة هو طعام شائع في اليابان منذ وقت طويل، وهو مناسب جدًا للنظام الغذائي الياباني المعتمد على النبات بفضل البروتين الوفير فيه، وبدونه لكان الغذاء الياباني منقوصًا جدًا في هذا العنصر الأساسي. وإلى جانب فول الصويا المسلوق والمحمص، نجد المائدة اليابانية عامرة بأصناف أخرى منه والتي يتم إعدادها بمختلف الطرق. "الميسو" و"التوفو" و"الناتو المخمرة" هي أمثلة واضحة لكن الأهم منها جميعًا هي صلصة الصويا فيمكننا أن نقول دون أدنى مبالغة أنه يستحيل تصور الطعام الياباني بدون نكهة هذه الصلصة.

ومن المعتقد أن أصل صلصة الصويا نشأ خلال عملية صنع الميسو التي أدخلها رهبان مذهب زن في القرن الثالث عشر، ومع تكرار التجديد فيها وتحسينها وصلت إلى الحالة المثلث التي وصلتنا الآن بلونها الأسود المائل للاحمرار وهيئتها السائلة ورائحتها القوية، وإلى يومنا هذا لا يزال اليابانيون في منطقة يو-أساتشو بمحافظة واكاياما يستخدمون نفس الطرق القديمة في صنع صلصة الصويا في هذا المكان حيث موطنها الأصلي.

يتم مزج فول الصويا المسلوق والقمح المحمص والمدقوق وتقليح المزيج بملت الأرز ثم يحفظ تحت درجة حرارة ثابتة لمدة ثلاثة أيام حتى يتسنى لعفن كوجي تخمير الخليط. يضاف الملح للمزيج وكذلك يضاف إليه السائل الناتج عن فول الصويا المسلوق ليتكون في النهاية مزيج كثيف يسمى "مورومي" هو أساس صلصة الصويا. بعد ذلك يوضع "المورومي" في براميل خشبية لمدة تزيد عن عام ونصف لتحقيق المزيد من التخمر، وخلال ذلك الوقت يتم إجراء عملية هامة اسمها "كائيري" لحث المزيج على التخمر وهي عملية تقليب المزيج اللزج بمحرك طويل اليد يسمى "كاي" وحيث أن المعامل القديمة لصلصة الصويا ليس بها أجهزة تكييف للهواء لذلك يتم تعديل "وتيرة وتوقيت" عملية "كائيري" وفقًا لحالة "المورومي" حيث تتغير درجة حرارة المكان من يوم لآخر. وعندما يكتمل تخمر المورومي يتم سكه في قطعة قماش مسامية ثم عصره فتخرج الصلصة تاركة ورائها الزيوت والرواسب وغيرها من الشوائب، بعد ذلك يتم تسخين السائل للمرة الأخيرة وبذلك تصبح صلصة الصويا جاهزة، وهذا التسخين يوقف عملية التخمر ويطلق الرائحة المميزة للصلصة.

إن صلصة الصويا المصنوعة من فول صويا عالي الجودة و التي تستغرق هذا الوقت الطويل في صنعها هي صلصة غنية معتقة تزرخ بمذاق مميز لا يخطئه الفم، إنه طعم حقيقي يجب أن يجربه كل فرد ولو مرة واحدة في العمر.



١



٤



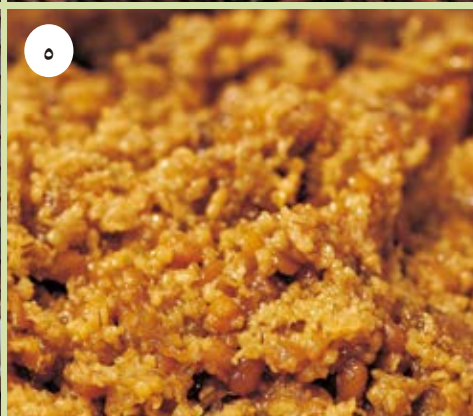
٣



٢



٦



٥



"زبادي من لبن الصويا"

هو لبن زبادي مصنوع من لبن الصويا المتخمّر ببكتيريا حمض اللاكتيك نباتي المنبع مشتقة من مخمل يسمى "سونكي-زوكي" عبارة عن مخمل بسيط بدون ملح من اللفت الأحمر.

(إهداء الصورة: شركة ماروسان-آي، المحدودة)



"توفو"

تصنع التوفو على شكل قالب بإضافة مادة تخثر مثل مادة "نيجاري" على السائل المعصور من فول الصويا المسلوق (لبن الصويا)، وأبسط طريقة للاستمتاع بها هي تناولها مبردة في التلابة وفوقها المتبلات مع صلصة الصويا (تسمى "هياياكو"، أنظر الصورة) أو تناولها دافئة مضاف إليها حساء عشب كومبو البحري.



"إيدامامي"

هذا هو اسم فول الصويا الأخضر الصغير إذا تم حصاده في الصيف قبل اكتمال نموه، ويؤكل بسلقه فقط في الماء المالح ويتميز كطبق صحي لذيق الطعم والنكهة مما يجعله من أكثر الأطباق شعبية للتناول كمشهيات مع المشروبات الكحولية.



"شعرية الصويا"

هي شعرية مصنوعة من فول الصويا بنسبة ٥٠٪ وتحتوي على نشويات أقل من شعرية دقيق القمح العادية بنسبة ٤٠٪ وعلى ثلاثة أضعاف البروتين في تلك الشعرية، وهي تستخدم لعمل أطباق الشعرية العادية وشعرية الرامن.

(إهداء الصورة: شركة كيكومان)



"ناتو"

ناتو هي طعام صحي متخمّر يصنع بتلقيح فول الصويا المطهو ببكتيريا تسمى *bacillus subtilis natto* وهي تشتهر برائحة قوية ولزوجة كبيرة وتعتبر من الأطباق التقليدية على مائدة الإفطار اليابانية.

حصاد وفير من فول الصويا

في الطعام الياباني يتوفر فول الصويا على مائدة العشاء اليابانية بصور متعددة، ومنذ قديم الزمان نجد عليها كمية كبيرة من الأطباق المتنوعة المتميزة بسعراتها الحرارية المنخفضة واحتوائها على فول الصويا الصحي، واليوم يستخدم أيضًا فول الصويا لتقليد كثير من الأطباق الحديثة وصنع نسخ طبق الأصل من أطعمة أخرى تماثلها في المذاق والشكل واللمس أيضًا.



"توفو تماثل الجبن"

تشبه الجبن وصحية جدًا، وهي مصنوعة ١٠٠٪ من لبن الصويا ولا تشابه الجبن في اللمس فقط أو الإحساس في الفم وإنما أيضًا تذوب بالتسخين كالجبنة تمامًا.

(إهداء الصورة: شركة أغذية ساغاميا، المحدودة)



"يوبيا"

يوبيا هي طبقة رقيقة جدًا يتم التقاطها من سطح لبن الصويا المغلي وهي تؤكل طازجة مع نبات الواسابي الحار وصلصة الصويا أو تجفف للحفظ مدة طويلة.



"أبراغي"

هي شرائح رقيقة من توفو مقلية، يتم هنا نقعها في مرقة يجمع مذاقها بين الحلو والمالح ومكونة من صلصة الصويا والساكي والسكر قبل حشوها بعد ذلك بأرز ممزوج بالخل لصنع طبق "إيناريزوشي" (أنظر الصورة)



"برجر الصويا"

هو برجر خضار من بروتينات نباتية مشتقة من فول الصويا ويؤكل مع الخبز كساندويتش هيوجر. ويضاف إلى البرجر مستخلص فطر "شيتاكي" لتخفيف النكهة المميزة لفول الصويا.

(إهداء الصورة: شركة موس لخدمات الأغذية)

"صويا - كالبي"

هي بديل للحوم من فول الصويا ولها مذاق وشكل اللحم المشوي من ضلع البقر والمسمى "كالبي" ولكنه يحتوي على حوالي ثمن كمية الدهن الموجودة في الضلع الحيواني.

(إهداء الصورة: شركة نيكست ميتس، المحدودة)



"كيناكو"

كيناكو هو دقيق فول الصويا المحمص والمضاف إليه السكر وهو يستخدم مع الحلويات، و"كيناكو موتشي" هي من أكثر كعكات الموتشي شعبية لدى اليابانيين وتصنع بإضافة هذا الدقيق للعبة المصنوعة من "الأرز اللزج".



"أرز من فول الصويا"

هذا الطعام من فول الصويا يتم صنعه بحيث يبدو مثل الأرز تمامًا وهو لذيذ الطعم في حد ذاته ويمكن أيضًا استخدامه لعمل الأرز المحمر.

(إهداء الصورة: شركة فوجيكو، المحدودة)

أخصائيون يصنعون مستقبل التخمر

صناع من الشباب يركزون على تقاليد قديمة لينطلقوا نحو مستقبل جديد في عالم التخمر

تصوير: أوساكا ساتوشي، فوكودا يوريكو

صور مهداة: إيشيزاكي تاكاهيتو، وشركة ياكولت هونشا المحدودة



في الأعلى: يتوفر لدى متجر هاتو في شيموكيتازاوا بطوكيو أكثر من خمسمائة سلعة من المخمرات في كل وقت.

في الوسط: "ناتو للأكل في الطريق"، سهلة التناول حتى في الشارع لذلك هي مثالية للمعسكرات.

في اليسار: خل "نيغوري-سو"، منتج من ابتكار متجر هاتو.

مصمم تخمير يبرز الجمال الفني

كانت البداية هي انهيار أوغورا هيراكو بقوة التخمر عندما لاحظ أن قوته الجسمانية زادت بسرعة بعد أن اكتسب عادة تناول أطعمة مخمرة، ومنذ ذلك الحين بدأ يسافر بحثاً عن معالم التخمر ومنتجات المأكولات المخمرة في كل أنحاء اليابان.

ويقول أوغورا "عملي هو إعادة تصميم النوعية الكبيرة من الأطعمة المخمرة الموجودة إلى الآن في أنحاء اليابان بحيث تناسب الحياة العصرية وكذلك تشجيع شباب اليوم على تناولها".

ولتحقيق هذه الغاية يعمل أوغورا في كل شيء بدايةً من تصميم العبوات حتى عمل كتب مصورة ورسوم متحركة وأيضاً تنظيم فعاليات وأنشطة، وقد افتتح مؤخراً متجرًا في طوكيو اسمه "متجر هاتو" (متجر المخمرات)، وهو متجر يروج لمزايا التخمر حيث يبيع المأكولات المخمرة التقليدية وكذلك المنتجات المبتكرة منها لتستمتع بها في كل وقت وفي كل مكان، مثل "ناتو للأكل في الطريق" فهذه الأكلة

المصنوعة من فول الصويا المخمرة تشتهر بالزوجة التي تجعل تناولها خارج المنزل أمرًا غير مستحب ولكن الأمر يختلف مع تلك العبوة. ويسعى أوغورا لترويج ما يسميه "سياحة الأطعمة المخمرة" وهي طريقة جديدة لزيارة منطقة معينة حيث يمكن للسائح من خلال التجول بين مناطق إنتاج المخمرات وتذوق الأطعمة المخمرة أن يتعرف على المخازن القديمة والموانئ التي كانت تستخدم في نقل البضائع المخمرة وغير ذلك من الأماكن المرتبطة بتلك البضائع، فالسائح يبدأ بمعرض يقدم ثقافة الأطعمة المخمرة محليًا في المنطقة، ثم يتعرف على المنطقة كجزء من جولة يدور محورها حول ما شاهده في المعرض.

ويقول أوغورا في ذلك "هناك أماكن في اليابان جميلة جدًا وذات ثقافة مدهشة لكنها ليست من الأماكن الشائع زيارتها بين السائحين، أتمنى أن يكتشف الزوار هذا العنصر من اليابان المجهول نسبيًا حتى الآن".



يزور أوغورا مواقع الإنتاج ويتحدث مع الصناع بحماس حول إنتاجهم من المخمرات.

باحثة في البكتيريا اللبنية تستكشف البكتيريا النافعة

يتزايد في اليابان يومًا بعد يوم الاهتمام بصحة المعدة حيث يسعى الناس نحو تحسين صحة جسمهم ككل بموازنة البكتيريا الموجودة في الأمعاء، فمع الغذاء الصحي المتوازن والرياضة المعتدلة تعتبر المشروبات "البروبيوتك" التي تحتوي على بكتيريا لبنية مفيدة هي وسيلة أخرى فعالة لتحسين صحة المعدة، وأحد هذه المشروبات هو "ياكولت" الذي يحتوي على سلالة بكتيرية لبنية تسمى "شبيروتا". يباع هذا المشروب في اليابان منذ زمن طويل وقد تم إنتاجه للمرة الأولى في عام ١٩٣٥ ولا زال هذا المشروب الحلو الذي يسهل شربه يحظى بشعبية كبيرة إلى يومنا هذا، وقد ظهر مؤخرًا منتج جديد يسمى "ياكولت ١٠٠٠" وهو يحتوي على كمية كبيرة من بكتيريا اللبنة لاکتوباسيلس "شبيروتا" ويقال أنه يخفف التوتر الناجم عن المواقف الإنفعالية العارضة كما يساعد على تحسين حالة النوم، وقد بلغ الإقبال على المنتج الجديد حدًا هائلًا لدرجة أنه في إحدى الفترات لم يكن من السهل العثور عليه في الأسواق.

"كاكياما ساياكا" هي باحثة تشارك في اختراع وتطوير الأغذية الوظيفية بمعهد ياكولت المركزي، وهي تقضي وقتها في الرجوع إلى مكتبة البكتيريا التي شيدها المعهد عبر تاريخه الطويل حيث تبحث فيها عن البكتيريا المفيدة للصحة، وتقول في ذلك "يختلف تأثير البكتيريا اللبنة تبعًا لنوعها والكمية المستهلكة منها"، وقد شاركت كاكاياما في ابتكار مشروب من الفاكهة يصنع بتخمير عصير فاكهة ببكتيريا لبنة حمضية مأخوذة من مخلات تصنع في إقليم توهوكو، ويقال أن بكتيريا حمض اللاكتيك الموجودة في هذا المشروب تقلل من التهابات الأنف التي تسببها حبوب اللقاح وغيرها من المهيجات. تقول كاكاياما أن "هناك الكثير الذي لا نعرفه بعد في عالم البكتيريا وأعتقد أنه لا زال هناك المزيد من أنواع البكتيريا المفيدة لصحة الإنسان في انتظارنا لنكتشفها".



البكتيريا اللبنة لاکتوباسيلس هي كائنات حية ، وتقول كاكاياما أنها ترغب في مواصلة ابتكار المنتجات الداعمة لصحة الإنسان.



في اليمين: مشروب "نيو ياكولت" الأصلي.

في الوسط: يحتوي "ياكولت ١٠٠٠" على مائة مليار من بكتيريا "شبيروتا".

في اليسار: شاركت كاكاياما في ابتكار عصير الفاكهة المخمر "ياكولت أويشي".



سلالة البكتيريا اللبنة لاکتوباسيلس "شبيروتا" في مشروبات ياكولت

أطعمة لذيذة تقلل من فاقد الطعام "فيجيت"

يتم صنع "فيجيت" بأسلوب جديد يحول الخضروات المعيبة الشكل والتي لا تتوافق مع متطلبات السوق وبالتالي يتم التخلص منها، وكما يبدو من اسمها هي مصنوعة من معجون خضروات مختلط بالأجار (من العشب البحري)، وبالضغط والتجفيف تتحول إلى ورقة رقيقة، وهي خالية من أي إضافات كيميائية أو إضافات الطعام وتصنع بدون أي فقد في الطعم الأصلي للخضروات أو في قيمتها الغذائية كما تتمتع بفترة صلاحية طويلة، إنها أوراق تصلح للاستعمال بطرق عديدة فيمكن مثلاً استخدامها لصنع لفائف للحشوات أو تذاب لعمل المرق والحساء.

في الأعلى: أوراق "فيجيت" بطعم ولون الخضروات الأصلية.

في الأعلى يساراً: محشوات من الخضروات واللحوم وغيرها بأوراق فيجيت للتقديم في الحفلات.

في الأسفل يساراً: يشمل التصنيع تحويل الخضروات إلى أوراق ثم تجفيفها.

(الصور الثلاثة: شركة أيلو، المحدودة)



ريادة جديدة في الطعام القائم على الحشرات رامن الجداجد

تتميز الجداجد باحتوائها على نسبة بروتين مساوية لما تحتويه قطعة لحم بقري أو خنزير مماثلة لها في الوزن فضلاً عن سهولة تربيتها لذلك من المتوقع لها أن تساهم في تخفيف أزمة نقص الغذاء العالمي، والواقع أن الحديث عن الأكلات الخفيفة المحتوية على مسحوق الجداجد هو موضوع ساخن جداً منذ فترة والآن نجد أخيراً الرامن وهو الطعام الروحي في اليابان مخلوطاً بالجداجد، هنا نرى عجينة شعرية الرامن مصنوعة بمسحوق الجداجد والحساء أيضاً مصنوع من الجداجد. تقدم شعرية الرامن في حساء مصنوع من الجداجد ومتبل بزيت بنكهة الجداجد وصلصة صويا مصنوعة من جداجد مخمرة بملت الأرز. يزخر هذا الرامن بطعم متبل لذيذ ويشابه الجمبري في مذاقه، وحتى الذين يترددون في تناول الحشرات يمكن برشفة من رامن الجداجد أن يتخطوا تلك الصعوبة ويتقبلوا الجداجد بحماس كمصدر غذائي ممتاز.

في الأعلى: الرامن في مطعم أنتيسيكادا ANTICADA .

يقدم المطعم أكلات مصنوعة من الحشرات ويحتوي الطبق الواحد على ١٦٠ جدجد. (تصوير: كوريهارا أوسامو)

في الأعلى يساراً: صلصة صويا مصنوعة بتخمير الجداجد ومليت الأرز.

في الأسفل يساراً: نوعان من الجداجد تم استخدامهما لإعداد هذا الحساء وهما Gryllus bimaculatus و Acheta domestica. (مصدر الصورتين: مطعم ANTICADA)



أطعمة جديدة ولدت في اليابان

مغذي ولذيذ

♣ "كانزن شوكو" : عناصر غذائية متكاملة في منتج واحد

"كانزن شوكو" هي منتجات غذائية تحتوي على كمية متوازنة من العناصر الغذائية* التي تحتاجها في وجبة واحدة من الغذاء الصحي، وهذا النوع من المنتجات يمثل مصادر مفيدة للذين يتبعون حمية غذائية وللأفراد المشغولين في عالمنا العصري ممن يهتمون بتناول وجبات غذائية فعالة. في الماضي كانت المنتجات اليابانية من طراز "كانزن شوكو" متاحة فقط على هيئة مسحوق مذاق في سائل ويتم تناوله كمشروب، ولكن تم في السنوات الأخيرة ابتكار أشكال كثيرة متنوعة من تلك المنتجات لتشبع احتياج الإنسان لشيء أقرب إلى الطعام الحقيقي وليس مجرد مشروب، وقد أصبح بإمكان الناس الآن اختيار وجبة "كانزن شوكو" في هيئة خبز أو وجبة كاري أو مكرونة أو عدد كبير من الأطعمة التي يرغبها.

* تعتمد القيمة التقديرية لهذه الكمية على نشرة "المرجع الغذائي لاحتياجات اليابانيين" الصادرة عن وزارة الصحة والعمل والحياة الكريمة.

في اليمين: خبز من نوع "كانزن شوكو" منخفض الكربوهيدرات من دقيق قمح أسمر. (الصورة من: شركة بيس فوود)



فقط أضف ماء ساخن لإعداد أكلة كاري سريعة التحضير أو مكرونة مجمدة تسخن في الميكروويف. (الصورة: شركة نيشين للمنتجات الغذائية، المحدودة)



كائنات حية يمكنها إنقاذ العالم ♣ يوغلينا

يوغلينا هي كائن حي غامض يمتلك صفات نباتية وحيوانية معاً حيث يضم بلاستيدات خضراء وأيضاً الفلاجيلات المستخدمة في الحركة، وتزداد الآن شعبية هذا الكائن كطعام خارق يحتوي على ٥٩ عنصر غذائي مختلف، ويمكن زراعة يوغلينا من خلال عملية التمثيل الضوئي باستخدام الضوء والماء فقط، ومن المتوقع أن يساهم في حل المشكلات البيئية بامتصاص ثاني أكسيد الكربون خلال زراعته، كما أنها مباشرة جداً باستخداماتها المتنوعة للغاية كما في المكملات الغذائية ومستحضرات التجميل والمشروبات وغيرها من المنتجات الغذائية وكذلك في الوقود الحيوي وغذاء الحيوانات والأسمدة.

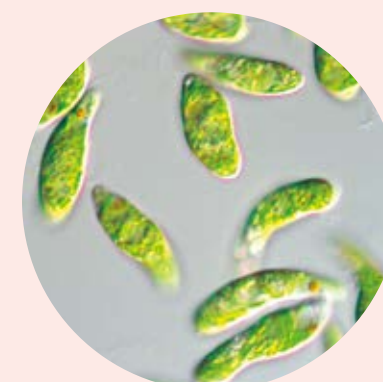


في الأعلى: مشروب بطعم الفاكهة مضاف إليه يوغلينا.

في الأسفل يميناً: يوغلينا بعد التجفيف والمعالجة.

في الأسفل: اليوغلينا كائن صغير جداً لا يتعدى طوله بين ٠.٥ و ٠.١ ملم

(الصور الثلاثة: شركة يوغلينا، المحدودة)



مناظر قابلة للأكل



رحلة افتراضية عبر اليابان

تفخر كل منطقة محلية عبر أنحاء اليابان بمطبخ تنفرد به بفضل البيئة الطبيعية المحيطة بها ونجد الطريقة الخاصة في تصنيع الأغذية المحلية تخلق موسميًا بعض المناظر " اللذيذة".

شبكات نوري في بحر أريايكي

عشب نوري البحري (في الصورة السفلى يمينًا) هو عنصر لا غنى عنه في بعض الأطباق اليابانية مثل السوشي. تتم زراعة العشب البحري في بحر أريايكي عند الساحل الغربي من إقليم كيوشو بالاستفادة من الوفرة الغذائية الكبيرة للبحر الحلي التي تنهمر في الأنهار صغيرها وكبيرها، وأيضًا من الفارق بين المد والجزر الذي يبلغ ستة أمتار، ومن المناظر الشائعة والمميزة لبحر أريايكي منظر صفوف شبكات "هيبى نورى" الممتدة عبر أعمدة متوالية في ليالي الشتاء. (الصورة من: بيكستا)

ساغا

الأخطبوط المجفف

هذه الطريقة القديمة في تجفيف الأخطبوط يستخدمها الصيادون منذ أجيال بعيدة في مدينة أكاشي بمحافظة هيوغو، وهي منطقة يابانية تشتهر بإنتاجها من الأخطبوط. هنا يتم شد الأخطبوط بأسياخ من خشب الخيزران تمر عبر الرأس والأقدام ويعلق في الشمس ليجف عبر يوم وليلة كاملين، ومن المعتاد هنا في بداية الصيف تناول طبق يسمى "تاكو-ميشي" من الأرز والأخطبوط المجفف كدعاء من أجل الحصول على رزق وغير من الأخطبوط في ذلك العام. (الصورة: جريدة كوبي شينبون).

هيوغو



فلفل "كانزوري" المكشوف في الجليد

"كانزوري" هو نوع من التوابل الحارة يبرز نكهة الطعام لو أضيف إليه بكمية قليلة، وهو منتج خاص من محافظة نيفاتا ويتم صناعه بتخمير مزيج من الفلفل الأحمر الحار وملت الأرز وفاكهة "يوزو" الحمضية والملح لمدة تزيد عن ثلاث سنوات، وقبل عملية التخمير يترك الفلفل الأحمر المملح مكشوفًا في الجليد لعدة أيام قبل خلطه بباقي المواد ويؤدي ذلك إلى زوال مرارته وتخفيف مذاقه الحار وتقوية طعمه في الوقت ذاته. (الصورة: شركة كانزوري، المحدودة)

نيفاتا



فوكوشيما

توفو مجمدة بالرياح

"شيمي-دوفو" هي أكلة تصنع بتجميد التوفو وتركها لتجف بالرياح الباردة بعد ربطها بالقش، ورياح الشتاء القوية الباردة في محافظة فوكوشيما هي الجو المثالي لصنع الشيمي-دوفو. وهذه الأكلة المجففة يتم إزالة جفافها ثم استخدامها بعد ذلك في الطهي أو في السلطات.

(الصورة في اليسار: بيكستا، الصورة في اليمين: منظمة السياحة وتبادل المنتجات بمحافظة فوكوشيما)



فاكهة الكاكي المجففة

صفوف الكاكي التي تتدلى من أسقف المنازل في منطقة إنزان بمدينة كوشو في محافظة ياماناشي هي منظر لازلنا نراه حتى اليوم في أواخر فصل الخريف، ويتم تقشير الكاكي ثم تدخينها أو تسخينها لحفظها من التلف، وتصبح الفاكهة المجففة بمذاقها الحلو وملمسها اللين جاهزة للأكل بعد عشرين يومًا تقريبًا. (الصورة من: بيكستا)

ياماناشي



أبراج فجل ياغورا

محافظة ميازاكي هي أبرز منطقة منتجة لفجل "الدايكون" المجفف بالشمس في اليابان وينتشر فيها منظر "أبراج دايكون ياغورا" خلال الشتاء، وهي هياكل من خشب الخيزران يتم فيها تعليق فجل الدايكون بارتفاع ستة أمتار ويعرض من خمسين إلى مائة متر، وبعد حوالي عشرة أيام يفقد الفجل مرارته ويصبح أكثر حلاوة وأشد لذة في المذاق ثم يتم بعد ذلك استخدامه لصنع المخلل وغير ذلك من منتجات الفجل. (الصورة من: تسوجي تيروفومي)

ميازاكي



قدور الخل الأسود

يتم في بلدة فوكوياما بمدينة كيريشيما في محافظة كاغوشيما إنتاج الخل الأسود بنفس الطريقة القديمة منذ حوالي مائتي عام حيث تصطف قدور عملاقة منه في حقول تسمى "تسوبو باتاكي" في منظر مهير لازلنا نراه حتى اليوم، ويحتوي كل قدر منها على ٥٤ لترًا من مزيج من الأرز البني والماء والعفن المسمى "كوجي" ويترك ليتخمر ببطء لأكثر من عام كامل. (الصورة من: شركة فوكوياما كوروزو المحدودة، كاكو إيدا)

كاغوشيما



زهور الكريزانتيم اللذيذة

تزرع زهور الكريزانتيم في اليابان لا للزينة وحدها وإنما أيضًا لتؤكل ويقال أن النوعية الأرجوانية من محافظة ياماغاتا بالتحديد ألذ طعمًا وأطيب نكهة، وهي تسمى "موتينو-هوكا" ولها قرمشة ممتعة في الفم عند أكلها بعد السلق ثم النقع. (الصورة من: Photolibrary)

ياماغاتا



كوتشي

صيد البونيتو بالصنارة

"إيبانزوري" هي طريقة لصيد سمك البونيتو بالصنارة ولا زالت تمارس في بلدة ناكاتوسا بمحافظة كوتشي منذ ما يزيد عن اربعمئة عام، ويستخدم الصيادون خطاف صنارة من نوع خاص يسهل إطلاق السمكة بعد صيدها حيث يدبرون الصنارة في الهواء ليطلقون السمكة بسرعة ثم يعيدون الصنارة للماء سريعًا لمعاودة الصيد، وتتميز طريقة "إيبانزوري" بدرجة إضرار للسمكة أقل من الصيد بالشبكة وهذا يجعل للسمكة طعمًا ألذ عند تناولها. (إهداء الصورة: ناكاتوسا-تشو)

حلوى مصنوعة بالأمازاكي

صحية ومعتدلة الحلاوة

تصوير: آراي أكيكو



في الأعلى: هذا هو متجر سوفي المتخصص في بيع عفن "كوجي" والمقهى الملحق به، يقع المتجر في مكان هادئ بوادي كاماكورا وخضرتها الغزيرة.

في الأسفل: ملت الأرز المصنوع يدويًا في متجر سوفي (ليسار) وأمازاكي (اليمين).

أمازاكي على السكريات قليلة التعدد التي تتغذى عليها بكتيريا المعدة المفيدة فهو أيضًا يحتوي على حمض أميني يسمى "أرغوثيرونين" والذي يعتقد أن له تأثير قوي كمادة مضادة للتأكسد تساعد على تأخير الشيخوخة وتمنع الأمراض المرتبطة بأساليب الحياة غير الصحية، والآن نجد أمازاكي الذي يباع كشراب لذيذ في حد ذاته يستخدم أيضًا في صنع الحلويات، إنها وسيلة أخرى للاستمتاع بهذا الشراب المنعش المتخمر بعناية كبيرة.

في مدينة كاماكورا بمحافظة كاناغاوا يوجد متجر اسمه "سوفي" متخصص في بيع عفن "كوجي" وهو يبيع حلويات مضاف إليها الأمازاكي وله شعبية كبيرة بين السائحين، ويضم هذا المتجر مقهى يقدم تشكيلة متنوعة من تلك الحلويات ويقول عن ذلك صاحب المتجر واسمه "تيراساكا هيروشي": "الحلاوة في الأمازاكي أخف بكثير من السكر وهذه الحلويات ليست مجرد طعم سكري وإنما لها حلاوة ونكهة عميقة ممتعة مبعثها الأحماض الأمينية الذي يحتوي عليها الأمازاكي".

والغريب ان شراب أمازاكي نفسه ليس له نكهة شديدة أو مذاق قوي لذلك ينسجم جيدًا مع عناصر الكريمة والألبان ونكهات الفواكه في الحلويات. ومن حلويات أمازاكي المحببة في متجر ومقهى "سوفي" نجد الجاتوه الملفوف المحتوي على كريمة

"كوجي" هو نوع من العفن ينمو عندما يتم تلقيح الأرز أو الشعير أو فول الصويا وغيرها بمادة "كوجي-كين" (مولد للعفن) وهو عنصر أساسي في صنع الأطعمة المخمرة التي يقوم عليها المطبخ الياباني، والاسم العلمي لمولد العفن كوجي هو *Aspergillus oryzae* وهو كائن حي دقيق بالغ الأهمية هنا إلى حد اعتباره الفطر القومي لليابان.

وأمازاكي (الساكي الحلو) هو مشروب متخمر تقليدي في اليابان وهو يصنع من ملت الأرز الذي يجمع بين الأرز وعفن "كوجي" وقد اكتسب مؤخرًا شعبية جديدة كعنصر غذائي صحي، والغريب أنه حلو الطعم رغم خلوه من السكر ورغم أن الترجمة الدقيقة لإسمه هي "ساكي حلو"، والواقع أن أمازاكي هو مشروب غير كحولي يتمتع الأطفال والكبار على حد سواء وهو غني جدًا بالعناصر الغذائية لدرجة أن يقال عنه "مشروب تغذية وريدية".

ويصنع أمازاكي بإضافة الماء إلى ملت الأرز وتخزينه في درجة حرارة ثابتة قدرها حوالي ٦٠ درجة مئوية لمدة ست إلى ثماني ساعات، ومع تحول نشا الأرز إلى جلوكوز وسكريات قليلة التعدد يكتسب الشراب حلاوة رائعة، وهو أيضًا غني بالأحماض الأمينية الأساسية وفيتامين ب وغيرها من العناصر الغذائية. وإلى جانب احتواء



في الأعلى: أكواب "بارفيه" من فواكه الموسم مثل عنب مسقط (في الصورة). تحت الفواكه نجد طبقات من الأيس كريم بالأمازاكي والجبن الكريمي وعين الجمل المغطى بالكراميل.

في الأسفل يمينًا: أيس كريم بالأمازاكيه واللبن أو الكريمة والزبيب المنقوع في الروم.

في الأسفل يسارًا: المزج بين اليابان والغرب من خلال جاتوه ملفوف مع الكريمة المخفوقة المزوجة بالأمازاكي، ومعجون حلو مصنوع من "الميسو" وفول الصويا، وكعكة اسفنجية من دقيق الأرز.

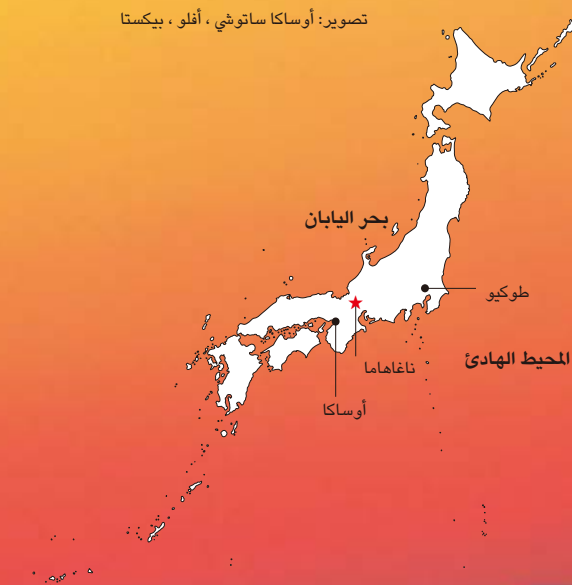
موطن التخمر على شاطئ البحيرة

ناغاهاما



أهلاً بك على ضفاف بحيرة واسعة تكتشف عندها أسرار التخمر الطبيعي التي تعلمناها عبر ممارسات على مدى التاريخ.

تصوير: أوساكا ساتوشي ، أفلو ، بيكستا



جزيرة تشيكوبوشىما عند الغروب كما تبدو من الساحل الشمالي لبحيرة نيووا.



٧. ٨. معمل توميتا شوزو من الداخل بتاريخه الممتد لأكثر من ٤٨٠ سنة، هنا يصنع الأيس كريم من الرواسب الناتجة من صنع الساسكي.
٩. هنا يتاح للزوار مشاهدة كيفية تخمير الكوجي.
١٠. يباع في المتجر أيضا ميسو وصلصة صويا من إنتاج محافظة شيغا.
١١. يقدم مقهى المتجر جاتوه يحتوي على "الكوجي" والجبن.

١. قلعة ناغاهاما التي شيدها تويوتومي هيديوشي. برج القلعة الموجود في الوقت الحاضر هو صورة طبق الأصل من البرج الأصلي الذي تهدم وأعيد إنشاؤه.
٢. ميدان كوروكابي بمبانيه المصطفة من الجص الأسود.
٣. مسرح الكابوكي من أداء الأطفال على المركبات الطوافة في الشوارع هو أبرز مظاهر مهرجان هيكياما في ناغاهاما.
٤. (الصورة من: منظمة هيكياما الثقافية بناغاهاما)
٥. فونا-زوشي هو طبق يتميز برائحة تخمير مميزة وطعم ذكي لذيد. (تصوير: توكوياما زوشي)
٦. ٥. فونا-زوشي مع جبن كريمي وجيلي فاكهة (٥) مع منظر جميل لبحيرة يوغو الواقعة شمال بحيرة بيوا.

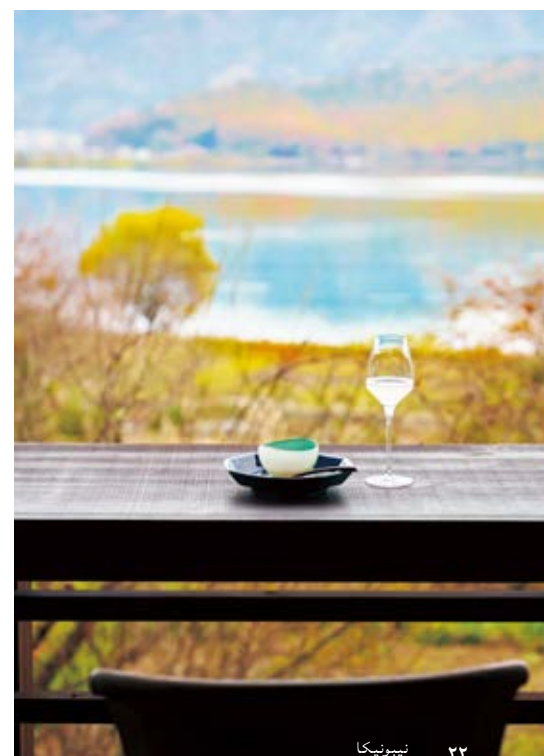


يتيح التجوال فيها متعة كبيرة بما تمتلكه من طبيعة خلابة وتاريخ عريق، والواقع أن هذه الرحلة جديرة بأن توصي بها لكل من يرغب في تجربة الطعام الياباني بطريقة مميزة في أجواء تختلف عن المألوف.

وهو يقدم كذلك أطعمة مخمرة أخرى نادرة من الغذاء المحلي للمدينة. يتيح المطعم لرواده فرصة تناول أطباق لذينة بنكهات استثنائية بينما يجلسون في استرخاء مستمتعين بالطبيعة الجميلة لإقليم كوهوكو على الضفة الشمالية من بحيرة بيوا. ومدينة ناغاهاما أيضا هي مقر الكثير من المعامل التي تصنع الساسكي من الأرز وغفن كوجي ومن بينها معمل "توميتا شوزو" لصنع الساسكي الذي يحقق أقصى استفادة من الأرز المحلي الممتاز والمياه المستمدة من سلسلة جبال أوكويوكي والمتدفقة عبر نهر جوفي، حيث يقوم المعمل بصنع الساسكي بالإضافة إلى حلويات مصنوعة من رواسب الساسكي الناتجة خلال عملية تصنيعه. "أومي نوشول" هو مبنى تجاري وثقافي تم افتتاحه في عام ٢٠٢١ يقوم على مشاركة الجمهور في عمليات التخمير، هنا يمكن للزوار تفقد المعمل والمتجر والمشاركة فعلياً في عمل الميسو والجبن والعودة بتذكار من شراب أمازاكي المصنوع في المكان. إن أومي نوشول يوفر لزواره الكثير من المتعة والمعلومات التي تتركز كلها على ثقافة التخمير التي نشأت وتطورت في مدينة ناغاهاما. وتكتظ مدينة ناغاهاما في كل انحاءها بأماكن تناول الأطعمة المخمرة بينما

بحيرة بيوا هي أكبر بحيرة في اليابان وتقع قرب مركز الأرخيل الياباني، وفي محافظة شيغا تمتد مدينة ناغاهاما بطول الشاطئ الشرقي للبحيرة وهي مدينة تتميز بمناظر جميلة وطبيعة خلابة. تحيط جبال إيبوكي الضخمة بالمدينة ويمكن منها مشاهدة جزيرة تشيكوبوشيما الغامضة وهي جزيرة صغيرة تطفو فوق بحيرة بيوا ويقال أنها موطن الآلهة.

وقد ازدهرت ناغاهاما في البداية كمدينة قلاعية تضم "قلعة ناغاهاما" التي أنشأها تويوتومي هيديوشي وهو القائد العسكري الذي وحد اليابان في القرن السادس عشر وبدأ بذلك عصر إيدو (١٦٠٣ - ١٨٦٨) وقد تحولت المدينة إلى موطن للفنادق الصغيرة التي تستقبل المسافرين على طريق "هوكوكو كايدو" وهو الطريق الرئيسي الذي كان يربط بين مدينة كيوتو وإقليم هوكوريكو، ثم تطورت أكثر بعد ذلك فأصبحت بلدة تجارية مستفيدة بذلك من موقعها المتميز على شاطئ البحيرة الذي تحولت بفضلله إلى ميناء للتجارة. هذا التاريخ الطويل يمكن أن نرى آثاره في ميدان "كوروكابي" وهو مكان سياحي ملئ بمخازن البضائع القديمة والمنازل التاريخية التي تحولت اليوم إلى متاجر، هنا يمكن للسائح أن يسير مسافة كيلومتر واحد شرقاً من الميدان حتى "ناغاهاما هاتشيمانغو" وهو معبد قديم يرجع تاريخه إلى ما يقرب من ألف عام، ويقام في المعبد في شهر إبريل من كل عام مهرجان "ناغاهاما هيكياما" الشهير بالمركبات الفاخرة التي تطوف الشوارع وتقدم عروض كابوكي فريدة من أداء الأطفال. تنعم مدينة ناغاهاما المواجهة للبحر بتنوع الحياة النباتية والحيوانية لبحيرة بيوا، وتتواجد هنا وفرة من المأكولات البحرية على وجه الخصوص. وقد توارثت المدينة طرق تخمير لأغذيتها المحلية منذ قديم الزمان حتى وقتنا الحاضر ومن أشهرها على الإطلاق طريقة عمل "فونا-زوشي" وهي طريقة تحليل نوع من سمك الشبوط يستوطن بحيرة بيوا. يتم صيد هذا السمك في موسم الربيع ثم تخليله في الملح وغرسه في أرز مطبوخ وتخميره بحامض اللاكتيك ويقال أن هذا الطبق هو أصل نشأة السوشي. وتضم مدينة ناغاهاما العديد من المطاعم الشهيرة بتقديم "فونا زوشي"، ولكن كتجربة تذوق فريدة ننصح بزيارة "توكوياما زوشي" وهو فندق ومطعم يبعد شمالاً ٣٠ دقيقة بالسيارة عن مركز المدينة،



خريطة منطقة ناغاهاما

- ١ تشيكوبوشيما
- ٢ قلعة ناغاهاما
- ٣ ميدان كوروكابي
- ٤ ناغاهاما هاتشيمانغو
- ٥ توكوياما زوشي
- ٦ توميتا شوزو
- ٧ أومي نوشول

• طريقة الوصول

من محطة طوكيو: حوالي ٢,٥ ساعة حتى محطة ناغاهاما بقطار توكايدو شينكansen وخطوط جي آر هوكوريكو الرئيسية. أما من محطة أوساكا حوالي ساعة ونصف حتى محطة ناغاهاما بقطار جي آر توكايدو الرئيسي.

• للاستعلام اتصل هنا

دليل السفر عبر بحيرة بيوا الشمالية
https://kitabiwako.jp/en/travel_guide





تذكارية يابانية ٢٣



في اليمين: تمتع بأنواع مختلفة من
حساء الميسو مع التوفو وعشب
البحر "واكامي" والقلقاس
واليامية وغيرها.
في الأعلى: مرقة حساء ميسو في
قشرة خبز مصممة على أشكال
الزهور.



أحدث كسر رقيق بقشرة الخبز "موناكا" ثم اسكب فوقها ماء
ساخن لتذوب، فقط لا غير!

اسكب عليها الماء الساخن ثم تناولها موناكا بحساء الميسو

تصوير: أوساكا ساتوشي

بأنفسهم، وكلمة "موناكا" في الأصل يقصد بها نوع من الحلوى اليابانية عبارة عن معجون "فول أدزوكي" مغلف بقشرة رقيقة من خبز مصنوع من الأرز، أما "الموناكا بحساء الميسو" ففيها يستبدل حشو فول أدزوكي بمرقة مجففة من حساء ميسو مع مواد أخرى وما علينا سوى سكب ماء ساخن فوق الموناكا لتذوب وتصبح جاهزة للأكل، هذا الحساء السريع يتمتع بنفس القيمة الغذائية لحساء الميسو العادي ومذاقه أيضاً قوي ولذيذ، وتأتي الموناكا أو قشرة الخبز بأشكال وألوان متنوعة تجعلها أيضاً متعة للنظر فما رأيك أن تجرب تناول طبق من هذا الحساء السهل السريع في منزلك؟

بتعاون مع: هانا إيتشي

حساء الميسو هو حساء من الخضروات والمواد الغذائية الأخرى مطهوه في مرقة من رقائق سمك البونيتو المجفف وأسماك السردين المجففة ومضاف إليه معجون الميسو، ويعد هذا الحساء جزء لا غنى عنه في المطبخ الياباني. وتصنع الميسو من فول الصويا المخمر وهي تحتوي على بروتين وفيتامينات وأحماض أمينية كما أنها غنية ببكتيريا حمض اللاكتيك المفيدة للمعدة فإذا أضفنا إليها مواد أخرى مثل التوفو والخضروات يصبح لدينا طبق واحد يشتمل على وفرة كبيرة من العناصر الغذائية، ويعمل حساء الميسو أيضاً على تحسين الدورة الدموية ويدفئ الجسم، وفي اليابان نراه كثيراً مصاحباً لوجبة الإفطار.
موناكا بحساء الميسو هو بديل مناسب لهذا الحساء من أجل أفراد مجتمعنا المعاصر المشغولين دائماً وقد لا يجدوا الوقت لعمل حساء الميسو



وزارة الخارجية اليابانية
كاسوميغاساكي ٢-١، تشيودا-كو، طوكيو ١٠٠-٨٩١٩، اليابان
(الموقع الرسمي للوزارة) <https://www.mofa.go.jp/>
(موقع يقدم معلومات عن اليابان) <https://web-japan.org/>

نيبونيك
no.34 にほにか
(アラビア語版)