

Японская кулинария – объект мирового культурного наследия

С. Б. Маркарьян

Аннотация. Каждый народ имеет свою кулинарную традицию, которая передаётся из поколения в поколение. Японская кухня, включая с течением времени продукты и блюда других народов, не потеряла своей идентичности и в настоящее время. Наибольшие изменения произошли во второй половине XX века в связи с вестернизацией японской диеты и культуры питания; значительно сократилось потребление риса и резко увеличилось – хлеба, яиц, мяса, молочных продуктов, фруктов. Сегодняшняя японская кулинария представляет собой богатую комбинацию исконной национальной пищи и заимствованных блюд иностранного происхождения, многие из которых уже приобрели японский вкус. Но до сих пор западная еда не пустила глубокие корни в национальную кулинарию, которая продолжает оставаться предпочтительной для населения. Японская диета разительно отличается от европейской и американской, сохраняя свою специфику: заметную долю крахмалистых веществ, преобладание растительных белков над животными, потребление существенной доли животного белка за счёт рыбных продуктов и в целом низкую в сравнении с другими развитыми странами калорийность. И эта структура диеты весьма близка наиболее оптимальному балансу с точки зрения здорового питания. Всё это привлекает внимание к японской кулинарии в других странах. Характерными чертами японской кулинарии являются разнообразие и свежесть ингредиентов при уважении к исходному вкусу, выражение природной красоты и смены сезонов, сбалансированное и здоровое питание, связь с ежегодными праздниками. Социальные и культурные характеристики японской кулинарной традиции ярко проявляются, в частности, во время новогодних торжеств. В то же время в последние десятилетия появились некоторые негативные явления, как в структуре диеты (злоупотребление жирной пищей, например), так и в культуре питания. Всё чаще потребители, главным образом среди молодёжи, начинают обедать вне дома, увлекаться едой быстрого приготовления, забывают о завтраке, а вечерами – собраться на ужин всей семьёй. Поэтому государственные и местные органы власти, ассоциации гражданского общества прилагают усилия, чтобы разъяснять потребителям положительные стороны традиционной пищи и необходимость соблюдения культуры питания для поддержания здорового образа жизни. Регистрация японской кухни в списке Нематериального культурного наследия ЮНЕСКО, по всей вероятности, поможет их усилиям.

Ключевые слова: ваёку, диета, культура питания, традиции, сезоны, ежегодные праздники.

Автор: Маркарьян Седя Багдасаровна, доктор экономических наук, ведущий научный сотрудник – консультант Центра японских исследований Института востоковедения РАН. E-mail: sedabagda@gmail.com

Кулинария является одной из важнейших составляющих национальной идентичности и отражением культуры общества в целом. Не случайно ЮНЕСКО считает кулинарию важной частью культурного наследия человечества. И недаром ЮНЕСКО в 2013 г. признала японскую кухню (*васёку*) объектом Нематериального мирового культурного наследия¹.

Кулинария – одно из древнейших видов искусств, неотъемлемая часть традиционной японской культуры, непосредственно связанная с мифологией, календарной обрядностью, эстетическими принципами японцев и их прикладным искусством. Но при этом она, пожалуй, и наиболее подвижная часть национальной культуры. Она постепенно пополнялась и пополняется различного рода заимствованиями, придавая новым продуктам питания и блюдам свой неповторимый вкус, подтверждая свою исконную самобытность. Но прежде, чем приготовление пищи действительно стало искусством, прошли тысячелетия.

Согласно археологическим раскопкам, первые блюда предки современных японцев готовили на костре ещё в период Дзёмон (10000–5000 лет до н.э.). В те времена японцы уже употребляли в пищу дикорастущие растения (21 вид), мясо животных (22 вида), рыбу (6 видов), разнообразных моллюсков (более 30 видов). Это был период рыболовства, охоты и собирательства. Постепенно они научились коптить мясо, хранить пищу в природных холодильниках – глубоких ямах, использовать соль в качестве консерванта. Примерно в V веке до н.э. началось культивирование отдельных растений – тыквы, периллы, некоторых видов зелёных бобов, проса и гречихи. Но настоящее земледелие в Японии началось с возделывания риса. Именно с этого времени и зарождается собственно японская кухня, в которой главную роль на протяжении веков играла и продолжает играть эта культура. Недаром одно из старинных названий Японии – «Земля рисовых колосьев». О значении риса в жизни японцев свидетельствует, например, и тот факт, что слово «*гохан*» означает не только сваренный рис, но и просто еду. Любая трапеза считается незавершённой, если в конце её не подается рис.

Можно выделить несколько главных периодов, когда постепенно менялась система питания японцев под влиянием заимствований продуктов питания или уже готовых блюд других народов, прежде всего, непосредственно из Китая или через Корею, а затем из европейских

¹ В список Нематериального культурного наследия ЮНЕСКО включаются объекты культуры, тесно связанные с обычаями и историей жизни людей, проживающих в определённой местности (праздники, ремёсла, кухня и пр.). Регистрация таких объектов осуществляется с апреля 2006 г. на основе Конвенции по охране Нематериального культурного наследия.

стран и Америки. Многое из заимствованного подверглось адаптации и сейчас воспринимается как чисто японское явление.

В VI в. под влиянием распространения буддизма императорским указом было запрещено употреблять в пищу мясо животных и птиц (исключение было сделано для мяса оленей и кабанов). Тогда же из Китая были завезены такие овощи, как редька, морковь, съедобный лопух. В буддийских монастырях началось распространение вегетарианской пищи *сёдзин рёри*, которая глубоко укоренилась в XV в. В VIII в. было запрещено забивать уже любых животных. Несколько позже (X в.) было введено положение, по которому государственные чиновники и аристократы, которые ели мясо, считались нечистыми и в течение нескольких дней лишались возможности участвовать в синтоистских обрядах при императорском дворе.

Судьбоносным для формирования японской кухни стало возделывание завезённых в VIII в. из Китая соевых бобов. Тогда же буддийские монахи привезли чай и способ приготовления соевого творога *тофу*, который в течение нескольких веков считался ритуальной пищей. Только с XV в. *тофу* стал неотъемлемой частью национальной кухни, важным источником потребления растительного белка (в настоящее время японский *тофу* отличается от китайского – он более мягкий). Постепенно расширялся ассортимент культивированных растений, японцы уже выращивают репу, огурцы, баклажаны, горчицу, дыни.

С приходом христианских миссионеров в середине XVI в. население впервые познакомилось с европейской едой. Именно тогда появилось исключительно популярное в настоящее время блюдо *тэмпура* (морепродукты и овощи в тесте, обжаренные в масле), в приготовлении которого соединились испанская / португальская техника жаренья и китайский метод приготовления овощей в растительном масле.

В XVI в., возможно, под влиянием ритуала чайной церемонии, в которой превыше всего ценилась скромность и простота, уходит в прошлое устройство роскошных званых обедов с невероятным количеством блюд. Появляется стиль трапезы *кайсэки*, который предусматривал скромную, минималистскую еду, предназначенную просто для утоления голода. Это слово состоит из двух иероглифов, первый означает «пазуха», второй – «камень», и переводится оно «камень за пазухой». Существовало предание, что буддийские монахи во время длительных медитаций, чтобы не чувствовать голода, клали за пазуху горячий камень.

Таким образом, в понятии «*кайсэки*» содержалось определённое послание, которое толковалось как пожелание вести скромную жизнь. В то время практика такого рода посланий через еду была весьма распространена, и приём пищи принимал оттенок некоторой театральности².

² Об этом рассказал профессор Национального музея этнологии в Киото, крупнейший специалист по японской кулинарии Кумакура Исао.

Возможно, весьма экзотические названия некоторых блюд в современных меню являются отголоском такой театральности трапезы прошлых времен. Например, жареные каракатицы именуются «сосновые шишки», мясное блюдо в фольге называется «серебряная лодочка»; взбитая в пену тёртая репа «облака репы»; приготовленное из куриного мяса и яиц блюдо величают «родители и дети». А появляющаяся во время жаренья золотисто-коричневая корочка называется «*лисий хвост*».

В эпоху Токугава (1603–1868) наиболее важной вкусовой добавкой стал соевый соус *сёю* – неперенный ингредиент большинства японских блюд; появилось множество разновидностей *суси*, хотя их история насчитывает свыше 1300 лет³; начали распространяться предприятия общественного питания; стали появляться печатные издания меню ресторанов и различных рецептов. Важнейшим элементом культуры приёма пищи стало использование в качестве посуды предметов прикладного искусства из фарфора, керамики, стекла, а также традиционных лаковых изделий. К первой половине XIX в. японцы уже выращивали кабачки, красный перец, картофель, сладкий картофель, а после «открытия» страны европейцами в середине XIX в. познакомились с рядом совершенно ранее неведомых им овощей – капустой, луком, кукурузой, спаржей, томатами. Затем появились клубника, разные виды дынь, арбузы.

Под влиянием прибывавших в страну европейцев в строгой системе религиозных ограничений в питании постепенно пробивались брешки, но лишь в 1872 г. официально было разрешено есть мясо. Во второй половине XIX в., используя опыт приготовления европейской пищи, появляются такие блюда, как *сукияки* (тонко нарезанные куски говядины, сваренные с овощами, *тофу*, приправленные сахаром и другими ингредиентами в соевом соусе и сладком сакэ)⁴ и *тонкацу* (свинная отбивная в панировке). В начале XX в. весьма популярным стало блюдо *карэраис*, созданное на основе использования индийского порошка *карри*.

Постепенно люди всё чаще начинают питаться вне дома: либо берут с собой еду, упакованную в специальную коробочку (*бэнто*, см. ниже), либо посещают предприятия общественного питания различного типа, число которых растёт. В середине XIX в. в Эдо (ныне Токио) практически на каждый небольшой квартал приходилось уже хотя бы по одному ресторану.

³ Появление этого блюда, видимо, связано со способами хранения рыбы в те далекие времена (рыбу укладывали в бочонки, заливали подсоленной водой для естественного квашения). В VII–VIII вв. её начали есть с рисом.

⁴ История появления этого блюда и его название связаны с запретом есть мясо. Рассказывают, что в далекие времена полакомиться им можно было лишь где-нибудь в укромном местечке, где, конечно, под рукой не бывало никаких кухонных принадлежностей, а потому жарили мясо на костре, разложив его на лопате или на лемехе плуга. По-японски слова «плуг» и «лопата» звучат одинаково – «суки», а слово «жарить» – «яку». Отсюда и название.

В условиях кардинальных перемен в жизни японцев после Второй мировой войны их диета претерпевает серьёзные изменения: постепенно в кулинарных пристрастиях сдаёт позиции рис, который вытесняют продукты в основном западного происхождения – хлеб, мясо, жиры. Японцы стали больше есть хлеба, спагетти, мяса, колбасы, сосисок, ветчины, таких ранее не известных им овощей, как салат, цветная капуста, спаржа, петрушка, перец. Они пьют кофе, фруктовые соки, вино, виски, пиво, коньяки. За 1965–2012 гг. потребление риса в расчёте на одного человека сократилось вдвое, а мяса, птицы, молока и молочных продуктов, яиц и жиров выросло в 2,2 – 2,4 раза⁵. Тем не менее, по-прежнему отдаётся предпочтение традиционным блюдам национальной кухни, основой которой остаются рис, рыба, морепродукты, овощи (среди них ранее не известные европейцам: *васаби* (хрен), *гобо*, *конняку*, *мицуба* (трилистник), *дайкон* (редька), грибы, выращиваемые на поленьях – *сиитакэ*, корень лотоса, ростки бамбука и др.). Японцы охотно едят лапшу из пшеничной и гречневой муки (соответственно *удон* и *соба*), а также разнообразные приправы (практически при потреблении любой пищи) и своеобразные (на европейский вкус) сладости.

В целом значительно увеличилась калорийность питания, а его структура стала более сбалансированной. Число потребляемых килокалорий выросло с 2061 (в среднем за 1934–1938 гг.) до 2291 в 1960 г. и 2560 ккал в 1980 г.; в 2014 г. она составила 2415 ккал⁶ [Хэйсэй 27, с. 77]. Постепенно меняется и соотношение потребления белков, жиров и углеводов: в 1965 г. оно составляло соответственно 12,2 %, 16,2 % и 71,6 %, к 1980 г. эти показатели заметно улучшились – 13,0 %, 25,5 % и 61,5 %; в 2014 г. эти цифры были – 13,0 %, 29,4 % и 57,6 % [Хэйсэй 27].

Но, несмотря на серьёзные изменения в структуре питания японцев, по-прежнему сохраняется его специфика: заметный удельный вес крахмалистых веществ (хотя потребление риса резко снизилось), преобладание растительных белков над животными, потребление существенной доли животного белка за счёт рыбных продуктов и в целом низкая, в сравнении с другими развитыми странами, калорийность⁷.

Из расчёта на одного человека японцы едят меньше мяса, молочных продуктов, жиров и сахара, чем население других развитых стран. Так, например, по данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (ФАО), в 2002 г. японец съедал в день в 2–4 раза меньше свинины и мяса птицы и в 6–11 раз меньше животных жиров,

⁵ Подсчитано на основе показателей таких натуральных продуктов, как рис, рыба, мясо, яйца, овощи, фрукты по [Сёкурё..., 2011, с. 52; Хэйсэй 25, с. 6].

⁶ Снижение этого показателя произошло в связи с постарением населения и сокращением потребления риса.

⁷ В начале XXI в. в Японии в день на одного человека потреблялось 2598 ккал, во Франции – 3456, Англии – 3185, в США – 3613 ккал [Сёкурё, 2004, с. 15].

чем немец, француз, англичанин или американец⁸; потребление молока, масла и сыра в Японии из расчёта на одного человека в год составило в 2004 г. соответственно 45 %, 24 % и 15 % от среднего показателя для стран, входящих в Организацию экономического сотрудничества и развития [Dairy Food].

Улучшение питания и более сбалансированная его структура положительно повлияли на здоровье населения. Японцы стали более рослыми, в стране сократилось число инсультов, что непосредственно связывают с увеличением потребления животного белка и уменьшением – соли. В стране сравнительно более низкий уровень сердечных заболеваний, что объясняется, прежде всего, меньшим, чем в других развитых странах, потреблением животных жиров и в целом меньшей калорийностью пищи. В стране самая высокая ожидаемая продолжительность жизни (но это, конечно, результат не только здорового питания).

Хотя современный японский тип питания представляет собой комплекс элементов традиционной и современной кулинарии, всё же в повседневной жизни основная масса населения предпочитает первую. Но при этом нельзя не отметить, что всё большее распространение приобретает посещение предприятий общественного питания: ресторанов, кафе, столовых самообслуживания, закусочных одного блюда. Постепенно всё большую долю расходов на питание составляют покупка готовой продукции и питание вне дома (*гайсёку*). Так, в 1965 г. 3,1 % расходов на питание семьи тратили на покупку готовой продукции и 6,6 % – на рестораны, кафе и пр., в 2013 г. соответственно 12,3 % и 17,2 %. К такому виду питания обращаются более 50 % японцев в возрасте до 35 лет и одинокие мужчины в возрасте 35–59 лет [FY Annual Report; Хэйсэй 25, с. 7].

Сейчас в стране широко представлена западная кулинария быстрого приготовления типа Макдональдс. Своего рода национальным аналогом современных сетевых центров быстрого приготовления можно считать и столь близкие сердцу японцев закусочные «удон», «соба», «рамэн», где готовят блюда из разных видов лапши. Непременной частью японской системы питания являются так называемые удобные круглосуточные магазины (от английского слова *convenience*) – «комбини» – «Севен-елевен», например. Там продаются блюда быстрого приготовления, как европейские, так и японские. Фасованные продукты различного ассортимента вплоть до мелких предметов повседневного спроса и цветов продаются во всевозможных торговых автоматах.

Постепенно универмаги и супермаркеты начинают теснить мелкие и средние предприятия розничной торговли продовольствием. Но в больших и малых городах облик узеньких улочек определяет бесчис-

⁸ Потребляемая продукция выражена в килокалориях [FAO Statistical Yearbook].

ленное множество небольших харчевен, закусочных, лавочек, которые достались в наследство от прошлого даже мегаполисам Токио и Осака. И в целом можно сказать, что товары повседневного спроса находятся у японцев в шаговой доступности. Супермаркеты, специализированные магазины, торговые ряды расположены по соседству с жильём. У японцев есть даже выражение «*гэтабаки*», смысл которого «купить что-нибудь по соседству, сунув ноги в *гэта*»⁹.

При всех нововведениях в системе питания у японцев сохраняется некая константа, отражающая связь времен, столь свойственную их менталитету – *бэнто*, популярный обед в специальной упаковке на одного человека, который составляют дома или покупают¹⁰.

Формулируя заявку на включение в список Нематериального культурного наследия «Традиционной японской кухни *васёку*», японское правительство отметило четыре характерные особенности японской кулинарии. А именно: разнообразие и свежесть ингредиентов при уважении к исходному вкусу, выражение природной красоты и смены сезонов, тесная связь с ежегодными праздниками, сбалансированное и здоровое питание.

И эта официальная характеристика японской кулинарии, безусловно, объективно отражает действительное положение вещей. Остановимся несколько подробнее на отдельных характерных чертах японской кухни, которая разительно отличается не только от европейской, но и от соседней азиатской, например, китайской.

Прежде всего, она проявляет глубочайшее уважение к первозданному внешнему виду продуктов, которые непременно – высокого качества. Эта традиция идёт с глубокой древности, когда на алтари божеств *ками* возлагались лишь лучшие дары полей, гор и морей, то, что создано было самой природой, к чему ещё не прикасалась рука кулинара. И современная японская кухня продолжает проявлять тонкое и поэтическое уважение к дарам природы. Местные повара стремятся сохранить исходный вкус и внешний вид продуктов, чтобы рыба или овощи в приготовленном виде оставались сами собой. Как писал знаток этой страны итальянец Фоско Мараини: «Если китайская еда – это приобщение к человеческому искусству... Если западная еда – это приобщение к человеческой власти..., то японская еда – это приобщение к природе (корень есть корень; лист есть лист; рыба есть рыба); а количество отмерено так, чтобы избежать пресыщения и тем самым возможного чувства отвращения» [Фоско].

⁹ *Гэта* – деревянная обувь, которую надевают, когда идут недалеко.

¹⁰ *Бэнто* представляет собой небольшую коробку, разделённую на ряд секций, в которых разложены миниатюрные кусочки различной еды, подобранные по питательности и по цветовой гамме. Такую упаковку можно рассматривать как особый вид японской сервировки.

В японской кулинарии, как и в любом компоненте культуры, отражены национальные эстетические принципы. Один из ведущих – это соотносённость жизни человека с природным циклом. Японцы издревле поклонялись природе, обожествляли её и склонны были восхищаться сменой времён года, видя в этом неповторимое очарование. Крупнейшие поэты и писатели от глубокой старины до наших дней не устали воспевать природу с её непрерывной изменчивостью. Сезонность, соотносённость поэзии, архитектуры, живописи с природой во все времена года стали их эстетическим принципом, который проявляется в различных сферах деятельности людей.

Альфа и омега японской кухни – соответствие блюд сезону. Можно вспомнить, например, что японцы украшают свои жилища в соответствии с тем или иным сезоном. Эту сторону жизни японцев очень тонко подметил в повести «Тысячекрылый журавль» Кавабата Ясунари: «В токонома в плоской вазе стояли ирисы. И на поясе девушки были красные ирисы. Случайность, конечно, впрочем, не такая уж случайность: ведь это очень распространённый символ весеннего сезона» [Кавабата, с. 50].

Понятие сезонности в японской кулинарной традиции – это, прежде всего, использование тех или иных продуктов в то время года, когда они особенно вкусны и максимально питательны. Например, ростки бамбука, которые играют важную роль в национальной кухне, большей частью используются для приготовления блюд весеннего сезона. Корень лотоса считается сезонной пищей и весной, и осенью, а жареный угорь, как считают, лучше всего восстанавливает силы во время жары.

Сезонность проявляется также в обязательном украшении блюд символами того или иного времени года. Считается, например, что летом, в душные жаркие дни, белоснежная отварная холодная лапша в обрамлении красных свежих листьев периллы манит прохладой и возбуждает аппетит. Осенью блюда декорируют красными листочками японского клена, сосновыми иглами, цветочками хризантемы. Морковь или редьку нарезают в форме тех же листочков клена.

Подчеркивается сезонность и в сервировке стола. Например, в осенние и зимние месяцы в ресторанах на столах расставляют небольшие мисочки с мелкими камушками, в которых установлены маленькие красочные бумажные или соломенные зонтики. Это напоминание о бытовавшем среди японских крестьян обычае надевать накидки из рисовой соломы и раскрывать соломенные зонты в непогоду.

Одной из важных характерных черт японской кулинарии является соблюдение определённых, в том числе эстетических, правил при подготовке продуктов для приготовления пищи, при использовании той или иной кухонной утвари, при расстановке блюд на столе в соответствующей посуде и т.п. Так, например, ритуал сервировки предусматри-

вает, что основное блюдо ставится в центре стола, рис – слева от него, суп справа; слева, справа и немного сзади основного блюда размещают различные маринады и соленья; соусы и приправы располагают справа от того блюда, для которого предназначены. *Хаси*, которые кладут на специальные подставочки, обращены влево тем концом, которым берут пищу; десерт и чай завершают трапезу.

Многочисленные блюда, тщательно продуманные и подобранные, удивительно красиво раскладываются на разного размера тарелочках, блюдецках, в чашечках, предназначенных именно для того или иного блюда. Когда же пища подаётся на большом блюде, то обязательно соблюдается цветовая гамма и определённое расположение продукта. Например, рыба должна лежать головой налево и тёмной стороной вверх; число нарезанных кусков пищи, как правило, – нечётное (в каноне магии чисел они считаются счастливыми) и т. п. Отсюда даже появился расхожий штамп, что японские блюда готовятся больше для глаз, чем для еды. То же можно сказать и о посуде для *сакэ*. Его подают в небольших глиняных или фарфоровых кувшинчиках без ручек, в которых и подогревают, а пьют из небольших стопочек, а некоторые сорта – из маленьких квадратных деревянных коробочек, на которых непременно обозначено название ресторана или сорта *сакэ*.

Есть строгий принцип предназначения посуды для различных блюд. Например, жареные подаются на фарфоровых тарелках типа плоской вазочки или бамбуковых круглых подносах; *сасими* (куски сырой рыбы) – на прямоугольных небольших фарфоровых подносах; салаты – во всевозможных мисочках. Маленькие, небольшие, миниатюрные чашки, блюдца, тарелочки и другие предметы сервировки – это тоже дань японскому эстетическому вкусу. Зачастую все предметы кухни представляют собой произведения прикладного искусства. Традиционно японцы отдают предпочтение лакированной посуде темных тонов.

Миниатюризация – одно из проявлений рационализации в японской кулинарии, соблюдения принципа удобства и при этом сохранения эстетики. Столовые предметы обычно используют такие, которые помещаются на ладони руки: ведь японцы едят, сидя за низкими столами, и подносят посуду ко рту. Пища подаётся в нарезанном на небольшие куски виде, так, чтобы её не надо было бы откусывать, а легко разделить и взять палочками. В настоящее время для удобства готовки выведены миниатюрные сорта (размером примерно в половину привычной величины) некоторых овощей, в частности капусты, тыквы, редьки, огурцов.

Рациональность – свойство достаточно типичное для национального характера японцев – проявляется в их системе питания не только в приведённом примере. Среди населения широко пропагандируется принцип рационального подхода к потреблению продуктов питания вообще: потребителей призывают, чтобы при подготовке и хранении продуктов было как можно меньше потерь, чтобы их не выбрасывать.

Много кухонной утвари по-прежнему делается из дерева, прежде всего, бамбука и, похоже, японцы не собираются отказываться от него в пользу современных материалов¹¹. Прежде всего, это циновки, в которые заворачивают некоторые блюда для придания им нужной формы; плетёнки двух видов - круглые со слегка вогнутыми краями, напоминающие дуршлаг (которые и используются в этом качестве), и квадратные, вроде плоской коробки. Для формовки некоторых блюд из риса используется и кора бамбука. Нельзя не упомянуть о бамбуковых подносах самых разнообразных размеров, форм и предназначений.

Из дерева же делаются и палочки для еды и для приготовления пищи (*хаси*). Они бывают нескольких типов – сделанные из криптомерии, у которых заострен лишь один конец, или из кедра, у которых оба конца острые, так что ими можно есть одновременно и мясные и рыбные блюда. Лакированные, красиво декорированные перламутром *хаси* – изысканный подарок. Но есть и одноразовые, сделанные из простых пород деревьев, они не разрезаны с одного конца, и их разламывают непосредственно перед едой (появились в середине XIX в.). Кроме деревянных бывают и пластмассовые *хаси*.

Проблема правильного сбалансированного здорового питания постоянно находится в поле зрения государственных органов, ибо для японского потребителя качество продукции – основной приоритет. Это относится как к законодательным актам, направленным на обеспечение населения безопасным для его здоровья продовольственными товарами, так и к пропаганде соблюдения традиций питания.

В законодательном порядке определяются нормы остаточного количества химикатов в сельскохозяйственной продукции и продовольствии, требуется обязательная маркировка продуктов питания, как свежих, так и переработанных, с обязательным указанием страны, если это импортная продукция места производства, наличия сертификата и пр. (закон о санитарных нормах, закон о сельскохозяйственных стандартах, закон о безопасности продовольствия). Создана специальная сертификационная система на генетически модифицированную и органическую (т.е. производимую без применения химии или с ограниченным её использованием) продукцию. В стране один из самых строгих по сравнению с другими странами контроль животных на выявление такой страшной болезни, как коровье бешенство или птичий грипп.

¹¹ Японии с древности была свойственна «культура дерева», в отличие от Запада, где процветала «культура камня». Японцы обожествляли дерево, благоговейно относились к нему: перед тем, как срубить, ему возносили молитвы. Не удивительно при этом, что в древности пищу подавали на листьях деревьев, в частности дуба. Эта традиция сохранилась и во время некоторых обрядов, например, после высадки рисовой рассады: еду во время совместной трапезы (рис, сваренный с красными бобами, водоросли, *тофу* и др.) подавали на широких листьях растений.

В условиях явной тенденции вестернизации диеты и системы питания¹² в той или иной форме регулярно ведётся широкая пропагандистская кампания в защиту здорового японского типа питания и, прежде всего, потребления риса. Рис, в отличие от положения в первые послевоенные годы, постепенно возвращается в школьные обеды. Неуклонно растёт и число столь популярных блюд быстрого приготовления, в которые он входит. Даже для некоторых новых видов гамбургеров булочка выпекается из рисовой муки, а начинка сделана из рубленного куриного мяса с фасолью и *сёю*, придавая широко известному западному блюду японский колорит.

В стране активно ведётся пропаганда здорового питания. В первой половине 1980-х годов по поручению Министерства сельского, лесного и рыбного хозяйства был опубликован документ-обращение «Какую диету мы предпочитаем?». Одновременно Министерство здравоохранения и социального обеспечения (в настоящее время Министерство здравоохранения, благосостояния и труда) выпустило специальную брошюру «Руководство по здоровому питанию».

В этих документах излагаются основы рационального питания. Особое внимание уделяется полезности потребления тех или иных продуктов, указывается, какие вещества в них содержатся и как они влияют на здоровье, какое количество тех или иных видов продуктов питания требуется одному человеку в день в зависимости от его возраста, пола и интенсивности трудовой деятельности. Даются также рекомендации: не переедать, сохранять соответствующий вес, отдавать предпочтение рису, молоку, молочным продуктам, традиционным японским овощам и водорослям; не потреблять много жиров, особенно животных, есть меньше соли и сахара и т.п. Особый акцент делается на культуре еды: не забывать утром позавтракать, не есть наспех, всухомятку, желательно соблюдать сезонность в потреблении продуктов питания, выражать благодарность за еду, не забывать традиции семейной трапезы.

В июле 2005 г. был принят Основной закон о продовольственном просвещении (*Сёкуику кихонхо*; *сёку* – еда, *ику* – воспитание) [What is Shokuiku]. Закон предполагает донести до населения необходимость соблюдать традиции сбалансированной диеты и культуры питания. Изложенные в законе принципы являются основой для интеллектуального и морального образования и физического совершенствования как базы для формирования характера подрастающего поколения, укрепления умственного и физического здоровья и укоренения гуманистических идей. Затем была опубликована Программа проведения в жизнь прин-

¹² Дело в том, что с увеличением потребления мяса и жиров у некоторых людей появился синдром нарушения обмена веществ. В 2003 г. примерно 30 % 30–40-летних японцев-мужчин имели избыточный вес [Асахи симбун, 21.04.2005].

ципов этого закона. Она рассчитана на все возрастные группы, но прежде всего на детей и молодёжь.

В поддержку соблюдения традиций культуры питания и приверженности национальной кухне в разных странах в середине 1980-х годов зародилось движение «слоуфуд» как протест против американского детища «фастфуд». И в Японии в ряде префектур появились его отделения. Своим символом они избрали улитку (*катацумури*)¹³.

В Японии, как и в религиях многих других стран, пища выполняла и продолжает выполнять обрядовые функции, которые во многом объединяют людей. В то же время, многое из того, что когда-то было только ритуальным, постепенно вошло в повседневный быт людей. Наиболее яркие примеры – *сакэ* и чай.

Давний обычай возлагать пищевые дары природы на алтари богам существует и сегодня во время различных синтоистских богослужений, праздников и просто в домах, где имеется синтоистский алтарь (*ками-дана*). Но ритуальная пища предназначается не только божествам. Практически для каждого праздника есть своя ритуальная еда, с которой с удовольствием расправляются все домочадцы. В наиболее концентрированном виде это можно наблюдать во время новогодних торжеств. Например, перед встречей Нового года, вечером 31 декабря вся семья собирается вместе, чтобы совершить последнюю в году трапезу, проводить старый год. В этот вечер принято есть *соба* – длинную тонкую гречневую лапшу, которая символизирует возможность сохранения благополучия в доме так же долго, как тянется *соба*. Еда присутствует на праздниках и в виде съедобных украшений в форме цветов, рыб, различных фруктов, коконов и зёрен, сделанных из рисовых лепешек *моти* – традиционной еды во время Нового года. В настоящее время, конечно, далеко не во всех семьях в полной мере соблюдается такой порядок принятия пищи и украшения жилищ, но так или иначе люди стараются придерживаться веками созданных национальных традиций.

Хорошо сбалансированное здоровое питание японцев признаётся синонимом здоровой пищи и ассоциируется в наше время с понятием правильного питания. Поэтому к японской кухне проявляет внимание и население многих, и прежде всего, высокоразвитых стран. За границей пользуются популярностью *суси*, зеленый чай, говядина, яблоки, японские груши (*наси*), клубника, ямс (*нагаимо*), *сакэ*, *сёю*, *мисо* и некоторые другие продукты переработки, а также цветы. Растёт число ресторанов японской кухни в разных странах.

¹³ Это движение зародилось в 1985 г. в Италии и в начале XXI в. охватило уже 45 стран (в том числе и США, где «фастфуд» пользуется очень большой популярностью) [Ногё то кэйдзай, 2003, №1, с. 5, 6, 24, 25].

С конца прошлого века правительство прилагает усилия для увеличения экспорта сельскохозяйственной и продовольственной продукции. Был выработан специальный знак качества с надписью на английском языке «Japanese Food Quality». Японские компании и общественные организации участвуют в сельскохозяйственных ярмарках и различных выставках, открывают магазины, демонстрируют мастер-классы японской кухни.

В 2013 г. правительство Абэ Синдзо приняло решение о резком увеличении экспорта сельскохозяйственной и продовольственной продукции¹⁴ и роста числа ресторанов японской кухни за границей¹⁵. Можно предположить, что признание в 2013 г. ЮНЕСКО традиционной японской кухни *васёку* частью мирового «нематериального культурного наследия» не только повысит её привлекательность по сравнению с фаст-фудом, но и станет дополнительным фактором увеличения экспорта продовольствия из Японии.

Японцы вполне обоснованно гордятся своей «культурой еды», в которой органично сочетаются традиции и инновации, культурный и социальный аспекты. Одновременно популяризация японской кухни, её «культуры еды», пропаганда её позитивных сторон является одной из программ политики «мягкой силы», «культурной дипломатии», направленной на улучшение имиджа страны в мире. Похоже, Япония вновь обращается к культурному «оружию», важным компонентом которого на этот раз наряду с туризмом, маскультурой в виде *манга* и *анимэ* становится традиционная кулинария.

Библиографический список

Асахи симбун : [газета «Асахи»]. 21.04.2005.

Кавабата Ясунари. Избранное. М., 1971. С. 50.

Ногё то кэйдзай : [журнал «Сельское хозяйство и экономика»].

Сёкурё ногё носон хакусё санко токэйхё : [Статистическое приложение к Белой книге по вопросам продовольствия, сельского хозяйства и деревни]. 2004.

Сёкурё ногё носон хакусё санко токэйхё : [Статистическое приложение к Белой книге по вопросам продовольствия, сельского хозяйства и деревни]. 2011. С. 52.

Фоско Маранини. Образы и традиции. М., 1980. С. 16.

Хэйсэй 25 нэндо сёкурё ногё носон хакусё : [Белая книга по вопросам продовольствия, сельского хозяйства и деревни за 2013 фин.г.]. Токио. 2014.

¹⁴ Было предложено довести объём экспорта сельскохозяйственной продукции и продуктов питания до 1 трлн иен к 2020 г. и до 5 трлн иен к 2030 г., что должно было послужить повышению уровня самообеспечения страны продовольствием.

¹⁵ Число ресторанов японской кухни за рубежом выросло за 2004–2014 гг. с 24 до 89 тыс. [Ногё то кэйдзай, 2006, № 10, с. 158; The Nikkei, 03.02.2016].

Хэйсэй 27 нэндо сёкурё ногё носон но доко санко токэйхё : [Статистическое приложение по вопросам продовольствия, сельского хозяйства и деревни за 2015 фин.г.]. Токио, 2017. С. 77.

Dairy Food Consumption, Production, and Policy in Japan. URL: <http://www.card.iastate.edu/publications/DBS/PDFFiles/05wp401.pdf>

FAO Statistical Yearbook. Vol.1., Roma, 2004, pp. 225–228.

FY2010 Annual Report on Food, Agriculture and Rural Areas in Japan. Tokyo. 2011. P. 17.

The Nikkei : [газета «Экономика Японии»].

What is “Shokuiku (Food Education)”? : [Что означает Shokuiku]. URL: <http://www.maff.go.jp/e/pdf/shokuiku.pdf>

References

Asahi shimbun, 21 April 2005.

Diary Food Consumption, Production, and Policy in Japan. URL: <http://www.card.iastate.edu/publications/DBS/PDFFiles/05wp401.pdf>

FAO Statistical Yearbook. Vol.1., Roma, 2004, pp. 225–228.

FY2010 Annual Report on Food, Agriculture and Rural Areas in Japan. Tokyo, 2011, p. 17.

Fosko, Maraini. (1980). Obrszy I traditcii [Images and Traditions], Moscow, p. 16.

Heisei 25 nendo Shokuryo nogyo noson hakusho [Whitebook of food agriculture and rural areas in Japan in 2013 FY], 2014.

Heisei 27 nendo Shokuryo nogyo noson hakusho [Whitebook of food agriculture and rural areas in Japan in 2015 FY], 2017, p. 77.

Kawabata, Yasunari. (1971). Izbrannoe [Selekted works], Moscow, 1971, p. 50.

Nogyo to keizai [Agriculture and economics].

The Nikkei, 3 February 2016.

Shokuryo nogyo noson hakusho canko tokeihyo [Statistical supplements to the White book of food, agriculture and rural areas in Japan] 2004.

Shokuryo nogyo noson hakusho canko tokeihyo [Statistical supplements to the White book of food, agriculture and rural areas in Japan] 2011.

What is “Shokuiku (Food Education)”? URL: <http://www.maff.go.jp/e/pdf/shokuiku.pdf>