



Кэндис Кумай

金継ぎ

КИНЦУГИ

японское искусство
превращать неудачи
в победы

«Кэндис создала путеводитель
по правильному и легкодоступному
образу жизни. Ее книга — лучшая
в своем роде».

София Аморузо,
автор бестселлера #Girlboss.



Кэндис Кумай

Кинцуги. Японское искусство превращать неудачи в победы

Candice Kumai

KINTSUGI WELLNESS

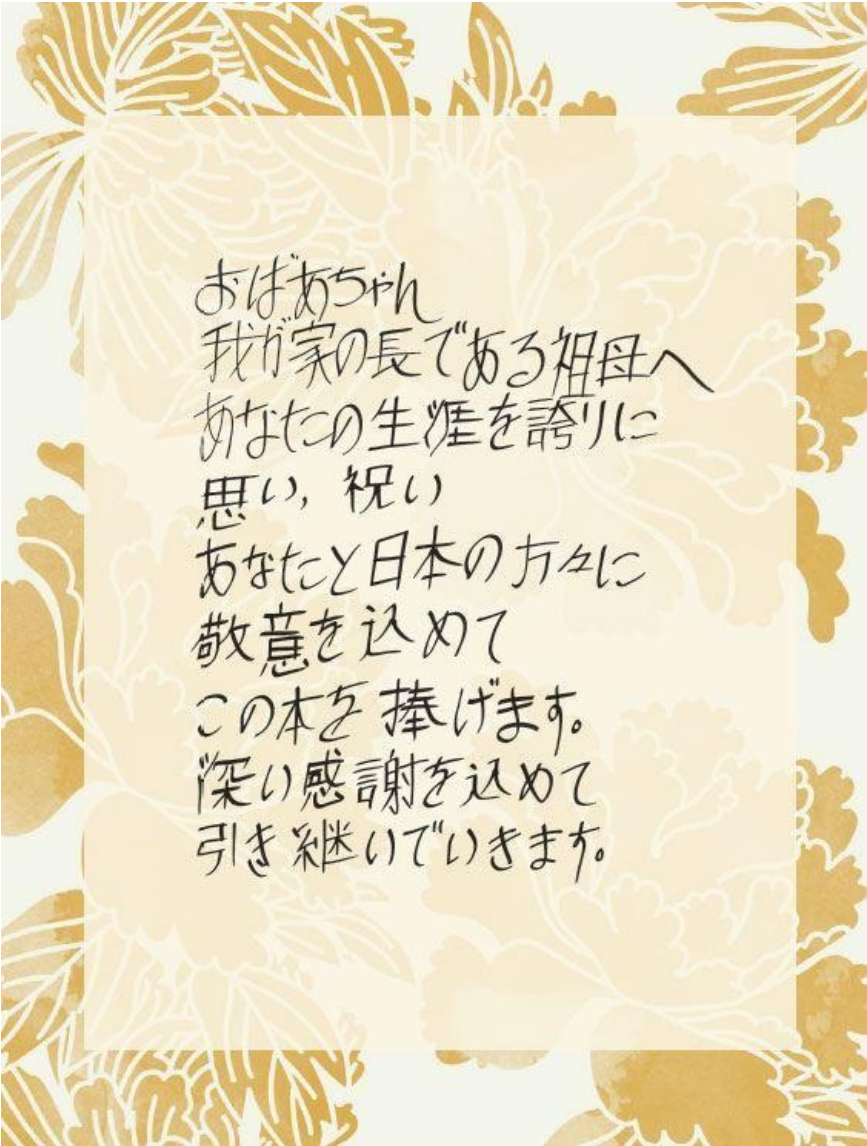
Copyright © 2018 by Candice Kumai.

© Сибуль Е., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *





おばあちゃん
我が家の長である祖母へ
あなたの生涯を誇りに
思い、祝い
あなたと日本の方々に
敬意を込めて
この本を捧げます。
深い感謝を込めて
引き継いでいきます。

Другие книги Кэндис Кумай

Clean Green Eats

Clean Green Drinks

Cook Yourself Sexy

Pretty Delicious

Cook Yourself Thin



Введение

На создание этой книги мне понадобилось более тридцати лет. Не потому, что мне не хотелось писать ее – я всегда хотела это сделать, – просто очень боялась запечатлеть слова на бумаге. Ведь перспектива была пугающей. Японская культура в основном фокусируется на замысловатых деталях, точности и подготовке. Мне всегда казалось, что я «недостаточно хороша» или «недостаточно готова» для того, чтобы взяться за написание книги о культурных традициях, на которых я выросла, и философии, которая определила мою жизнь и карьеру.

Я решила, что единственный способ почувствовать себя готовой или достаточно квалифицированной для того, чтобы писать на эту тему – вернуться в дом маминых предков в Японии. Провести время, посещая членов семьи, которых я недостаточно часто вижу. Почувствовать вкус Японии, понаблюдать за ее традициями и ритуалами. Почувствовать себя частью ее ритма и биения ее пульса. И поэтому пару лет назад я купила билет, собрала чемоданы и отправилась на восток.

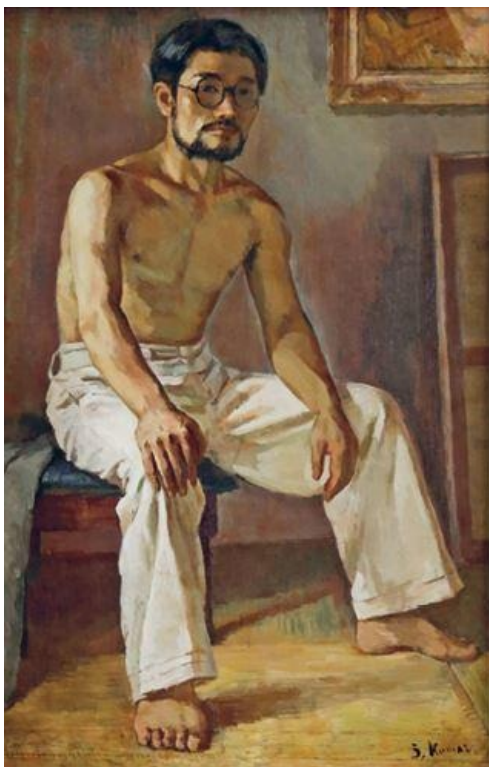
С тех пор как мне исполнилось пять лет, я много раз путешествовала по Японии, открывая ее для себя, но в этот раз по приезду я сразу поняла, что эта поездка будет другой. Как только колеса самолета коснулись земли, я почувствовала, что нахожусь дома. Я сказала себе, что нужно быть храброй, открыться возможностям и научиться всему, чему только можно. По правде говоря, я только что пережила разрыв, и моему сердцу было больно. Разум был словно в тумане. Тело устало. Я чувствовала себя сломленной и тайно надеялась, что это путешествие поможет мне излечиться.

За десять поездок, совершенных за последние пару лет, я увидела Японию во все времена года. Весной я изучала *ханами* (любование цветами) во время фестиваля цветения вишни и церемонию чая *матча* вместе с моей двоюродной бабушкой Тауко в Южной Японии. Летом готовила домашние японские блюда с кузенами в Токио и гостила у монахов в горах Коя-сан. Осенью бродила по святым храмам острова Сикоку и училась готовить вместе с японским учителем *вашоку* в Токио. Зимой я пила саке с друзьями в Ниигате, ела вкусные *набэ* из горячих горшочков в Мацуяме и посещала любимые источники *онсэн* в долине Ия. В Японии можно наблюдать все времена года, и японцы адаптируются к ним и ценят их все – дождь, снег, бури, что бы природа ни принесла.

Однажды я была в Киото, наблюдала за мастером *кинцуги* Тцисо-саном, пока он трудился в своей домашней студии. Он напомнил мне моего дедушку (художника-импрессиониста) своей мудростью, творческой натурой и огромным талантом. Он аккуратно склеивал кусочки разбитой глиняной посуды, пока они снова не становились единым целым, и закрашивал трещины золотой краской. Наблюдая как этот талантливый человек вкладывает всю свою энергию и душу в то, чтобы вернуть эти разбитые сосуды к жизни, я внезапно поняла: кинцуги – это та самая забота о себе, необходимая всем и которую мы все заслуживаем.



Коя-сан, Япония. Мы можем так многому научиться у монахов, восхищаясь их стойкостью, уравновешенностью и преданностью.



Автопортрет моего дедушки: искусство Юна Кумая – вдохновение для творчества нашей семьи. Он был бунтарем, опередившим свое время, и первопроходцем в своей области. Он путешествовал по миру, создавая картины с 1970-х по 1980-е годы. Он глубоко и искренне любил Европу. Настоящий шокунин.

Техника «кинцуги» применяется к посуде, которая не только разбита, но и любима. Золото, закрывающее трещины, наносится художником с заботой и самоотдачей. В результате предмет становится еще красивее, чем был раньше. Мы тоже этого заслуживаем! И не нужно ждать, пока мы почувствуем себя сломанными, чтобы сделать себе такой подарок.

Мы можем излечиться, цвести и расти, заботясь о себе и принимая себя. Мое путешествие научило меня так многому, и в итоге я покинула Японию, чувствуя, что мой разум, тело и душа излечились. Путь обучения тому, как снова собрать себя по частям, сделал меня сильнее, выносливее и жизнерадостнее.

Работая над этой книгой, я разговаривала со своими подругами и услышала так много похожих историй. Я поняла, что многие из нас слишком часто чувствуют себя сломленными, или ущербными, или просто недостаточно хорошими.

Мы так стараемся относиться к себе строго, что легко забываем, что тоже заслуживаем порции заботы, необходимой для поддержания нашего здоровья и счастья. «Золотой ремонт» прославляет наши несовершенства. Он учит нас тому, что наши недостатки, боевые шрамы и выученные уроки делают нас еще красивее.

Философия японской жизни – ведущая сила этой книги. Я разделила ее на четыре части: Сила, Питание, Стиль жизни и Сердце. В каждом разделе вы найдете несколько простых ритуалов, которые помогли мне излечиться. В Японии ритуалы – важная часть повседневной жизни. Эта практика – подсказки, напоминающие о том, что важно. Они удерживают вас в настоящем и при этом отдают дань прошлому.

Я надеюсь, что эта книга подарит вам «золотой ремонт», нечто необходимое, чтобы почувствовать себя целым, живым, счастливым и здоровым. Я очень хочу поделиться своим наследием, семейными традициями и моим сердцем.

体に気をつけてください!

Karada ni ki otsukete kudasai! Пожалуйста, заботьтесь о себе,

キャンデイス 熊井

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Candice Kumai'.

I

Сила

Дзобунисуру

, /

Генкизукеру

, 1

Кинцуги

,

(keen tsu gee)

Японское искусство «золотого ремонта»



Кинцуги, , (kin tsu gee) в переводе с японского «kanji» значит:

– золото

– ремонтировать, наследовать, следовать, продолжать

Кинцуги – мое сердце. Это гимн моей жизни. Техника кинцуги – склеивание разбитой посуды с помощью запечатывания трещин лаком и осторожного покрытия золотым порошком – выдающееся искусство. Японцы верят, что золотые трещины делают изделия еще более совершенными и ценными.

Приятно думать об этом искусстве как о метафоре вашей жизни. Рассматривать сломленную, сложную или болезненную часть себя как излучающую свет, золото и красоту. Кинцуги учит, что ваши «разбитые» части делают вас сильнее и лучше, чем раньше. Когда вы думаете, что сломлены, то можете подобрать осколки и соединить их снова вместе и научиться принимать ваши «трещины».

Многие из нас с трудом пытаются быть лучше, подзарядиться или жить дальше. Мы всё время в поисках секрета самосовершенствования. Но на каком-то глубоком уровне мы знаем, что секрета нет. Чтобы излечиться и снова почувствовать себя целыми, нужно поработать.

Долгие годы я шла по жизни с разбитым сердцем. Тогда я это не осознавала, и недостаточно заботилась о себе. Мне всё время казалось, что нужно просто продолжать идти вперед. Я была очень строга к себе. Несла внутри оставшийся гнев, иногда грусть, и почти всегда ощущение, что мне нужно где-то почувствовать себя дома. Я никогда, никогда не чувствовала себя «достаточно хорошей» и всегда искала подтверждение извне.

В детстве мама и папа были очень строги к моей старшей сестре Дженни и ко мне. Они всегда ожидали от нас самого лучшего. Позже я поняла, что корни их философии были в японских практиках *кайдзен* (постоянное улучшение), *ганбатте* (старайся), *ки о цукете* (будь осторожнее) и *канса* (благодарность). Нас с Дженни познакомили с этими практиками в раннем детстве, и они всегда были с нами. Когда неизбежно возникали проблемные ситуации, мы использовали их как возможность излечиться, работать усерднее, стараться больше, совершенствоваться и, наконец, быть выносливыми в трудные времена.

У японцев есть поговорка: *Oyano se wo mite ko wa sodatsu*.

の

の

Она означает: «Дети учатся, наблюдая за тем, что делают их родители, а не слушая то, что они говорят». Мои родители не рассказывали нам об этих японских традициях. Вместо этого они их показывали нам на своем примере. Они научили меня и Дженни, что если мы будем следовать этим учениям, они помогут нам стать именно теми, кто мы есть, и найти то, что мы ищем.

Эти практики сделают то же самое и для вас. Но путь, о котором я говорю, – не путь наименьшего сопротивления. Это скорее мостовая, которую медленно выкладывают перед нами, пока мы совершаем следующие шаги в нашем путешествии. Ваше путешествие – ваша история, не похожая на других. Путь, который вы формируете здесь и сейчас, делает вас особенными. В вашей истории есть всё, что делает лично вас ценными, а вашу историю – подарком миру.

На первый взгляд может показаться, что я уверенная и даже сильная. Но правда в том, что я всё еще работаю над заполнением моих трещин. Вы увидите трещины, пересекающие мое сердце, причинами которых стали несчастная любовь, ощущение непринятия обществом, чувство того, что я «отличаюсь» и детские воспоминания об ощущении, что я никогда не была достаточно хорошей. Многие годы жизнь вместе с этими трещинами делала меня неполноценной.

Первые двенадцать лет моей карьеры я никогда не делала перерывов. Следуя идеальной японской традиции, я работала усердно и старалась изо всех сил (это известно как ганбатте, о котором вы узнаете больше на стр. 267). Но я плохо о себе заботилась. Я не делала перерывов, кроме тех случаев, когда ездила навестить семью во время отпуска, но даже тогда я не переставала работать. Я боялась, что если остановлюсь, другие догонят меня.

Потом я стала изучать свое наследие и по кусочкам собирать мое прошлое. Понадобилось приложить серьезные усилия, но трещины медленно начали затягиваться...

Мои путешествия по Японии начались с детского сада. В последние годы мы с мамой встречаемся в Японии, чтобы навестить семью. Каждый раз она говорит: «Не забудь взять несколько вещей Баатан (моя японская бабушка)». Было неизбежно, что после нескольких поездок по миру некоторые вещи сломались, но я так их и не выкинула. Я пыталась их сохранить, чтобы потом запечатать их лаком и посыпать золотом.

Я начала красить их во время спокойных выходных, тренируясь в искусстве «золотого ремонта». Чашки, которые вы можете увидеть на стр. 7, принадлежат моей бабушке. Они были восстановлены с помощью техники кинцуги. Это терапевтическая практика и способ установить связь с формой искусства, которая стала отражением моей жизни.

В Японии мы чтим старших и ценим тех, кто ушел. Во время написания этой книги моя дорогая и любящая Баатан мирно покинула нас в возрасте девяноста шести лет. Пришло время отдать дань уважения матриарху нашей семьи, которая вырастила четырех дочерей сразу после Второй мировой войны. Баатан была такой яркой, теплой и любящей, и всегда могла осветить комнату своим внутренним светом.

Мама, Дженни и я вернулись в Японию для мемориальной службы через год. Мы хотели почтить ее жизнь вместе с остальными членами семьи. Мы планировали вместе посмотреть цветение вишни впервые за более чем десять лет.

Во время поездки я пошла учиться традиционному искусству кинцуги вместе с мастером кинцуги Цюси Сенсей. Он великодушно разрешил мне посетить его художественную студию дома в Киото, где он поделился своей работой и рассказал об истории кинцуги.

Я узнала, что кинцуги – форма искусства, которой сотни лет и впервые она стала популярной в середине XV века. Во время периода Муромати (1334–1573 н. э), если слуга разбивал предмет, принадлежащий хозяину, он отдавал его художнику кинцуги, чтобы тот починил его. Но на этом всё не остановилось. В некоторых случаях слуга лишал себя жизни в знак честности и чести. (Знаю, это чересчур, и тоже не могла в это поверить.)

К счастью, эта традиция больше не существует. Но со временем кинцуги стал национальной формой искусства, не просто способом починки разбитой посуды, а возможностью прославить свои неидеальные стороны. Пока изучала кинцуги с Цюси Сенсей, я стала гадать о том, как могла бы начать восстанавливать разбитые части собственной жизни.

Однажды, вскоре после того как я вернулась домой из поездки, я получила сообщение от совершенно незнакомой мне женщины по имени Сара. Она пригласила меня в путешествие в Хану, Мауи, чтобы пройти так называемое погружение. Программа была не совсем ясна – я понятия не имела, кто еще там будет или что мы будем делать. Я хотела вежливо отказаться от этого предложения, но что-то в душе заставило меня его принять.



Киото, Япония, 1987 год: Мама и я: наша бесконечная любовь к ханами (наблюдение за цветением вишни) будет продолжать жить.

Собрав чемоданы, я пролетела почти 5000 миль, чтобы добраться до волшебного острова Мауи. Когда приземлилась, меня приветствовали сотрудники «погружения» и я повстречала других гостей. Первым я познакомилась с Полом, удивительным фотографом из Чикаго, потом МакКел, диетологом из Нэшвиля. Друг за другом автобус «Спринтер» в аэропорту Мауи стали наполнять самые удивительные люди. Автобус отвез нас на трехчасовую экскурсию в Хану, волшебное место, известное благодаря своей медицине и спокойствию.



Беппу, Япония: мама, Дженни и я, молимся за Баатан и Дзиштан и их духов.

Всего было пятьдесят гостей, и на протяжении трех дней мы самосовершенствовались на групповых занятиях. Единственное, что было обязательным – это просто присутствие.

К третьему дню мы все так много узнали друг о друге. Поделились глубоко засевшей болью, болезнями, личными трудностями, тяжелыми потерями и смертями в семьях – всем. В тот день посреди нашего занятия наш инструктор спросил, поняли ли мы что-то. Все затихли. Правда была в том, что я многое поняла. Хотя я стеснялась делиться своей историей, тихий голосок внутри меня говорил: «Давай, Кэндис, твоя очередь. Всё хорошо». Я сделала глубокий вдох и медленно пошла и встала перед классом. Сорок девять пар глаз пристально смотрели на меня. Я начала дрожать, а мои ладони стали очень липкими, но я открыла рот и сказала:

– Привет, ребята. Меня зовут Кэндис. Я приехала из Нью-Йорка, через Сан-Диего, – начала говорить я. – Примерно год назад мой лучший друг покинул меня.

Я продолжила объяснять, как однажды мой парень, с которым мы встречались несколько лет, пришел домой и сказал, что уходит. Тридцать минут спустя он был на пути в аэропорт. И вот так просто моя жизнь была разбита.

Пока я делилась своей историей, группа погружения была такой тихой, что можно было бы услышать, как падает булавка. Я рассказала, как пыталась пробиться сквозь боль. Я поделилась тем, как моя семья призывала меня не раздумывать над всем этим, но немедленно двигаться дальше. По японской традиции мне не следовало тратить время на жалость к себе.

Когда я осмотрела комнату со слезами на глазах, то увидела, как слезы начали катиться по щекам присутствующих. Никогда не забуду, каково это было, оказаться в окружении из сорока девяти человек – профессиональных атлетов, продюсеров, писателей, режиссеров, певцов, актеров и так далее – и почувствовать, что они поняли, что значит быть сломленным.



Киото, Япония: Циоси сенсей делится с нами историей кинцуги.

Наш инструктор сказал мне положить две руки на сердце. Людей рядом со мной попросили положить руки на меня, а остальные члены группы должны были касаться кого-то, кто касался меня. Сорок девять умов и одна сотня рук все были привязаны к моему сердцу. Потом наш учитель попросил всех послать мне сочувствие. И меня накрыл поток любви и энергии. Даже сегодня я всё еще могу чувствовать силу той энергии. Я поняла, что каждый кусочек меня можно восстановить. А еще что не одинока.

В этом безопасном месте наши маски были сняты, и все начали делиться своими трещинами. Этот опыт показал мне, что у всех есть разбитые части души. У всех есть сила излечиться и стать еще сильнее.

За время нашего пребывания вместе группа незнакомых людей превратилась в группу поддержки. Мы делились историями и секретами. Было так приятно видеть, что все эти люди, которых я считала сильными, успешными лидерами, были неидеальны. И их неидеальные стороны делали их еще более необыкновенными.

Каждая из таких историй позволила другим поделиться чем-то и «восстановиться». Чем больше мы говорили, тем больше принимали, что это нормально – показывать свои трещины. Хотя мы не всегда хотим быть храбрыми, мы должны помнить, что когда мы строим стены или не делимся своей историей, то оказываем плохую услугу всем окружающим.

Благодаря кинцуги мы учимся, что нормально испытывать боль и печаль. Нормально быть уязвимым. Нормально давать себе время, чтобы поделиться, открыться, испытать сочувствие. После погружения я почувствовала себя более сознательной и осведомленной. Стала более внимательной к настоящему и смогла испытывать радость из-за незначительных вещей. Но мне нужно было самой научиться заделывать трещины в настоящей жизни. Нужно было сделать эту работу. Самой заняться «золотым ремонтом». Однако я держалась за тот свет, благодарность, принятие и развитие, полученные в группе незнакомцев.

Где бы вы ни были прямо сейчас, призываю вас оглянуться на всё то, что вы испытали, и всё, от чего вы закрылись или излечились. Чаще всего мы не обращаем внимания и не отмечаем свой прогресс. Мы живем в обществе, где ожидаем совершенства и осуждаем себя, если не идеальны или что-то идет не так, как мы хотели. Но иногда нужны годы упорства, тяжелого труда и самоотверженности, чтобы лучше изучить и отточить ваши идеальные умения, прежде чем вы сможете увидеть всю картину.

У вас уже достаточно много трещин, которые вы залатали. Подумайте об этом и воздайте себе должное за пройденный жизненный путь. Это удивительное чувство – когда наконец понимаешь, что ты находишься там, где и должен.

Кинцуги отмечает ваши успехи, чтобы вы не забывали о них

Кинцуги открывает правду и учит нас новому. Как бы борьба, боль, испытания и невзгоды ни были тяжелы, даже когда это *не* было вашей виной, всю боль жизни можно исправить с помощью «золотого ремонта». Когда мы изменим свой взгляд на прошлое, мы выйдем из борьбы в виде более красивой и утонченной версии самих себя. Ваши трещины кинцуги станут золотыми благодаря этой работе. **Кинцуги учит вас быть добрее к себе**

Дух кинцуги в прощении. Это практика любви к себе. Принятие ваших трещин означает, что вы принимаете и любите себя. Сначала вы должны простить себя самих, прежде чем вы сможете простить других. Пока вы будете пытаться добиться этого, вы увидите, что самые красивые и значимые стороны вас – это те, что были сломлены, восстановлены и излечены.

Кинцуги – длительная практика

Обучение – ключ к кинцуги, и мы никогда не перестаем учиться. Я повторяла эти нежные слова своему твердому сердцу: «Кэндис, тебе многому нужно учиться». Чтобы заботиться о здоровье по-японски, вы должны подойти к этому с открытым и искренним сердцем. Я посвятила себя этим практикам и постоянному совершенствованию каждый день. Но обещаю, всё, что необходимо, – это открытость. Тогда вы сможете проникнуться философией кинцуги.

Ваши трещины делают вас прекрасными

Физическое воплощение искусства кинцуги прекрасно, но книга не об этом. То, что мне кажется трогательным, и то, чем я хочу поделиться с вами – это аналогия с принятием ваших прошлых ран, шрамов, боли, внутренней борьбы и понимание их ценности. Ваша глубочайшая боль, самые большие страхи, все сражения, через которые вы прошли, навсегда вас изменили. Если бы вы могли увидеть мое сердце, то заметили бы, что оно всё покрыто золотыми трещинами. Некоторые глубокие, некоторые всё еще в процессе заполнения, а каких-то пока еще и нет. Ваше сердце выглядит примерно так же. Кинцуги – это способ сказать, что «никто не идеален». Этот путь извилист. В действительности ваши самые сложные испытания, глубочайшие раны и сильнейшие страхи находятся среди ваших самых красивых, драгоценных и достойных восхищения сторон. **Вам придется поработать**

Что такое «поработать», спросите вы? Я разделила работу на десять принципов:

Ваби-саби (wabi-sabi) – восхищаться несовершенством

Гаман (gaman) – жить со стойкостью

Эйосоку (Eiyoshoku) – питать свое тело

Ки о цукете (Ki o tsukete) – учиться заботиться

Ганбатте (Ganbatte) – всегда стараться изо всех сил

Кайдзен (Kaizen) – постоянно совершенствоваться

Сиката га най (Shikata ga nai) – принимать неизбежное

Юймару (Yuimaru) – заботиться о внутреннем круге

Канса (Kansha) – развивать искреннюю благодарность

Осеттаи (Osettai) – быть полезным другим, радостно принимать подарки

Вместе с кинцуги это те практики, которые мне помогли. Это своего рода пошаговая программа. Десять принципов, которые управляют моей трудовой этикой, вдохновением, искренностью и заставляют продолжать двигаться дальше.

Мы глубже рассмотрим каждую из них, вместе с моими ежедневными практиками, в последующих главах.

Хадзимемасё. . Давайте начнем. **2**

Ваби-саби

,

Прославление несовершенства



Храм острова Сикоку, который посещают миллионы людей, чтобы помолиться и найти спокойствие.

Моя мама всегда говорила: «Жизнь не может быть постоянно идеальной».

В детстве я думала, что это печально, но становясь старше, стала ценить ее точку зрения. Она произносит эти слова как что-то само собой разумеющееся, потому что это – правда. Жизнь не может быть вечно идеальной. Другими словами, она будет вас изматывать, иногда раздавливать – и это нормально. Придерживаться стандарта «идеальный» значит всегда проигрывать, так как совершенство быстротечно. А несовершенства не нужно бояться.

Отношение моей мамы к недостаткам уходит корнями в японское представление о ваби-саби. Как и кинцуги, ваби-саби прославляет несовершенства жизни, трудные моменты и темные уголки. Оно напоминает о том, что жизнь кратковременна, несовершенство естественно и что красоту можно найти в простоте.

Ваби-Саби: слово «ваби» означает *быть одному* или *одиночество* («ваби си» значит «одинокий»). В поэзии слово «ваби» обычно относится к чему-то простому, скромному, к тому, что находится в гармонии с природой. Оно также может означать простую строгую красоту. (Подумайте о монахе, который живет в мире, имея лишь самое необходимое.) В то же время «саби» означает период времени, процесс старения и быстротечность всего.

Вы можете быть знакомы с ваби-саби как идеей эстетики или дизайна. В Японии наша архитектура, гончарное мастерство и домашний декор часто простые и элегантные. Подход ваби-саби к дизайну охватывает простоту и несовершенство. Например, ваза с увядающими

цветами может быть такой же прекрасной и так же цениться, как и ваза со свежесобранными цветами. Также ваби-саби может прославлять архитектурный недостаток, как например обрушивающийся фасад старого здания. В западном мире мы часто одержимы симметрией и совершенством, но ваби-саби может помочь нам ценить и переосмысливать то, что мы считаем «уродливым».

Концепт ваби-саби уходит корнями в XII век. Япония прошла сквозь жестокую гражданскую войну, и культура императорского двора сменилась на военный режим сёгунов. Большинству населения казалось, что смерть всегда ожидаем за углом. При изменяющейся ситуации появился концепт ваби-саби, чтобы запечатлеть красоту, находящуюся в быстротечности и непостоянстве.

Эстетическая сторона ваби-саби появилась примерно в XV-XVI веках благодаря появлению японской чайной церемонии. Эти собрания аристократов стали проще и малочисленнее. Тогда вошла в моду эстетика, которая теперь широко ассоциируется с Японией – простые гончарные изделия цвета земли, треснутые или несимметричные чашки и железные чайники. И сегодня японская чайная церемония известна благодаря своей красоте и элегантности.

Неудивительно, почему японцы принимают эту философию. Ведь земля Японии далека от идеала, погода может быть резкой (холодные зимы, жаркое лето и дождливые сезоны) и всегда есть опасность природных катастроф, таких как землетрясение или цунами. Но вместо того чтобы жить в страхе (или считать, что им не повезло), японцы принимают, что в целом в жизни есть немного неуверенности и тьмы. Совершенство кажется чудесным, но быстро проходит. Хорошие времена не будут постоянными, и чем больше вы принимаете или ожидаете, что наступят трудные времена, тем легче их пережить.

Когда я была в Японии последний раз, то удостоилась чести провести время в храмах Кой-сан и Сикоку с монахами-буддистами. Сказать, что монахи принимают несовершенство, простоту и мимолетность как данность – ничего не сказать. Они выбривают головы, отказываясь от тщеславия, так как это ненужный отвлекающий фактор. И всё же эти мужчины и женщины излучают самый красивый свет в мире. Они посвящают свои жизни молитвам и посылают свет в темные места. Чтобы это сделать, они прежде всего должны понимать и принимать тот факт, что тьма существует. Монахи знают лучше, чем кто-либо другой, что красоту можно найти в искажении, увядших цветах, разбитом сердце, в ситуациях, когда мы оступаемся и ошибаемся. Красота есть и в борьбе.



Карлсбад, Калифорния: Дошкольные годы. Я была другой, но мне всегда нравилось, какой я была.

Принятие несовершенства было для меня испытанием длиною в жизнь. Оно началось, когда я была маленьким ребенком. В детстве я жила в преимущественно белом районе, и будучи дочкой японской иммигрантки-мамы и отца – польского иммигранта, чувствовала себя «другой». Меня воспитывали не так, как остальных детей, – мои родители были строги и ждали от меня лишь самого лучшего.

Пока я выросла, меня дразнили из-за того, что я отличаюсь. Дети задавали жестокие вопросы и иногда обзывали расистскими именами. Как и любая другая девушка, я хотела быть

красивой, популярной и чтобы меня принимали. Я хотела нравиться людям такой, какая я есть.

Когда мне было пятнадцать, модельное агентство обратилось ко мне во время «дня карьеры» в школе. Я показалась им высокой, долговязой и «экзотичной». Я этого, конечно, не ожидала, но мне было любопытно попробовать. С того момента модельное дело стало моим хобби, которое переросло в нечто большое. В колледже я продолжала работать как примерочная модель (это значит живой манекен для модных дизайнеров, который не нужно путать с фитнес-моделями) и моделью для журналов. Я работала по всему миру во имя моды.

В то время как мой стиль жизни был гламурным, постоянная гонка за совершенством – нет. Дизайнеры измеряли мои бедра, ягодицы, талию. Я постоянно стыдилась своего тела, и моя давно забытая любовь к печеню проснулась во мне с новой силой на пике карьеры модели. Мне пришлось научиться удерживать в балансе кулинарную школу с крошечными бикини и джинсами размера «sample». Если ты на четверть дюйма отходил от нужных параметров на наших еженедельных измерениях, ты мог потерять работу.

Хотя меня больше не измеряют на постоянной основе, те дни погони за совершенством всё еще сидят в моем мозгу. Став старше, я больше не беспокоюсь из-за объема бедер, но чувство необходимости быть идеальной всё еще преследует меня. Мне постоянно нужно себе напоминать, что совершенство – миф. И что не нужно бояться несовершенства.

Ваби-саби может научить вас как ценить красоту увядшего цветка или треснувшей чашки, так и ценить – и пересмотреть – нашу физическую форму. Шрам ли это, морщины из-за смеха, веснушки или седые волосы – ваби-саби считает это отличие красотой.

Несовершенство – естественное состояние для всего. Так много красоты открывается глазам наблюдающих, и чем больше мы открываем себя для ваби-саби, тем больше начинаем ценить, что именно наши различия делают нас красивыми. Знаете, что кожаная куртка, конверсы или джинсы выглядят даже круче, когда они слегка поношены? Это ваби-саби.

Теперь я нахожу красоту в неожиданных местах. В морщинках. В том, как солнечный свет падает на ветки голого дерева зимой. В добрых глазах и сердцах. В людях, готовых всё отдать. Нахожу красоту в скромных людях, честных и искренних.

Вот что вы можете сделать, что помочь себе принять ваби-саби:

обнулитесь: смена времен года – хороший повод вернуться к природе. Вы можете отправиться на простую прогулку, пойти в горы или бегать и потратить время, чтобы поразмышлять. Понаблюдайте за несовершенством вокруг вас. Изменение ли это цвета листьев, мох, растущий на камнях, или покрытая плесенью кора дерева – всё это перед глазами смотрящего. Несовершенство – часть естественного порядка.

замените суждение на принятие: у всех нас есть предубеждение к людям, которых мы встречаем, и мы быстро готовы судить других. У каждого есть внутренняя красота, и если вы решите не смотреть через линзы суждения, вас поразит увиденная вами красота.

прощайте: Люди не идеальны. Они совершают ошибки, или как мой друг Ричард однажды сказал мне: «люди могут неправильно функционировать». Часть практики ваби-саби и заключается в том, чтобы научиться принимать и прощать. Это не всегда легко, но лучше отпустить и простить, чем жить с узлом в животе или обидой в сердце. Вы сможете лучше спать ночью, и у вас в жизни появится место для положительного опыта.

перестаньте сравнивать: в эпоху социальных сетей так легко сравнивать себя с другими. Но если мы перестанем это делать, то сможем позволить себе обрести мир и принятие. Каждое утро, прежде чем прикоснуться к электронным приборам, я люблю помедитировать. Это дает шанс очистить голову и убрать мои суждения, тревогу, беспокойство или сомнение в моей жизни или моем будущем.

упрощайте: равновесие состоит в том, чтобы замедлиться и насладиться тем, что у нас есть. Занятия ваби-саби также может значить упрощение вашей жизни. У вас уже есть всё, что вам нужно на данный момент. Никакие излишества вы не возьмете с собой, когда уйдете. И угадайте что? Сверкающие новые вещички ничего не решат, и они не важны.

работайте над принятием самого себя: это, скорее всего, одна из сложнейших вещей, которым вам нужно научиться. Принятие себя – процесс, но мне показалось полезным проводить время в одиночестве. Когда вы одни, вам не нужно ни о ком волноваться. Вы можете снять маску и просто быть собой. Примите тот факт, что у каждого человека свои

недостатки, включая вас. Поверьте, что все стараются изо всех сил работать над тем, что имеют. Это включает и вас. Помните, что нет стандартов, по которым вы должны себя равнять. Вы действительно особенные, такие, какими являетесь (это не просто мама говорит вам, а я!). Ваши несовершенства делают вас уникальными.

рассматривайте мудрость как красоту: я и моя сестра часто ведем разговоры о том, как было бы чудесно, если бы общество ценило характер и честность так же, как красоту и силу. Цените тех, кто научил вас чему-то, вдохновил вас или чье присутствие принесло вам наслаждение. Если в вашей жизни есть близкие вам люди постарше, дедушка и бабушка, соседи или наставники, проводите с ними время и цените их мудрость.

Однажды мне сказали: «Нельзя лить из пустой чашки». Когда я наконец избавилась от необходимости идеальных отношений, я поняла, что мне не нужен никто, чтобы быть великолепной. Потом случилось что-то безумное. Я стала принимать неидеальные моменты, неидеальных людей, неидеальные дни, неидеальную себя. Я стала принимать сложные разговоры, борьбу, компромисс, дискомфорт.

Ваби-саби во многом об изменении своего мировоззрения, для того чтобы посмотреть на жизнь с другой точки зрения. Цените борьбу больше, и жизнь станет немного легче. Без борьбы вы никогда не сможете пользоваться своей силой и вашим настоящим потенциалом. Иногда цель жизни – не победа. Иногда это просто жизнь, преодоление, ощущение, обучение, попытки и неудачи. Когда вы пройдете через это, вы будете благодарны за прекрасный, неидеальный вид.

Моно но аварэ

の, の

Страдание жизни, мягкая грусть

Американская культура немного одержима позитивностью. С юного возраста нас учат подходить к жизни с позитивным «всё-могу»-отношением. Американских детей учат смотреть на светлую сторону и тому, что если у них хорошие мысли, они будут и хорошо справляться с работой.

Японская культура имеет более реалистичный подход. Жизнь не может всегда быть идеальной. Будут испытания, и если вы их ожидаете, они не застанут вас врасплох. Нас учат принимать трудности с сопереживанием и самосознанием.

Фраза «моно но аварэ» буквально переводится как «печальное очарование вещей». Как и ваби-саби, оно относится к быстротечности жизни. В этой идее есть легкая грусть – скорбь или грусть из-за скоротечности жизни, – и в японской культуре это принимается как реальность, а не как то, с чем надо бороться.

Моно но аварэ (mono no aware) – о том, чтобы видеть вещи такими, какие они есть. Иногда всё будет хорошо, а иногда – плохо. Без тьмы не может быть света. «Моно но аварэ» учит нас, что хотя плохие вещи неизбежно происходят, у нас есть возможность проявить сочувствие и сострадание к другим.

У меня есть восьмидесятидвухлетний друг Ямазаки-сан, живущий на полуострове Ното в Японии. Ямазаки – бывший профессор колледжа и мой любимый наставник. Мы с ним переписываемся, и я всегда нахожу в его письмах свет и мудрость, которые трудно описать. Он недавно написал мне, обобщая прекрасным способом идею «моно но аварэ»:

の の

の の () .

Набожные люди поклоняются солнцу, ждут, когда солнце поднимется из моря или сядет. Красивый и трогательный вид! В моей рыбацкой деревушке в Ното мы тоже можем наслаждаться тем, как солнце опускается в море.



Полуостров Ното, Япония: Ямазаки-сан, мой восьмидесятидвухлетний наставник и сенсей.

Большинство японцев знают «Жену Журавля» – историю о заколдованной птице, которая вышла замуж за бедного, но доброго человека. Когда она была пересказана господином Дзюндзи Киносита в 1949-м, она стала известной. Его версия называлась «Юзуру», что буквально переводится как «Сумеречный журавль». Последняя сцена такая: «Через некоторое время увидели, как жена-журавль поднялась в небо и улетела в сумерки». Красиво, но печально.

С тех пор как я наткнулся на народную сказку, мне понравилось наблюдать за закатом, особенно смотреть, как рыбаки выплывают в море для ночной рыбалки. Их лодки двигались туманным силуэтом на фоне освещенного западного неба.

Когда мы принимаем концепт «моно но аварэ», мы также принимаем, что в каждой жизни будет происходить что-то плохое. Нормально грустить, нормально испытывать глубокие чувства и совершенно нормально бороться. Позвольте себе испытать всю палитру ваших эмоций, как позитивных, так и негативных. Существуют моменты, во время которых мы можем лучше научиться глубоко погружаться и принимать себя в каждом аспекте жизни. Наша жизнь вечно меняется, как и мы сами.

Гаман

Переносить боль терпеливо и стойко



В 2011 году на Японию обрушилась серия разрушительных событий. Землетрясение 9,1 баллов – самое крупное в Японии – произошло в 231 миль к северу от Токио. Оно вызвало огромное цунами с волнами 9 метров высотой, повредив несколько ядерных реакторов на станции Фукусима Дайити. Катастрофа забрала более 22 000 жизней, и убытки оценивались в миллиарды долларов США.

Пока остальной мир скорбел об огромных потерях и посылал гуманитарную помощь, японцы делали то, что всегда делают.

Терпели.

С детства японцы учат своих детей принципу «гаман» – способности выносить боль, оставаясь спокойным, терпеливым и стойким. Когда японский ребенок голоден или жалуется, его мама ответит «гаман!». По традиции японцы не жалуются и не реагируют резко на трудные времена. Они скорее предпочитают оставаться спокойными и позволить буре пройти, пока они тихо терпят трудности на пути.

Нам не нужно ждать бури, чтобы попрактиковать «гаман». Мы можем делать это в нашей повседневной жизни. Не важно, что происходит вокруг вас – полный стресса рабочий день, плохое настроение (все мы это испытывали), недопонимание – вы можете научиться практиковать стойкость.

Для меня гаман обычно принимает форму повседневной заботы о себе. Медитация каждое утро помогает освободить разум, в то время как ежедневные упражнения помогают оставаться спокойной и сосредоточенной. Правильное питание (об этом больше в следующей главе) и хороший сон ночью дают силы преодолеть вызовы, которые ставит передо мной новый день.

Для гамана потребуется практика и работа. Как у любого жителя Нью-Йорка, стресс и борьба

часть моей повседневной жизни – и сказать правду, мы обычно сосредотачиваемся на борьбе. Когда я думаю о реакции на сложные ситуации, я делаю глубокий вдох и пытаюсь вспомнить японскую фразу со га най (sho ga nai), которая означает «ничего с этим не поделать». Мы все переживаем борьбу и неудачи, и мы все испытываем боль. Нам очень полезно работать вместе, быть терпеливыми и совершенствовать спокойствие.

Гаман также учит нас не ухудшать ситуацию, накаляя обстановку. Остановитесь, подождите и вспомните, что надо дышать. Когда у вас появится возможность сделать паузу и рассмотреть всё спокойно – только тогда действуйте. Как говорила моя мама: «Гаман – это значит быть терпеливым, удерживать ваши желания или гнев и наконец отпустить их. Не позволяйте этим негативным мыслям или желаниям взлететь вверх в вашей жизни. Держаться за обиды в вашей голове – значит создавать стресс. Практика гамана уменьшает стресс».

Но как в действительности практиковать гаман? Что если вы в данный момент проходите через особенно тяжелое время? Как оставаться стойким? Я испытала – и видела, как через это проходили многие из моих друзей, – ситуации, при которых казалось, что лучше уже не будет. Каждый раз всё казалось безнадежным. Но каждый раз мы не только излечивались, но выходили из этой ситуации еще сильнее.

Если вы переживаете какую-то неудачу: разбитое сердце, смену работы или потерю любимого человека, – помните, что мы все скорбим по-разному. Признайте тот факт, что вы будете справляться с этим по-своему. Позвольте себе пройти все стадии грусти и заботьтесь о себе. Хорошо питайтесь, совершайте длительные прогулки и проводите время с людьми, которые любят вас и заботятся о ваших интересах. Позвольте своей семье и друзьям стать звуковым барьером. Когда я недавно переживала трудные времена, мне также показалось полезным избегать употребления алкоголя, пока я не смогу думать яснее.

Что бы то ни было, позволяйте себе отдыхать. Иногда, когда вы переживаете тяжелые времена, вы хотите лишь спать, и это нормально. Спите столько, сколько сможете. Это поможет «подзарядиться». Слушайте свое тело внимательнее, чем обычно. Оно скажет вам, в чем вы нуждаетесь.

Будьте уверены: время будет лучшим лекарем. Жизнь – это процесс. Доверьтесь ей.

А пока вот что вы можете сделать, чтобы подготовиться и приспособиться к буре:

действуйте: как моя мама учила на своем примере, если вам что-то не нравится, не жалуйтесь. Вместо этого примите необходимые действия, чтобы это изменить. Вместо того чтобы жалеть себя или раздумывать над плохой ситуацией, работайте над изменением. Потом идите и сконцентрируйтесь на работе над тем, что вам нравится и поможет в будущем.

ешьте свежую пищу: постарайтесь есть свежую еду при каждом приеме пищи. Еда – информация для клеток вашего тела. Когда вы кормите тело живой едой, вы будете чувствовать себя более живыми.

ограничивайте себя: несколько лет назад я ограничила потребление сахара в рационе, поменяла кофе на матчу, и это чудесным образом повлияло на мою жизнь. Я меньше нервничаю и испытываю меньше тревоги, мой разум кажется ясным, и я способна лучше сфокусироваться на задачах. Я не чувствую себя сонной, когда встаю по утрам, и на протяжении дня я очень бодр. Ограничение того, что вы потребляете на регулярной основе, может помочь определить, что хорошо влияет на вас, а что плохо.

двигайтесь: японцы (особенно жители Окинавы) долгожители мира. Один из секретов их долголетия – стремление включить движение в их повседневную жизнь. Я советую вам двигаться каждый день. Регулярные упражнения действительно помогли мне очистить голову от тревоги и избавиться от депрессии. Мне нравится менять различные типы движения, чтобы мышцы продолжали гадать, что будет дальше, а мой разум не скучал.

социализируйтесь в настоящей жизни: связь – вот что держит нас вместе. Общение с другими людьми помогает нам укрепить нашу любовь к себе. И я не имею в виду просто групповые чаты в смартфоне. Быть частью социального круга – и находить время делать вклад в этот круг и общество – это помогает улучшить качество вашей жизни и способствует долголетию. Поддержка связи с друзьями из разных периодов и сфер вашей жизни: еженедельный телефонный звонок ли это, ежегодная встреча или каникулы, проведенные вместе в экзотическом месте, – всё это может показаться сложным заданием, но я уверяю вас, что это принесет вам больше всего дивидендов. С некоторыми из моих ближайших друзей мы расставались на долгие годы, но наша дружба остается такой же крепкой. Когда кто-то знает тебя так долго, отношения с ним прочны. Цените настоящую дружбу в реальной жизни.

групповые занятия: я люблю сочетать общение и движение. Групповой фитнес заставляет меня подниматься и выходить из дома утром. В мире столько занятий, и вы, конечно, сможете найти то, что вам понравится. Попробуйте бег в группе, занятия в тренировочном лагере, езду на велосипеде, упражнения у балетного станка, йогу или даже мастер-классы (как кулинария и садоводство), всё что заставит вас покончить с рутинной и установить больше связей в настоящей жизни.

групповая медитация: занятия по групповой медитации (и даже центры групповой медитации) становятся всё более распространенным явлением. Медитация вместе с другими людьми предоставляет тихую атмосферу, полную поддержки, а медитации с руководителем хороши для начинающих. Уделяйте время тому, чтобы сесть и заглянуть в себя, это действительно помогает сосредоточить свой мозг и энергию.

успокойтесь: важная часть жизни заключается в отказе от ожидания – как того, что мы сами для себя установили, так и того, что другие устанавливают для нас. Существует множество вещей, которые мы не можем контролировать, не важно, финансовые ли это проблемы, потеря работы, эмоциональный хаос или действия начальника или друга. Чем скорее мы поймем, что мы не можем всё контролировать и постараемся это отпустить, тем быстрее сможем обрести спокойствие.

придерживайтесь курса: принципы гамана – придерживаться курса несмотря ни на что – могут быть также использованы практичным способом, чтобы подтолкнуть себя к новому уровню выносливости и достижений. Оставайтесь сосредоточены на вашем пути и верьте, что вы направляетесь именно туда, куда нужно. Лично я люблю использовать мировоззрение гаман в трудные времена или чтобы заставлять себя делать более сложные вещи. Гаман может помочь усерднее заниматься, лучше работать или делать больше за день. Если вы пользуетесь искусством гаман, чтобы справиться с чем-то, вы прорветесь через всё, что угодно. Рассматривайте трудности не как препятствие, а как вызов, и думайте, как хорошо будете себя чувствовать, когда справитесь!

Иногда практика гаман заключается просто в том, чтобы всё отпустить и остановиться. Величайший выученный мной урок – отпустите то, чему не суждено быть. Это могут быть отношения, работа, приключение, на которое вы надеялись. Есть сила в том, чтобы достойно от чего-то отказаться. Есть сила в знании, что где бы вы ни были в данный момент – тут вы и должны быть. Даже если вы глубоко в канаве, в какой-то момент вы вернетесь на свой путь. Даже если вы хотите лишь заплакать, помните, что для кого-то вы целый мир.

Когда вы начинаете отпускать что-либо, вы открываете свое сердце новым чудесным людям и волнующим новым возможностям. Не позволяйте никому и ничему затмить ваш свет. Помните практику гаман и сияйте со стойкостью и достоинством.

II

Питание

Эйосоку

, 4

Рёри

,

Кулинария



Приготовление пищи и употребление питательной еды – основы моей заботы о себе, на которую вдохновило кинцуги. Процесс питания – простая вещь, но эффект от нее невозможно переоценить. Хорошее питание позволяет нам уважать наше тело и отдавать дань его нуждам.

Когда я говорю «есть полезную пищу», я не имею в виду, что вам нужно есть меньше. Я всегда говорю моим друзьям, которые сидят на диете, прекратить то, что они делают, и вместо этого прислушаться к своему телу! Ни одно тело не захочет лишений и ограничений. Каждый организм нуждается в питательных веществах из настоящей полноценной пищи для того, чтобы процветать – это та же пища, которая питала моих и ваших предков веками. Имеется в виду много свежих продуктов, здоровый белок, ферментированные пищевые продукты и необработанные зерновые культуры. Простая, сезонная, вкусная еда. Помните, Баатан прожила до девяноста шести лет (и ее кожа светилась здоровьем всю жизнь!). Если мы хотим узнать секреты японского здоровья, стоит присмотреться к стилю жизни моих предков!

Лучший способ кормить себя – готовить для себя. Кулинария – единственная форма искусства, которая использует все пять органов чувств. Я ее рассматриваю почти как форму медитации. Даже когда у меня нет настроения готовить, даже когда я не хочу идти в продуктовый или вытаскивать кастрюли из шкафа, я всегда чувствую, что захожу в комфортный, знакомый ритм, как только начинаю готовить. И приготовив себе еду собственными руками, я ужасно благодарна за пищу,

которая будет питать мое тело и мозг. А самое лучшее здесь – еда кажется вкуснее, когда вы сами ее приготовили.



Беппу, Япония, 1987 год: я и мои Дзиитан и Баатан. В детстве мы редко пропускали прием пищи в кругу семьи. Это была сила иссо (issho), то, что мы не должны забывать. Это практика, которой мы все должны посвятить себя: больше приемов пищи в кругу семьи.

Приготовление еды идет от сердца. Это язык любви, на котором мы должны говорить друг с другом.



На кухне встречаются восток и запад

Я начала помогать маме на кухне, когда мне было четыре года. Я помню, как смотрела на нее, женщину с длинными, темными волосами, ее изысканным вкусом и трудолюбивыми руками. Я едва могла видеть из-за стойки, но я помню всё: запах, звук, ощущение, страсть, вкус! Моя мама была талантлива, она была хороша во всём, но для меня она сияла больше всего на кухне. Я навсегда благодарна за ту магию, которую она передала мне, пока десятилетиями я смотрела на нее большими глазами хара. Счастливее всего я была с мамой на кухне.

Мы с мамой делали всё вместе, от домашнего суши до секихан (красный бобовый рис), смеси горного риса с мисосиру (суп), цукэмоно (японские маринованные продукты), окономияки, соба, сомен (холодная лапша) цзяодзы, удон и, конечно, моти.

Для этой книги я отобрала рецепты, в которых используются восточные и западные методы, техники и ингредиенты. Пожалуйста, обратите внимание, что не всё это супертрадиционные японские рецепты. Они скорее представляют многогранную смесь рецептов моей семьи и моего японско-калифорнийского наследия. Мне нравится думать, что мама усовершенствовала гибридную кухню, и блюда, на которые ее вдохновили, оставили отпечаток в моей душе. Я могла бы пойти в кулинарную школу и готовить в ресторанах, но мама научила меня, как готовить *по-настоящему*. **Основные японские продукты**

Вам не нужно перебирать все продукты, чтобы готовить по рецептам из этой книги, но полезно запастись несколькими особенными продуктами, прежде чем вы начнете. Вы можете заказать все эти продукты по интернету или найти их в местном японском продуктовом магазине. **Канбуцу**

Сухие продукты

ВОДОРОСЛИ

комбу (японские бурые водоросли, 昆布): японские водоросли, которые часто используют для приготовления комбу даси (бульон/суп). Комбу – противовоспалительная еда, богатая железом. Комбу может помочь контролировать ваш метаболизм, и он полон витаминов А, В и С. Его можно порезать или поломать на маленькие кусочки и прокипятить, чтобы сделать комбу даси. Его также используют, чтобы добавить вкус умами другим блюдам. Покупайте комбу сухим и храните его в герметичном контейнере при комнатной температуре до одного года.

нори (японские водоросли, 海苔) – это похожая на бумагу водоросль, которая используется для оборачивания суши и роллов. Водоросли выращивают, собирают, натягивают, разрезают, прессуют и высушивают. Они богаты минералами и являются удивительным источником калия, магния, кальция, железа и витаминов А, В, С, Е. Нори может помочь поддерживать сияние вашей кожи и силу костей и зубов! Покупайте ее сухой в квадратных плоских листах и храните в герметичном контейнере при комнатной температуре до трех месяцев. Если ваши нори пропитываются влагой, вы можете аккуратно и быстро слегка обжарить их на открытом огне (низкая температура) на газовой печи.

вакамэ (海草) – японские водоросли, которые обычно используются для приготовления мисо-супа. Вакамэ наполнены витамином В, железом, магнием и полезными для здоровья мозга жирными кислотами омега-3. И, как и все водоросли, это отличный источник йода. Насладитесь вакамэ в согревающих сердце рецептах, таких как «Суп с красной картошкой, мисо, луком и шиитаке». Покупайте ее сухой и растворите в воде для дальнейшего приготовления. Храните сухую вакамэ в герметичном контейнере при комнатной температуре до одного года.

хидзики (海草) – маленькая темная водоросль, собираемая на побережьях Азии. Хидзики можно найти во многих популярных салатах с водорослями и макробиотических блюдах. Она полна питательных веществ и минералов, таких как железо, калий, магний, кальций, клетчатка и витамин С. Покупайте ее сухой и растворите в воде (примерно 20 минут). Не забудьте растянуть ее и выжать лишнюю жидкость перед использованием. Вы можете хранить ее в герметичном контейнере в холодильнике до недели. Сухие хидзики можно хранить в герметичном контейнере при комнатной температуре до одного года.

РИС

гохан (приготовленный рис, 炊飯) – главный продукт японской кухни. Японцы потребляют так много риса, что в Японии слово «гохан» также означает «ужин» или «прием пищи». Вы увидите гарнир из белого риса практически в любом блюде, и едят его с цукэмоно (японскими соленьями), супом мисо или главным блюдом. Белый рис содержит белок, магний, фосфор, марганец, селен, железо и фолиевую кислоту. Лучше всего покупать японский рис на японском рынке. Мы с мамой лично покупали калрозский рис, который растет в нашем штате Калифорния, где его и собирают. Хранить его лучше в герметичном контейнере до одного года.

генмаи (коричневый рис, 玄米) содержит внешний зародыш, прикрепленный к зерну риса, и он полон таких полезных веществ, как селен, марганец, медь и клетчатка. Употребление большого количества цельных зерен, таких как коричневый рис, может помочь вам сохранять здоровый вес и понизить уровень холестерина.

мотигомэ (сладкий рис моти, ,) – это клейкий рис с короткими зернами, используемый для приготовления моти (омоти – mochi, omochi), сенбей (\\), арарэ (), секихан, сладких пирогов и пирожных к чаю. Мотигомэ – сладкий, липкий и жестковатый рис. Хотя по описанию это «клейкий» рис, в нем нет клейковины. Вы можете найти мотигомэ в японском магазине, где он также иногда называется «сладкий рис моте» и «липкий рис». Его можно хранить в прохладном, сухом, темном месте, хорошо упаковав, до шести месяцев.

мотико (сладкая рисовая мука, ,) – это вкусная мука из молотого риса, которая используется для приготовления японского моти и моих «Квадратиков из кокоса и моти». Сладкая рисовая мука также известна как «мотико» и не содержит глютен. Мотико используется на протяжении этой книги для таких рецептов, как моти и данго.

СОУСЫ, УКСУС И МАСЛА

сёю (соевый соус, ,): соевый соус – одна из основных заправок Японии, сделанная из ферментированных соевых бобов. Я использовала соевый соус в каждой из моих кулинарных книг – я не могу без него готовить! Ничто не может сравниться с глубиной, вкусом и умами соевого соуса. Рекомендую использовать соевый соус с низким содержанием натрия, так как в традиционных блюдах много соли.

Всё о соевом соусе

Сёю (shoyu, соевый соус, ,)

Обычный соевый соус, известный на японском как «койкути сёю» – это основная заправка, сделанная из ферментированных соевых бобов и пшеницы (около 50:50, но соотношение может меняться) плюс энзим и соль. Сёю – основной ингредиент в большинстве азиатских рецептов. Он содержит витамины Ки В, белок и марганец. Храните его дома и в холодильнике до одного года.

Тамари дзои (соевый соус тамари, ,)

Тамари сёю, или дзои, – вкусная, не включающая в себя пшеницу, заправка и замена соевому соусу. Однако если у вас непереносимость глютена, то обязательно внимательно читайте этикетки, так как не во всех тамари отсутствует пшеница. Как и соевый соус, тамари – ферментированный продукт, поэтому он полезен для вашего здоровья. Я рекомендую поискать органический бренд тамари «San-J» в вашем местном магазине здоровой еды, в большом продуктовом или на японском рынке. Храните его замороженным, сроком не больше года.

Ген-ен тамари дзои (соевый соус с пониженным содержанием натрия, ,)

Ген-ен тамари дзои – мой самый рекомендуемый сёю в этой книге, особенно если вы хотите снизить употребление натрия. Тамари дзои делается из соевых бобов, соли и воды. Я рекомендую поискать органический тамари с низким содержанием натрия марки «San-J» в вашем местном магазине здоровой еды, в большом продуктовом или на японском рынке. Тамари «San-J» делается из соевых бобов и без пшеницы для более богатого вкуса. Храните его в холодильнике сроком не больше года.

гома абуре (темное кунжутное масло, ,): темное кунжутное масло имеет богатый вкус и запах, а также темный цвет. Это одно из моих самых любимых масел, которое я использую в своих рецептах наравне с кокосовым маслом! Глубокий вкус и аромат абуре не имеют равных в японской кухне. Вам понравится чистый вкус этой пикантной заправки из жареных семян в вашем салате, в маринаде и супах. Я всегда готовлю японские блюда методом стир-фрай или соте с *гома абуре*!

комэ су (рисовый уксус, ,): я люблю кислый вкус в еде. Уксус позволяет вам ощутить яркость вкуса. Рисовый уксус – один из основных продуктов в домах Японии, и он создает идеальный баланс вкусов в каждом блюде, описанном в этой книге. Я огромный поклонник комэ су из-за его светлого и яркого вкуса. Попробуйте использовать его в заправках салата, в маринаде и соусах или с капелькой цитрусовых и соевого соуса для приготовления домашнего соуса понзу. Когда будете его покупать, ищите японские марки высокого качества, такие как «Marukan» и «Mitsukan» (Mizkan).

суши-су (уксусная заправка для суши, ,): суши-су – простая заправка для риса, приготовленная в основном из рисового уксуса, щепотки сахара и щепотки соли. Этот уксус используется для заправки немного остывшего риса, чтобы создать вкусный рис суши. Вы можете найти мой рецепт для суши-су на стр. 167 или купить в готовом виде. Лично я предпочитаю приготовленный дома рис. Его легко сделать.

мирин (рисовое вино, ,): мирин – японское рисовое вино, используемое в приготовлении еды и добавляющее прекрасный сладковатый вкус блюдам из многих японских рецептов. Ищите

бренды, которые используют качественные ингредиенты (например, не используют кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы) и мало сахара. Мирин вкусен в соусах и заправках и может использоваться в деглазировании ваших сковородок в процессе приготовления. Вы можете также добавить его в супы или использовать для завершения или улучшения блюда.

Если вы ищете не очень сладкий мирин, советую вам попробовать «Hon Mirin» (,) – аутентичный японский мирин, приготовленный без добавления сахара.

ЛАПША

соба (soba, ,): эта гречневая лапша в японском стиле, как правило, используется в японских бульонах, подается холодной или горячей. Она содержит протеин, клетчатку и меньше калорий, чем традиционная лапша-паста, приготовленная из отборной пшеницы. Мне нравится готовить суп с лапшой-соба, добавлять охлажденную собу в холодные салаты и готовить соба ча (чай соба) с моей двоюродной бабушкой Такуко! Вы можете найти собу в большинстве продуктовых.

удон (udon,): удон, как правило, используется в японских бульонах. Это толстая лапша, приготовленная только из пшеничной муки, воды и соли, с приятной текстурой. Заранее приготовленная (замороженная или свежая) лапша удон быстро готовится и ее легко держать под рукой в морозильнике. Японцы любят удон, потому что она считается оиси (очень вкусной!) традиционной едой. Посмотрите на стр. 113 рецепт вкусного удона (yum udon). Вы можете найти лапшу удон в местном японском магазине. Я рекомендую готовить заранее приготовленную лапшу удон, хранящуюся в морозильнике или частично замороженную, а не сухую.

свежая лапша-рамен (-): рамен – тонкая, как правило, обжаренная лапша из пшеницы, однако существует также и свежий рамен. Рамен – настоящая традиционная японская еда, любимая по всей Японии и по всему миру. Покупая сухую лапшу рамен, не берите соленые, наполненные глутамат-натрием пакеты с заправкой, и лучше готовьте простые рецепты бульонов из этой книги. Я рекомендую покупать свежий качественный рамен, например марки «Sun Noodle», которую можно найти в вашем местном японском магазине в отделе замороженных или хранящихся в холодильниках продуктов. Посмотрите на стр. 111 мой любимый рецепт «Острый Рамен мисо-тахини»!

сомен (,): сомен – тонкая японская лапша, которая, как правило, подается холодной и употребляется в пищу жаркими летними месяцами в Японии. Лапша сомен невероятно быстро готовится, обычно 2-3 минуты, и является приятной, вкусной, богатой углеводами едой.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

матча (или маття, растертый в порошок зеленый чай, ,): изначально матчей наслаждались японские монахи и самураи. Матча – перемолотый в порошок зеленый чай. Он делается из выращенных в тени и обработанных паром чайных листьев, которые перетираются в высококачественный порошок зеленого чая.

Когда пьете матчу, вы поглощаете целый чайный лист. Таким образом, матча содержит больше антиоксидантов, витамина С и L-тианина (который помогает расслабиться и одновременно сосредоточиться), чем любой другой чай.

Я готовлю матчу с *тасен* (бамбуковый венчик) и горячей водой (79–85 °C) каждое утро, чтобы оставаться сосредоточенной и немного расслабленной. Матча не должен готовиться в кипящей воде, а скорее во вскипяченной и немного остывшей. Матча также добавляется в рецепты выпечки и в некоторые вкусные маринады и заправки. Многие из них вы найдете в этой книге. Японцы любят и ценят традиционные чайные церемонии матча и свои пироги матча.

Важно качество вашего матчи. Всегда ищите слова «церемониальный сорт» («ceremonial grade») на упаковке и выбирайте японские бренды при покупке. Если порошок матча делается в Японии, он будет церемониального сорта.



генмайча (смесь риса и чая, 煎茶): этот крепкий и насыщенный зеленый чай смешивается с жареным коричневым рисом и является моим любимым чаем для заваривания. Генмайча – особая смесь японской классики: жареного риса и зеленого чая сенча. Чаще всего они смешиваются 50:50, предлагая вам землянистый, замечательный, жареный вкус. Генмайча идеален для дождливых дней или просто для того, чтобы проснуться утром. Ищите при покупке качественные марки, такие как «Ito En» или «Yamamotoyama».

сенча (sencha, также сэнтя, зеленый чай, 煎茶) – обязательный продукт в японском доме. Сенча – обданный паром японский зеленый чай. Это традиционный классический зеленый чай, и как все виды зеленого чая, он содержит большие концентрации галлата эпигаллокатехина – катехина, который может поддерживать правильную работу мозга и предотвращать рак. Чайные листья сенча обдают паром, высушивают и заворачивают в похожие на иглы формы. Их можно заваривать до трех раз.

ходзита (hojicha, зеленый чай, 焙茶): этот жареный зеленый чай делается из более темных, из-за процесса обжарки, листьев. Ходзита содержит меньше кофеина, чем другие виды зеленого чая.

гёкуро (gyokuro, чай драгоценной капли) – это королева всех зеленых чаев. Он выращен в тени и его любят за богатый, сладкий вкус умами. Гёкуро также содержит большое количество аминокислотного L-теанина.

Покупка чая

Покупая зеленый чай, не забывайте про следующее:

- Покупайте и потребляйте, а не храните долго ваш чай.
- Ищите зеленый чай яркого цвета, а не хрупкий и сухой или внешне тусклый.
- Убедитесь, что храните зеленый чай подальше от влаги, света и тепла. Храните в герметичном контейнере в прохладном, темном, сухом месте.
- Я всегда считала, что лучше всего покупать чай и еду хорошего качества. Покупайте чай у надежного и признанного поставщика, разбирающегося в чае и контролирующего качество продукта.

ЗАВЕРШАЮЩИЕ ШТРИХИ И УСИЛИТЕЛИ ВКУСА

гома (goma, зерна кунжута, и гомасио): гома относится ко всему семени кунжута, а гомасио – смесь жареных и растертых семян, приправленных морской солью. Как правило, делается вручную

в японском *сурибати* (японские ступка и пестик). Вы увидите, что я приправляю гомой или гомасио почти все блюда. Это мой соль и перец. Мне всегда не хватает простого орехового вкуса и дополнительных питательных веществ! Семена кунжута содержат фитостеролы, присутствующие в растениях, которые могут помочь уменьшить холестерин. Гомасио полон кальция, меди, фосфора, цинка и железа, минералов, улучшающих здоровье костей.

кацуобуси (японские кусочки сушеного тунца-бонито, ,): кациобуси – сушеные, тонко порезанные, иногда ферментированные кусочки бонито (из полосатого тунца или тунца-бонито). Они часто используются для приготовления даси (бульон), чтобы добавить чистый вкус умами и заправку в еду, такую как гохан (горячий отварной рис) и тофу, а также чтобы завершить блюдо из вареного шпината (охитаси). Мама всегда говорила мне, что лучший онигири делается с помощью соевого соуса и кациобуси, добавленных внутрь! Кациобуси наполнен омегой-3, что помогает поддерживать работу мозга. Храните его в герметичной упаковке в холодильнике сроком до года.

фурикаке (): самая лучшая японская заправка – я на ней выросла. Фурикаке – японские смешанные приправы, приготовленные из жареных кусочков водорослей нори, жареных семян кунжута, иногда кусочков бонито, сушеной рыбы, яичного порошка, сахара и соли. Существуют десятки вариаций и вкусов. Чтобы быть уверенным, попробуйте разные и выберите любимый. Можно улучшить вкус практически любого блюда, добавив немного фурикаке.

караси (японская горчица, ,): эта острая японская горчица является любимой приправой моей сестры. Она отличается более сильным острым вкусом по сравнению с традиционными американскими горчицами, так что небольшого количества хватает надолго. Караси продается в виде пасты или порошка. Эта горчица идеальна при взбивании *натто*, *одена* или *шумаи*. Караси делается из семян горчицы, содержащих фитохимические элементы, помогающие бороться с мутацией клеток и опухолями.

васаби (): васаби – та приправа, о которой вы уж точно слышали, но не та, которую вы едите в суши-баре. Настоящее васаби из Японии делается из корня васаби, свежерастертого и смешанного с суши. Большая часть «васаби», потребляемого в США, – хрен с добавками и красителями. Настоящий корень васаби полон витаминов и минералов, включающих магний, калий, витамин В, витамин С, кальций, цинк, тиамин, фосфор, медь, рибофлавин, железо, фолат и ниацин. Вы можете найти настоящий васаби в своем местном японском магазине. Если вы не можете найти свежий васаби, попробуйте органический порошок васаби «Eden Foods». Храните пасту и порошок васаби в холодильнике сроком до одного года (срок годности порошка до двух лет, если он хранится в холодильнике).

гари шогга (маринованный имбирь,) и шогга (имбирь): чистейшая форма маринованного имбиря – естественного бежевого цвета, не розового, так что будьте внимательны при выборе и ищите натуральные продукты! Антиоксиданты свежего имбиря укрепляют вашу иммунную систему. Также эта еда укрепляет иммунитет, снимает воспаления, может ослаблять боль и улучшает метаболизм. Помимо употребления его с суши, мне нравится заправлять мои блюда из зерновых несколькими кусочками маринованного имбиря.

ситими тогараси (,): эту японскую смесь из семи приправ я люблю использовать, чтобы добавить немного остроты или вкуса цитруса почти любому блюду. Тогараси – популярная японская смесь специй, приготовленная из молотой кожуры цитрусов, саншо (или сансё, японский перец), сушеного чили, имбиря, нори, черных и белых семян кунжута и маковых зерен. Ингредиенты могут различаться. Они содержат капсаицин, известный тем, что он укрепляет иммунную систему и способствует пищеварению. Специи тогараси содержат витамины А, С, D и Е.

хоси шиитаке (сушеные грибы шиитаке, ,): – продукт, который можно найти во всех домах Японии. Сушеные грибы шиитаке содержат сильный, концентрированный вкус умами. Мне нравится разводить их в воде, использовать в супах и стир-фрае, а также оставлять воду, в которой они были замочены, для приготовления вкусного шиитаке даси. Шиитаке содержит витамины В, добавляющие энергию вашему телу. Также они способствуют поддержанию красоты, так как в шиитаке содержится много селена и цинка, которые помогают выровнять цвет кожи. Приправьте их маслом из темного кунжута или добавьте в суп, но следите, чтобы не было слишком много влаги, иначе они размокнут! Покупайте сухие шиитаке в вашем местном магазине здоровой еды или японском магазине и храните в герметичной упаковке в прохладном темном месте сроком до года.

кирибоси (сухой корень дайкон, ,): дайкон – большая белая редька, популярная в Японии. Дайкон означает «большой корень» в переводе с японского – подходящее название, так как дайкон больше похож на корень, чем редиску! Свежий дайкон часто маринуется, но сухой дайкон всегда на кухне у японцев и часто используется в салатах, супах и стир-фрае. Это универсальный ингредиент, добавляющий пряный вкус и немного сладости еде. Многие японские домашние повара используют дайкон в любое время года.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОСНОВЫ

тофу (豆腐, doufu): тофу – вкусный, 100-процентно веганский растительный протеин, который мои японские предки потребляли в течение тысячелетий. Тофу готовится из свернувшегося молока соевых бобов, спрессованных в прочные блоки. Лучше всего покупать органический тофу. Также важно искать значок «без ГМО», так как много сои выращивается без использования технологии ГМО. Существует много вариаций тофу по твердости, например мягкий, средний, средней твердости, твердый, очень твердый, печеный и пряный.

Тофу – богатый источник протеина, содержащий большое количество кальция, марганца, фосфора и селена. Это также замечательный источник магния, меди, цинка и дающего энергию витамина B.

Приправьте ваши салаты, стир-фраи и другие блюда очень твердым тофу или используйте мягкий тофу как добавку протеина в любом смузи, десерте или соусе.

паста мисо (мисо-паста, органическая белая, красная и авасэ, 味噌, miso): мисо – вкусная паста умами, сделанная из ферментированных соевых бобов, коджи (*Aspergillus oryzae*), воды и соли. Паста мисо существует в трех основных вариантах: белая (сиро), красная (ака) и авасэ, смесь красной и белой. Покупайте и готовьте с мисо на ваш вкус. Чем темнее мисо, тем интенсивнее вкус. Подумайте о мисо как о разливном пиве – чем оно светлее, тем легче вкус; чем темнее цвет, тем насыщеннее вкус. Текстура мисо-пасты может быть гладкой или немного ворсистой.

Как и соевый соус, мисо, по моему мнению, самый разносторонний ингредиент в японской кухне. Я использую ее ежедневно для супов, маринадов, заправок, соусов для макания, выпаренного соуса или глазури. Обычно мисо используют в пряных японских блюдах, но она может быть использована в некоторых сладостях. Вы также можете добавить капельку мисо к авокадо (в качестве снека), пасте, макаронам и сыру, лапше соба или зерновым. Я столько подруг подсадила на мисо! Теперь они делают фотографии и присылают мне свои самые чудесные творения. Любовь к мисо! Так как мисо – ферментированная паста, в ней есть пробиотик, который помогает укрепить иммунитет и улучшить здоровье мозга, также как и пищеварение. Мисо также полна витаминов B и K, протеина, клетчатки, антиоксидантов, меди, цинка и жиров омега-3.

В Японии иногда и другие зерновые, такие как ячмень (муги мисо) и рис (коме мисо), ферментируются для приготовления мисо. В США я видела, что для небольших порций мисо используют всё от киноа до тыквы.

Процесс ферментирования мисо может занять год, иногда больше, иногда меньше. Когда вы покупаете мисо, старайтесь выбрать органические продукты без ГМО.

сайкё мисо (白味噌, shiro miso): сайкё мисо – сладкая паста мисо, которая изначально была произведена в Киото. Это комбинация ферментированного риса и соевых бобов, с более высоким соотношением риса по сравнению с бобами. Эта разновидность мисо часто используется в супах, глазури и маринаде для более легкой еды, такой как вегетарианские и рыбные блюда.

умебоси (маринованные сливы, 梅干し, umeboshi): умебоси, также известная как уме, – небольшая, кислая и солоноватая японская слива, похожая на маленький абрикос. Эти терпкие вкусные маринованные сливы содержат железо, кальций и фосфор, а также в большом количестве пектин, который помогает пищеварению.

Японцы используют натуральные красные/фиолетовые листья сисо (перилла) для естественного бледно-красного цвета умебоси. В действительности в японский традиционный рисовый бенто-бокс можно положить сверху посередине одну единственную сливу умебоси, создавая таким образом символический японский флаг! Сливы умебоси можно найти в отделе замороженных продуктов на японском рынке. Ищите натуральные разновидности, в которых нет красителей.

адзуки (фасоль адзуки, 小豆, azuki): эти маленькие придающие силы бобы полны антиоксидантов, протеина, железа, цинка, калия и, конечно, клетчатки. Фасоль адзуки, также известная как фасоль адуки, может помочь работе сердца и сохранить здоровый вес. Японцы употребляют кислые и сладкие бобы адзуки, в горячем и холодном виде. Они используются в популярном макробиотическом стиле питания и считаются высокоценной супередой. Мои любимые способы употребления бобов адзуки? Сладкое моти адзуки, данго с адзуки и адзуки на ледяной стружке. Я люблю кислые продукты, поэтому мне нравятся бобы адзуки в разных блюдах, секихан и макробиотических салатах. Вы можете купить консервированную фасоль адзуки (высушите и хорошо ополосните) или сухую (вымочите и прокипятите в воде, а потом высушите). Когда вы открыли банку или снова вымочили сухую фасоль, вы можете хранить ее в герметичной упаковке в холодильнике до одной недели.

СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ

имбирь (шога,): корень имбиря полезен и полон противовоспалительных компонентов, обычно встречается в японской кухне. Его часто натирают, перемалывают или тонко нарезают и добавляют к маринаду, стирфрай, заправкам и соусам.

турмерик (укон,): волшебный турмерик, также корень, обладает острым вкусом и ярким желтым цветом. Турмерик использовали в домах Окинавы веками (жители Окинавы любят свой ферментированный чай с турмериком), и считается, что это практика может вносить вклад в легендарное долголетие окинавцев. У турмерика много противовоспалительных свойств, и исследования показали, что он помогает предотвратить рак, борется с болью от артрита и поддерживает умственное здоровье.

Турмерик часто используют в японских блюдах с карри (японское карри немного отличается от индийского и тайского, к которым вы могли привыкнуть, и делается без использования кокосового молока). Я добавила турмерик в несколько рецептов в этой книге, включая «Жареный рис с капустой кале и турмериком». Думаю, он вам очень понравится.



Окинава, Япония: вариации тофу и мисо бесконечны.

Ферментированная еда каждый день в японском стиле

Проучившись в Японии последние несколько лет, я заметила, что состояние моей кожи улучшилось, ногти стали крепче, волосы начали расти быстрее, а еще улучшился обмен веществ. Я уверена, что эти изменения частично связаны с огромным количеством ферментированной еды, которой я питалась каждый день.

Ферментированная пища содержит бактерии, которые помогают здоровью кишечника, а оно связано со всем: от вашего иммунитета до настроения (некоторые исследования даже предполагают, что оно может защитить от депрессии). Они помогают организму переваривать и впитывать необходимые витамины и питательные вещества, которые нужны для оптимального здоровья.

Моя любимая ферментированная пища включает пасту мисо, соевый соус с низким содержанием натрия и тамари, сливы умебоси, чай комбуча, натто, темпех (ферментированные соевые бобы, похожие на тофу), цукемона (японские соленья) и рисовый уксус. Если вы не можете употреблять ферментированную пищу каждый день, я рекомендую добавлять веганский пробиотик, чтобы получить тот же эффект.



грибы шиитаке (,): свежие и высушенные грибы шиитаке широко используются в японской кухне и являются основным продуктом японцев. Эти красавцы больше всего недооцениваются из всей супереды, и я призываю вас начать готовить именно с них! Вы найдете в этой книге рецепты блюд со свежими грибами шиитаке. Они могут служить заменой мясу. Ищите прочные свежие упругие грибы и храните их в холодильнике. Когда свежие грибы не достать, подойдут и сухие шиитаке.

дайкон (большая японская редиска, ,): дайкон можно употреблять натертым, маринованным, нарезанным, сваренным или жареным в супах, стир-фрай и салатах. Дайкон полон клетчатки, калия и витамина С, и в нем очень мало калорий. Дайкон – настоящая супереда. Он также известен как натуральное мочегонное средство. Поищите эти прекрасные огромные редьки на местном рынке. Убедитесь, что они белые, без повреждений (зеленые пятнышки – не страшно), а редька с оставшимися зелеными листьями еще лучше (можно готовить и листья!). Вы можете хранить их в холодильнике до недели.

тыква кабocha (,): вполне возможно, что тыква кабocha – один из моих самых любимых продуктов. Когда ее готовишь, она становится маслянистой, сладкой, со вкусом ореха. Большинство японцев употребляют кабочку с зеленой кожурой, которую легко есть. Я люблю суп с кабочкой, салат с жареной кабочкой и кабочку в традиционном японском стиле как в «Кабоча но ницукэ сёю адзи», рецепте, который мама показала мне в Кюсю. Кабочка наполнена бета-каротином, железом, калием, клетчаткой, витамином С и даже белком. Убедитесь, что покупаете твердую и красивую тыкву кабocha (она выглядит как плоская, круглая, зеленая тыква). Обычно ее можно найти осенью и зимой.

зеленый лук/лук-перо (неги,): японцы любят свой зеленый лук, который используется как приправа для разнообразных блюд, таких как суп мисо, стир-фрай, соба, удон, рамен и гёдза. Вы найдете их в этой книге, так что помните всю их волшебную пользу. Зеленый лук помогает укрепить иммунитет и полон витаминов С и К.

капуста напа (хакусаи, ,): я использую эту вкусную хрустящую капусту во многих рецептах, таких как донabe, сукьяки, салатах, супах, и из нее часто готовят вкусный кимчи. У капусты напа отличительные белые прожилки и красивый светло-зеленый лист сверху. Она наполнена фолиевой кислотой и витаминами К и С. Она также является природным мочегонным средством и средством для укрепления иммунитета, так что ее хорошо употреблять в холодные месяцы.

бунасимедзи (грибы симедзи, ,): эти грибы, растущие милой маленькой группкой, также известны как мраморный опенок. Они растут круглый год, и их можно найти только в японском супермаркете. Грибы бунасимедзи содержат витамины В и D, и это очень вкусный способ получить цинк и медь. Мне лично очень нравится готовить эти сочные, ароматные грибы в супе, с лапшой соба и в соте для дополнительного оттенка умами. Покупая грибы, выбирайте твердые и свежие, легонько надавив на них. В США надежный бренд с хорошей репутацией, продающий эти грибы, – «Hokto».

шпинат (хоренсо, ,): японцы любят свой шпинат и добавляют его в супы и другие горячие блюда, ведь это самый быстрый и простой способ добавить питательные вещества в ваше блюдо! Шпинат – основной источник магния, калия, фолата, железа, кальция и витаминов А, С и К. Я добавляю шпинат во все смузи для дневного заряда зелеными питательными веществами. Ищите свежие, яркие, неувядшие зеленые листья. Можно немного сэкономить, купив пучок целых листьев шпината, а не молодой шпинат – только убедитесь, что вы хорошо помыли его перед использованием! Немытым он пролежит в холодильнике около недели.

корень лопуха (гобо, ,): корень лопуха, также известный как гобо, может помочь уменьшить риск сердечных заболеваний и поддержать здоровое кровяное давление. Гобо содержит большое количество калия и поможет увлажнить кожу и сохранить ее здоровой и блестящей. В нем много клетчатки и инулина, что понравится вашему желудку. Корень лопуха насыщен витаминами С и Е и укрепляет ваш иммунитет.

Японцам нравится есть гобо в стир-фрае или в маринованном виде, а я использую его в *какиагэ* (темпура из смешанных овощей). В детстве я ела вкусный корень лопуха и никогда не забуду, как мама готовила вкусный *кинпира гобо*. Вы можете найти длинные, тонкие, темного цвета корни лопуха в магазинах здорового питания или японских продуктовых.

Будьте открыты для нового, питательного вдохновения

Сёдзин рёри , , еда монахов, религиозная кухня

Сёдзин рёри – религиозная кухня японских монахов. Цель сёдзин рёри – восхвалять сезонные овощи, питаться и использовать все части растений, давать энергию и просвещать, готовить и есть в гармонии и мире. Здесь нет никаких ярких вкусов, как у лука и чеснока, и никаких продуктов животного происхождения.

В наши дни легко забыть, что веганство и вегетарианство не являются пищевыми трендами, начавшимися в 1960-х годах. Они были философией и стилем жизни множества людей во многих культурах, начиная с XIII века.

Остановившись в местном храме с монахами в горах Кой-сан, мы с сестрой пробовали и изучали сёдзин рёри, который совершенно изменил то, как я готовлю и ем сегодня. Я научилась использовать больше растительных продуктов, работать с овощами, фруктами, цельными зёрнами, ферментированной пищей и растительным белком. Это тип еды, который, как я узнала, находится в гармонии с моим телом и разумом и благодаря которому я чувствую себя лучше.



Рецепты в этой книге в большинстве своем основаны на растительных сезонных продуктах, которые должны помочь вам чувствовать себя легче, ярче, счастливее и здоровее. Я так рада поделиться сёдзин рёри с вами. Это не диета – это наследие, культура, традиция (частично модернизированная) и стиль жизни. **Базовые элементы в сёдзин рёри**

Основой блюд сёдзин рёри является гохан (рис, ,).

Японцам нравится добавлять небольшое количество риса в каждое блюдо. Обычно мы готовим короткозерный белый рис, так как он помогает утолить голод и сбалансировать блюдо. Белый рис – хороший источник железа, протеина и витамина В. В этих полированных зёрнах хранится история. Много лет назад приготовление белого риса занимало много времени и сил (было не так легко, как сейчас!).

В старые времена белый рис ели только богатые из высшего слоя общества. Мама объясняла мне: «Мы предлагаем белый рис богам и Будде, но современная экономика много лучше и

технологии такие продвинутые, что теперь все могут наслаждаться белым рисом». Белый рис напоминает нам всем, что в любой потребляемой нами еде хранится история – и что важно испытывать благодарность за то, что у нас есть.

Дополнительные компоненты этих традиционных блюд включают в себя:

тофу;

сезонные и местные овощи;

сухие овощи;

мисо;

водоросли;

грибы;

бобы;

чай;

сливы умебоси.

Когда я стала всё больше и больше интересоваться приготовлением *вашоку*, традиционных блюд Японии, то поняла, что пришло время узнать традиции моих предков. Мои лучшие учителя была Окаасан (мама), Баатан (бабушка), двоюродная бабушка Такуко, мои друзья Юкари Сакамото и Рона Тисон, и мой сенсей Элизабет Андох. Я узнала от них так много, и хочу поделиться этим с вами. Вот краткий обзор некоторых ключевых концептов традиционной японской кухни.

вашоку;

Термин «вашоку» относится к традиционной региональной кухне Японии с глубокими корнями. Ва переводится как «Япония/гармония/мир», а шоку – «кушать» или «пища». Вместо диеты, основанной на растениях, я хочу дать вам ощущение более крепкой связи и гармонии с вашим питанием. Вы почувствуете еле заметные и простые вкусы, которые японцы используют в своих традиционных рецептах. Научитесь художественному балансу между сладким, пряным, кислым, небольшими количествами жира и глубоким вкусом умами. Мы также будем готовить блюда со множеством свежих продуктов, как учила меня мама еще в Калифорнии. Насыщайте свои прекрасные разум и дух с помощью гармоничного искусства *вашоку*! (Заметьте, что в то время как некоторые из рецептов традиционные, многие были адаптированы под вкус американцев или продукты, доступные в Штатах.)

хара хати бу; ,

Японская идея «хара хати бу» означает, что нужно есть, пока не будешь на 80 процентов полон. Это не ограничение, а скорее удовлетворение и умеренность. Никогда не есть до «полной» насыщенности означает, что вы никогда не будете чувствовать дискомфорт из перенасыщенности. Прекращайте есть, как только появляется чувство насыщенности. Вы почувствуете себя легче, у вас будет больше энергии, а ваше пищеварение улучшится!

умами;

Умами – «пятый вкус» (после сладкого, соленого, горького и кислого), пряный вкус, который лучше всего описать как «землистый». Японцы включают элемент умами в каждое блюдо. Некоторые японские повара верят, что умами настолько сильный, что это «здоровая основа» японской кухни. Обычные источники умами включают в себя грибы, соевый соус и мисо.

итадакимасу! !

Термин «итадакимасу» означает «Я принимаю это блюдо, спасибо». Это произносится перед приемом каждой пищи в Японии. Ритуал показывает ваше уважение и признание за еду, которую вы собираетесь есть – вы благодарите всех, кто принимал участие в создании блюда, и оказываете честь своей собственной способности принять блюдо. Перед каждым блюдом потренируйтесь с энтузиазмом говорить себе и другим сотрапезникам «Итадаки-масу»!

кайсэки-рёри, /

Две китайские характеристики используются для кайсэки-рёри:

1. используется для кухни первого класса/традиционных японских банкетов.
2. используется для простого приема пищи, поданной перед чайной церемонией. Она также может означать утонченную кухню первого класса, блюда которой подаются перед чайной церемонией.

Традиционно кайсэки рёри было простым приемом пищи, подающейся перед чайной церемонией. Сотни лет спустя он превратился в формальный, красиво оформленный прием пищи. Вы можете увидеть термин кайсэки-рёри в меню в японском ресторане. Это означает обед из сезонных продуктов в маленьких блюдах по выбору шеф-повара. Легко готовить ваши собственные блюда в стиле кайсэки или бенто дома – просто выберите от двух до пяти рецептов, используйте ваши лучшие тарелки и насладитесь едой с вашими друзьями.

морицуке; ,

Японцы любят есть глазами! Традиционно японцы предпочитают красивые маленькие украшенные тарелочки, чтобы поделиться большим количеством цветной и питательной еды с семьей. Термин «морицуке» относится к красоте японской сервировки. Японцам нравится использовать маленькие тарелочки, чтобы разная еда лежала отдельно. Подавать все компоненты блюда на одной большой тарелке – западный обычай. Японцы верят, что если еда будет выглядеть привлекательно, красиво и вкусно, ты и твоя семья будете скорее готовы есть здоровую, свежую и питательную еду.

Нам нравится делать бенто-коробочки веселыми и креативными, особенно для детей, чтобы они могли исследовать и пробовать новую еду и наслаждались приемом пищи. Вы часто можете увидеть рис, приготовленный в виде животных и лиц, маленькие соленья или фрукты, которым придали веселую форму. Вы увидите мои любимые в «кавайной» бенто-коробочке на стр. 180.

готисосама дэсита; ,

Японский термин «готисосама дэсита» означает ритуал окончания трапезы и выражения благодарности за вкусный прием пищи. Говоря в общих словах, термин направлен на человека/людей, которые приготовили еду. Термин также отдает дань уважения фермерам, продавцам продуктов и работникам, которые принимали участие в производстве и помогли доставить еду на ваш стол. Это красивый и благородный способ сказать всем: «Спасибо за эту пищу, я благодарен за всё, доволен и сыт, это было очень вкусно!» Это один из моих самых любимых японских ритуалов всех времен.





Завтрак и закуски

,

Аса гохан



Лав смузи из чая матча и кокоса

На 2 персоны

Этот тонизирующий напиток из матчи и кокоса лучше всего подходит для завтрака! Добавив шпинат и матчу, вы почувствуете насыщение с самого начала дня. Для дополнительной энергии добавьте немного вашего любимого порошка, приготовленного из растительного протеина.

1 стакан неподслащенного кокосового или миндального молока

2 стакана органического молодого шпината

1/2 замороженного банана 2 ч. л. высококачественного порошка зеленого чая матча

1 ст. л. неподслащенных сухих кусочков кокоса или 1/2 чашки свежих кусочков кокоса

1/2 стакана льда, по желанию

Нужно положить все ингредиенты в блендер высокой мощности и перемолоть до жидкого состояния. Подавайте сразу же. **Смузи из сладкого картофеля и корицы**

На 3-4 персоны

Этот простой и питательный смузи из сладкого картофеля напоминает мне о друзьях с острова Окинава! Используйте оставшийся запеченный или жареный картофель для создания этого вкусного кремового смузи, наполненного

питательными веществами, витамином А и бета-каротином, поддерживающими красоту, а также клетчаткой для насыщения.

2 стакана оставшегося пюре или жареного сладкого картофеля (см. заметку)

1/2 ч. л. перемолотой корицы

1 1/2 стакана неподслащенного миндального молока

1 стакан легкого кокосового молока

1 стакан льда

Нужно положить все ингредиенты в блендер высокой мощности и перемолоть до жидкого состояния. Подавайте сразу же.

СОВЕТ

Чтобы приготовить жареный сладкий картофель, почистите две сладких картофелины и порежьте их на кубики со стороной 2,5 см. Положите их в кокосовое масло и обжарьте при 180 градусах в течение 38–40 минут. Охладите перед тем, как начнете измельчать. **Японская рисовая каша окаю**,

На 6 персон

Окаю – японская рисовая каша, простой и недорогой способ наполнить ваш желудок. Это приятное блюдо для японцев часто готовится на курином бульоне, который помогает бороться с простудой. Окаю можно также готовить из остатков супа из горшочков набэ или мисо. Эта сытная и вкусная каша хорошо хранится в холодильнике несколько дней.

2 стакана сырых зерен белого риса среднего размера, промытых и высушенных

7–8 стаканов очищенной воды, даси, или бульона/супа

два кусочка комбу (12 см) или вакамэ

Кусочки авокадо, кацуобуси, сёю (соевый соус), мисо, рукколы, и/или тогараси для топпинга (по выбору)

Положите промытый рис в большую кастрюлю для бульона. Добавьте воды или бульона (для густой каши добавьте 7 стаканов воды, для более жидкой добавьте 8 стаканов воды). Добавьте кусочки комбу и готовьте рис на среднем огне примерно 15 минут.

Уменьшите температуру до умеренно низкой и готовьте рис еще 15 минут, иногда помешивая. Продолжайте готовить, помешивать, пока рис не впитает всю воду и полностью не сварится.

Ложкой выложите кашу в шесть отдельных мисок. Украсьте блюдо и наслаждайтесь!



Японская мама знает лучше!

Разные способы насладиться окаю!

Репутация окаю похожа на репутацию куриного бульона в США: блюдо палочка-выручалочка, которое подают и едят при плохом самочувствии. Здесь моя мама делится двумя альтернативными и креативными способами насладиться окаю, лечебной и традиционной едой. Не ждите насморка, чтобы попробовать их!

Зосуи; – окаю + овощи: готовьте в горшке набе (сокращенно от «донабэ»); добавьте соль для вкуса!

Чагаю; – это гохан, приготовленный на чае вместо воды. В этом варианте вы варите рис в обжаренном зеленом чае, чтобы получить настоящий легкий вкус умами. Как говорит мама: «Так вкусно!» **Традиционный японский завтрак**

Мисо+гохан+цукемоно, + + の

На 4 персоны для завтрака (но можно приготовить индивидуально, смотрите ниже)

Традиционный японский завтрак из горячего гохана (рис), цукемоно (японские соленья), мисосиру (суп мисо) и несколько тамаго какэ гохан (горячий приготовленный на пару рис с яйцом, разбитым сверху) или тамагояки (японский омлет).

Вот всё, что вам необходимо для питательного завтрака на четверых. Меняйте количество согласно размеру компании.

4 стакана приготовленного гохан (белый рис), всё еще горячего

4 стакана мисо супа (легкий суп мисо с корнеплодами)

Цукемоно (японские соленья)

1 тамагояки (японский омлет) или другие белки (на выбор)

Подаются четыре миски горячего белого риса, приготовленного на пару.

Подаются четыре миски горячего супа мисо.

Подаются соленья в маленьких тарелках.

Положите на тарелку ваши любимые приправы так, как хотите: фурикаке, караси, сёю и т. д.

Итадакимасу!



Тост мисо авокадо

На 2 персоны

Когда я впервые попробовала этот рецепт, то ела это блюдо три раза в день, на каждый прием пищи. Это отражает, насколько вкусная эта богатая умами версия тоста с авокадо! Комбинация мисо и авокадо теперь мне кажется очевидной. Не могу поверить, что никогда раньше такого не пробовала. Это блюдо можно приготовить за несколько минут, и оно сильно повысит вашу любовь к тостам с авокадо.

Кулинарный спрей из кокосового или оливкового масла для сковородки

2 кусочка вашего любимого хлеба

4 ч. л. красной или белой пасты мисо

1 созревший авокадо, без косточки, очищенный и тонко нарезанный

Щепотка тогараси

Щепотка гомасио

Поджарьте хлеб: сбрызните сковороду маслом и поставьте на средний огонь. Положите кусочки хлеба на сковороду и поджаривайте с обеих сторон 1–2 минуты.

Намажьте небольшое количество пасты мисо на каждую сторону хлеба. Дополнительно слегка побрызгайте сковороду кулинарным спреем, чтобы не пригорала. Верните тост на сковороду, опустив стороной с мисо вниз, всего на минуту или две, пока он не станет слегка золотистым.

Уберите тост со сковородки и перенесите на чистую рабочую поверхность стороной с мисо вверх. Положите сверху кусочки авокадо и разомните его вилкой, если захотите.

Посыпьте сверху тогараси и/или гомасио и немедленно подавайте к столу.

Попкорн фурикаке

Для 4-6 персон как снэк или закуска

Это простое блюдо идеально в качестве закуски перед японским ужином или просто для того, чтобы расслабиться вечером за просмотром фильма.

3/4 стакана органических зерен для попкорна

1-2 ст. л. кокосового масла, растопленного или оливкового масла первого отжима

4-5 ст. л. фурикаке

1/4 ч. л. морской соли

Спрей с органическим кокосовым или оливковым маслом (если вы хотите лучше смазать попкорн)

Положите органические зерна для попкорна в среднего размера бумажный пакет. Загните верхушку, чтобы закрыть его. Положите в микроволновку примерно на 2 минуты, поставив микроволновку на обычную программу или пока не начнете слышать, как зерна стали лопаться с перерывом в 3 секунды ближе к окончанию срока приготовления. Следите за процессом, чтобы попкорн не сгорел.

Осторожно вытащите пакет из микроволновки и добавьте растопленное кокосовое или оливковое масло, фурикаке и морскую соль. Хорошо потрясите, чтобы смешать. Если вам нужно более жирное покрытие для фурикаке, слегка побрызгайте его спреем органического кокосового или оливкового масла и снова осторожно киньте в пакет.

Темпура

,

Делать темпуру дома легче, чем вы думаете! Вам понадобится большая глубокая сковорода, немного масла для жарки и идеальная комбинация муки, воды и яиц.

Щепотка «Maldon» или любой другой морской соли крупного помола в конце приготовления придаст нужный вкус! Подайте блюдо с домашним соусом темпура для макания.





Овощная темпура の の

На 4-6 персон, подается как закуска

Свежие овощи, в кляре и обжаренные до хрустящей корочки, опущенные в соус темпура, - важнейшее японское блюдо. Всегда хорошо достичь гармонии. Я узнала от японцев, что пока ты активен и живешь здоровой жизнью, то можешь позволять себе излишки. Попробуйте этот рецепт как угощение на выходные и поделитесь им со своими друзьями!

ТЕМПУРА

4 стакана масла из рисовых отрубей (коме абура) (см. заметку)

1 стакан кондитерской муки

1 большое яйцо

1 ч. л. пищевой соды

1 1/4 стакана ледяной воды или сельтерской воды

1 ч. л. кукурузного крахмала

Морская соль для завершения блюда

ОВОЩИ (приблизительно 10 стаканов выбранных вами овощей)

Сладкая картошка в кожуре, тонко порезанная на кружочки

Тыква кабочка, неочищенная, тонко порезанная на дольки

Зеленые бобы, очищенные

Грибы шиитаке, целые, без ножек Корень лопуха, очищенный, тонко порезанный под наклоном

Корень лотоса, порезанный

Окра, обрезанная сверху, порезанная

Лук, порезанный колечками

Большая морковь, очищенная, порезанная

2 ч. л. кондитерской муки, чтобы понемногу обваливать в ней овощи до полной прожарки

Покройте большой противень бумажными полотенцами.

В большой миске смешайте выбранные овощи и добавьте 2 столовые ложки кондитерской муки.

В большой кастрюле осторожно нагрейте масло до умеренно высокой температуры.

В отдельную миску добавьте оставшиеся ингредиенты для темпуры и смешайте, пока не получится кляр. Возьмите немного покрытых мукой овощей и аккуратно обмакните их в кляр для темпуры, до легкого покрытия. Осторожно опустите покрытые кляром овощи в горячее масло и обжарьте.

Когда овощи станут золотисто-коричневыми и всплывут, воспользуйтесь шумовкой, ложкой-пауком или палочками, чтобы осторожно перенести их на подготовленный противень и обсушить остатки масла. Подавайте темпуру с соусом или пряным майонезом. Посмотрите на стр. 124, чтобы увидеть изображение какиагэ.

Вы можете найти масло из рисовых отрубей или коме абура. Также вы можете использовать растительное масло для глубокой прожарки, если необходимо.

Разогрев и хранение темпуры

Темпуру лучше всего подавать свежей и горячей. Всегда используйте бумажное полотенце, чтобы высушить излишки масла. Если у вас осталась темпура, храните ее в проложенном бумажными полотенцами герметичном контейнере в холодильнике до одной недели. Чтобы разогреть, нужно поднять температуру темпуры до комнатной. Положите темпуру на горячую сковородку и разогревайте с обеих сторон, пока она немного не прогреется. Или вы можете заранее разогреть духовку до 190 градусов и разогревать вашу темпуру комнатной температуры на противне, пока она полностью не прогреется, 5-6 минут. **Какиагэ** ,

Закуска на 4 персоны

Эта суперхрустящая и тонко порезанная темпура - любимое японское угощение! Для моих японских друзей какиагэ - изысканное угощение. Рецепт лучше всего использовать с моим любимым умами-темпура-соусом или пряным веганским ширача майо для макания! ВКУСНО!

ОВОЩИ (эти или любые другие!)

2 средние морковки или сладкая картошка, нарезанные соломкой

2 чашки грибов шиитаке (уберите ножки), порезанные

1 желтый лук, тонко порезанный

1 корень лопуха, тонко порезанный

1/4 тыквы кабocha, неочищенной, нарезанной соломкой

2 ст. л. кондитерской муки, чтобы посыпать овощи

ТЕМПУРА

4 стакана масла из рисовых отрубей (коме абура) для глубокой прожарки

1 большое яйцо

1 1/4 стакана ледяной воды

1 ч. л. соды для выпечки

1 стакан кондитерской муки

Морская соль высокого качества

СОУС ДЛЯ МАКАНИЯ ТЕМПУРА (готовьте всё вместе на умеренно низком огне примерно 10 минут)

1/4 стакана мирина

1 чашка даси

2 ст. л. органического соевого соуса тамари с низким содержанием натрия

В большую миску положите все тонко порезанные овощи и слегка посыпьте 2 ложками кулинарной муки, смешайте, но не перестарайтесь.

В большой кастрюле на умеренно низком огне аккуратно подогрейте масло, пока оно не станет горячим.

В отдельной миске тщательно перемешайте венчиком оставшиеся ингредиенты темпуры.

Чистой рукой возьмите 1/3 стакана смеси тонко порезанных овощей и погрузите их в кляр (следите, чтобы овощи плотно прилегали друг к другу).

Осторожно поместите 1/3 стакана покрытых кляром овощей в горячее масло и, поджарив, сделайте из них маленький пирожок какиагэ. Когда пирожки станут золотисто-коричневыми и всплывут, вытащите их и положите на поднос с бумажным салфетками, чтобы удалить остатки масла.

Продолжайте готовить, пока не кончится кляр, и подавайте с соусом для макания!



Стир-фрай из корня лопуха кинпира гобо

Подается как гарнир или закуска с рисом

Корень лопуха наполнен волокнами с твердой и жесткой текстурой. Мне он напоминает более «землянистую» версию топинамбура, смешанного со сладкой морковкой. Обязательно подавайте этот рецепт с гоханом (горячим отварным рисом), так как кинпира гобо солоноват!

1 морковь среднего размера

1 ст. л. оливкового масла холодного отжима

2 ч. л. органического сахара (подсказка мамы: можно также использовать мирин!)

1 средний корень лопуха (гобо)

21/2 ст. л. соевого соуса тамари с пониженным содержанием натрия

1 ст. л. темного кунжутного масла

Порежьте морковь соломкой длиной в 5 см.

Помойте и поскребите, но не очищайте корень лопуха. Счистите шкурку корня лопуха: начинайте с толстого конца и двигайтесь к тонкому, используя нож или овощечистку. Как только вы его очистите, порежьте корень, как и морковь, на соломку.

В сотейнике среднего размера нагрейте оливковое масло. Добавьте морковь и лопух, снизьте температуру до средней и готовьте по технологии стир-фрай около 10 минут, пока блюдо не станет ароматным.

Добавьте сахар и готовьте стир-фрай еще 2 минуты, пока сахар не растает. Добавьте соевый соус и продолжайте перемешивать овощи на сковороде 1–2 минуты, пока не испарится жидкость. Добавьте кунжутное масло и семена кунжута и мешайте, чтобы смешать их с овощами. Сразу же подавайте блюдо с рисом в качестве гарнира.



Онигири

На 6-8 человек

Этот рецепт - ностальгия и воспоминания детства, завернутые в нори. Моя мама всегда казалась мне красивее всего, когда она готовила. Она была спокойной и сосредоточенной и жила тем моментом. Онигири - детское угощение, которое я повсюду с собой брала. Мои японские друзья и семья любят брать их с собой в парк на обед или чтобы перекусить по пути. Онигири может быть разным для всех. Вегетарианским с умебоси, такуан (соленья), авокадо, сладкой картошкой и

грибами или сытным, если добавить содержащую белок пищу, такую как лосось. Вы можете готовить их как хотите! Внизу перечислены некоторые из моих любимых вариантов.

3 американских стакана приготовленного и слегка охлажденного риса (1 1/2 чашки неприготовленного промытого риса)

1/3 стакана теплой воды

соль

2 или 3 листа нори, сложенные и порванные на квадратики. Сложите их пополам, потом снова пополам, чтобы сделать от 10 до 12 квадратиков. Хорошо прижмите сгибы и порвите листы нори по линии.

Жареный гомасио или фурикаке в качестве соуса (на выбор)

Традиционные японские начинки

Сливы умебоси или паста умебоси

Цукемоно (японские соленья)

Кацуобуси (японские высушенные кусочки тунца-бонито)

Засоленный лосось (приготовленный лосось с щепоткой соли и перца. Рецепт мамы!)

Грибы шиитаке, приготовленные с зернами кунжута, мирином и соевым соусом

НЕТРАДИЦИОННЫЕ НАЧИНКИ

Авокадо, смешанный с майо и шприрача

Жареные кусочки сладкого картофеля вместе с мисо и шприрача

КРЕАТИВНЫЕ НАЧИНКИ ОИСИ

Нарезанные грибы, приготовленные в соте с авокадо

Кубики авокадо с соевым соусом и жареной морковью

Приготовьте рис в рисоварке или большой кастрюле. Выключите огонь и оставьте его остывать. Если вы используете рисоварку: используйте 1 1/2 чашки неприготовленного (промытого) риса и 2 чашки воды. Готовьте, пока рис не станет горячим и не пойдет пар.

Налейте теплую воду в маленькую миску и добавьте щепотку соли. Намочите руки водой, чтобы рис не лип.

Положите 1/4 стакана/горсти слегка охлажденного риса в одну руку, сделайте его плоским и положите начинку по вашему вкусу (умебоси, авокадо, цукемоно, приготовленные грибы и т. д.) посреди лепешки риса. Накройте его еще одной 1/4 стакана/горсти слегка охлажденного риса. Крепко сожмите, делая из него круглую или треугольную форму. Оберните нижнюю часть кусочком нори, как показано на рисунке, ровно закрывая нижнюю часть. Повторяйте, пока у вас не кончится рис.

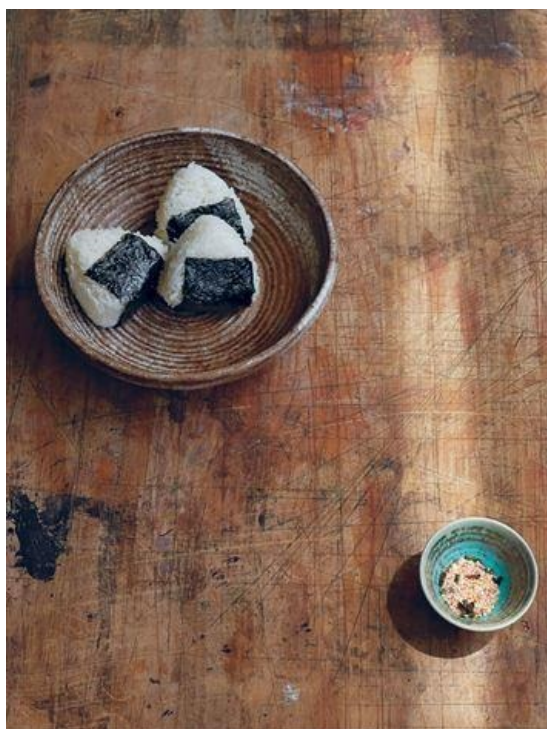
Вы можете покрыть внешнюю часть риса фурикаке или гомасио. Но традиционно большинство онигири подаются так: рис и начинка, завернутые в лист водоросли нори. Итадакимасу!

Японский рисовый стакан против американского

Японская рисовая чашка отличается от американской измерительной чашки. Стандартная чашка в США составляет 227 грамм. Стандартная рисовая чашка в Японии составляет 2/3 американской – 170 грамм.

Когда вы покупаете рисоварку (что я рекомендую!), обратите внимание на разметку воды и риса. Если вы мерите японской рисовой чашкой, измеряйте воду также японской рисовой чашкой. Если вы пользуетесь американской чашкой, придерживайтесь американских измерений воды. Тогда вы сможете идеально приготовить рис.

Общее проверенное правило: на каждую японскую чашку риса используйте 1 стакан воды. На каждую американскую чашку риса, используйте 1 1/4 стакана воды.



Салат из мисо, моркови и огурца

Подается на 4 персоны в качестве закуски или гарнира

Этот слегка приправленный салат был моим любимым блюдом юности, почти как суномоно, японский салат из огурцов. Я добавила сладкую спиралевидную морковь, а мама предпочитает свежий имбирь к этому освежающему летнему гарниру.

СОУС МИСО

1 ст. л. органической красной или белой мисо-пасты

1 ст. л. темного кунжутного масла

САЛАТ

2 больших огурца, нарезанных соломкой

3 ст. л. рисового уксуса или неразбавленного нефilterованного уксуса из яблочного сидра

1 большая морковь, нарезанная спиралью

2 ст. л. жареных семян кунжута

2 ст. л. повторно восстановленных вакаме

Приготовьте соус: смешайте пасту мисо, масло, уксус и жареные семена кунжута в большой миске.

Сделай салат: добавь порезанный огурец, спиралевидную морковь и вакаме, и смешай их с соусом.

Подавайте на стол сразу или приготовьте немного заранее, накройте и охлаждайте перед подачей 10–20 минут.

Остатки можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике до 5 дней.

Аво натто

На 4 персоны

Любимое японцами натто делается из ферментированных соевых бобов. Натто - точно вкус, к которому нужно привыкнуть. Вам, возможно, придется привыкать как к самой липкой текстуре, так и к запаху, но лично я обожаю вкуснейший запах этого японского деликатеса. В этом простом блюде авокадо смягчает остроту натто.

4 стакана коричневого риса или ваших любимых зерновых

Две упаковки органического натто (48 г)

2 авокадо без косточки, без кожуры и порезанных на кубики

ТОППИНГ

Соевый соус тамари, обычный или с низким содержанием натрия

Рисовый уксус

Кацуобуси (японские высушенные кусочки бонито: по выбору)

Перья зеленого лука, тонко косо порезанные

Разделите приготовленный коричневый рис и зерновые по четырем мискам.

Сверху положите натто и кубики авокадо, потом полейте/посыпьте соевым соусом, рисовым уксусом и кацуобуси (если вы их используете), а также добавьте несколько тонко порезанных перьев зеленого лука. **Сладкий картофель, запеченный в мисо**

На 4 персоны

Что происходит, когда вы добавляете немного кленового сиропа, кунжутного, рисового уксуса и мисо к сладкому, обжаренному на медленном огне картофелю? Райский вкус.

Антипригарное оливковое или кокосовое масло в виде спрея

3 ст. л. органической красной или белой пасты мисо

3 ст. л. темного кунжутного масла

3 ст. л. рисового уксуса

2 ч. л. органического кленового сиропа или меда

5 средних сладких картофелин или батата

Гомасио для гарнира

Разогрейте духовку до 215 градусов. Побрызгайте антипригарную тарелку для пирогов диаметром 20-23 см кулинарным спреем.

В маленькой миске смешайте пасту мисо, кунжутное масло, уксус и кленовый сироп и хорошо всё взбейте.

Аккуратно под углом порежьте картошку на чипсы толщиной 1/4-0,6 см. Выложите вашу сладкую картошку в подготовленную тарелку и полейте сверху маринадом. С помощью кисточки для выпечки равномерно распределите маринад. Накройте алюминиевой фольгой, и

пусть ваша картошка маринуется при комнатной температуре примерно 30 минут.

Поставьте накрытую фольгой картошку на нижний уровень духовки и оставьте запекаться при температуре 190 градусов примерно 40 минут, пока не появится золотистая корочка и текстура не станет нежной.

Аккуратно уберите фольгу и передвиньте тарелку на средний уровень. Пусть запекается в открытом виде еще 30 минут. Внимательно следите за блюдом, чтобы не подгорело, и вынимайте из духовки, когда картошка станет нежной внутри и золотистой снаружи.

Подавайте слегка охлажденное великолепное блюдо из запеченной картошки в блюде для выпекания.



Лапша и супы

, -

Менруи и сиру



Легкий суп мисо с корнеплодами

На 4 персоны

На этот вкусный суп мисо меня вдохновила моя Баатан и ее любовь к приготовлению мисо сиру вместе с гоханом и цукемоно (японскими соленьями) каждое утро. Когда я готовлю этот простой питательный суп, я вспоминаю ее повседневные ритуалы, и это мотивирует меня на создание моих собственных здоровых привычек.

4 1/2 стакана воды

1/4 стакана органической красной пасты мисо

1/4 стакана высушенных вакаме

3 пера зеленого лука, косо порезанных

1 стакан почищенных порезанных корнеплодов (моркови, репы, пастернака)

1 стакан твердого органического тофу, кусочки около 2 см, около 400 г

Доведите воду до кипения в кастрюле среднего размера. Взбейте там мисо и максимально понизьте огонь. Когда жидкость начнет кипеть, добавьте сухой вакаме, а затем овощи. Пусть суп слегка кипит 6–7 минут, не доводите до сильного кипения.

Выключите плиту. Добавьте тофу в кубиках и дайте ему прогреться от 1 до 2 минут.

Налейте суп в отдельные миски и посыпьте зеленым луком. Подавайте в горячем виде! **Суп с красной картошкой, мисо, луком и шиитаке**

На 6 персон

Этот супервкусный и сытный суп мне больше всего нравится готовить осенью или зимой.

3 ст. л. темного кунжутного масла

1 желтый лук, тонко порезанный

2 1/2 стакана тонко порезанных шляпочек грибов шиитаке

1/2 стакана органической красной или белой пасты мисо (подойдет также с низким содержанием натрия)

2 ст. л. мирина

8 стаканов воды

4–5 средних красных картофелин, промытых, вытертых, разрезанных на половинки и потом на кусочки 2,5 см

1/2 стакана сухих вакаме

Приправа ситми тогараси или шрирача-соус для тех, кому нравится поострее! (на выбор)

Подогрейте масло в большой кастрюле на умеренно низком огне. Добавьте порезанный лук и поджаривайте, иногда помешивая кухонной лопаточкой, пока он не станет светло-золотисто-коричневым, примерно 12 минут. Добавляйте грибы и готовьте их по той же технологии, пока они не станут золотистыми, еще 6–8 минут.

Добавьте пасту мисо. Хорошо перемешайте, чтобы лук и грибы были покрыты пастой. Продолжайте жарить еще 5 минут. Деглазируйте сковороду, добавив мирин.

Налейте очищенную воду и хорошо перемешайте, чтобы паста мисо растворилась. Увеличьте огонь до умеренно высокого, и пусть смесь кипит. Добавьте картошку, накройте кастрюлю, и пусть суп готовится примерно 10 минут или пока картошка не станет настолько мягкой, что ее можно будет проткнуть ножом. Добавьте вакаме и готовьте еще 5 минут. (Если вы используете полоски вакаме, разорвите их на мелкие кусочки над кастрюлей.)

Налейте суп в четыре миски и сверху положите тогараси, по вкусу.

Простой овощной рамен

На 2-3 персоны

Рамен - моя самая любимая японская еда. Я на ней выросла. Мы с мамой и папой садились в наш Volvo и ехали из Сан-Диего в Лос-Анджелес, один раз в месяц, просто чтобы закупить еду в японском магазине в Гардене и купить настоящий Кюсю-рамен в «Шерман Оукс». Как вы поняли из названия рецепта, он очень простой и полон полезных овощей. Каждый раз, когда я его готовлю, вспоминаю все те поездки на машине и ностальгирую по дымящимся мискам рамен в конце путешествия!

СУП

2 ст. л. темного кунжутного масла

1 маленький желтый лук, разрезанный напополам и тонко нарезанный

1 стакан традиционных кубиков печеного тофу 2,5 см

2 стакана тонко порезанной листовой капусты или листьев горчицы 6 стаканов куриного бульона или овощного бульона с низким содержанием натрия

3 ст. л. соевого соуса тамари с низким содержанием натрия

Одна упаковка свежей лапши рамен (около 283 г) (Sun Noodle – лучший бренд). (Если вы используете лапшу сухой, то примерно 100 г.



СВЕЖИЙ ТОППИНГ

1 стакан ростков фасоли

1 зеленый лук, тонко порезанный под углом

1 редька, тонко порезанная (по вкусу)

Масло чили или шрирача для поливки (по вкусу)

Жареные семена кунжута (по вкусу)

Готовим суп: в кастрюле среднего размера на среднем огне смешайте темное кунжутное масло и лук и обжаривайте примерно 10 минут или пока они не станут мягкими и полупрозрачными. Добавьте тофу (если используете его), листовую капусту или листья горчицы и обжаривайте, пока тофу не станет теплым, а зелень не станет более коричневой. Долейте бульон вместе с тамари. Увеличьте огонь и доведите до кипения. Готовьте несколько минут, пока все тофу и овощи не прожарятся (не переварите зелень).

В это же время в отдельной кастрюле среднего размера доведите до кипения воду, чтобы приготовить лапшу. Добавьте лапшу рамен и готовьте примерно три минуты или как указано на упаковке. Выключите огонь и вылейте воду.

Попробуйте, надо ли добавить в суп приправу (тамари и/или немного мирина), добавьте, если необходимо, а потом выключите огонь.

С помощью щипцов разложите лапшу рамен в индивидуальные миски. Вылейте горячий суп на лапшу и сверху положите ростки фасоли, зеленый лук и редьку, по желанию. Полейте их шрирачей или маслом чили и посыпьте тогараси и/или жареными кунжутными семенами, по желанию.

Заметки о рамене

Лапша рамен не позиционируется и не подается как еда на вынос. Конечно же рамену полагается быть вкусным, быстрым и простым в приготовлении, но это не уменьшает его достоинств. В действительности традиционный бульон с рамен со временем может становиться лишь вкуснее и лучше. Лапшу стоит употреблять в пищу сразу после добавления в бульон, а улучшение основы супа – это точное искусство.

Даже в Нью-Йорке аутентичный рамен не делают на вынос, так как это портит целостность лапши. Не позволяйте этому испугать вас и помешать испробовать мой быстрый рецепт, но держитесь подальше от полного глютамата натрия рамена, разогретого в микроволновке.

Когда вы ищете лапшу рамен, обратите внимание на лапшу рамен моего друга Кенсиро марки «Sun Noodle». Его свежий рамен сделан вручную в США и на Гавайях, но бизнес всё еще принадлежит его японской семье и управляется ею. Их свежая лапша рамен – лучшая из тех видов, что вы можете купить для домашних рецептов. Я очень рекомендую покупать лапшу *каедама*, так как вы сможете создать свои собственные ароматные супы! Поверьте, я попробовала их все и использую эту семейную марку многие годы, и мне всё мало! **Японский горшочек с набе рёри (донабе) (набемоно) , овощное набе из тыквы кабocha и дайкона**

На 4 персоны

«Донабе» на японском означает «горячий горшок». Это любимый способ приготовления простого блюда в горшке, такой же популярный в Японии, как медленноварка в США. Японцы особенно любят готовить горшочки набе в холодные зимние месяцы. Горшочки набе – это еда для компании, так что собирайте друзей и вперед!

3 ст. л. темного кунжутного масла

1 желтый лук, тонко порезанный на полумесяцы

2 стакана тонко порезанных шапочек грибов шиитаке

3 стакана тонко порезанной листовой капусты, листьев кале или курчаволистой горчицы (стебли нужно оставить и тонко нарезать)

7 ст. л. органической красной или белой пасты мисо с пониженным содержанием натрия

1 ст. л. перемолотого свежего имбиря

2 ст. л. мирина

6 стаканов чистой воды

1/2 большого дайкона, очищенного, разрезанного пополам по длине и тонко нарезанного на полумесяцы

3 стакана кубиков неочищенной тыквы кабocha (2,5 см)

1-2 стакана кубиков очень твердого тофу (2,5 см)

Тогараси для посыпки (по желанию)

В большой кастрюле на низком огне разогрейте масло. Добавьте лук и готовьте около 10 минут, пока он не станет полупрозрачным и ароматным.

Добавьте грибы и кале или стебли листовой капусты, и обжаривайте, пока они не подрумянятся, около 5 минут. Затем молотый имбирь и готовьте до появления аромата.

Добавьте пасту мисо, хорошо помешайте, чтобы покрыть лук и грибы пастой и готовьте еще 5 минут. Деглазируйте сковородку миринем. Добавьте воду.

Аккуратно всыпьте кусочки дайкона, а вслед кубики тыквы кабocha. Увеличьте огонь до среднего, доведите до небольшого кипения и готовьте около 8 минут.

Добавьте кубики тофу. Добавьте тонко нарезанную зелень и просто готовьте до того, как зелень станет более коричневой.

Для сервировки в домашнем стиле положите подставку для горячего на стол и поставьте сверху горячий горшочек. Положите ложку в горшок и расставьте глубокие тарелки для каждого. Существует традиция обслуживать себя самим, или хозяин может выложить овощи и белковые продукты, которые вы сами захотите съесть, из вашего набе горшочка в миску (попробуйте палочками!). Потом полейте овощи и тофу горячим бульоном и посыпьте тогараси, по вкусу. Итадакимасу!

Любовь к горячим горшочкам набе

набе рёри приготовление в горячих горшочках

донабе глиняный горшок

набемоно еда, приготовленная в горячем горшке, «набе» сокращенный вариант

Вы также можете налить бульон донабе на вареный рис!





Острый рамен мисо-тахини

На 4 персоны

Это супероуси (вкусное) острое блюдо рамен делается из базовых ингредиентов, таких как паста мисо и тахини, плюс ширача для острого вкуса! Мне нравится добавлять больше ширачи для остроты, а сверху украшать яйцом.

СУП

2 ст. л. темного кунжутного масла
1 желтый лук, тонко порезанный
2 стакана тонко порезанных шляпочек грибов шиитаке
1/4 стакана пасты тахини или нери гома (смотрите заметку)
1/2 стакана органической красной пасты мисо
2 ст. л. мирина
8 стакана воды
2 ст. л. японской пасты чили или соуса ширача
Две упаковки свежей лапши рамен (примерно 280 г)

СВЕЖИЙ ТОППИНГ

2 стакана молодого шпината
2 зеленых лука, тонко порезанных под углом
2 яйца всмятку, разрезанные напололам (по вкусу)
1 авокадо без косточки, без кожуры и тонко порезанный Масло чили для поливки или Тогараси, чтобы посыпать сверху (по желанию)
Нори, порезанные на маленькие прямоугольные кусочки для макания (по вкусу)

В большой кастрюле подогрейте темное кунжутное масло на умеренном огне. Добавьте лук и тушите под крышкой 8-10 минут или пока он не станет ароматным и прозрачным. Всыпьте грибы и готовьте еще 2-3 минуты. Добавьте пасту мисо и тахини и помешивайте, чтобы покрыть ею лук и грибы. Готовьте еще 2-3 минуты. Уменьшите огонь, иначе суп может «расслоиться» или разделиться. Налейте мирин и деглазируйте сковородку. Налейте воду и хорошо перемешайте, чтобы растворить всю пасту мисо.

Доведите суп до слабого кипения на сильном огне и взбейте пасту чили или соус ширача. Хорошо перемешайте, чтобы она растворилась. Уменьшите огонь до умеренно высокого.

В кипящую воду добавьте лапшу рамен и варите 3-4 минуты. Переложите в дуршлаг и высушите.

Разделите лапшу между четырьмя мисками. Добавьте шпинат и зеленый лук в каждую миску. Сверху каждой миски равномерно распределите оставшийся 1 стакан грибов, яйцо, авокадо, масло чили, тогараси и нори по желанию, налейте суп сверху и подавайте.

Тахини и нери гома

Тахини – слегка поджаренная кунжутная паста, и это один из моих любимых ингредиентов. «Нери гома» на японском означает пасту из темного кунжутного масла, сделанную из черных

и/или белых кунжутных семян. В Японии традиционно используют нери гома. В США намного популярнее тахини. **Удон в стиле кали**

На 4 персоны

Во времена моей юности удон был основным блюдом в нашем доме. Мама всегда готовила вкуснейшие домашние супы даси и бросала туда различные свежие местные овощи. Я очень люблю посыпать лапшу зеленью, кабочкой, авокадо и, конечно же, фурикаке и гомасио. Мне больше нравится готовить толстую лапшу удон (свежую или замороженную), а не сухую, потому что так готовила моя мама.

ДАСИ

8 стаканов воды

4 кусочка комбу

1 стакан кацуобуси (японские сухие кусочки тунца бонито)

СУП УДОН

2 ст. л. темного кунжутного масла

1/2 желтого лука, тонко порезанного

2 стакана грибов бунашимедзи (низ отрезан) или тонко порезанные шапочки грибов шиитаке

2 ст. л. мирина

1 ч. л. органического сахара

1/4 л. соевого соуса тамари с низким содержанием натрия

3 упаковки замороженной лапши удон (около 230 г) или 230–280 г сухой лапши удон



ТОППИНГ

- 1 стакан свежих белых зерен кукурузы, из двух початков
 - 1/2 листа нори, порезанного на маленькие полосочки
 - 4 тонких кусочков камабоко (мне нравится розовый!) (по вкусу)
 - 1 ст. л. черного гомасио
 - 1 свежий авокадо без косточки, очищенный и тонко порезанный
 - 2 яйца всмятку, разрезанные пополам (по вкусу)
 - 1 стакан рукколы или молодого шпината
- Тогараси

Приготовьте домашний даси: в кастрюле среднего размера на среднем огне вскипятите воду или кусочки комбу. Уменьшите огонь и продолжайте кипятить еще 30 минут. Выключите плиту. Добавьте кацуобуси и отложите, пока он не заварится, еще на минут 5-10. Процедите ароматный бульон и оставьте жидкость. У вас есть даси!

Приготовьте суп удон: в отдельной кастрюле нагрейте масло до средней степени. Добавьте тонко порезанный лук и обжаривайте, пока не появится аромат, 8-10 минут. Добавьте грибы и готовьте еще 4-5 минут.

Уменьшите огонь до среднего. Добавьте мирин и деглазируйте сковородку, потом продолжайте готовить, помешивая, чтобы вся жидкость испарилась. Уменьшите огонь и добавьте сахар и соевый соус тамари.

Аккуратно налейте даси домашнего приготовления, доведите до слабого кипения и готовьте 10 минут.

В отдельном горшке вскипятите воду, добавьте лапшу удон и варите 1-2 минуты или как указано на упаковке. Уберите с огня и вылейте в дуршлаг под холодной водой, чтобы остудить.

Для подачи разделите лапшу на четыре миски и налейте суп. Посыпьте свежеочищенной кукурузой, кусочками камакобо (если используете), кусочками авокадо, нори, рукколой или шпинатом, и гомасио. Посыпьте тогараси и добавьте половинку яйца, если захотите. Итадакимасу! **Даси домашнего приготовления**

Даси - основной бульон, использующийся в японской кулинарии. Вы часто услышите от поваров о «даси» разных видов: мне однажды подали клубничное даси в «Iron Chef America». Здорово, да?

Даси - японское пряное блюдо, которое делается из трех ингредиентов: кацуобуси (сухой, ферментированный, тонко нарезанный бонито) и комбу (японские водоросли) плюс вода. Комбу слегка кипятят в воде, потом добавляют кацуобуси для вкуса умами. Кацуобуси и комбу вынимают, а оставшаяся горячая жидкость и есть даси! Можно делать разные варианты, например просто комбу даси или блюдо с ирико (маленькая высушенная рыба), иногда с сухими грибами шиитаке и т. д.

По этому рецепту готовится простое, чистое и базовое даси. Вы можете использовать его в разных рецептах этой книги, где нужен даси.

- 8 стаканов воды
- 4 кусочка комбу
- 1 стакан кацуобуси (кусочки японского высушенного бонито)

В кастрюле среднего размера на среднем огне доведите воду с кусочками комбу до кипения. Уменьшите огонь и кипятите еще 30 минут.

Добавьте кацуобуси и кипятите, пока суп не наполнится им, примерно еще 10 минут. Процедите ароматный бульон, и у вас будет даси. Употребите сразу же или храните в герметичной банке в холодильнике до 2 недель.



Летняя лапша сомен

На 4 персоны

В жаркий день я люблю съесть миску холодной лапши. Попробуйте это простое блюдо, готовящееся в одном горшке, в жаркую погоду.

ЛАПША

Одна упаковка лапши сомен (около 260 г)

1-2 стакана льда и воды

ТОППИНГИ НА ВЫБОР (СМЕШИВАЙТЕ И СОЕДИНЯЙТЕ, КАК ПОЖЕЛАЕТЕ)

Рисовый уксус

соевый соус тамари с пониженным содержанием натрия

соус шрирача

кацуобуси (кусочки японского высушенного бонито)

Неги (зеленый лук, тонко порезанный под углом)

Кусочки авокадо

Фурикаке (японская заправка из водорослей)

Руккола или любимая листовая зелень

Ростки кайваре (ростки редьки дайкон)

Гомасио (темные, соленые, растертые зерна кунжута)

Кубики тофу

В большой кастрюле кипящей воды приготовьте лапшу сомен как указано на упаковке. Вылейте воду из лапши и положите ее в большую миску, наполненную льдом и водой, и подавайте к столу. Ваша лапша сомен будет центром стола, так что подавайте ее в красивой миске.

С помощью щипцов или палочек разложите лапшу в отдельные миски, стряхнув оставшуюся воду, прежде чем подавать.

Добавьте на ваш выбор соусы и топпинги. Обычно я кладу сверху немного сои и рисовый уксус, а также разнообразные топпинги – неги, кациобуси, рукколу, тофу, кусочки авокадо и т. д.



Основные блюда

-

Мейнкосу (meinkōsu)



Сладкие картофельные блинчики

На 4 персоны: примерно 12 блинчиков

На эти блинчики меня вдохновило мое пребывание в Окинаве. Это блюдо, возможно, самая лучшая еда для завтрака. Со сладким картофельным пюре,

корицей, миндальным молоком и щепоткой морской соли эти блинчики - вкуснейшее сочетание Востока и Запада прохладным осенним утром.

2 стакана муки для выпечки (мука без глютена тоже подойдет!)

2 ч. л. разрыхлителя

1 1/2 ч. л. молотой корицы

1 1/2 стакана пюре из сладкого картофеля (или тыквенное пюре, если захотите)

1/2 ч. л. морской соли

3 ст. л. органического сахара

3 больших яйца

1 стакан миндального молока без сахара

Кулинарный спрей из кокосового масла

ТОППИНГИ НА ВЫБОР

Порошок кинако

Кусочки банана Чистый кленовый сироп

В большой миске смешайте вместе муку, разрыхлитель, корицу и соль.

В средней миске взбейте вместе сладкое картофельное пюре, сахар, яйца и миндальное молоко. Медленно смешайте влагосодержащие ингредиенты с сухими, жидкое тесто будет плотным.

Разогрейте кастрюлю с антипригарной поверхностью. Покройте антипригарным кулинарным спреем.

Используя 1/3 стакана жидкого теста для каждого блинчика, готовьте, пока внешние края не станут тверже, а нижняя часть золотисто-коричневой (примерно 2 минуты). Переверните и жарьте 2 минуты.

Продолжайте готовить блины из оставшегося теста, перекладывая на тарелку или противень, когда они приготовятся. Выложите на тарелку порошок кинако, кусочки банана или кленовый сироп по вкусу.





Секихан: традиционный рис с красными бобами

Подается на 8 человек в качестве гарнира

Секихан - мое любимое праздничное японское блюдо. Частично приготовленное из клейкого риса, частично из белого риса и красных бобов адзуки, оно, как правило, готовится на праздники. Некоторые считают, что секихан приносит удачу. Существует много способов приготовления секихана, но я нашла баланс между клейким мотигоме (сладкий рис моти) и японским белым рисом, и получила идеальную смесь.

- 1 стакан сухих красных бобов адзуки
- 2 стакана моти (сладкого/клейкого) риса (мотигоме)
- 1 стакан белого риса
- 3/4 ч. л. морской соли
- 1 ст. л. гомасио

ИЗМЕРЕНИЯ ВОДЫ ДЛЯ КУХОННОЙ ПЛИТЫ И РИСОВАРКИ

Если вы готовите рис на плите: варите рис в 2 1/2 стакана воды и слегка кипятите его на среднем огне 20-25 минут.

Если используете рисоварку: следуйте инструкции, используйте 5 стаканов и готовьте 45 минут, средняя или большая рисоварка подходит лучше всего.

Промойте бобы адзуки и высушите их. Положите в среднюю или большую кастрюлю, налейте 3 1/2 стакана воды и доведите до кипения. Уменьшите огонь и готовьте 20-25 минут. Через 25 минут бобы будут на 3/4 готовы. Уберите кастрюлю с огня, закройте крышкой и охладите до комнатной температуры.

В миске среднего размера тщательно промойте и высушите белый рис и сладкий рис-моти (см. заметку).

Смешайте оба вида риса в большой кастрюле или рисоварке и аккуратно добавьте приготовленные бобы адзуки вместе с оставшейся жидкостью. Добавьте морскую соль.

Быстро и хорошо размешайте смесь, чтобы соль, жидкость и бобы равномерно распределились.

Когда рис идеально приготовлен, разделите его на отдельные миски, посыпьте сверху гомасио, подавайте и наслаждайтесь!

P. S. Я люблю этот рис, слегка политый сёю тамари (соевым соусом) и посыпанный кусочками авокадо!

Промывка риса

Мама всегда учила меня промывать рис до готовки. Это не только очищает его от грязи и песка, но также высвобождает лишний крахмал, чтобы рис получился идеальной консистенции. Просто положите его в большую миску и налейте столько холодной воды в миску, чтобы накрыть рис. Вы заметите, что вода станет немного мутной – это смывается крахмал. Промывайте холодной водой, аккуратно вылейте всю воду из риса. Повторите еще раз.

Секихан онигири ,

Количество зависит от того, сколько риса у вас осталось.

Этот рецепт заставляет меня улыбнуться и снова почувствовать себя ребенком. Секихан онигири - простой способ приготовить быстрый ланч. Его делают из вкусных остатков риса секихан.

Морская соль

Квадратики или полосочки нори

Остатки риса секихан

Залейте 1/3 стакана теплой воды в большую миску и добавьте щепотку соли. Смочите руки водой.

Возьмите горсть, примерно 1/3 стакана, охлажденного оставшегося риса секихан в ладонь и сделайте из него треугольник или шарик. Прижмите сильнее, чтобы закрепить рис. Заверните в полоски нори, если захотите.

Продолжайте делать онигири, пока у вас не кончится рис!

Съешьте сразу, или заверните в пищевую пленку, или храните в контейнере и с помощью пищевого пергамента разделяйте онигири. А капелька соевого соуса придаст еще больше вкуса!



Салат изпряного мисо, имбиря, джикамы, кукурузы, порезанного кале

Подается на двоих как основное блюдо

Этот салат как глоток свежего воздуха - мне нравится свежая хрустящая джикама, смешанная с авокадо, кукурузой и бобами адзуки. Богатый протеином и вкусный, этот салат - идеальное блюдо после тренировки или в середине дня, чтобы дожить до вечера.

ЗАПРАВКА С УКСУСОМ, МИСО И ИМБИРЕМ

3 ст. л. органической мисо-пасты

1 ст. л. свежего молотого имбиря

3 ст. ложки рисового уксуса

1/2 ч. л. меда или чистого кленового сиропа

2 ст. ложки темного кунжутного масла

1-2 ст. л. соуса шрирача

САЛАТ

1 связка кале, без стеблей, листья порезаны и помяты (просто помыты, высушены, порезаны и аккуратно размяты до сморщенности)

1 стакан охлажденной приготовленной киноа (около 1/2 стакана неприготовленной)

Свежие зернышки белой кукурузы из одного початка

1/2 стакана приготовленных бобов адзуки

1 большая джикама или дайкон, порезанные на палочки

1 авокадо, без косточки, очищенный и порезанный на кубики

Острый приготовленный тофу, по желанию

В большую миску добавьте ингредиенты для заправки с уксусом и хорошо всё смешайте.

Бросьте туда кале и аккуратно залейте заправкой. Сразу после этого добавьте остальные ингредиенты и аккуратно смешайте.

Добавьте твердый острый тофу, по желанию, и сразу подавайте.



Салат цезарь с мисо и кале

Подается на двоих как основное блюдо или на четверых как небольшой салат-гарнир

Этот салат точно изменит ваш взгляд на классический салат цезарь. С тахини, мисо, сладковатым вкусом и рисовым уксусом эта мечта любителя умами - идеальный способ добавить свежую нотку в западную классику.

СОУС МИСО ЦЕЗАРЬ

1/4 стакана пасты тахини

1/4 органической красной или белой пасты мисо

1/4 стакана рисового уксуса

1 ч. л. меда или чистого кленового сиропа

САЛАТ

1 связка листовой или кудрявой кале без черенка, листья аккуратно порезаны и помяты (разминайте кале 5 минут, пока она не сморщится)

Зерна из 1 початка белой кукурузы (примерно 1/2 стакана)

Фурикаке или водоросли нори

2 ст. л. гомасио

1/2 редьки дайкон, очищенной от шкурки, разрезанной пополам и тонко порезанной на дольки (примерно 2 чашки)

2 авокадо, без косточек, очищенные от кожуры и порезанные на кубики – примерно 2 см

В миске среднего размера хорошо смешайте все ингредиенты для соуса. Добавьте мелко порезанную капусту кале, сырые белые зерна кукурузы и редьку дайкон и смешайте все их с соусом.

Выложите салат в миску и сверху положите кубики авокадо, семена темного кунжута, фурикаке или нори, по желанию.



Жареный рис с капустой кале и турмериком

На 4 персоны

Мама всегда готовила для нас блюда из жареного риса, особенно когда у нее оставался рис после вчерашнего ужина. Простое добавление турмерика сразу же преобразует простой рис в совершенно другое блюдо.

2 стакана коричневого риса (или зерновые на ваш выбор)

2 ст. л. темного кунжутного масла

1/2 большого желтого лука, мелко порезанного

2 зубчика чеснока, измельчить

2 морковки, мелко порезанные

3 пера зеленого лука, тонко порезанных под углом

3 ст. л. соевого соуса тамари с низким содержанием натрия

1 ст. л. растертого турмерика

1 стакан кубиков (около 2 см) острого тофу

1 стакан порезанной капусты кале или брокколи рабе

Гомасио для топпинга (по вкусу)

В кастрюлю среднего размера положите коричневый рис или зерновые на ваш выбор, налейте достаточное количество воды и доведите до кипения. Уменьшите огонь и готовьте 25–30 минут, пока рис не станет мягким. Слейте жидкость, перемешайте вилкой и отложите остывать.

В сотейнике среднего размера нагрейте масло на среднем огне. Добавьте желтый лук и готовьте под крышкой примерно 8 минут. Добавьте чеснок и готовьте, пока не появится характерный аромат. Добавьте морковь и обжаривайте примерно 2 минуты. Долейте соевый соус и готовьте, иногда помешивая, пока не начнет испаряться, примерно 2 минуты.

Добавьте половину зеленого лука и готовьте стир-фрай еще 3 минуты. Сверху посыпьте турмериком. Выложите приготовленный рис или зерновые и тушите, пока всё не прогреется. Добавьте тофу и снова разогрейте. Добавьте тонко порезанную капусту кале или брокколи рабе и помешайте, чтобы покрыть ее слоем соуса. Сверху положите оставшийся зеленый лук, побрызгайте гомасио и немедленно подавайте к столу.



Легкая лапша якисоба

На 3 персоны

Якисоба - простая вкусная лапша стир-фрай. Можете закинуть в нее оставшиеся белки и овощи, перемешать и придумать свое собственное блюдо!

- 2 ст. л. темного кунжутного масла
- 1/2 желтого лука, тонко нарезанного на кубики
- 2 зубчика измельченного чеснока
- 2 стакана тонко порезанных шапочек грибов шиитаке
- 3 стакана свежей лапши якисоба
- 2 стакана тонко порезанной кале
- 1 1/2 чайных ложки жаренных кунжутных семян

ЛЕГКИЙ СОУС ЯКИСОБА

- 2 ст. л. соевого соуса тамари с низким содержанием натрия
- 1 ст. л. томатной пасты (или попробуйте шприрачу!!)
- 3 ст. л. рисового уксуса
- 1/4 стакана веганского соуса Worcestershire
- 1/4 стакана очищенной воды

В сотейнике разогрейте масло на среднем огне. Добавьте лук и обжаривайте 5 минут, помешивая. Добавьте чеснок и тушите 2 минуты, пока не почувствуете аромат. Добавьте грибы и готовьте еще 2-3 минуты, хорошо помешивая.

Добавьте все ингредиенты для легкого соуса якисоба в сковородку и помешайте. Затем лапшу якисоба и тушите несколько минут, перемешивая, чтобы вся лапша покрылась соусом, и готовьте, пока вода не испарится.

Добавьте порубленную кале, помешайте ее, чтобы она немного привяла, и покройте соусом. Разделите лапшу между отдельными мисками и сверху положите 1/2 чайной ложки кунжутных семян в каждую миску.



Зеленый салат хидзики + авокадо

Подается на 2 персоны как основное блюдо, на 3 или 4 как гарнир

Это свежее сытное блюдо - один из моих самых любимых рецептов в этой книге! Этот суперпростой и чистый соус содержит только три ингредиента, так что вы не найдете оправдания, чтобы не приготовить его самостоятельно.

1 1/4 стакана плюс 1 ст. л. сухих водорослей хидзики

3 стакана приготовленной киноа

банка бобов адзуки (около 425 г), вымытых и высушенных

3/4 стакана воды

2 стакана рукколы или тонко порезанной кале

2 спелых авокадо без косточек, очищенных и порезанных на кубики 2 см

СОУС

3 ст. л. соевого соуса тамари с пониженным содержанием натрия

2 ст. л. темного кунжутного масла

1/4 стакана плюс две ст. л. рисового уксуса или неразбавленного нефilterованного уксуса из яблочного сидра

Замочите на 15 минут сухие водоросли хидзики. Промокните оставшуюся воду.

В миске смешайте соевый соус, уксус и масло. Добавьте высушенные хидзики, киноа, бобы адзуки и рукколу в соус и всё перемешайте. Сверху положите кубики авокадо и сразу же подавайте. **Соба с острым тахини и авокадо**

На 4 персоны

Соба+тахини+авокадо? Сказано достаточно. Салат из лапши идет как основное блюдо, и это один из моих любимых способов получить углеводы, здоровые жиры и много зелени, полной питательных веществ.

ЗАПРАВКА ТАХИНИ-МИСО

1/4 стакана пасты тахини

3 1/2 ст. л. органической красной пасты мисо

1/4 стакана плюс 1 ст. л. рисового уксуса

1-2 ст. л. соуса шрирача

САЛАТ ИЗ ЛАПШИ

Одна упаковка высушенной лапши соба (около 227-270 г)

1 стакан тонких палочек джикама

2 стакана ростков шпината

1 авокадо без косточки, очищенный от шкурки и порезанный

2 ст. л. гомасио, или больше, если необходимо

Приготовьте лапшу соба в кипящей воде, как указано на упаковке.

Сделайте заправку: положите пасту тахини, мисо, рисовый уксус и шрирачу в большую миску. Хорошо взбейте.

Высушите приготовленную лапшу и вымойте под холодной водой, отложите в дуршлаг. (Маленькая подсказка: чтобы лапша не слипалась, потрите ее, когда будете промывать под холодной водой, чтобы смыть лишний крахмал. Это также поможет вашей лапше сохранить идеальную текстуру.)

Добавьте в миску с соусом и перемешайте. Добавьте джикаму и молодой шпинат, хорошо перемешайте. Сверху на лапшу положите кусочки авокадо и гомасио.

Перед тем, как подавать к столу, сверните лапшу с помощью щипцов и положите в отдельные миски.



Бенто-бокс с кале, авокадо и соба

На 4 персоны

Бенто - моя любовь! Эти маленькие ланч-боксы - супер вкусный и веселый способ привить детям любовь к здоровой пище. Традиционные бенто можно найти во всех японских магазинах. Мы с мамой просто одержимы покупкой бенто-боксов, как только приезжаем в Ниппон!

2 ст. л. темного кунжутного масла

2 стакана тонко порезанных шапочек грибов шиитаке

1 ст. л. соевого соуса тамари с пониженным содержанием натрия

Около 168-280 г лапши соба

4 стакана порезанной кале

1 стакан органических бобов эдамаме, приготовленных и почищенных

1 авокадо, без косточки и тонко нарезанный

2 стакана рукколы

1-2 ч. л. темных кунжутных зерен

СОУС МИСО-ИМБИРЬ

3 ст. л. органической пасты из красного мисо

1/3 стакана рисового уксуса или неразбавленного нефilterованного уксуса из яблочного сидра

2 ст. л. темного кунжутного масла

1 ст. л. свежего тертого имбиря или 1 ч. л. молотого имбиря

2 ч. л. меда или кленового сиропа

В большом сотейнике нагрейте масло на умеренном огне. Добавьте грибы и готовьте приблизительно 6 минут, пока не появится аромат. Залейте соевый соус и готовьте, пока он не испарится. Отложите грибы.

Приготовьте лапшу соба, как указано на упаковке. Промойте под холодной водой, высушите лапшу и отложите.

Приготовьте соус: в большой миске смешайте пасту мисо, уксус, масло, имбирь и мед.

Положите в миску кале и смешайте всё, чтобы покрыть соусом. Добавьте высушенную лапшу соба, эдамаме и грибы и аккуратно перемешайте. Сверху положите кусочки авокадо, рукколу и семена кунжута. Повеселитесь и креативно соберите ваш бенто-бокс!



Салат с жареным сладким картофелем, мисо и кале

На 2 персоны

Этот питательный и вкусный салат делается из жаренной в мисо картошки и кале, полной белка киноа и хрустящих огурцов. Мне нравится этот нежный апельсиновый соус мисо, который великолепно дополняет вкус сладкой картошки. Это тот рецепт, к которому вы будете возвращаться. Он очень простой.

САЛАТ

Примерно 1/2 неприготовленной киноа

1 пучок кале, тонко порезанной

1 иранский огурец или японские киури, порезанные полумесяцами

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ

Кулинарный спрей из кокосового масла

2 большие сладкие картошки или батат

2 ст. л. органической красной пасты мисо

1 ст. л. мирина

2 ст. л. нерафинированного кокосового масла, растопленного

Гомасио

АПЕЛЬСИНОВЫЙ МИСО-СОУС

1 ч. л. мелко размолотой апельсиновой цедры

1/4 стакана свежавыжатого сока

2 ст. л. органической белой пасты мисо

1 ст. л. соевого соуса тамари с низким содержанием натрия

2 ст. л. рисового уксуса

2 ст. л. мирина

Приготовьте сладкий картофель: разогрейте духовку до 180 градусов. Положите на противень пищевой пергамент или алюминиевую фольгу и побрызгайте кулинарным спреем.

В то же время в кастрюле среднего размера приготовьте киноа, слегка не доварив. Выключите печку и отложите киноа.

С помощью острого ножа порежьте сладкую картошку на кубики в 2,5 см (не делайте их слишком маленькими, так как они уменьшатся во время обжарки!)

Смешайте кубики сладкого картофеля, пасты мисо, мирина и кокосового масла на подготовленном противне и добавьте соус.

Жарьте сладкую картошку 38–40 минут, перемешав примерно через 20 минут, чтобы она равномерно прожарилась.

В это время сделаем соус: в большой миске взбейте все ингредиенты.

Добавьте киноа, порубленную кале и огурцы и хорошо смешайте с соусом.

Подавайте салат с киноа и кале в вашей любимой миске (ах) или на большой тарелке, а сверху положите жареную сладкую картошку и гомасио. Итадакимасу! **Большие блюда**

,

Донбури



Блюдо из авокадо, мисо и грибов

На 2 персоны

Я писала этот рецепт, когда думала об осенних и зимних месяцах. В это время хочется лишь чего-то вкусного и быстрого. Блюдо легко готовится и приносит большое удовлетворение!

САЛАТ

2 ст. л. темного кунжутного масла или оливкового масла

6 стаканов тонко нарезанных смешанных грибов: шиитаке, майтаке или бунашимедзи

4 стакана приготовленных зерновых: коричневый рис, фрике, фарро или киноа

1 ст. л. мирина

1 ст. л. соевого соуса тамари

4 стакана свежей зелени, такой как руккола, или тонко нарезанных листьев кале

1 свежий авокадо без косточки, очищенный и тонко порезанный

2 ч. л. размолотого гомасио для топпинга

КРЕМОВЫЙ СОУС МИСО-ТАХИНИ

2 ст. л. органической пасты мисо

3 ст. л. пасты тахини

2 ст. л. рисового уксуса

В сотейнике нагрейте масло на умеренном огне. Добавьте грибы и тушите их 3–4 минуты. Добавьте тамари и жарьте еще 2 минуты. Деглазируйте сковородку мирином.

В большой миске смешайте ингредиенты для соуса. Помешайте зерновые, чтобы они покрылись соусом. Добавьте грибы и 3 стакана зелени, и осторожно смешайте всё с соусом. Сверху положите авокадо, оставшуюся зелень и гомасио.



Блюдо из жареной кабочки

На 4 персоны

Если вы еще не пробовали жареную тыкву кабочка, это идеальный рецепт для вас. Вам понравится нежный и питательный вкус тыквы. Соус из тамари и имбиря также обеспечивает баланс соли, кислот, сладости и умами.

4 стакана кубиков из тыквы кабочка со шкуркой

2 средних батата со шкуркой, порезанных на кубики

4 ст. л. оливкового масла холодного отжима

2 стакана рукколы, порубленного шпината или кале

2 стакана коричневого риса (оставшийся от других блюд рис лучше всего!)

Одна упаковка купленного в магазине пряного тофу (170 г), порезанного на кубики 2 см или 170 г домашнего пряного тофу

СОУС ИЗ ТАМАРИ И ИМБИРЯ

1/2 стакана рисового уксуса

2 ст. л. темного кунжутного масла

2 ст. л. соевого соуса тамари с низким содержанием натрия

1 ст. л. тертого свежего имбиря

1/2 ч. л. меда или чистого кленового сиропа

2 стакана рукколы, порубленного шпината или кале

Разогрейте духовку до 190 градусов. Выложите противень алюминиевой фольгой. Положите тыкву и батат на противень и полейте 2 столовыми ложками оливкового масла холодного отжима. Перенесите в духовку и запекайте батат 35–40 минут, а тыкву 40–45 минут, аккуратно перемешивая их во время жарки. Вытащите из духовки.

Приготовьте соус: в большой миске взбейте вместе уксус, темное кунжутное масло, соевый соус тамари, имбирь и мед/кленовый сироп.

Добавьте приготовленный коричневый рис, вашу любимую зелень, запеченные кубики тыквы и кубики батата. Перемешайте, чтобы покрыть ингредиенты тонким слоем соуса. Добавьте кубики тофу и аккуратно перемешайте.





Блюдо из авокадо, соба и зелени

На 3 персоны

Помню, как мама говорила нам с сестрой, что гречневая лапша сделает нас сильными. Она содержит протеин, пробиотики и углеводы и дает чувство насыщения!

170 г лапши соба

1/2 стакана тонко порезанных полумесяцами огурцов

4 стакана порванных листьев красного латука

1/2 авокадо без косточки, очищенного и тонко нарезанного

жареные кунжутные зерна (для гарнира)

КРАСНЫЙ СОУС МИСО-ИМБИРЬ

2 ст. л. органической красной пасты мисо

1 ст. л. темного кунжутного масла

2 ст. л. свежего тертого имбиря

1 ч. л. меда или чистого кленового сиропа

1/3 стакана рисового уксуса

Яйцо-пашот, жареные полосочки нори

Приготовьте лапшу соба согласно указаниям на упаковке. Промойте в дуршлаге под проточной холодной водой и отложите.

В большой миске смешайте красную мисо-пасту, рисовой уксус, темные кунжутные зерна, имбирь, мед и немного темного кунжутного масла, если хотите. Добавьте высушенную лапшу

соба, нарезанный огурец и порванный краснокочанный салат. Аккуратно смешайте, чтобы покрыть соусом. Сверху положите кусочки авокадо и жареные кунжутные зерна.

Хияси чука ,

На 4 персоны

Мама никогда не перестает поражать меня. Одним особенно жарким летним днем она приготовила хияси чука для меня и папы. Оно подается как холодное блюдо из лапши, легкое, простое, ароматное и очень вкусное. Мне нравится есть его в любое время года. И вам понравится!

230-260 г риса сомен, свежего рамена или китайской желтой лапши

1 перо зеленого лука, тонко порезанное под углом, для гарнира

1/2 большого огурца, порезанного соломкой (примерно 1 1/4 стакана)

3 стакана салата латук, порезанного соломкой

1 помидор, порезанный соломкой (примерно 3/4 стакана)

1 авокадо без косточки, очищенный и тонко порезанный

Кунжутные семена, для гарнира

ТАМА ГОЯКИ (ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ)

1 ч. л. темного кунжутного масла

2 больших хорошо взбитых яйца

1 ст. л. даси или немного сои, по вкусу

СОУС ХИЯСИ ЧУКА

1/4 стакана соевого соуса тамари с низким содержанием натрия

2 ст. л. темного кунжутного масла

1 ч. л. тогараси 2 1/2 ч. л. тертого свежего имбиря

1 ч. л. меда или чистого кленового сиропа

3 ст. л. рисового уксуса



Приготовьте лапшу, как указано на упаковке. Вылейте воду, промойте лапшу в дуршлаге под холодной водой и отложите.

Сделайте тамагояки: в маленькой сковороде с антипригарным покрытием нагрейте кунжутное масло на низком огне. Влейте взбитые яйца и оставьте на 3-4 минуты. Потом, используя палочки для еды или маленькую кулинарную лопаточку, сверните похожие на блины яйца, как если бы это был традиционный омлет. Пусть тамагояки остынет 1-2 минуты, а потом тонко порежьте его на полосочки.

Сделайте соус: добавьте все ингредиенты для соуса хияси чука в большую миску и хорошо взбейте. Добавьте лапшу и латук и аккуратно перемешайте с соусом.

С помощью щипцов перенесите покрытую соусом лапшу и латук в отдельные миски и положите сверху порезанный огурец, помидор, тамагояки и авокадо. Добавьте зеленый лук и/или темные кунжутные семена как топпинг, если захотите.

Тамагояки

Как и во французской кухне, где не существует единого способа приготовить омлет, каждый японский повар делает свой тамагояки немного по-разному. Некоторые повара любят добавлять даси, сахар или мирин, другие добавляют сою. Я призываю вас экспериментировать и найти комбинацию, которая понравится вам больше всего – правил не существует! **Блюдо из жареной моркови и авокадо с мисо-морковной уксусной заправкой**

На 4 персоны

После долгих лет проб и совершенствования рецептов я полюбила жареную морковь. Мне никогда раньше она не нравилась, но я поняла, что если добавить порошок карри и кокосовое масло, устоять будет трудно. А в сочетании с моими другими любимчиками – мисо, авокадо и киноа – она еще лучше!

ЗЕРНОВЫЕ

2 ст. л. нерафинированного кокосового масла первого отжима, растопленного

2 ст. л. органической красной или белой пасты мисо

2 ч. л. порошка карри

6 стаканов приготовленных киноа, коричневого риса или полбы (фарро)

2 ст. л. гомасио для топпинга

6 морковок, порезанных на кусочки в 2,5 см под углом

1 спелый авокадо без косточки, очищенный от шкурки, порезанный на кубики размером 2,5 см

2 стакана тонко порубленного краснокочанного салата

1 стакан остатков жареных овощей

МИСО-МОРКОВНАЯ УКСУСНАЯ ЗАПРАВКА (примерно 1 1/2 стакана)

3 средних морковки, порубленных на кусочки размером 1 см

2 ст. л. грубо порубленного желтого лука

3 ст. л. органической пасты мисо

2 ст. л. воды

2 ст. л. нерафинированного кокосового масла первого отжима или оливкового масла холодного отжима

1 ст. л. темного кунжутного масла

1/2 стакана рисового уксуса



Разогрейте духовку до 190 градусов. Выложите противень алюминиевой фольгой и покройте антипригарным кулинарным спреем.

В миске среднего размера взбейте вместе кокосовое масло, мисо и порошок карри. Добавьте морковь в миску и хорошо перемешайте. Перенесите смесь морковки с карри на подготовленный противень. Запекайте примерно 25 минут или пока морковь полностью не приготовится и не подрумянится. Достаньте из духовки.

Пока морковь готовится, сделайте уксусную заправку. Положите все ингредиенты в блендер и сделайте смузи. Добавьте больше воды, если это необходимо.

Положите в каждую из четырех мисок 1 1/2 стакана киноа. Сверху выложите одинаковое количество кубиков авокадо, жареной морковки, латука красностистого и оставшихся жареных овощей, если хотите их использовать. Полейте 2 столовыми ложками уксусной заправки или бóльшим количеством, если хотите. Сверху положите гомасио. Подавайте блюдо остывшим до комнатной температуры или разогрейте, по желанию. **Мисо-глазированные кабocha и морковь в миске коричневого риса**

Подается на 2 персоны в больших мисках или на 3 в маленьких

Есть что-то волшебное в жареной тыкве и корнеплодах - эта крахмальная земляная сладость. В этом рецепте она смешана с пряным тофу, поданным на питательном коричневом рисе. Этот идеально сбалансированный рецепт сделан из простого маринада мисо, но вы можете спокойно поменять его на любимый домашний соус, а сверху положить свежую зелень.

МАРИНАД МИСО

- 2 ст. л. темного кунжутного масла
- 2 ст. л. органической красной пасты мисо
- 2 ст. л. рисового уксуса
- 1/2 ч. л. меда или чистого кленового сиропа

ТОППИНГ

- 2 стакана свежей зелени (на ваш выбор: руккола, порубленная кабocha, мизуна или красностистый салат латук)
- 1 авокадо без косточки, без кожуры, порезанный на кубики 2,5 см
- 2 ч. л. гомасио или жареных зерен кунжута
- 1 блок органического экстратвердогопряного тофу, высушенного и порезанного на кубики размером 2 см (примерно 2 стакана, по желанию)

МИСКА С ЗЕРНОВЫМИ

- 3 стакана остатков приготовленного коричневого риса
- 2 стакана кубиков неочищенной тыквы кабocha (по 4 см)
- 4 органические морковки, косо порезанные на 4 сантиметровые кусочки (примерно 2 стакана)

Разогрейте духовку до 190 градусов. Выложите противень алюминиевой фольгой или пищевым пергаментом.

В большую миску положите все ингредиенты для маринада мисо и хорошо взбейте.

Добавьте морковь и тыкву кабocha к маринаду и отложите на 20 минут.

Разложите покрытые маринадом морковь и кабочку на подготовленный противень ровным слоем. Поставьте посередине духовки и запекайте 30–35 минут. Вытащите из духовки и дайте немного остыть.

Положите коричневый рис в ваши миски и сверху каждого блюда разложите одинаковое количество запеченных овощей.

Завершите ваше блюдо свежей зеленью, кубиками авокадо и/или небольшим количеством жаренных и перемолотых семян кунжута или гомасио на выбор. Если хотите, сверху положите тофу.

Основы

,

Кихон



Пряный тофу

На 4 персоны

Среди прочего в тофу мне нравится то, что он принимает на себя вкус продуктов, с которыми ты его готовишь. Основной рецепт поможет вам приготовить немного приправленный, пряный тофу, который можно добавить почти в любое блюдо.

антипригарное масло или антипригарный спрей из кокосового масла

1/4 стакана соевого соуса тамари с низким содержанием натрия

1/4 стакана рисового уксуса

2 ст. л. мирина

1-3 зубчика чеснока, перемолотых

1 упаковка (около 397 г) органического твердого тофу

В контейнере для хранения средних размеров смешайте соевый соус тамари, рисовый уксус, мирин и перемолотый чеснок. Отложите его.

Вытащите блок тофу из упаковки и хорошо просушите, промакивая сыр бумажными полотенцами, чтобы убрать лишнюю жидкость. Разрежьте тофу напололам, а потом на 8 блоков, примерно по 60 г на блок. Положите кусочки в маринад, накройте и уберите в

холодильник. Маринуйте 15 минут. Поверните и маринуйте еще 15 минут.

Заранее подогрейте духовку до 190 градусов. Застелите противень фольгой и слегка покройте антипригарным спреем.

Положите маринованный тофу на подготовленный противень ровным слоем. Запекайте 20 минут. Потом вытащите из духовки и отложите, пока готовите ваше блюдо. **Кабоча но ницуке сёю адзи (сёю кабоча)** の, の ()

На 4 персоны

В традиционной японской культуре окадзу относится к гарнирам в паре с рисом. Ницуке считается томленным блюдом. Кабоча но ницуке мое любимое блюдо в стиле окадзу. Вкусы прекрасно сочетаются, и хотя это традиционный рецепт, его легко готовить!

1 стакан воды

1/4 стакана плюс 1 ст. л. соевого соуса тамари с низким содержанием натрия

1/4 стакана мирина

1 неочищенная тыква кабоча среднего размера

1 ч. л. органического сахара

соус ширача для заправки (по вкусу)

Оставляя шкурку, аккуратно порежьте тыкву кабоча на половинки и вытащите все семена. Разрежьте на четыре части, а потом на кубики размером 2,5 см. Отложите.

В большую кастрюлю (дно должно быть широким) налейте воду, соевый соус тамари, мирин и сахар и кипятите на низком огне. Добавьте кубики кабоча в кипящую жидкость. Помешайте и кипятите примерно 15 минут или пока кабоча полностью не приготовится. Немедленно вытащите тыкву из кастрюли и положите на тарелку или в миску. Не оставляйте тыкву в жидкости, иначе она станет кашеобразной!

Подавайте блюдо как гарнир или на отварном коричневом рисе с зеленью и небольшим количеством соуса ширача, по вашему желанию. **Онигирадзу (суши-сэндвичи)**

6 суши-сэндвичей

Нужно собрать обед или снэк, не слишком сладкий и который можно есть на ходу? Эти «суши»-сэндвичи - идеальное, питательное и портативное угощение. Один из моих любимых способов есть суши на растительной основе в парке или во время путешествий. Вы можете добавить всё - от авокадо до сладкой картошки, солений такуан и шпината. Всё, что вам нравится, подойдет. Не забудьте съесть их в тот же день, так как нори пропитают рис через пару часов.

2 стакана приготовленного риса (приправленного суши-риса или просто отварного риса)

2 листа нори

2 сладкие картофелины, порезанные на маленькие кусочки и обжаренные на 1 столовой ложке кокосового масла

1 авокадо без косточки, очищенный и тонко порезанный

1 стакан тонко порезанной красной капусты (может быть также квашеная капуста)

1-2 стакана молодого шпината или любимой зелени

1-2 стакана порванного краснокочанного салата

Соус ширача, по вкусу

Порошок карри, одна щепотка может добавить волшебства

Приготовьте приправленный суши-рис. Или, если вам нравится простой неприправленный рис, просто добавьте немного морской соли в миску с водой и придайте рису форму мокрыми руками.

УКСУС СУШИ (СУШИ-СУ) ,

1/4 стакана рисового уксуса

2 ч. л. морской соли

3 ст. л. органического сахара

МАЙО С ПРИПРАВАМИ

3 ст. л. оливкового масла майо или веганского майо

3 ст. л. соуса шриача

НАЧИНКА

2 спелых авокадо без косточек, без шкурки и тонко порезанные по длине

2 средних огурца, порезанных на тонкие полоски

1 большая или 2 средние по размеру морковки, порезанные в соломку

2 чашки листьев молодого шпината

1-2 упаковки (около 170 г каждая) органического твердогопряного тофу (такого, как марки Wildwood, или сделайте домашний пряный тофу, см. на стр. 202), тонко порезанного (по вкусу)

ЗАПРАВКИ НА ВЫБОР

Соевый соус тамари с низким содержанием натрия, для макания

Соус понзу, для макания

Соус шриача

Гомасио

Приготовьте рис суши: хорошо промойте рис и высушите. Подготовьте и приготовьте рис суши так, как указано на упаковке, или отмерьте 2 стакана риса и варите в 2 1/4 стаканах воды. Немного охладите рис, и в это время приготовьте суши-су (уксус суши).

В большой миске смешайте рисовый уксус, сахар и соль. Хорошо взбейте, чтобы сахар и соль растворились.

Перенесите слегка охлажденный рис суши в миску с суши-су. С помощью ложки для риса и режущих движений распределите суши-су по рису, покрывая его соусом, и одновременно обмахивая, чтобы он остыл. Старайтесь не повредить структуру риса. Просто режьте через рис, пока весь суши-су не впитается.



Приготовьте пряный майо: в миске среднего размера взбейте майо вместе с шприрачей, отложите.

Заверните суши: пока рис всё еще теплый, заверните суши на чистой поверхности, такой как чистая доска для резки или чистый кухонный стол. Выложите бамбуковые коврики на рабочую поверхность. Положите листы нори сверху бамбуковых ковриков, блестящей поверхностью вниз.

С помощью рисовой ложки распределите примерно 1/3 стакана приправленного суши риса по центру листа нори, оставляя около 2 см вокруг. Внизу листа, ближе всего к вам, добавьте на ваш выбор начинку, раскладывая ее по горизонтальной линии ближе к нижней части ролла: 2 кусочка авокадо, 2 кусочка огурца, 2 кусочка морковки и несколько листьев молодого шпината. Полейте ролл 2 чайными ложками пряного майо.

С помощью бамбукового коврика крепко заверните суши, начиная снизу, в длинный ролл. (Также, как вы бы заворачивали печеный рулет с вареньем.) Аккуратно сожмите бамбуковый коврик, чтобы сделать ролл плотнее. Разверните коврик.

Порежьте ролл следующим образом: положите ролл на чистую кухонную доску. С помощью острого ножа порежьте ролл напополам (вытирайте нож чистым полотенцем между каждым нарезанием). Потом положите две половинки рядом и порежьте каждую на три равных кусочка. Из каждого ролла должно получиться 6 кусочков.

Повторяйте это, пока не кончится рисовый суши.

Немедленно подавайте к столу вместе с саке или японским пивом.

Маки=суши ролл

Макидзуши

Роллы маки нарезаются в японские роллы суши. Изначально суши были созданы как способ сохранить мясо или рыбу перед замораживанием. В конце концов японцы стали использовать уксус для улучшения процесса сохранения. И так со временем мы получили суши:

нигири суши (рыба сверху риса);

маки суши (порезанные роллы суши, завернутые в водоросли);

суши темаки (хэнд-роллы, завернутые в водоросли).

Существует еще больше видов суши, такие как *инари-дзуши*, *урамаки* и *сашими* (просто рыба!), которые мне нравятся с детства.

Пряные хэнд-роллы темаки из авокадо и очищенной моркови: «темакидзуши»

Примерно на 18 хэнд-роллов

Мне нравится добавлять щепотку порошка карри или турмерика в мои темаки (хэнд-роллы) для более выраженного вкуса. Когда вы овладеете основами приготовления хэнд-роллов, вы можете создать столько разных вариантов, сколько сможете представить. Данные комбинации вкусов - хорошее начало!

ХЭНД-РОЛЛЫ

2 стакана неприготовленного суши-риса или коричневого риса

10-12 листов нори, обжаренных

СУШИ-УКСУС (СУШИ-СУ) ,

1/4 стакана рисового уксуса

3 ст. л. сахара

2 ч. л. органической морской соли

ОЧИЩЕННАЯ МОРКОВЬ

4 морковки среднего размера, тонко порезанные под углом

1 ст. л. порошка карри

2 ст. л. нерафинированного кокосового масла, растопленного

1/4 ч. л. морской соли

НАЧИНКА ПРЯНЫХ ХЭНД-РОЛЛОВ С АВОКАДО

2 спелых авокадо без косточек, без шкурки и тонко порезанных

2 чашки молодого шпината (по вкусу)

1 упаковка (около 70 г) каиваре (побеги японского хрена)

Соус ширача, по желанию

Гомасио, по желанию

Приготовьте очищенную морковь: заранее разогрейте духовку до 190 градусов.

Положите морковь на противень, побрызгайте кокосовым маслом, посыпьте порошком карри и морской солью. Переворачивайте, чтобы морковь равномерно покрылась этой смесью. Запекайте 30 минут, а затем отложите немного остудиться.

Приготовьте заправленный рис суши: тщательно помойте суши-рис и высушите его.

Приготовьте суши-рис как указано на упаковке или отмерьте 2 стакана суши-риса и варите в 2 1/4 стаканах воды. Немного охладите рис, пока готовите суши-уксус.

В большой миске соедините ингредиенты для уксуса-суши и хорошо смешайте, чтобы растворить сахар и соль.

Переложите немного охлажденный рис суши в ту же большую миску. Используя ложку для риса, режущими движениями распределите суши-су (уксус) по рису, обволакивая его, одновременно обмахивая, чтобы охладить. Старайтесь не перемешивать рис. Просто прорежьте сквозь него, пока весь суши-су не впитается.



Сложите листы нори пополам и разорвите их, чтобы сделать 20–24 половинки. Держите под рукой маленькую миску с водой комнатной температуры.

На чистую поверхность положите половину нори (см. изображение). Выложите примерно 1/4 суши-риса диагонально на нижний левый угол листа нори. Положите 2–4 кусочка очищенной моркови, кусочки авокадо, побеги каиваре (как на изображении) и начинку по вкусу. Плотнo скатайте нори в конусовидную форму (см. изображение) вокруг наполнителя и заклейте края нори водой. **Картошка умебоси**

Моя суперкреативная и гениальная кухня из Токио, Юкико, показала, как приготовить самое простое пюре уме. Теперь это блюдо - основа наших японско-американских блюд во время отдыха. Домо аригато, , Юкико-сан!

2–4 сливы умебоси (в зависимости от того, как вам больше нравится: 2 для легкого вкуса, 4 для более насыщенного) без косточки

1/2 стакана миндального молока без сахара

5 больших красновато-коричневых картофелин или юкон голд, очищенных от кожуры и порезанных на кубики по 5 см

Морская соль (по вкусу)

В большой кастрюле сварите картошку, пока она не станет слегка мягкой при прикосновении вилкой. Осторожно слейте воду и возвращайтесь к кастрюле.

С помощью картофелемялки разомните картофель вместе с умебоси. Обратите внимание, чтобы не осталось ни одной косточки. Добавьте миндальное молоко и хорошо перемешайте, чтобы вкус стал более многогранным. Посыпьте солью, по желанию.



Сизуко – девяносто шесть лет, она лучшая подруга моей бабушки, и делилась своим домашним деревенским рецептом умебоси и другими различными рецептами своей подруги в течение десятилетий. Умебоси может долго храниться благодаря особому процессу сохранения, и сейчас является одним из основных блюд повседневной японской жизни. **Сладости из сердца Японии**

,

Вагаси



Матча ,

Я попробовала матчу в юном возрасте – примерно в то же время, когда мама познакомила меня с суши, раменом, удоном, цукемоно, якитори и окономи-яки. Я даже не могу назвать точную дату, потому что была ребенком. Сегодня матча – не только тренд в еде, но и популярный хештег.

Когда я ходила в кулинарную школу более десяти лет назад, то экспериментировала с матчей и нашла способы включать ее в блины и выпечку. Я начала ценить разносторонность этого традиционного ингредиента.

Много лет назад в Кюсю мама дала Дженни и мне набор матчи баатан, включая ее часен (бамбуковый венчик). Моя Баатан и ее младшая сестра тетя Тауко изучали свойства чая и матчи под руководством чайного учителя в Кюсю. Им обоим было примерно по пятьдесят лет, когда они начали серьезное обучение. (В Японии есть поговорка *Gojū no tenagai*, «50 ☼ ☼», которая означает: «Вы начинаете учить то, что действительно хотите, только после пятидесяти лет».)

Моя тетушка Тауко отвела меня изучать матчу под руководством настоящего мастера чая много лет назад, в ее родном городе Беппу. Я была польщена, что мне позволяли соблюдать традиции семьи каждый раз, когда я взбивала чашку матчи. Хотя матча может быть трендом в социальных сетях, я отнеслась к этой японской традиции со всей серьезностью. Так что послушайте немного о моем любимом японском ингредиенте.

В Японии традиционная матча во время чайных церемоний не смешивалась с сахаром. Японцы любят сладости с матчей, такие как блины, пироги и даже шоколадки матча. Мама сказала мне, что ее первое воспоминание о матче – Удзикинтоки (Удзи матча какигори,), ледяная стружка со сладким сиропом матча и сладкими бобами адзуки, иногда с мороженым матча! Вкусно!

Под влиянием Запада матча стала модным сладким угощением, но традиционно чай матча сделан всего лишь из двух ингредиентов: церемониального сорта порошка матча и воды.

Чтобы сделать матчу, вскипятите воду и позвольте ей немного остыть, всего несколько минут (температура должно быть где-то около 79–85 градусов). Положите процеженный порошок матча в чистую и сухую миску матча *чаван*. Добавьте немного горячей воды в миску. С помощью часен (бамбукового венчика) взбейте ее до крошечных пузырьков, передвигая венчик быстрыми и сильными движениями в форме букв N и M. Порошок матча полностью растворится, а чай станет пенистым. Наслаждайтесь им!

На что нужно обратить внимание, покупая матчу

Нужно выбирать порошок матча, изготовленный в Японии (Удзи, Сига, Вазука, Мие, Мьязаки – лучшие регионы для матчи). В Штатах Matcha Love Ито Эн является надежным источником японских чаев. Всегда ищите церемониальный сорт и/или «продукт Японии» на упаковке. Лучше выбирать органическую матчу.

Когда вы покупаете чай онлайн, читайте отзывы, чтобы убедиться, что у брендов хорошая репутация. Также помните, что простой порошок матча содержит только порошковый зеленый чай – ни сахара, ни других ингредиентов.

Обязательно проверьте срок годности и убедитесь, что ваш порошок матча настолько свежий, насколько возможно, перед тем как его покупать. Матча хранится не больше года. Вы можете хранить матчу в прохладном, темном месте или в холодильнике. Ищите яркий зеленый цвет.

Блины из матчи с шоколадной посыпкой

Подается на 4 персоны: рецепт для 10-12 блинов

Когда мне действительно кто-то нравится, я готовлю ему блины на завтрак. Для меня это традиционное блюдо и простой способ показать кому-то, что он мне дорог.

СУХИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 1/2 стакана безглютеновой муки или обычной муки
- 2 ст. л. порошка матча
- 1 1/2 ст. л. пекарного порошка без алюминия

ЖИДКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст. л. коричневого рисового сиропа или органического сахара
- 1 1/4 или 1 1/2 свежих бананов (пюре из них)
- 1 ч. л. органического ванильного экстракта
- 2 больших яйца
- 1 стакан неподслащенного миндального молока
- 3/4 стакана высококачественной шоколадной посыпки
- Антипригарный спрей из кокосового масла

ТОППИНГ

- Порошок кинако (см. заметку)
- Свежие фрукты

Смешайте муку, матчу и пищевую соду в большой миске. Отложите сухие ингредиенты.

В отдельной миске среднего размера взбейте яйца (если вы их используете), коричневый рисовый сироп, банан, ваниль и миндальное молоко. Добавьте жидкие ингредиенты к сухим и аккуратно взбейте, чтобы смешать. Воспользовавшись резиновой лопаточкой, добавьте шоколадную посыпку, тесто будет густым.

Побрызгайте большую сковородку антипригарным спреем и нагрейте на среднем огне. Используйте 1/4 стакана теста для каждого блина и готовьте 2-3 блина за раз. Вылейте тесто на сковородку, готовьте блины, пока края не затвердеют и низ не подрумянится, около 2 минут. Переверните и обжарьте другую сторону, пока она не подрумянится, еще около 2 минут. Уберите со сковородки и выложите на тарелку. Повторите то же самое с оставшимися блинами. Подавайте, приправив порошком кинако и свежими фруктами, на ваш вкус!



Порошок кинако:

Это очень популярная мука из жареных соевых бобов является традиционным ингредиентом в японских домах. Кинако посыпают сверху данго, моти, мороженого и блинов, и вы даже можете смешать его в смузи. Землянистый, богатый вкус кинако делает его таким уникальным. Кинако наполнен растительным протеином, кальцием и железом. Каждый раз, посыпая этим замечательным порошком мои блюда, я вспоминаю свою детскую любовь к кинако на горячих свежих моти! Смешайте около 1/2 стакана кинако с 1/2 чайной ложки органического сахара. Храните в герметичном контейнере в холодильнике сроком до 2 месяцев. **Матча-печенье с шоколадной посыпкой**

От 18 до 20 штук

Это суперсочное и вкусное печенье. В нем есть секретный ингредиент: банан! Маленький секрет: на следующий день они даже вкуснее!

Антипригарное оливковое или кокосовое масло в виде спрея

3/4 стакана муки без глютена

1/2 ч. л. пекарного порошка

3 ст. л. нерафинированного кокосового масла, растопленного

1 ч. л. органического экстракта ванили

1/3 стакана органического сахара (или 5 капель стевии)

1/4 ч. л. морской соли

1 яйцо (если веганский вариант, то добавьте 1–2 ст. л. воды)

Пюре из 1 1/2 спелых бананов среднего размера

1/2 стакана органических овсяных хлопьев

1 стакан полусладкой шоколадной стружки

1 ст. л. просеянного порошка матча

Разогрейте духовку до 160 градусов. Выложите противень с бортиками листами алюминиевой фольги и слегка сбрызните его кулинарным спреем.

В миске среднего размера смешайте муку, пекарный порошок и соль; отложите.

Взбейте вместе кокосовое масло, ваниль и сахар (или стевию). Добавьте яйца (или воду) и хорошо взбейте вместе.

Добавьте сухие ингредиенты к жидким и хорошо перемешайте. С помощью резиновой лопаточки добавьте овсянку и шоколадную стружку. Посыпьте просеянным порошком матча и аккуратно заверните.

Охлаждайте тесто для печенья в холодильнике 15 минут.

Ложкой зачерпните тесто, чтобы сделать круглые лепешки (около 4 см) и разложите их в 2,5 см друг от друга на подготовленном противне. Выпекайте, пока они не станут золотистыми сверху, 10-13 минут. Дайте остыть на противне в течение 5 минут, прежде чем перенести печенье на решетку, чтобы они полностью остыли.



Брауни из темного шоколада с фасолью адзуки

От 12 до 16 штук

Эти великолепные брауни сделаны с секретным ингредиентом - бобами адзуки!



ЖИДКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Антипригарное оливковое или кокосовое масло в виде спрея

1 1/4 стакана приготовленных бобов адзуки

1/2 стакана нерафинированного кокосового масла, слегка растопленного

2 ст. л. воды

2 яйца плюс 1 яичный белок

1/3 стакана упакованного органического сахара или кокосового сахара

1 ч. л. органического экстракта ванили

СУХИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан несладкого порошка какао

1 ст. л. кукурузного крахмала

1/4 ч. л. морской соли

1 1/2 стакана стружки темного шоколада

1 ч. л. пекарного порошка без алюминия

Подогрейте духовку до 160 градусов. Сбрызните квадратную формочку 20 см для выпекания кулинарным спреем.

Хорошо разомните бобы адзуки. Добавьте яйца, масло, воду, сахар и ваниль. Хорошо взбейте.

Смешайте порошок какао, кукурузный крахмал, пекарный порошок и соль. Медленно влейте жидкие ингредиенты в сухую смесь.

Смешайте шоколадную крошку с массой. Выложите тесто в подготовленную форму и разгладьте его поверхность. Выпекайте в среднем положении в духовке, пока стороны не отстанут от стенок формы, 36–38 минут. Вытащите из духовки и охладите перед тем, как подавать на стол.

Мороженое с матчей и кокосом

На 4 персоны

Это мороженое без молока - одна из моих любимых сладостей, особенно летом! Приправленное матчей и капелькой органической ванили, оно обладает богатым сладким вкусом. Мне нравится посыпать его шоколадной стружкой, кокосом, мятой или, лучше всего, кондитерской посыпкой!! (Будучи ребенком 80-х, я всё еще верю, что кондитерская посыпка украшает всё).

1 ст. л. высококачественного порошка матча

1/4 стакана коричневого рисового сиропа или чистого кленового сиропа

три банки (400 г) жирного кокосового молока

2 ст. л. высококачественной водки

1 ч. л. органического ванильного экстракта

ТОППИНГ

Натуральные посыпки

Стружка из темного шоколада

Свежая мята

Жареные кусочки кокоса

Положите матчу в сухой и мощный блендер. Налейте кокосовое молоко, коричневый рисовый или кленовый сироп, водку и ваниль. Смешивайте все ингредиенты на высокой скорости в течение минуты. Чем более кремовая получится текстура основы мороженого, тем лучше.

Вылейте смесь в мороженицу и, следуя указаниям на машине, взбейте его. Когда оно будет готово, сразу же подавайте.

Храните оставшееся мороженое в морозильнике до 3 недель. Обратите внимание, что это блюдо лучше всего подавать свежим!





Матча-сэндвичи с мороженым

На 4 матча-сэндвича

Эти сэндвичи с мороженым - летняя сладость, вызывающая ностальгию. Я делала такие с друзьями под солнцем Кали, возле бассейна, и все мы снова почувствовали себя детьми. Я очень рекомендую приготовить их на следующую летнюю вечеринку!

8 больших матча-печений с шоколадной посыпкой или мисо-печений с шоколадной стружкой

2-4 чашки мороженого с кокосом и матчей

1/2 стакана натуральной посыпки

Выложите в ряд 4 печенья на чистую рабочую поверхность. Воспользовавшись большой ложкой или черпальщиком для мороженого, добавьте мороженое, чтобы наполнить каждый «сэндвич». Положите второе печенье сверху.

Добавьте радужную посыпку на плоскую тарелку и обмакните в нее мороженое по краям сэндвича. Или просто посыпьте ею мороженое в сэндвиче, если хотите.

Сразу же аккуратно оберните сэндвичи в пищевую пленку и положите в морозильник на 20-30 минут, чтобы они затвердели. Очень вкусно! **Печенье из матчи, в темном шоколаде**

8-12 штук

Это изысканное печенье матча - совершенство, опущенное в темный шоколад. Вы можете посыпать шоколад тонко нарезанным миндалем или поджаренным кокосом прежде, чем печенье высохнет, чтобы сделать его еще красивее.

ПЕЧЕНЬЕ

Кулинарный спрей из кокосового масла

2 стакана муки без глютена плюс еще немного для раскатки теста

1 ч. л. пищевой соды без алюминия

2 ст. л. порошка матча
1/4 ч. л. морской соли
1 большое яйцо
1/2 стакана нерафинированного кокосового масла, растопленного
1/2 стакана яблочного мусса без сахара
1/4 стакана сиропа из коричневого риса
1 огромный яичный желток, взбитый, для смазки
2 ст. л. сахара турбинадо

ДЛЯ ПОСЫПКИ

3/4 стакана темной шоколадной стружки
Порезанный миндаль или жареный кокос

Разогрейте духовку до 175 градусов. Выложите противень алюминиевой фольгой и побрызгайте кулинарным спреем.

В большой миске смешайте муку, пищевую соду, порошок матча и морскую соль.

В отдельной большой миске взбейте вместе кокосовое масло, яйцо, яблочный мусс и сироп из коричневого риса. Добавьте сухие ингредиенты к жидким и смешайте, пока не получится тесто.

Положите тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность. Аккуратно замесите тесто, пока мука не смешается с ним. Придайте тесту форму диска толщиной в 2,5 см. Порежьте его на 8–12 кусочков (как пирог).

Перенесите кусочки на подготовленный противень. Намажьте яйцом и посыпьте сахаром турбинадо. Выпекайте на среднем уровне, пока они не станут золотисто-коричневыми и полностью не пропекутся, примерно 14 минут. Дайте полностью остыть.

Растопите капли темного шоколада на водяной бане. Опустите печенье в растаявший шоколад. Позвольте шоколаду застыть, выберите топпинг на ваш вкус.





Легкий кинако данго ,

Примерно 15 шариков размером 4 см

Это супертягучее и вкусное блюдо, очень похожее на настоящие японские моти! Используйте рисовую муку и мягкий тофу для приготовления нежных данго. Вам понравится это вкусная сладость!

1/2 стакана органического мягкого тофу

1/2 стакана плюс 2 ст. л. кипящей воды

1/2 стакана кинако

1 1/2 стакана рисовой муки бренда «Mochiko»

1 1/2 ст. л. органического сахара

Хорошо взбейте мягкий тофу, пока он не превратится в пюре. Аккуратно добавьте кипящую воду и рисовую муку в миску и хорошо взбейте. Дайте остыть.

После того как смесь остыла, сделайте из нее мягкое тесто. Скатайте его в маленькие шарики размером 4 см.

Доведите воду в кастрюле до кипения. Осторожно добавьте шарики из теста в кипящую воду и варите, пока те не всплывут на поверхность. Пусть готовятся еще 1-2 минуты. С помощью шумовки вытащите их, стряхнув лишнюю воду. В маленькой миске смешайте кинако и сахар. Посыпьте данго смесью сахара и кинако, как показано на картинке, и сразу же пробуйте.

Пирог из сладкой картошки с турмериком

20-сантиметровый пирог

Этот вкусный свежий пирог, пропитанный сливочным или яблочным маслом - идеальное угощение на выходные. Я создала рецепт этого немного сладкого хлеба, чтобы добавить больше турмерика в наш рацион, как жители Окинавы!

Кулинарный спрей из кокосового или оливкового масла

3 больших яйца, взбитых

1/4 стакана органического сахара

1/3 стакана нерафинированного кокосового масла, растопленного

3 ст. л. легкого кокосового молока

1/4 ч. л. морской соли

1 ч. л. органического экстракта ванили

1/2 стакана консервированного 100-процентного пюре из сладкого картофеля

1 1/4 стакана рисовой муки

3/4 ч. л. размолотой корицы

3/4 ч. л. размолотого турмерика

1 ч. л. пекарского порошка без содержания алюминия

Разогрейте духовку до 175 градусов. Побрызгайте прямоугольную формочку размером 20×10 см кулинарным спреем.

В большой миске взбейте вместе яйца и сахар. Добавьте и смешайте кокосовое масло, кокосовое молоко, ваниль и пюре из сладкого картофеля. Добавьте и медленно взбейте рисовую муку, корицу, турмерик, пекарский порошок и морскую соль.

Когда всё хорошо смешается, вылейте тесто в подготовленную прямоугольную формочку и выпекайте примерно 35 минут, или пока центр пирога не станет упругим. Охладите и разрежьте. Храните в герметичном контейнере до 1 недели.





Квадратики из кокоса и моти

На 18 порций

В детстве мы каждый год ходили на местные японские фестивали Обон и Ханамацури, и я всегда лакомялась этими невероятно вкусными моти с корочкой из кунжутных семян. Я постаралась понизить уровень сахара в рецепте, так что можно наслаждаться этим блюдом и не бояться поправиться.

антипригарный спрей из оливкового масла

1/3 стакана органического сахара

4 больших яйца

1/2 стакана нерафинированного кокосового масла

1 ч. л. органического ванильного экстракта

одна банка кокосового молока (примерно 383 г)

3 стакана рисовой муки моти из сладкого риса

1 ч. л. пекарного порошка

ТОППИНГ

1/2 чашки кинако

Жареный кокос

Разогрейте духовку до 175 градусов. Взбрызните противень 22×33 см антипригарным спреем.

Взбейте сахар, яйца, кокосовое масло, ваниль и кокосовое молоко. Добавьте муку моти и пекарный порошок и хорошо перемешайте с помощью резиновой лопатки. Выложите тесто в приготовленную формочку для выпекания.

Выпекайте 33–35 минут, пока блюдо не подрумянится сверху, и охладите. Когда плиточки немного охладятся, добавьте сверху порошок кинако или жареные кусочки кокоса. **Мисо-печенье с шоколадной стружкой**

На 16-20 штук

Это мягкое печенье - моя попытка приготовить соленый шоколадный десерт. Мои друзья спрашивали: что в этом десерте? Секрет в солено-сладкой мисо-пасте.

Антипригарный спрей из оливкового масла

1/3 стакана органического сахара

1/2 стакана нерафинированного кокосового масла

1 ч. л. органического ванильного экстракта

2 больших яйца

1/2 стакана органической красной или белой мисо-пасты

1 1/2 стакана безглютеновой муки

1/2 ч. л. пищевой соды

1 стакан стружек черного шоколада

Разогрейте духовку до 160 градусов. Положите на противень алюминиевую фольгу и покройте ее антипригарным спреем.

Взбейте сахар и кокосовое масло. Добавьте ваниль и мисо-пасту и снова хорошо смешайте. Добавьте яйца и снова аккуратно взбейте.

С помощью резиновой лопаточки добавьте муку и пищевую соду и смешайте жидкие и сухие ингредиенты. Добавьте шоколадную стружку. С помощью маленькой черпальщицы для мороженого положите сырые печенье на подготовленный противень, сохраняя между ними расстояние.

Выпекайте печенье 12–13 минут. Уберите из духовки и поставьте на решетку, чтобы оно немного остыло.



Торт из темного шоколада и матча

На торт 20-23 см, на 12 человек

Этот прекрасный рецепт было намного сложнее довести до совершенства, чем казалось. Но кажется, наконец я почти добила идеальных пропорций. Я готовила его на дни рождения, свадьбы и вечеринки, и все просили добавки! Помните, как сказала Джулия Чайлд: «Вечеринка без торта - просто встреча».

ТОРТ (удвойте рецепт для двухслойного торта)

антипригарный спрей из кокосового масла

1 спелый банан, перемолотый в пюре

3/4 стакана органического сахара

3/4 стакана нерафинированного кокосового масла

1 ч. л. органического ванильного экстракта

1 стакан воды

2 1/2 стакана безглютеновой муки

1 стакан миндальной муки

2 ч. л. кукурузного крахмала

1/4 ч. л. морской соли

1 ч. л. порошка матча, просеянного

1 ч. л. пищевой соды

1 ст. л. уксуса из яблочного сидра

ГЛАЗУРЬ ИЗ ТЕМНОГО ШОКОЛАДА И КОКОСА ДЛЯ ДВУХСЛОЙНОГО ТОРТА (хватает на два торта)

2 3/4 стакана кондитерского сахара, просеянного

1 1/2 стакана темного неподслащенного порошка какао, просеянного

1/2 стакана плюс 2–3 ст. л. кокосового молока, в зависимости от выбранной плотности или гладкой поверхности

Разогрейте духовку до 175 градусов. Слегка покройте круглую сковородку для торта (22–23 см) антипригарным спреем. Вырежьте круг из пищевого пергамента, чтобы он подошел к дну сковородки.

В миске средней величины смешайте пюре из банана, сахар и кокосовое молоко, добавьте ваниль и воду и хорошо взбейте. В маленькой миске аккуратно взбейте безглютеновую муку, миндальную муку, кукурузный крахмал и морскую соль. Добавьте просеянный порошок матча последним. Смешайте, используя венчик. Добавьте пищевую соду и уксус из яблочного сидра. Сразу же вылейте тесто в приготовленную форму и поставьте на нижнюю решетку духовки. Выпекайте примерно 26 минут. Уберите из духовки и полностью остудите, прежде чем поливать глазурью.

В большой миске взбейте вместе кондитерский сахар, неподслащенный порошок какао и кокосовое молоко, пока смесь не станет воздушной и кремовой. Покройте охлажденный торт половиной порции глазури, а остальное храните в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней.



III

Стиль жизни

Курасиката

, 5

Ки о цукете

Береги себя



Куда бы я ни шла в детстве, мама всегда говорила: «*Ки о цукете не!*» Так она выражала свою заботу обо мне. Очень распространенное в Японии выражение «ко о цукете» имеет много значений: «Береги себя», «Будь добра к себе», «Будь внимательна».

В японской культуре, говоря о заботе о ком-то, мы всегда используем эту фразу. Матери часто говорят ее детям, как и делала моя мама. Но также мы говорим ее друг другу, когда расстаемся, особенно вдохновляя семью, друзей или коллег на новые подвиги. Вы желаете всего хорошего и в то же время призываете быть внимательными.

– Когда моя мама произносила эту фразу, в действительности она говорила: «Будь внимательна! Не сдавайся. Держи нос по ветру, сосредоточься, иди вперед, будь сильной». Она могла быть суровой по отношению ко мне и моей сестре, но эти слова сильной любви и поощрения в действительности были ее способом сказать нам, на что мы способны и как нам

это показать.

«Ки о цукете» не пустая фраза, которую используют несерьезно; ее произносят только искренне. Одна из тех вещей, что поразила меня больше всего во время пребывания в Японии – это искренность повседневного общения. Общаешься ли ты с любимым или с незнакомцем, японцы дают тебе почувствовать, что ты самый важный человек в мире. Это сильно отличалось от того, к чему я привыкла в жизни в Нью-Йорке.

То, как вы взаимодействуете с миром, влияет на то, что чувствуют другие. Искренность помогает людям чувствовать себя хорошо, и это нельзя подделать. Учиться быть искренним можно всю жизнь, и над этим стоит работать.

Единственный способ культивировать искренность, который я открыла для себя – проводить больше спокойного времени наедине с собой, обратиться внутрь себя. Понимание чувств других начинается с понимания своих чувств. Моя мама научила меня важности заботы о себе и других. Это суть «ки о цукете». **Берегите себя**

Вспомните правило самолета: наденьте кислородную маску сначала себе, а потом ребенку. Это может прозвучать эгоистично, но послушайте меня. Прежде чем мы сможем позаботиться о других, мы должны позаботиться о себе. Долгое время я ставила превыше всего нужды других людей (друзей, бойфрендов, коллег), не уделяя себе достаточного внимания. Не кажется ли вам иногда, что всем что-то от вас нужно? Быть на связи с людьми 24 часа семь дней в неделю может быть утомительно. Бывают дни, когда мне хочется, чтобы электронная почта не существовала.

Мне нравится заботиться о любимых людях, но когда ты не вкладываешь ту же самую энергию в себя, ты можешь перегореть.

«Ки о цукете» напоминает, что нужно также заботиться о себе, быть внимательной, сильной и независимой – всё то, о чем мне всегда говорила мама. Так много лет работая писателем, я была сосредоточена на достижениях и идеальном результате. У меня ушло много времени, чтобы понять: я лелеяла не те цели. Мне нужно было заботиться о своем духе и физическом теле. Когда я наконец начала менять курс, всё стало меняться. Мои рецепты стали лучше, сердце словно наполнилось благодарностью, а книги стали более личными. Я смогла устанавливать связи на более глубоком уровне. Но чтобы достичь этого, мне пришлось стать более осознанной, очень внимательной и использовать суть «ки о цукете» в моей жизни.

Один из способов понять философию «ки о цукете» – практиковать благодарность. Даже в самые сложные дни я напоминаю себе, что нужно найти 3–5 причин быть благодарной за что-то. Часто этот список растет как снежный ком до 10 и 20. Иногда я начинаю с простого факта, что у меня сильное тело, бьющееся сердце и активный ум. Я могу создать, что угодно. Я благодарна за людей, присутствующих в моей жизни, за полученные возможности. Я советую вам испробовать эту практику, так как она поможет вам понять, как работает ваша удача, и облегчит волнения. **Не бойтесь отпускать**

Я провела невероятное количество времени, заботясь о друзьях. Раньше я думала, что это нормально – предлагать равное количество дружбы. Но со временем начала понимать, что не все заботились обо мне так же, не все отвечали такой же энергией и сочувствием.

Начав заботиться о себе, я смогла лучше понять, какие отношения важны для меня, а какие могу спокойно отпустить. Когда я посмотрела на свои потребности честно, я лучше стала понимать, как влияло на меня окружение. Осознанность привела меня к самоуважению, и я установила четкие границы вокруг моего личного пространства и сердца. Если вы отдаете меньше энергии ненужным вещам, вы сможете открыть свое сердце новому: людям, друзьям и отношениям. Это простая математика: вы можете добавить больше в вашу жизнь, когда откажетесь от чего-то.

Может показаться, что нам нужно оставаться на связи со всеми и всегда, но отношения развиваются. Меняются как наши жизни, так и люди в них. Определение дружбы простое: как она заставляет тебя себя чувствовать? Если ответ «нехорошо», избавьтесь от нее. Не бойтесь убрать кого-то из друзей, отпустить и начать больше заботиться о себе. Когда вы уберете лишних друзей из своей жизни, вы начнете привлекать правильных людей в свой круг – тех, кто искренне вносит вклад в ваше здоровье и счастье. **Верьте себе**

Другая часть «ки о цукете» – идея независимости и уверенность в своих решениях. Когда я только начала карьеру, многие говорили мне, что писать, как вести себя, что носить, что готовить, с кем проводить время и что говорить. Естественно, мне было легче идти по пути, проложенному для меня другими. Но глубоко внутри я знала, что должна создавать свой

собственный.

Мудрый психотерапевт однажды сказал мне: «Пусть твой внешний облик соответствует твоему внутреннему», – то есть убедись, что твои действия согласовываются с тем, во что ты по-настоящему веришь. Твое внутреннее чутье и интуиция всегда поведут тебя в правильном направлении. Верь себе.

Я горжусь, что родители-иммигранты растили меня любя, но не балуя. Они подарили моей сестре Дженни и мне свободу, независимость и мудрость. Они сделали меня такой, какая я есть. Во время самых холодных месяцев в Нью-Йорке я часто кладу руку на сердце, когда мне нужны мама или папа. Я связываюсь с ритмом биения моего сердца (мама и папа) и говорю себе такие слова: «Ки о цукете». Пусть эти слова утешат вас, придадут сил и помогут твердо стоять на ногах, где бы вы ни были.

Сосредоточьтесь на хорошем

Забота о себе стала для меня процессом длиной в жизнь, и это было нелегко. Как и многие женщины, я боролась с депрессией с самой юности. В какой-то момент мы все боремся с плохим и хорошим в жизни. Сложно понять, что происходит в твоём теле и разуме, когда ты особенно подавлен. Но депрессия тоже часть того, кем мы являемся. Она присуща человеку.

Когда я могу остановиться и подумать о дарах в моей жизни, это помогает не попасть в ловушку негативных мыслей. Это духовная часть практики «ки о цукете». Обращай внимание на то, как ты с собой разговариваешь, на мысли, проносящиеся в твоей голове. Насколько возможно, пытайся разговаривать с собой как с лучшим другом – позитивно, с любовью и пониманием. Уважай себя.

Когда мы благодарим Вселенную за всё хорошее в жизни и становимся осознанными, а не печалимся, не размышляем и не жалуемся себя, мы создаём пространство для хороших дел, обращённых на других людей. Я поняла, что способность помогать другим помогает мне чувствовать себя более позитивно. Волонтерство ли это, одолжение другу, приготовление торта и печенья, чтоб сделать ярче чей-то день – помощь другим повышает мое настроение. Прямо сейчас, больше чем когда-либо, миру нужны люди, готовые выступить вперед и помогать другим. **Уроки из Окинавы**

Если в Японии и есть место, где «ки о цукете» процветает, так это Окинава. Окинава – самый южный остров Японии. Его иногда называют «Гавайями» Японии. Прежде чем он стал частью Японии, у Окинавы было свое государство. Остров стал принадлежать Японии в 1879 году, США в 1945 году, и наконец был возвращен Японии в 1972 году.

Жители Окинавы глубоко любят и уважают природу – за солнечный свет, местные продукты, плодородие моря. Они известны своим здоровым образом жизни, жизнью, практически лишенной стресса, и долголетием. Окинава считается «голубой зоной», которую мой друг Дэн Бюттнер исследовал многие годы. Исследования Дэна этих «Голубых зон» в Японии и Окинаве вдохновили миллионы людей, прочитавших его книги. Окинавцев, живущих дольше ста лет, в пять раз больше, чем остальных жителей Японии, живущих так же долго, – а Япония уже считается одной из стран с самой большой продолжительностью жизни. Вот мудрость, которую я лично приобрела, пребывая там. **Учись адаптироваться (Текио,)**

Окинавцы – эксперты в адаптации. Во время моего пребывания на Окинаве мне устроили тур по пещерам, где окинавцы прятались во время Второй мировой войны. Они показали различные места, связанные с войной, и поделились личными историями, как им было нечего есть кроме *сацума-имо* (сладкого картофеля). Рассказывали истории о выживании, о безумных попытках побега на основной остров.

Моя подруга Мари, с которой я познакомилась на Окинаве, была так добра, что представила меня и мою сестру своим бабушке и дедушке, восьмидесятидевятилетним Нобу и восьмидесятивосьмилетней Йосико Инафуку. Они оба поделились с нами историей последней и кровавой битвы на Окинаве. Нобу было всего шестнадцать. Он рассказал о том дне, который начался прекрасно – птицы пели, облака проплывали в голубом небе и всё было хорошо. Потом прибыли корабли США и всё изменилось. Он тяжело работал, будучи старшим ребенком, чтобы прокормить семью.

В то время его будущая жена Йосико была подростком пятнадцати лет. Ей и ее семье пришлось спастись на лодке в Кюсю, Японию, чтобы выжить. Можете представить, какой храброй она была? До ее лодки уехала другая, увозя тысячу людей, но в нее попала бомба и девочка была в ужасе. Она села на следующую и добралась до Японии. Они рассказали, как важно было, пережив ужасы войны, сохранять позитивное мышление и здравый рассудок.

Мой разговор с Йосико и Нобу помог мне лучше понять, какого рода трудности были в то время. Наши проблемы кажутся ничтожными, когда мы узнаём, через что прошли другие, включая наших предков.

Потом я спросила Йосико, как можем мы стать такими же сильными и стойкими, как жители Окинавы. Как она ответила? «Лучше быть счастливым всё время». То, что больше всего тронуло меня во время пребывания на Окинаве, было повторением этой идеи. Я слышала проникновенные истории о войне, трагедии и несправедливом исходе. Но чем бы со мной ни делились эти старейшины, они сказали, что решили быть счастливыми. «Наш настрой – это выбор», объяснили мне они. Вместо того чтобы размышлять, что плохого с ними случилось, они решили быть счастливыми.

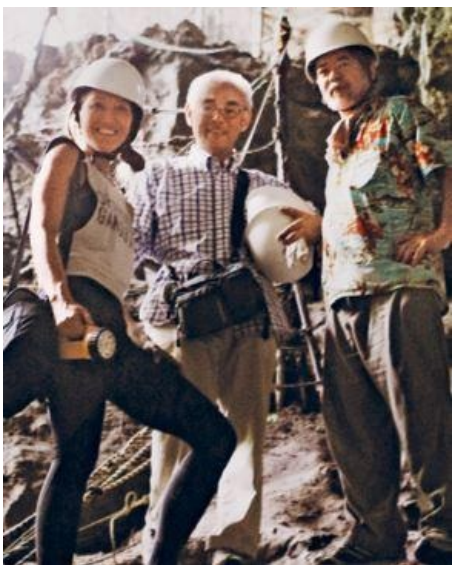
Несколько месяцев спустя, после того как я взяла интервью у семьи Инафуку, мы с Мари снова связались, и она выразила свою благодарность за мой разговор с ее бабушкой и дедушкой. С грустью она поведала мне, что ее дедушка Нобу Инафуку неожиданно покинул этот мир. Но благодаря нашему разговору она смогла узнать больше об истории своей семьи. Я так благодарна судьбе, что встретила с Нобу и Йосико, и всегда буду чтить их истории.

Учитесь быть едиными с природой (Сидзен,)

Природа доступна всем. Не важно, в какой части мира вы живете, природа доступна и бесплатна. Времяпрепровождение на природе лечит нас. Многие из нас не могут выбраться из офиса, но мы можем найти способы больше проводить времени на улице. Идите домой пешком от остановки автобуса или поезда, спланируйте на выходные поход с друзьями или поездку на пляж и жизнь в кемпинге или посетите национальный парк в следующий отпуск.



Окинава, Япония: Нобу и Йосико рассказали нам историю о том, каково было жить на Окинаве во время Второй мировой войны.



Окинава, Япония: мой гид Исао Ойке-сан – невероятный японский историк, он вместе с дядей Тецу (сыном Нобу и Йосико Инафуку) показали мне и моей сестре много пещер на Окинаве, в которых тысячи окинавцев нашли убежище во время войны.

Если у вас нет доступа к дикой природе, ввести природу в свою жизнь так же легко, как посадить сад из трав за своим окном! В Нью-Йорке у меня мало места, но я смогла составить расписание своих велосипедных поездок, пробежек и длинных прогулок у воды. Также наполнила свою квартиру растениями и свежими цветами с местного рынка. Когда у меня получается, я пытаюсь встретиться с подругой в парке и созерцать деревья весь день. Иногда отправляюсь в Сан-Франциско или домой в Сан-Диего. Провождение времени на природе – часть моей заботы о себе, и это действительно хорошо.

Простая ли это медитация, отдых на солнечном местечке в квартире или выбор свежесрезанных цветов на фермерском рынке – найдите время, чтобы каждый день взаимодействовать с миром природы. Вы можете посещать соседний общинный сад, чтобы помогать другим, одновременно помогая и себе!

Окинавцы ценят почву, на которой живут. Так же и мы должны ценить дары земли.

Учитесь готовить! (Рёри! .)

Какая же одна из основных причин долголетия окинавцев? Они выращивают, готовят и едят настоящую еду. Большая часть окинавцев всё еще готовят каждый день с нуля.

В действительности окинавцы традиционно выращивали собственную еду, потому что нелегко импортировать еду на остров. Вторая мировая война создала серьезную проблему нехватки еды, и мясо стало недоступно. В результате диета, основанная на растениях, утвердила место окинавцев среди самых долгоживущих людей планеты.

Йосико в возрасте восьмидесяти восьми лет рассказала мне секрет красивого старения: *имо*, по-другому известный как сладкий картофель! (Некоторые из моих любимых рецептов с этим волшебным сладким картофелем можно найти на стр. 134 и 182). Выращивая и готовя собственную еду, вы делаете значительный шаг вперед в заботе о себе. Вы сами сможете увидеть и почувствовать разницу. А когда вы чувствуете себя хорошо, то и вся ваша жизнь начинает налаживаться. **Каждый день - хороший день (Хиби коре кодзицу)**

Я спросила свою подругу Хироми, прожившую на Окинаве более двадцати пяти лет: «Что делает женщин Окинавы такими энергичными и полными жизни?» Она не колебалась с ответом: «Они работают!»

У женщин Окинавы много работы. С самой молодости, выходя замуж, они начинают заботиться о ферме, семье, обществе. Но сколько бы работы ни было или о скольких бы вещах им не надо было думать, кажется, их это не тревожит. Они сосредотачиваются на позитивном, фокусируются на текущей задаче и выполняют ее. (Звучит знакомо?)

Есть японское выражение «кодавараанаи», которое можно перевести «не надо так заикливаться». Как сказать проще? Не тревожься по мелочам. Учись покою. Заботься о том, что имеет значение.

Я работаю писателем больше десяти лет и большую часть дня провожу за работой. Будучи хозяйкой небольшого бизнеса, я люблю работать на себя, но также отвечаю за оплату счетов и зарплату моей команды. Это баланс. Нужно справляться со многими административными заданиями, и иногда мне не хочется ими заниматься. Но это моя ответственность как босса. Существует также много финансовых трудностей, появляющихся в связи с окружением. Но когда наша работа имеет для нас значение и когда мы отдаем работе лучшее, каждый день - хороший день. **Будьте активны! ()**

Окинавцы доживают до восьмидесяти и девяноста лет. Каждый день, проведенный на Окинаве, я вставала в 5:00 или 6:00 утра на пробежку и была удивлена, что местные фермеры уже работали в тридцатиградусную жару! Они двигаются, заботятся об урожае, изготавливают керамику, поют, танцуют - всё это! После полудня я наблюдала, как они идут на фермерский рынок, чтобы купить свежую еду. Я даже видела, как поздно ночью они шли на местный фестиваль! Они верят, что вы должны двигаться каждые двадцать минут или около того, чтобы отодвинуть старость.

В отличие от них на Западе мы привыкли считать физической активностью только поход в тренажерный зал. Но мы можем научиться у окинавцев, как включить движение в нашу повседневную жизнь. Одна из моих самых любимых вещей - смотреть, сколько пожилых людей ездят на велосипедах по городу. Здесь это в порядке вещей, что меня очень радует. Попробуйте включить эти практики в вашу жизнь. Пусть это будет более продолжительная ежедневная прогулка или парковка подальше от магазина. **Не волнуйтесь (Нан куру наи са) или**

Окинавцы ценят осознанность. Я практикую медитацию уже восемь лет, и с каждой сессией становится немного легче. Мне нравится следовать правилам медитации, созданным Дипак Чопра. Да, иногда по утрам я больше забочусь о дедлайнах, чем о медитации, но в такие дни я обещаю себе выделить 10-30 минут, чтобы сделать что-то для себя.

Доказано, что медитация снижает стресс, помогает успокоить разум и тело, снижает тревожность и нервозность и помогает очиститься от ментального шума. Медитация также может помочь замедлить процесс старения. А что лучше всего, ею могут заниматься все, она бесплатная и ей легко научиться.



6

Ганбатте

,

Всегда старайтесь



Студия моего Дзиитана осталась практически нетронутой. Он был настоящим художником, создававшим картины в стиле импрессионизма. Через свою работу он передавал любовь к культуре и искусству.

Кто-то когда-то сказал мне, что усердная работа не проходит незамеченной. Мне нравится помнить об этом, пока я практикую ганбатте, всегда стараясь изо всех сил.

В начале моей карьеры я часто сравнивала себя с другими. Как и многие молодые люди, я не могла не чувствовать, что все вокруг были успешны, и не понимала, почему мое время никак не наступает. Мне было чуть больше двадцати, и я ожидала, что успех придет мгновенно.

Один пример застрял в моей голове. В то время мне было двадцать пять, я была юной и голодной. Я имела честь работать с одним из самых талантливых редакторов книжной индустрии. И всё равно я не могла не проводить сравнения. Я никогда не забуду аналогию, которую она использовала, говоря со мной об успехе, в то время как я старалась (и боже, как я старалась) смириться в своем сердце с тем, чего я еще не достигла. Я сидела за ее столом, и она посмотрела мне в глаза и сказала: «Кэндис, тебе нужно думать об успехе, как о сковородке со свиным стейком. Когда у тебя на сковородке один стейк, он становится сухим, но когда ты готовишь несколько стейков вместе, они поддерживают влагу и получаются идеальными. На сковородке есть место для успеха каждого». Никогда не забуду, как услышанное повлияло на меня.

Мне понадобилось еще десять лет усердного труда и неоплачиваемой работы, чтобы научиться лучше писать, справляться с моим маленьким бизнесом и наконец стать лучшим боссом. Но это продолжительный процесс, и я каждый день стараюсь стать лучше. Наконец я научилась мириться со своим темпом, выбранным путем. Мне не нужно было быть на вершине, но всё постепенно к этому шло. Со временем, опытом и усердной работой пришли и возможности.

Меня учили стараться изо всех сил, а мой отец был поразительным примером ганбатте. Он приехал в США на корабле из Польши, когда ему было двенадцать лет. Он быстро выучил английский (хотя это и нелегко давалось) и усердно работал. Папа и его братья и сестры воспользовались предоставленной возможностью. Он гордо служил в американских морских войсках электриком, а мой дядя Джон – в Воздушных силах США в качестве старшего сержанта, а потом капитаном в Отделении пожарной безопасности Воздушной национальной гвардии.



Папа приехал в США из Польши в возрасте всего двенадцати лет. Он так усердно трудился, что добился успеха. Он встретил мою маму, когда был молодым моряком американских военных сил, расквартированных в Японии. Он сказал, что с ней «жизнь была просто лучше». Они всё еще лучшие друзья.



Дядя Джон посвятил
всю свою карьеру
службе в армии.

Дядя Джон посвятил всю свою карьеру службе в армии.

Когда я была маленькой, папа работал проверяющим ядерных электростанций. Он отвечал за надзор и безопасность атомной электростанции днем и ночью. Его работа требовала невероятной точности и внимательности.

Мама была во многом такой же. В доме всегда был порядок и ни единого пятнышка. Она устраивала лучшие вечеринки на день рождения, сама пекла пироги и готовила каждый день, не считая ее работу учителем в школе. Она всегда старалась изо всех сил. Ничего меньшего я бы и не ожидала от нее.

Любой близкий мне человек также скажет вам, что мама является для меня всем. Ее слова и ее сущность – гимн моего сердца. Я думаю о ней в самые тяжелые дни. Я думала о ней на кухне, когда была на грани срыва, обжигая руки щипцами, и приходила домой и пахла как темпура. Я помнила о ней, когда на меня кричал мой шеф-повар в переулке рядом с мусорниками. Я думала о ней, пока писала за столом в Бруклине, едва наскребая деньги на аренду. Я думала о ней, пока работала до 2 часов ночи, проводя исследование, проверяя факты, редактируя фотографии, макеты, рецепты и рукописи.

Я думала о маме перед тем, как прийти на площадку на каблуках, со стильной прической и макияжем. Я заставляла себя сохранять безупречную репутацию. Ведь моя мама находилась за той стороной экрана и наблюдала за мной. Что бы она подумала? Я хотела, чтобы она гордилась мной.

Примите борьбу

В то время как киндуги учит нас, что в борьбе есть красота, ганбатте говорит, что и в стараниях есть красота. Да, термин «ганбатте» означает, что ты всегда должен стараться, но также означает, что если ты всегда стараешься, это уже хорошо. Вы не должны слишком строго к себе относиться или ожидать совершенства. Вы не должны *быть* самыми лучшими, вы просто должны стараться делать лучшее.

Для меня ганбатте означает стараться сделать самое лучшее и не видеть для этого границ. Мне нравится думать о Марте Стюарт в качестве примера. Я очень сомневаюсь, что она когда-либо сидела дома и говорила: «Хорошая работа, Марта. Ты справилась. Мои поздравления».

Как привнести ганбатте в нашу повседневную жизнь? Вот несколько идей.

Готовьтесь: подготовка – огромное дело. Если вы хорошо подготовитесь к чему бы то ни было – вы сможете добиться большего. В то время как подготовка должна быть особой для каждой ситуации, есть вещи, которые вы должны делать всегда. Убедитесь, что достаточно отдыхаете. Если это значит в какой-то день отказаться от кофе или отложить ваши электронные гаджеты и раньше выключить свет – сделайте это. Научите свой разум оставаться спокойным в процессе подготовки, так как это поможет вам сконцентрироваться. Вам не нужно на всё говорить «да». Когда вы слишком заняты, не берите чересчур много на себя. Перед важным событием правильно питайтесь, пейте много воды и ешьте свежую пищу. Отказ от алкоголя также является разумным решением. Когда вы отлично себя чувствуете, вы более эффективны.

В японской традиции нужно приносить подарок на встречи. Это может быть что-то небольшое, как домашнее печенье, шоколадные сладости или чай матча. Этот маленький жест – хороший способ дать людям понять, что вы действительно считаете их особенными и ваши отношения с ними важны.

Другой частью подготовки являются исследования. В детстве я помню, что всегда наблюдала за тем, как мама готовит планы уроков. Хотя у нее было одно и то же расписание уроков японского языка каждый год (более сорока лет!), она всё равно всегда готовится. За день перед занятием она думает о следующем уроке, пересматривает материал и изучает его. Будучи маленькой девочкой, я, бывало, пряталась за ее столом и наблюдала за ней сияющими глазами. (Она всё еще не знает, что я наблюдала за ней.) Возьмите пример моей мамы и учитесь. Если вы собираетесь на собеседование, узнайте всё о компании и людях, с которыми встретитесь. Поверьте мне, людям нравится видеть вашу заинтересованность, это только пойдет вам на пользу.

А также, не в последнюю очередь, важна практика. Если вы произносите речь или делаете презентацию, тренируйтесь, тренируйтесь и еще раз тренируйтесь. Мой папа по своей природе чувствует себя некомфортно, произнося публичную речь, но я помню, как наблюдала за его тренировками в гостиной, когда была ребенком. Хорошая подготовка делает вас бесстрашными. Вы будете чувствовать, что готовы ко всему еще до того, как выйдете на сцену.

отдавайте всего себя: время не резиновое. Жизнь – одна, и некоторые возможности тоже приходят только однажды. Готовьтесь к собеседованию, деловому обеду или презентации – и потом выложите на полную. Если вы действительно хотите чего-то достичь в своей карьере, если хотите быть на вершине, вам придется стараться изо всех сил. Вы пожинаете то, что сеете.

приходите вовремя: быть пунктуальным – это быть вежливым. Но не только. Когда вы опаздываете на важное событие, то, скорее всего, будете паниковать, хотя вам, наоборот, следовало бы быть более спокойным. Чтобы прийти вовремя, вам нужно заранее спланировать свой день. Дайте себе больше времени, чем на ваш взгляд необходимо, на случай непредвиденных обстоятельств, таких как пробки и задержки поездов.

будьте собой: ваши умения и таланты отличают вас от других. В детстве моя сестра была удивительным танцором, а я умела играть в мяч. Я была хороша во всех мальчишеских играх, а она во всем, что было связано с искусством. Но потом мы практически поменялись местами. Джен теперь механик велосипедов и писатель, а я повар и писатель. Разные люди наделены разными способностями, так что ваши лучшие стороны будут отличаться от лучших сторон других людей. Самый хороший способ убедиться, что это *ваша* сильная сторона – оставаться верным себе.

желайте другим только лучшего: как и многое в жизни, ганбатте также взаимная

практика. Когда кто-то готовится к важному экзамену, говорит о событии, собеседовании, встрече, свадьбе (о чем угодно!), пожелайте им удачи и будьте *искренни*. Когда вы по-настоящему начинаете поддерживать успех других, он вернется и к вам!

В этот момент жизни я верю во взаимную силу ганбатте больше, чем когда-либо. Это значит вложить энергию в поддержку других, желая им настоящего успеха и поддерживая их, быть полными света и любви, и искреннего счастья. Жизнь – это не соревнование. На вершине достаточно места для всех, и никто туда не доберется без честной поддержки других. Но прежде всего вы должны быть верны своей работе и желаниям и тому, что вы говорите. Практикуйте то, во что верите, и посылайте искреннюю любовь, свет и энергию им навстречу с открытым и честным сердцем. Ганбатте не!

будьте честны: моя мама сказала мне: «Всегда будь честной, это поможет избежать множества проблем». В японской культуре детей учат тому, что если они будут честны, то получат большую награду. (В японских народных сказках огромное количество еды и золота дается тем персонажам, которые поступают правильно.) Мои родители всегда были честны со мной, Дженни, друг с другом и сами с собой. Честность показывает, что вы настоящие, стараетесь изо всех сил и верны своим убеждениям. Она позволяет людям доверять вам и вдохновляет также делиться своей правдой. Если вы хотите, чтобы вам доверяли, будьте честны.

Честность – это та черта, которую я наблюдала во всех людях, которыми восхищаюсь: Брене Браун, Мари Кондо, Опра Уинфри, Марианна Уильямсон, Мелоди Битти и дон Мигель Руиз. Их работа вдохновляет меня выйти из своей зоны комфорта и поделиться своей историей. Честность бросается в глаза – она видна в ваших золотых трещинах. Каждая из них символ храбрости, и вы должны гордиться, показывая их и делаясь ими с другими.

Олимпийские атлеты – отличный пример ганбатте в действии. Они посвящают свою жизнь достижению лучшего результата. Готовятся, тренируются и заботятся о себе, чтобы убедиться: их выступление пройдет на высшем уровне. А потом используют свой шанс и выкладываются на полную. Это *настоящий* ганбатте. Когда мы смотрим на них, то чувствуем вдохновение и естественно хотим пожелать успеха. Берите таких людей в пример. Лучшие атлеты показывают нам, какие они великие. Им не нужно говорить об этом.

Ганбатте также означает, что вы должны стараться даже наедине с собой, а не только тогда, когда на вас смотрят другие. Практикуйте ганбатте, когда пишете письмо, готовите ужин и когда вы дома со своей семьей. Посмотрите на японских родителей и старайтесь изо всех сил, когда показываете пример своим детям каждый день. Старайтесь, когда мир наблюдает и когда никто не смотрит.

Награды и призы – это хорошо. А еще приятно, когда признают ваши выдающиеся достижения. И всё же это одобрение не является мерой и подтверждением того, кем вы являетесь. Настоящая награда – это чувство, что вы меняете мир вокруг вас.

Если вы начнете практиковать ганбатте в своей жизни, то не только почувствуете себя лучше, но также послужите вдохновением и для других. Ваши старания будут вознаграждены, и вы почувствуете себя ближе к цели вашей жизни. Когда вы делаете что-то с любовью и искренностью, от этого выигрывает весь мир.

Кайдзен - постоянное совершенствование

Хотя ганбатте может вдохновить вас стараться изо всех сил, концепт кайдзен призывает вас постоянно самосовершенствоваться. Кайдзен говорит: даже если вы стараетесь делать всё самое лучшее, вы никогда полностью не реализуете свой потенциал. Да это и не требуется. Нужно просто всегда совершенствовать себя, свою работу и условия жизни. Вы не терпите поражения, вы получаете новый опыт и становитесь лучше. Все мы постоянно учимся, растем и совершенствуемся по пути. В Японии кайдзен по большей части используется в мире бизнеса, хотя самой идее вас учат и в детстве. Как говорит мой отец: «Никогда не довольствуйся тем, что есть». Только тогда вы сможете достичь высшего уровня.

Сиката га най

,

Ничего не поделаешь



Купание в лесу в горах Коя-сан – способ расслабиться... практикуя сиката га най

«Сиката га най», также известная как «Со га най», , происходит от формальной фразы: «Не жалуйся, а двигайся дальше».

Какова же одна из основных причин долголетия женщин на Окинаве, по мнению моей подруги Хироми-сан из Окинавы? Это идея, известная как «сиката га най», а именно «ничего не поделаешь». Пока я была на Окинаве, Хироми-сан объяснила, что японки «не особо переживают» из-за мелочей, потому что у них слишком много забот.

По сути «сиката га най» (или «со га най») означает «отпускать». То есть нужно принять то, что не можешь изменить, и сделать всё, что в твоих силах. Она советует отстраниться от драматических событий вашей жизни и напомнить себе: «Это не будет иметь значения через пять лет или через пять месяцев (или в некоторых случаях даже через пять недель), так что я не собираюсь уделять этому более пяти минут». А потом забудьте об этом.

Деревья осенью – хороший пример «сиката га най» в природе. Времена года меняются: этого нельзя изменить. Сбрасывая листья, деревья являют нам пример того, как нужно уметь отпускать.

Берите пример с женщин Окинавы: когда вы сталкиваетесь с тем, что нельзя изменить (несогласие с упрямым человеком или даже неприветливая погода), не раздумывайте над

этим. «Со га най», отпустите всё, ничего не поделать. Вы можете изменить силу и направление всей вашей жизни, лишь меняя настрой. Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь. Отпустите.

Иногда проще отпустить того, с кем не можете прийти к единому мнению или с кем часто ссоритесь. Некоторые вещи нельзя изменить. Это может быть работа, которая вам не досталась, неудачное свидание или отмененный рейс. Вы не сможете изменить определенные условия и вы не сможете изменить чувства отдельных людей.

Когда вы столкнетесь с безвыходной ситуацией, вам может показаться соблазнительным начать изматывать себя, гадая, что же пошло не так, обвиняя себя или пытаясь что-то исправить и заставить работать. Размышления о прошлом мешают движению вперед и гасят ваш внутренний свет. Такое самоистязание бесчестно и неуважительно по отношению к вам самим. Чаще всего, когда что-то нельзя изменить, это знак, что этому не суждено было быть. Это не важно – «сиката га най!»

Если вы прямо сейчас на этой стадии, возможно, пришло время предпринять сложный шаг – уйти. Когда вы отпускаете нечто, не предназначенное вам, вы испытываете облегчение. Вы обретаете мир. Может, это случится не сразу. Иногда можно увидеть нечто ценное, только отступив на шаг назад. Иногда нужно время, чтобы всё прояснилось. Когда вы оказываетесь в центре сложной ситуации, может показаться, что вы посреди леса и видите лишь деревья. (Или вы в центре города и видите лишь здания.) Но отступив, вы окажетесь вне ситуации и обнаружите новых людей вокруг. «Сиката га най», отпустите всё это. **Дела семейные**

Десятилетиями я наблюдала, как мама справлялась с разными сложными ситуациями с невероятной грацией, честью и достоинством. Она никогда ни по какому поводу не жаловалась.

Могу только представить, как ей было сложно воспитывать двух американских девушек, будучи японской иммигранткой, и всё-таки она справилась. Она наслаждалась материнством и водила меня и Дженни на дополнительные задания, если нам нужно было лучше понять какие-то предметы. Она всегда оставалась верной своим убеждениям и своим предкам. Это означало быть спокойной, правдивой и терпеливой. Мама своим примером показывала, как быть сильной, как учиться, как полноценно работать, как быть пунктуальной, как быть лучше, чем это возможно. Она редко говорила плохое о других и не сплетничала, даже когда всё получалось не так, как хотела. И она всегда сохраняла чувство юмора (моя мама самая смешливая во всей семье, она просто об этом не знает).

Конечно же мы не были идеальны. Как и все семьи, мы ссорились, спорили, встречаясь в кругу семьи. Я была трудным подростком, который гулял не с теми детьми и спорил с другими членами семьи. Они, скорее всего, скажут вам, что это слабо сказано. (Простите, мама и папа! Я всё это восполню!) Мои родители не всегда знали, как справиться с моим неуважением ко взрослым. В течение долгих лет я и моя семья ругались и мирились. Но иногда мы понимали, что лучший ответ – «со га най», просто отпустить проблему. В итоге я благодарна за борьбу и неудачи, которые у нас были и которые сделали нас теми, кто мы теперь. Без тех сложностей, взлетов и падений мы не научились бы, не выросли и не обогатили бы свою жизнь. Проблемы станут вашей историей. В этом красота киндуги. Ваши трещины становятся самой красивой частью вас. **Проявляйте гибкость**

«Сиката га най» во многом подразумевает проявление гибкости. Нужно позволить парусам нести вас по направлению ветра. Если вы откроете объятия, разум, мечты и паруса ветру и будете работать в гармонии с тем, что дает вам жизнь, то увидите, что всё станет намного проще. Не всегда самые сильные или самые умные добиваются дальше всего, часто это те, кто умеет адаптироваться.

Адаптация – японское искусство. Когда в следующий раз вы будете переживать неприятную ситуацию, я советую вам вспомнить японский способ справиться с этим: оставайтесь спокойными и стойкими, дышите и адаптируйтесь к проблеме.

После выборов 2016 года мы с сестрой чувствовали себя опустошенными. Папа написал глубокомысленное письмо, в котором советовал не переживать из-за мелочей. Он сказал, что политике не нужно присутствовать в нашей повседневной жизни. Что другие будут президентами, включая женщину, и что мы можем продолжать делать хорошее другим и наслаждаться жизнью. Мой папа немногословен, так что когда он говорит, нужно слушать. Его слова «сиката га най» много значили для меня.

Когда что-то в мире происходит не так, помните: не принимайте всё на свой счет. Можно почти с уверенностью сказать: дело не в вас.

Практика «сиката га най» может принимать различные формы в вашей повседневной жизни. Прогулка – вот одна из основных причин, почему японцы сохраняют спокойствие и живут так долго. Так что, когда в следующий раз будете пытаться справиться с проблемами, просто идите гулять. Очень спокойная и простая медитация каждое утро позволила мне стать спокойнее, выносливее и увереннее. Медитация помогает справиться с тревожностью в самом начале. Занятия йогой с друзьями, думающими так же, как я, усилили мой дух и сделали меня спокойнее. Найдите занятие по душе, которое позволит вам сосредоточиться.

Самопознание – тоже сила. Когда в следующий раз попадете в стрессовую ситуацию, понаблюдайте за своим поведением! Вы сразу же реагируете? Вы тянетесь к чему-то здоровому или нездоровому? Взять стакан вина, пива или коктейль легко. Если мы выберем то, что сложнее, и научимся себя сдерживать, работая над внутренним локусом контроля, ясностью и здоровьем тела в тяжелые времена, то станем сильнее как ментально, так и физически.

Вот несколько способов практики «сиката га най»:

медитируйте: как я уже говорила, утренняя медитация творит чудеса. Так я, справляясь с тревожностью, становлюсь более открытой и принимаю то, с чем не могу справиться. Сначала вы можете медитировать, тихо сидя дома или на природе. Или найти йога-центр или группу для занятий медитацией. Или попробовать запись с инструкциями или приложение по медитации, такое как Headspace.

глубоко дышите: дыхание полной грудью, особенно через нос, может помочь вам ощутить почву под ногами и вернуть вас в реальность. Когда вы глубоко дышите, обратите внимание на свои ощущения в вашем теле, и вы заметите, есть ли в вас напряжение или нет. Вы сжимаете челюсти и хмурите лоб? Доказано, что глубокое дыхание мгновенно влияет на pH в крови, что понижает кровяное давление и успокаивает всё тело. Более того, когда вы превращаете это в регулярную практику, глубокое дыхание хорошо влияет на разум, сердце, пищеварение и иммунную систему.

погрузитесь: работа ли это, чтение хорошей книги, путешествия или хобби, которое улучшает ваше самочувствие, постарайтесь погрузиться во что-то продуктивное вместо того, чтобы размышлять над негативным. Свежие идеи, новая информация и любимая работа помогут вам увести мысли в лучшее место.

поднимите себя: мне нравится приносить себе свежие цветы, как из магазина, так и с рынка на углу. Они делают мою квартиру ярче и радуют глаз! Свежий ли это букет или что-то другое, например свеча, любимая еда, теплая ванна, – дайте себе то, что позволит вам почувствовать себя хорошо.

слушайте: звук может невероятно поднимать настроение. Я каждый день слушаю музыку, которая улучшает мое самочувствие, или вдохновляющий подкаст, помогающий узнать что-то новое. Здесь есть много вариантов.

всегда учитесь: оставайтесь любознательными. Читайте. Говорите с людьми. Ходите на занятия. Чем больше вы знаете, тем сильнее и осознаннее становитесь.

перестаньте сравнивать: сравнивать себя с другими – неблагоприятное занятие. Единственный человек, с которым вам нужно сравнивать себя это... – вы. Если вы поймете, что играете в игру сравнений, изолируйте себя от новостей или соцсетей и начните жить настоящей жизнью. Побудьте наедине с собой. Подумайте о вещах, которые вам нравятся и которые у вас хорошо получаются. Подарите себе спокойствие.

занимайтесь своим садом: это означает – свяжитесь с вашим местом в мире природы и позаботьтесь о себе, словно вы саженец. Поливайте, питайте, выставьте на солнце. Если вы загружены проблемами жизни, это не означает, что всю ночь или день нужно провести за работой. Найдите мгновение для себя. Ставьте себя выше остальных дел.

целебные предметы: символическое напоминание о том, что нужно придерживаться выбранного пути, может помочь вам. Мне нравятся мои целебные камни или кристаллы, особенно розовый кварц, который помогает привнести любовь в мою жизнь. Кристаллы легко найти, и их присутствие рядом помогает мне чувствовать себя лучше. Мне также нравятся мои мала-четки (традиционное ожерелье для медитации с 108 бусинками), которые я использовала, чтобы почувствовать почву под ногами в тяжелые времена. Вы также можете использовать их как инструмент во время медитации, но я держала их перед сном, и они всегда улучшали мое самочувствие. Возможно, кристаллы вам не помогут. Не беда. Найдите что-нибудь – цитату, изображение, символический предмет вашей семьи – то, что имеет для

вас значение.

поменяйте точку зрения: перемена места может творить чудеса и помочь выбраться из безвыходной ситуации или посмотреть на нее с новой точки зрения. Это не должны быть обязательно путешествие или отпуск, хотя могут быть и они. Вы можете взглянуть на всё по-новому, просто пройдясь по части города, в которой вы обычно не гуляете, проехаться по другому маршруту, навестить того, кого вы давно не видели или посмотреть документальный фильм.

отправьтесь в поход/купание в лесу: раз мы говорим о перемене мест, то времяпрепровождение на природе – освежающий способ позаниматься «сиката га най». В Японии практика медленной прогулки в лесу, наслаждение природой известна как «купание в лесу» (синрин йоку). Вы вдыхаете свежий кислород в свой организм, естественные масла деревьев, и можете прикоснуться, почувствовать запах и увидеть что-то вне вашей типичной обстановки. Это откроет ваш разум для нового взгляда на вещи. Выберетесь из привычной обстановки.

проведите время с поддерживающими вас друзьями: всем нужны друзья, которые поддержат в трудную минуту. Общайтесь с теми, кто вселяет в вас гармонию, и ищите поддержки у таких людей, когда вы находитесь в сложной ситуации, с которой не можете справиться.

Помните, «сиката га най» – нелегкое занятие, и иногда над ним нужно поработать какое-то время. В конце концов, вы не можете попросить Вселенную больше не сваливать на вас проблемы. Они есть у всех. Но вы можете научиться быть гибким, и если поработаете, то со временем, обещаю, будет полегче.

IV

Сердце

Кокоро

-, , 8

Юймару

-

Близкое окружение



Мои лучшие друзья взяли меня в горы (купание в лесу), когда я нуждалась в лечении. Мое вечное юймару.

В культуре Окинавы есть термин *юймару*, который переводится как «круг людей». Концепт юймару превозносит ценность общности. Он учит, что наши социальные связи, особенно близкий круг людей, лечат и помогают усилить и питать всё наше сообщество.

Юймару – еще один урок, который я получила лично. Окинава – разнообразная многокультурная земля, на которой живут как японцы, так и люди из США. При таком смешанном населении сильно ощущается концепт юймару. Куда бы я ни пошла, там царилло ощущение единства, сострадания и искренности.

Я наблюдала за тем, как мои друзья из Окинавы помогали соседним ресторанам, гончарным магазинам, принимали участие в музыкальных выступлениях и танцах. Тут царит сильное единение местного сообщества. В жизни мне всегда казалось, что лучше иметь близких друзей, семью и сообщество, с которыми ты можешь стать сильной и верной, чем тонну приятелей или знакомых.

Так или иначе, мы неизбежно проходим через тяжелые времена. Важно помнить, что мы все должны полагаться друг на друга, чтобы выжить. Когда мы делимся успехом, мы увеличиваем его. Когда находим союзника, нам легче справиться с проблемой. Нельзя делать всё в одиночку. Вот почему мы все вместе на этой большой, безумной планете. Чего бы вы ни пытались добиться, полезно положиться на свое юймару.

Положитесь на свое племя или команду. Вы можете споткнуться – в действительности вы можете упасть прямо лицом вниз (как я много раз делала), и это нормально. Если вас поддерживает близкое окружение, вы сможете с грацией и упорством встать на обе ноги.

Уязвимость

Все люди уязвимы, хотя бы они это признавать или нет. Уязвимость не признак слабости. В действительности это признак силы. Нам бывает больно и тяжело, когда мы открываемся миру, но в конце концов с нами всё будет хорошо.

Ирония в том, что способность присутствовать в настоящем и быть уязвимой с другими начинается с одиночества. Мне нужно побыть некоторое время одной, чтобы снова наполниться энергией. Когда я провожу время в одиночестве, мне уютнее с самой собой, поэтому потом мне легче открыться друзьям.

Когда шесть лет назад я самостоятельно путешествовала по Японии, мне требовалось лечение. Я хотела воспользоваться этим временем, чтобы сосредоточиться на заботе о себе, чтобы по-настоящему вылечиться. Было так трудно показывать свои эмоции, но я поняла: уязвимость – это также и огромная возможность постичь ценные уроки и выяснить, что ты хочешь и что тебе нужно в жизни.

Я провела этот год, окружив себя только самыми преданными и поддерживающими меня людьми, и заметила, как в моей жизни начали происходить изменения.

Я начала нравиться себе. Моя работа показалась мне более значимой. А еще мне хотелось оказывать глубокое влияние на жизни других. Я научилась любить себя и заботиться о себе, как о лучшем друге.

Возможно, самым большим изменением было следующее: наедине с собой я удивилась, когда поняла, что могу заботиться о себе как о лучшей подруге. Путешествие в одиночку дало мне способность наслаждаться настоящим моментом. Это было замечательное и неожиданное изменение. Я действительно «присутствовала», когда была с любимыми людьми. Я начала говорить от чистого сердца. Я, не колеблясь, делилась своими желаниями и позволила себе открыться людям.

Однако по-настоящему вы работаете над уязвимостью, когда разрешаете себе быть уязвимыми с другими. Я сняла свою маску и впустила других в свои тайны. Стала «прозрачной» и наконец набралась храбрости, чтобы поделиться своей историей, жить каждым моментом и принять его, словно это мой последний шанс поделиться чем-то.

Уязвимость в том, чтобы быть храброй. Это значит быть открытой и честной, не бояться осуждения, отказов или боли. Когда мы уязвимы, мы можем открыть наши сердца новым идеям, новым отношениям и новым людям! Как только я стала такой, в мою жизнь пришли невероятные люди. Иногда дружба и принципы становятся крепче, когда вы больше всего готовы принять себя со всеми недостатками и «поломками»: смириться со своими ранами, и расти дальше. Уязвимость – первый шаг в этом процессе. **Берите на себя ответственность**

Во время последней поездки в Японию мы с мамой провели несколько дней в Токио, наблюдая за цветением вишни. Однажды мы встретились за обедом с ее старыми подругами из колледжа. В Японии существует традиция дарить подарки. (Это не должно быть что-то грандиозное. Обычно это небольшие знаки внимания, такие как платок, чашка или печенье.)

Я была тронута до глубины души, когда каждая из маминых подруг сделала мне подарок. Она даже приготовила четыре своих любимых домашних японских блюда. Я их никогда не забуду.

Пока мы обедали, я спросила об их дружбе.

– Как это возможно, что мама живет в Калифорнии, и все эти годы вы оставались на связи?

Они сказали, что это потребовало усилий и обязательств. Им пришлось планировать время для разговоров, и один раз в год они организовывали встречи друг с другом. Поддерживать дружбу на протяжении многих лет трудно, но это того стоит. **Станьте частью сообщества**

Сообщество оказывает позитивное влияние и оставляет отпечаток на сердце человека. Важно быть частью команды: ходить в свою церковь, брать уроки кулинарии, заниматься с кем-то йогой, искусством или медитацией, вступить в велосипедный или книжный клуб. Создание сильного чувства общности улучшает уровень мотивации, здоровья и счастья. Карин Холл, доктор философских наук, объясняет, что когда вы являетесь частью дружного коллектива, вам легче справляться с трудностями. Вы понимаете, что вы не одни и в этом находите утешение. Более того, исследования доказали, что люди, окруженные другими, гораздо счастливее одиночек. Социальная поддержка является важным компонентом ментального здоровья и здорового старения.

Показывайте, не говорите

Кайдзен учит нас постоянно совершенствоваться. Но ту же идею мы можем применить и к отношениям, отдавая большую часть времени постоянной поддержке. Вот в чем смысл окружения. Мои друзья и семья всегда готовы поддержать меня, как и я готова поддержать их.

Конечно, настоящий показатель дружбы – действия. Если вы хотите быть кому-то хорошим другом, покажите ему это! Например, многие из нас почти перестали видеться и общаются исключительно по смс или электронным письмам.

Выделив время, чтобы поговорить с кем-то за чашкой чая или обедом, мы показываем, насколько они нам дороги. Проводить время с людьми вашей жизни и оставлять на них время – важно. Это один из способов показать, как вы их цените. Любить других людей – значит ощущать любовь. И это, любовь моя, правда.

Вот несколько способов укрепить дружбу:

думайте: каникулы и другие праздники – самое лучшее время показать людям, что вы их любите и заботитесь о них. Но когда вы внезапно пишете кому-то, что любите их, это может быть еще важнее. Также нет срока годности и у слова «спасибо». Если вам правда нравится то, что друг подарил три года назад, скажите ему, насколько вам приятно! Если старое воспоминание всплывает в вашей голове, дайте друзьям знать, что вы думаете о них! Я получаю сообщения каждую неделю от людей, приготовивших блюда по моим рецептам, и это правда заряжает меня энергией. Всем нравится, когда их ценят, не важно в какой день.

Это Сизуко, лучшая подруга бабушки и ее соседка уже более шестидесяти пяти лет. Всю жизнь они с моей бабушкой полагались друг на друга. Родители Сизуко учили ее: «Хорошо относиться к своим соседям». Так она и поступала! Сизуко обожала мою Баатан и ценила время, проведенное вместе. Я удостоилась чести поговорить с Сизуко во время посещения Беппу сразу после того, как ушла из жизни моя бабушка. Она поделилась тем, как научилась выражать благодарность своим друзьям. Сизуко сказала мне: «До восьмидесяти лет я была очень эгоистичным человеком». Она никогда не говорила друзьям, сколько они для нее значили, и никогда не выражала благодарность за то, что они есть в ее жизни.

Когда Сизуко было за восемьдесят, многие из ее друзей переехали или умерли, и она осталась одна. Когда друзья покинули ее, она поняла, сколько они в действительности для нее значили. «Только тогда я поняла, что не должна проживать жизнь как эгоистка, – сказала она. – Ты не можешь жить один, нужно благодарить друзей».

Так что в возрасте восьмидесяти лет Сизуко решила измениться. Она стала более уязвимой. Открылась окружающим, научилась быть искренней и открываться другим. Она относится с благодарностью к миру, и вы можете это ощутить в ее теплом и внимательном присутствии. Пока я была в Беппу, видела ее на рынке каждый день. Она хватала меня за руку и очень тепло здоровалась. Всегда широко улыбалась и была очень рада остановиться и поболтать. Даже хотя многие ее старые друзья, включая бабушку, больше не с нами, Сизуко продолжала заводить новых друзей.

Сизуко научила меня, как важно ценить друзей, новых и старых. Откройтесь им, оставляйте для них время, не ждите, а говорите дорогим людям, что любите их и благодарны за их присутствие в вашей жизни. Начните жить с открытым сердцем. У нас не так уж много времени.



Сизуко, девяносто шесть лет, лучшая подруга моей бабушки в течение более шестидесяти пяти лет. Она поделилась со мной своими мыслями о жизни и ценности друзей.

присутствуйте: уделяйте внимание другим. Вы не отлипаете от телефона во время ужина? (Серьезно, уберите телефон вообще.) Вы внимательно слушаете истории ваших друзей? Связи между людьми зависят от внимания. Искренне спрашивайте людей, как у них дела, и действительно слушайте ответ.

делитесь: делиться своими настоящими эмоциями, показывать свои уязвимые стороны, быть настоящими – нормально. Когда мы заглядываем в душу другому, мы понимаем, что мы не одни в своей горечи, любви, нерешительности или радости. Не бойтесь того, что думают другие. Не думайте, что вам нужно храбриться перед ними. Это может иметь смысл в некоторых обстоятельствах, но когда вы со своим юмару, бесстрашно делиться тем, что происходит на самом деле, нормально.

предлагайте поддержку: воспользуйтесь своими способностями, чтобы помочь другу, даже если нужно просто выслушать его. Если вы можете чем-то помочь, сделайте это открыто и радостно.

не ожидайте ничего в ответ: живите и отдавайте без каких-либо ожиданий. В случае с теми, кого вы действительно любите, обмен будет естественным. Но никогда не предлагайте поддержку, потому что хотите получить в обмен кредит в банке. Если вам предлагают помощь ради собственной выгоды – это всегда заметно. Ваше общение с друзьями должно быть искренним и происходить из лучших побуждений и без скрытых мотивов.

будьте дальновидны: дружба в том, чтобы оказывать поддержку, даже когда о ней прямо *не* просят. Позвонить другу и поинтересоваться, как у него дела, в тот момент, когда он ждет новостей (хороших или плохих) или у него/нее скоро будет важное событие на работе. Приготовить горячий бульон и принести больному другу или сходить в магазин вместо подруги, у которой только что родился ребенок. Написать вдохновляющее послание другу, которому предстоит важное собеседование или презентация. Дружбу определяют действия, а также отсутствие необходимости спрашивать, в чем вы нуждаетесь. Ваши настоящие друзья просто знают, что и когда вам нужно, и они рады предложить свою поддержку.

Я знаю, кто входит в мой круг близких друзей, моим юмару, ватагой, командой, потому что они первыми придут на помощь в трудные времена. Это подружки, которые занимаются со мной йогой, хотя в их расписание трудно это втиснуть. Те, кто приходят поддержать меня за руку после разрыва отношений, кто искренне хочет произнести тост и отпраздновать мой день рождения или значимое достижение. Они радуются моим успехам, как и я на седьмом небе от

счастья из-за их успехов. Они страховочная сеть, которая продолжает ловить меня и поднимать всё выше и выше. Когда вы искренни с собой, вы знаете, что ваш круг друзей рядом – просто потому, что они вас ценят.



Токио, Япония: Моя мама и ее лучшие подруги из университета. Они вместе учились на педагогов в Токио десятилетия назад и являются примером долгой юймару.

Канса

,

Благодарность



Камакура, Япония.

Одним из самых важных концептов практики заботы о здоровье (здоровье как фундамент для всего остального) является японская философия, известная как *канса*. Сама по себе канса означает «культивацию благодарности». Это включает благодарность за подарки, за данный момент, за всё в этой жизни.

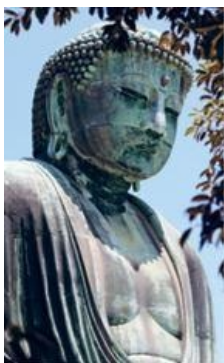
Мои родители – представители двух различных культур и религий, но несмотря на разное воспитание, оба очень ценят глубокую и искреннюю благодарность. Они искренне благодарили за то, что у нас было, и делились своей любовью со мной и моей сестрой.

Их отношения (которые станут целой жизнью любви) начались в месте спокойствия: рядом с Великим Буддой в Камакуре, городе на побережье к югу от Токио.

У японцев есть традиция рассказывать сказки детям, чтобы передать красоту и традицию канса. Есть две действительно выделяющиеся сказки: Цуру но Онгаеси (Благодарный журавль) и Каса Джизо (Зонтичная статуя). Обе истории несут в себе идею: если ты хороший человек, практикующий благодарность, ты будешь вознагражден. Они также делятся традиционными древними ценностями и моралью с детьми через мангу (японские комиксы) и аниме.



Мама и папа, Бетпу, Япония, 1973 год: Я спросила, что свело их вместе, хотя они такие разные. Они ответили одинаково: «Мы хотели увидеть мир вместе».



СПРАВА: Камакура, Япония: это священное для японцев место, которое самураи когда-то называли своей столицей. В этом храме началась наша семейная канса, когда мои родители встретились там в 1970-х годах.

Кавай: умильность

Говоря о японской анимации, можно сказать, что японская культура уникальна в своей любви к милым вещам. Как ваби-саби учит нас видеть красоту в несовершенстве, кавай помогает замечать юмор и счастье в умильности. Hello Kitty, Mario and Luigi, Doraemon, Pokemon, Rilakkuma ...и эмоджи являются примером этому. Счастье вдохновляет на благодарность, так как это восхваление жизни. Я призываю вас искать веселье и юмор во всем вокруг вас. В японской культуре мы повсюду ценим кавай, которое вдохновляет на легкость.

В Японии есть поговорка *онгаеси*, которая переводится как «всегда отвечайте добром за добро». Всю жизнь я видела, как мама и папа посвящают большую часть свободного времени волонтерской работе в нашем сообществе, что они делают и по сей день. Мама работает волонтером в местной японской школе, где помогает собирать деньги на обучение культуре Японии и сохранение японских традиций. Также она каждый год жертвует деньги на организации по защите животных. Каждую неделю мой папа работает волонтером в благотворительном магазине эконо-класса, в моей бывшей старшей школе и в Клубе Мальчиков и Девочек. Когда я спросила его, почему он тратит столько времени на волонтерство, он сказал: «Помощь другим приносит удовлетворение». Это кажется таким очевидным, однако мало кто из нас действительно тратит на это время. Но отдавать – часть

практики канса. Отдавая, мы расширяем свои взгляды на то, что имеем и что мы можем дать другим.

Вот несколько способов, как практиковать благодарность:

практикуйте терпение: канса требует практики. Не так просто испытывать благодарность, когда вас преследуют трудности. Только став увереннее в себе, я начала испытывать и понимать искреннюю благодарность.

Я не всегда понимала кансу. Часть взросления означает, что вы должны отпустить чувство собственной важности, стать гармоничнее, испытывать больше сочувствия и сострадания. Мы как камни, которых вымывает на побережье. Волны столько швыряли их, что они стали гладкими и отполированными. Однако понадобится много воды, прежде чем они примут такую форму. Будьте терпеливы. Благодарность растет со временем.

«Улыбка сияет из сердца» (Японская поговорка)

дарите свою благодарность, словно это написанная от руки открытка или улыбка. Свою благодарность проявить очень просто. Например, отправить подписанную своей рукой открытку с теплыми словами благодарности. Будьте уверены: тот, кто ее получит, улыбнется, потому что знает, сколько времени и сил необходимо на личное послание. Тепло накапливается в сердце. Когда вы делаете других счастливыми, вы и сами обретаете счастье. Так что избегайте уже готовых открыток с надписями и позвольте своему варианту канса сиять!

Я люблю прийти в цветочный район в Нью-Йорке и выбрать свежий, прекрасный букет цветов. Приношу их домой и достаю стеклянные банки. Потом расставляю цветы для каждого друга и добавляю простую записку с благодарностью. Я помню об их индивидуальных вкусах и предпочтениях, когда создаю подарок, который придется им по душе. И главное, я всегда сама передаю их в руки тем, кого хочу поблагодарить. Это способ заставить других улыбнуться и показать, насколько сильно я их ценю.

Но конечно же вам не нужно делать то же, что и я! Есть множество способов выразить вашу благодарность. Пеките печенье, пишите письма, сделайте рамочку для фотографии вас и вашего друга. Вам будет весело, и вы принесете больше кансы в этот мир.

благодарите судьбу за ваш характер: когда вы чувствуете, что вам нечего предложить, помните, у вас есть характер.

Когда мне было около двадцати, мне пришлось через многое пройти. Я помню, как звонила родителям с опущенной головой и говорила: «Мне правда очень жаль, но мне нужна ваша помощь». Мы с папой упаковали мои вещи, загрузили их в U-Haul, и я переехала обратно в дом родителей, ничего не планируя.

Я никогда не чувствовала себя такой подавленной, и гадала, станет ли когда-то лучше. Вместо того чтобы жалеть, папа начал призывать меня заняться волонтерской и общественной работой. Он сказал, что если я буду помогать другим, это поможет мне осознать ценность собственной жизни.

Вскоре я пришла на мероприятие в местном книжном магазине в честь книги, написанной двумя учителями. Эта книга подробно рассказывала о большом количестве людей в нашем сообществе и стране, которые были вынуждены жить по продуктовым карточкам. После этого вечера я встретила нескольких женщин, которые пригласили меня работать в местной благотворительной организации по бесплатному питанию в Энсинитас, Калифорния. Я ездила туда дважды в неделю. Мой папа был прав: было приятно устанавливать связи и делиться чем-то с нуждающимися в нашем обществе. Когда я увидела это различие между миром с избытком еды и напитков и жизнью, где стольким людям приходилось стоять в очереди за едой для их семьи, я взглянула на мир иначе. С того момента мое мировоззрение изменилось.

Этот опыт сделал мой характер тверже. На данном этапе я благодарна за эти прошлые

проблемы и потери. Благодарна за те моменты, когда мой банковский счет был пуст и у меня не было ни квартиры, ни работы.

Я часто размышляю над теми временами, чтобы не забывать о силе благодарности. Теперь я могу обернуться назад и подумать: если бы моя жизнь не развалилась тогда, была бы сейчас я той, кто я есть? Скорее всего, нет. Это кинцуги, восстановление жизни.

Помогая другим, я постоянно практикую благодарность. Теперь бóльшая часть моей работы сосредоточена на борьбе с голодом и улучшении питания в моем сообществе. Какая бы проблема не волновала вас, я призываю помогать так, как можете. Вы, как и я, можете понять, что это важная часть принадлежности к вашему сообществу.

вместе (иссо! !): в японской культуре прием пищи – это священное время, когда семья садится за стол и ест вместе. Иссо означает «вместе». Это также может означать «в одном месте в то же время». Когда я была маленькой, мой папа всегда говорил это маме (как например, когда они ехали в супермаркет) в качестве ласкового слова.

Перед каждым приемом пищи принято говорить: «*Итадакимасу*», тем самым благодаря за еду на столе и каждого человека, принимавшего участие в ее приготовлении. Мы благодарили родителей (обычно мы благодарили маму за приготовление блюд, а папу за то, что обеспечивал нас продуктами). После обеда или ужина мы говорим «Готисосама десита», что значит «еда была вкусной». Тем самым вы благодарите повара.

Когда я была маленькой, мы редко ели отдельно. Более того, японские семьи также часто путешествуют вместе. Каждый раз, когда я ездила в Японию, мы с мамой ежедневно ходили в магазин, чтобы готовить и есть вместе в доме Баатан. Мы ощущали себя счастливыми, когда Баатан и двоюродная бабушка Такуко (ее сестра) присоединялись к нам.

Чем старше я становилась, тем больше стала ценить понятие «вместе», особенно с моей сестрой, мамой, папой и лучшими друзьями.

культивируйте искренность: когда я думаю о японской культуре, на ум всегда приходит одно слово: искренний. Я уже говорила о том, как важно произносить «ки о цукете» от всего сердца кому-либо, но так же нужно быть честной во всех сферах жизни. Для меня искренность – это связь с другим человеком на тонком уровне, когда ваша душа принимает душу другого человека. Искренность заключается в честном общении, в действиях в согласии с вашими убеждениями, когда вы ставите в приоритет интересы другого, потому что вы действительно заботитесь о нем.

Когда мы практикуем канса, мы открываем свои сердца, позволяя испытывать благодарность и создавая что-то прекрасное. Но ключевой ингредиент канса – искренность, когда за тем, что вы говорите и делаете, стоит ваша душа. От души сделайте комплимент коллеге по поводу его/ее презентации. А что вы почувствуете, когда искренне скажете своей девушке, которую не видели месяц, что она сияет и великолепно выглядит?!

подумайте о вашей работе: она важна для вас? Вам нравится рассказывать о ней другим? Она вызывает эмоции? Остаетесь ли вы собой, приходя на работу? Насколько искренне говорите «доброе утро» своим коллегам по работе? Можете ли вы сделать что-то в повседневной жизни, чтобы отношения между вами и близкими стали еще более честными и душевными?

Но не произносите слова благодарности, если вы ее не испытываете, а просто потому что так надо. Этим вы не заслужите любовь. Все хотят чувствовать себя любимыми и нужными. У вас есть сила, способности, жизнь и дыхание, чтобы стать таким человеком. Но чтобы это сделать, вы должны быть искренни. Будьте позитивны, делайте комплименты, станьте лучом солнца в жизни других людей и этот свет озарит и вас.

Помните, что вы не можете просто купить искренность в магазине за углом, и ей нельзя научиться за неделю. Вам придется работать над собой, искать свой путь и получать опыт, который поможет вам действительно ощутить связь с другими людьми. А трещины, являющиеся частью вас на протяжении всей жизни, станут вашей особенностью. Кинцуги – опыт жизни, который позволяет нам испытывать более глубокое и искреннее сочувствие друг к другу.

практикуйте благодарность за прошлое: в японской культуре принято уважать старших. Мы проводим с ними время, слушаем их истории, учимся у них и благодарим их за то, что они для вас сделали. Мудрость наших предков – один из лучших даров, которые мы можем получить.

Не нужно выдумывать ничего нового, когда можно научиться заботе у своих предков, которые будут счастливы передать нам это знание. Благополучие нельзя купить. Его можно найти, изучая свое прошлое и традиции. Я хотела бы, чтобы на Западе к старшим относились так же, как в Японии. Мы должны научиться принимать их мудрость с благодарностью.

Когда бы у меня ни спрашивали: «Если бы тебе нужно было пригласить кого-то на ужин, кто бы это был?», я всегда отвечаю – дедушку и бабушку. Я бы хотела поесть в кругу моих японских и польских дедушек и бабушек. Я была такой маленькой, когда они были здесь с нами и между нами стоял языковой барьер. Мы смеялись и готовили вместе, но я так и не задала им вопросы, которые хотела бы задать сейчас: об их жизни, о Польше и Японии во время войны, о значимых в их жизни историях. Если вам повезло и в вашей жизни есть старшие люди, не принимайте это за должное. Вместо этого практикуйте канса и будьте благодарны за мудрость, которой они могут поделиться.

Я никогда не забуду моего семидесятилетнего гида Нода-сан, которая отвезла меня на прекрасный остров Сикоку. (Вы можете встретиться с Нода-сан и прочитать больше о паломничестве на Сикоку на стр. 322.) Она посетила все восемьдесят восемь храмов во время долгого и трудного паломничества более двадцати шести раз. Я спросила, что она чувствовала по поводу трудностей своей работы, а она просто посмотрела на меня глубоким взглядом и сказала: «Кэндис, я люблю свою работу и очень горжусь тем, что делаю». Это не редкость в Японии. Реакция людей на этот вопрос была одной и той же.

Пара, которую я встретила на полуострове Ното, семья Маекава, десятилетиями производит традиционные хосигаки или корогаки (сушеную хурму), как и их родители, и бабушка с бабушкой до них. Когда мы спросили мужа, господина Маекава, которому около восьмидесяти, готов ли он уйти на пенсию, он просто рассмеялся и сказал: «Я еще не готов уйти на пенсию. Когда буду готов, передам свое дело моему (почти шестидесятилетнему) сыну и он займется бизнесом». Он был полон благодарности своим предкам и очень гордился своей работой.

Если мы взглянем на то, как трудится старшее поколение, то почувствуем, что сами должны работать усерднее. У них светятся глаза, они преданы своему делу и стремятся к совершенству. Многие поколения японцев посвящают работе всю жизнь и искренне получают радость от работы. Мы должны учиться у этого старшего поколения, выражать уважение, отдавать им честь и передавать традиции искренности, уважения и сердечности.



Семья Маекава благодарит нас. Преданность работе – обычная практика среди японцев, придерживающихся традиций.

Осеттаи

Помогайте, принимая дары



Сикоку, Япония: Мой любимый гид Нода-сан делится со мной невероятно ценной книгой молитв. Такие книги с гордостью хранят всю жизнь.

Последней остановкой во время моей недавней японской поездки был Сикоку, самый маленький из четырех основных островов Японии. Это священное место, куда ежегодно направляются тысячи пилигримов. Маршрут известен как паломничество Охенро и охватывает восемьдесят восемь храмов в горах Сикоку. Пройти его – предел мечтаний многих японцев. Настоящее паломничество состоит из посещения восьмидесяти восьми храмов, где пилигрим молится и делает отметки в своей книге молитв. Но, помимо этого, правил нет; если ты просто пустишься в путь, это уже считается паломничеством Охерно. Традиционно паломники идут пешком, и это занимает пятьдесят дней. Некоторые люди (меньше 5 процентов) всё еще делают так, хотя большая часть современных паломников едут на машине или на автобусе и преодолевают путь меньше чем за неделю.

В последнее время из-за популярности паломничества к Святому Сантьяго в Северной Испании всё больше жителей Запада заинтересовалось трудным путем на Сикоку. Однако учитывая большие расстояния и относительную отдаленность места назначения, всё еще можно пройти несколько дней, не встретив другого паломника-японца, и это, на мой взгляд, делает путешествие таким классным.

Молитвенники очень важны во время паломничества. В этих красивых книгах тексты написаны красными чернилами, и они считаются очень ценными. В начале моего

паломничества я встретила с несколько жителями Сикоку, Юка и Юки и нашим потрясающим гидом Нода-сан. Местные тепло приветствуют иностранных паломников, делая им маленькие подарки и говоря слова поддержки во время пути. Мои новые друзья не были исключением. Так как раньше я здесь никогда не была, они предложили мне присоединиться к ним и провести меня по этому пути. В начале нашего путешествия по горам к первому храму они поделились со мной термином «осеттаи». Это слово употребляется на Сикоку и обозначает подарки, которые получают пилигримы на своем пути. В данном случае это не только материальные дары, но также теплая встреча и гостеприимность, с которой пилигримов встречают по дороге. Они объяснили, что даже солнечный свет в определенный день можно считать осеттаи, раз он делает ваш путь более легким и приятным. Когда мир дает тебе солнечный день – это осеттаи. Позвольте себе искупаться в нем, так как благодатью нужно уметь наслаждаться.

Из этого путешествия я вынесла не что-то материальное, а новое мировоззрение. Понимание, каково это – быть добрым хозяином. Мои гиды показали, что любой вид гостеприимства считается осеттаи. Пригласить друзей или членов семьи в гости – осеттаи. Помочь бабушке подняться на гору или перейти улицу тоже считается осеттаи, ведь это подарок, который облегчит кому-то путь. Если вы уступаете место в поезде, это тоже повседневный осеттаи.

Как сказала Юки-сан:

– Осеттаи включает в себя добрые пожелания. Возможно, кто-то не может осуществить с вами паломничество, но они выскажут вам свои пожелания и таким образом пройдут паломничество через их осеттаи.

Вы можете практиковать осеттаи, произнося молитву за безопасное путешествие других людей.

Осеттаи – подарки, приглашения, теплые встречи – заложен в образе жизни людей Сикоку. Красивый дух щедрости создает чувство тепла и радости, когда вы рядом с ними.

Путешествие на Сикоку изменило меня. Я посетила всего пять храмов, но планирую увидеть все восемьдесят восемь во время следующей поездки на историческую родину. По традиции японские женщины не показывают эмоции, особенно на публике. Но в мой последний день паломничества в храме Дзенцудзи, семьдесят пятом храме и месте рождения Кукай Кобо Даиси (основателя Сингонского буддизма), произошло нечто необычное. Я, Юка и Юки посмотрели друг на друга и разразились слезами. Чувства радости, грусти и расставания накрыли нас. Хотя мы и провели всего несколько дней вместе, я узнала так много и чувствовала такую крепкую связь с ними. **Повседневный осеттаи**

В повседневной жизни осеттаи может иметь различные формы. Осеттаи – это дар от вас миру, когда вы делитесь чем-то уникальным и искренним. Для меня это мои книги.

Писательница Марианна Уильямсон, которая подарила мне великий дар своих слов, поощряет нас делиться своими осеттаи с миром:

«Если вы притворяетесь незначительным, это не поможет миру. Нет ничего просветительского в принижении себя ради того, чтобы другие не чувствовали себя неуверенно рядом с вами. Мы все должны светиться, как дети. Мы были рождены проявлять славу бога, хранимую в нас. Она не только в некоторых из нас, она во всех. И когда мы позволяем нашему свету сиять, мы даем другим людям разрешение делать то же самое. Когда мы освобождаемся от собственного страха, наше присутствие автоматически освобождает других».

Марианна Уильямсон, «Возвращение к Любви»

Как я уже говорила, мое наследие и воспитание отличались от окружающих. Но именно благодаря этим различиям я смогла увидеть и оценить, как мы красивы и уникальны. Кем бы и откуда бы мы ни были, у каждого человека есть своя собственная точка зрения. Каждый из нас может привнести нечто особенное в мир. Помните, что ваша уникальность – это дар. Поделитесь своей правдой с миром, так как она имеет ценность.

Вот несколько способов практиковать осеттаи.

делитесь талантами: прекрасный способ практиковать осеттаи – делиться своими талантами с другими. Откройте мастерскую, наймите команду, устройте мастер-класс, окажите услугу другу. Поделитесь своими поделками или фирменными блюдами. Если вы можете строить карьеру, в которой используете личные таланты, это приведет вас к самореализации в жизни.

Также это поможет в процессе указать на более глубокую цель (известную как «икигаи»). Могут пообещать, что вы найдете свое призвание, когда станете помогать другим.

делитесь своими знаниями: я наблюдала, как мама делает это на протяжении своей жизни: обучение других – один из величайших даров, который вы можете предложить. Учите в классе, станьте учителем-волонтером. Знание придает всем сил, и его польза неизмерима. Или учитесь сами! Почему бы не обогатить свою жизнь прямо сейчас, в данный момент? Запишитесь на урок того, что вы всегда хотели попробовать, или почитайте книгу на новую для вас тему.

откройте двери своего дома другим: как и показали жители Сикоку, гостеприимность приносит радость как хозяину, так и гостю. Пригласите к себе друзей или семью на домашний ужин, или друга, живущего в другом городе, остаться у вас, а потом устройте прогулку по своим любимым местам.

поделитесь сердцем: не все дары можно увидеть, некоторые можно просто почувствовать. Как в случае с пилигримами Сикоку, произносите слова поддержки. Это могут быть советы или слова поощрения. Скажите коллеге, что считаете, что он отлично справляется с работой, или поблагодарите членов семьи, соседа по комнате или других важных людей за то, что у них хорошо получается.

Эта книга – мой *осеттаи*, мой подарок вам. Когда вы нуждаетесь в чем-то – когда вы боретесь, чувствуете себя подавленными, переживаете сердечную боль или вам не хватает вдохновения и света, – надеюсь, эти слова помогут вам снова найти себя, вдохновят на новое начинание, где вы сможете принять себя и уникальную историю, которая сделала вас таким.

Как я сказала в самом начале, практика есть практика. Они будут постоянно вам помогать, и вы будете становиться лучше каждый день. Но вам придется продолжать работать. Эти принципы послужат вам «золотым ремонтом» во время любого этапа вашей жизни.

Следуя концепту «кайдзена», вы всегда можете стремиться быть лучше. Но всё же совершенства нельзя достичь. Если вы поймете, что гоняетесь за идеальным, прошу вас – избавьтесь от этого чувства и придерживайтесь своего пути. Помните принцип ганбатте: всегда делайте всё возможное, но помните, что то, что вы делаете, уже достаточно хорошо.

Невозможно достигнуть идеала, но ведь неидеальность красива сама по себе! Помните философию ваби-саби и ищите красоту в неожиданных местах. Неидеальность – естественный порядок вещей: мимолетная природа осени, изменяющийся цвет листьев и да, недостатки всех людей.

Если вы окажетесь в сложном положении, но никак не можете это изменить – сиката га най! Не мучайте себя из-за того, что не можете изменить. Остановитесь, сделайте вдох и отпустите это.

Когда вам нужна помощь, чтобы поднять дух, ищите юймару: тех, кто улучшает ваше самочувствие, тех, кто заботится о ваших интересах, тех, кто любит вас такими, какие вы есть.

Будьте довольны данным этапом вашего жизненного пути. Практикуйте канса и благодарите за всё в жизни – за людей, опыт и возможности.

Заботьтесь о себе. С настоящей заботой вы сможете практиковать гаман, великую стойкость.

И самое главное – смотрите на жизнь через метафору кинцуги. Мы все в определенные моменты жизни чувствуем себя сломанными. Верьте, ваши раны затянутся и это сделает вас еще сильнее, чем раньше. Смотрите на эти золотые швы как на красивое напоминание о прожитой жизни. Лечитесь по-своему, двигайтесь вперед, когда придет время, и радуйтесь тому, как всё, через что вы прошли, привело вас к этому моменту вашей истории.

Вы доберетесь туда, куда хотите. Но пока поверьте, вы именно там, где и должны быть.

Желаю вам всего наилучшего.

Ки о цукете не!



Исследуйте Японию, страну восходящего солнца

,

Нинном таби



Страна восходящего солнца вдохновила меня на эту книгу. Это место, где начинается и заканчивается моя история, поэтому я не могла не поделиться любимыми местами в Японии. Хотя это маленькая страна, по размеру близкая к Калифорнии, здесь действительно есть много на что посмотреть!

Япония прекрасна в любое время года благодаря перемене времен года и различным ландшафтам, и можно поехать куда угодно от Ниигаты до самого южного острова Окинава. Хоккайдо следующий в моем списке, как и все восемьдесят восемь храмов для паломников на Сикоку. Я надеюсь увидеть остальные части страны на протяжении своей жизни, чтобы снова и снова настоящие мастера напоминали мне о практике кинцуги.

Коя-сан

Приютившаяся в горах, окруженная природой, храмами и излучающая мир Коя-сан находится примерно в двух часах на юг от Осаки в префектуре Вакаяма. Жизнь словно бы замерла, когда я отправилась на Коя-сан, место, где наконец смогла побыть в одиночестве. Здесь столько свежего воздуха и безмятежности, что Коя-сан возглавляет мой список самых волшебных мест, которые нужно посетить в Японии, и даже в мире!

Много лет назад мы с сестрой встретились в Осаке и оттуда проехали на машине, поезде и канатной дороге к нашей первой остановке в храме Коя-сан. Здесь было немного холоднее, чем в городе. Просто дух захватывало, это было словно во сне.



Прокатитесь на велосипеде по множеству исторических тропинок и посмотрите на дикие гортензии, цветущие в середине лета. Молитесь и медитируйте, пока бродите по кладбищу Окуноин. Попробуйте местную кухню сёдзин рёри, религиозные блюда, которые едят буддистские монахи. Эта пища считается священной, простой и приготовленной в гармонии с природой. Я попробовала лучший моти из грецкого ореха (куруми-моти) на Коя-сан, а наша пища в храме, где мы остановились на некоторое время, стала самой запоминающейся в моей жизни.

Коя-сан – священное место, которое нужно уважать и ценить. Я бы особо порекомендовала заглянуть в храм, где вы сможете принять участие в утренних молитвах с монахами. В 6 утра каждый день мы с моей старшей сестрой Дженни просыпались, чтобы присоединиться к местным, монахам и другим посетителям в священном ритуале молитвы. Так как такое красивое место трудно сохранить в тайне, поток посетителей в Коя-сан значительно возрос. В результате здесь собираются толпы, каких раньше не было, особенно весной и осенью. Хотя большинству посетителей рады и они относятся с уважением к истории Коя-сан, а также его культурному значению, возрастает тревога, что если такой тренд продолжится, потеряется большая часть атмосферы мира и гармонии. Коя-сан – то волшебное место, которое, как я надеюсь, мы все сможем однажды показать нашим детям. Я молюсь за Коя-сан, чтобы мы сохраняли там мир спокойствие и гармонию еще многие десятилетия.

Остров Сикоку

Самый малонаселенный из четырех островов Японии Сикоку может многое предложить посетителям. Это великолепные пейзажи, паломничество для буддистов, вкуснейшая лапша и одни из самых добрейших сердечных людей, каких вы встретите в Японии. На Сикоку каждый день практикуют осеттай и гаман! Это действительно священная земля, где меня научили осеттай, пока мы шли в горы, и где нас встретили подарками и гостеприимством.



Остров Сикоку: Мои друзья и наставники Нода-сан и Юки-сан в начале нашего пути к восьмидесяти восьми храмам! Как мы говорим в Японии: «Yoisho! ! »



Для многих японцев совершение паломничества Охенро из 88 храмов возглавляет рейтинг заветных желаний. Редко кто проходит 1200 километров. Многие ходят несколько дней в год во время отпуска, пока не завершат этот маршрут. Обычное дело здесь – подождать выхода на пенсию и совершить недельный автобусный тур ради этого путешествия. Здесь нет правил.

Просто пуститься в путь уже считается настоящим паломничеством Охенро.

Милые женщины из Discover Shikoku Юки, Юка и моя замечательная гид Нода-сан многому научили меня и мое сердце. Я никогда не забуду, как мы вместе смеялись, плакали и шли по пути паломничества Сикоку.

Долина Ия

Эта невероятная спрятанная жемчужина Японии расположена в центральной префектуре Токусима (часть острова Сикоку) и особо (пока что) неизвестна американской публике. Мне она показалась самым девственно красивым и мирным из всех посещенных мною регионов.

Я попробовала вкуснейшие домашнюю собу и жареный тофу, ходила в походы и сделала десятки фотографий этой прекрасной долины, над которой время не властно. Местные, которых я встретила, отвели меня посмотреть на их фермы на крутых холмах, где фермерам приходится сталкиваться с трудностями работы на скорее вертикальной, чем горизонтальной земле.

Одним из лучших моментов посещения долины Ия была деревня кукол, некогда процветающее поселение, которое одна женщина заселила тремястами кукол в полный рост. Она сделала их в память о соседях, которые либо переехали в большой город, либо ушли из жизни. Они словно ждут на автобусной остановке, работают в местном кафе, чинят электропередачи и ходят в местные школы. Это невероятно трогательное место, демонстрирующее уменьшение населения Японии в отдаленной сельской местности, и на это невозможно смотреть без слез.

Мацуяма

Мацуяма – столица префектуры Эхиме и самый большой город Сикоку. Однако там царит тихая и расслабленная атмосфера.

Здесь находится знаменитая Дого Онсэн, часть города, известная благодаря своим лечебным водам. Они текут через десятки бань и традиционных таверн и привлекают туристов со всего мира, предлагая пережить этот уникальный опыт.

Местные фермеры выращивают всё – от риса до сладкой картошки, микан и кумкват. Климат этого региона невероятно умеренный, и часто здесь собирают целых два урожая многих культур.

Хиросима

Моя одиночная поездка в Хиросиму стала одним из самых запоминающихся эмоциональных моментов в Японии. Мое сердце, мое наследство и история Японии и США – они все тесно связаны с Хиросимой. Я научилась узнавать и чувствовать прошлое – историю отношений США и Японии. Когда проходила по территории музея Мемориала Мира и увидела купол Генбаку, последнее здание, оставшееся после бомбардировки, то подумала о глубоких шрамах, оставленных войной.

Я посетила территорию больницы, куда скинули атомную бомбу. Прошла по мосту в форме буквы Т, который служил целью американской армии. В музее видела часы, которые остановились на 8:15. Это картина глубоко врезалась в мой разум и сердце. Посещать это место мне, гордой девушке японско-американского происхождения, было трудно эмоционально, но это всегда было частью моего жизненного призвания.

Хиросима погружена в разрушительную историю, и люди, живущие здесь, одни из самых выносливых в мире. Они смотрят в будущее, в то же время чтут прошлое. Они мастера гаман. Нам многому можно у них поучиться. Я очень рекомендую вам посетить Хиросиму, чтобы увидеть город, который выжил и стал живым воплощением кинцуги.

Миядзима

Миядзима, также известная как «Остров Богов», волшебное место на северо-западе залива

Хиросима. Тории храма Ицукусима или «плавающие ворота» Миядзимы поражают воображение. Во время прилива они грациозно стоят на воде, а во время отлива к ним можно подойти. Вас очарует пейзаж, дикие олени, бродящие вокруг, свежие морепродукты и их запоминающиеся момидзи мандзу (местные сладости с пастой из бобов адзуки и корочкой как у блинов).



Беппу, Япония: Посещение горячих источников (онсэн) – несомненно, одно из лучших занятий в Японии. Действительно, это лучший способ расслабиться и отдохнуть.

Миядзима – счастливое место, отличное для посещения с детьми или парами. Я надеюсь скоро снова туда отправиться, чтобы увидеть поразительные исторические ворота тории на воде.

Беппу

Родной город моей мамы и место, которое я называю вторым домом в Японии. Беппу расположен на самом южном острове Кюсю. Мама родилась в Беппу в 1950 году, там, где вы всё еще можете найти домашний рамен, моти и сенбей (хрустящие рисовые крекеры), прекрасные парки и, конечно, онсэн (природные горячие источники). Это место, где я впервые искупалась в горячих источниках, попробовала блюда моей Баатан, увидела картины дедушки и ощутила настоящий дух мамы.

Здесь есть всё от знаменитых во всем мире рамен Кюсю (мама водит нас туда каждый год!) до приготовленной дома собы и прекрасного залива Беппу и Такасакияма (любимая гора обезьян!). Я ходила туда с четырех лет и всё еще не могу вдоволь насладиться этим маленьким, полным приключений, красивым родным городком. Пожалуйста, посетите его и попробуйте местный рамен (в переулках готовят его лучше всего), отдыхайте в онсэн весь день и просто расслабьтесь. Мы приветствуем вас в Беппу!



Нара, Япония, место которое всё еще поражает меня своей чистотой и традиционной сущностью Японии.

Нара

Нара когда-то был столицей Японии, и многие старинные японские традиции появились там, например японская чайная церемония или сумо. Разнообразие различных обычаев, материалов и практик попали в Японию по Шелковому пути через Нару.

Расположенный близко к Киото, Нара может многое предложить посетителям. Люди здесь дружелюбные, приветливые, и они очень гордятся своей землей. Я смогла приехать сюда осенью, и меня очаровали поля золотой травы (сусуки), известной как Сони Коген (плато Сони). Самыми запоминающимися блюдами были японский горшочек набе с соевым молоком и свежими овощами, а также ужин из домашней лапши соба, горячего бульона и местной зелени. Всё, что мы ели здесь, напоминало о практике *эйосоку* – специальном насыщении своего тела. Мне повезло, я провела время в компании местной баатан и попробовала у нее в гостях вкуснейшие домашние рисовые крекеры, сладости и чай. Я посетила некоторых фермеров, живущих поблизости, и мы вместе собрали урожай овощей. Во время самой недавней поездки в Нару мне удалось увидеть дружелюбных оленей, которые ходят по храмам, и их воспринимают как «посланников богов».



Полуостров Ното: хурма хосигаки семьи Маекава, высыхающая на солнце.

Полуостров Ното

Если вы сойдете с основной дороги в сельскую местность, то приедете на Ното. Он находится в префектуре Исикава и выходит в Японское море. Фермерство и рыболовство – основные индустрии здесь, а жители всё еще следуют традиционному японскому образу жизни, как и многие поколения до них: фермерство, общение в местных сообществах, молитвы в соседних храмах и святилищах.

Здесь я и встретила с Ямазаки-сенсей и уже известной семьей Маекава, которые всё еще сушат хурму (хосигаки, а местное название – корогаки) с любовью и страстью к своему труду. Я всегда буду помнить, как впервые увидела корогаки, сделанную вручную, так, как их семья делала веками! Я многое узнала от местных: упорный труд никогда не прекращается (кайдзен!), и если вы находите то, что любите, гордитесь этим.

Окинава

Окинава, которую называют «голубой зоной» из-за крепкого здоровья и долголетия ее жителей, расположена примерно в 1000 километров к югу от Кюсю. Меня заворожил этот волшебный тропический остров и его люди, традиции и еда. Это место пережило огромное количество изменений благодаря адаптации и стойкости. Жители Окинавы одни из самых любящих, открытых, трудолюбивых и счастливых людей, которых я когда-либо встречала в своей жизни.

Местная кухня – одна из моих любимых в мире. Жители Окинавы готовят множество цветных фруктов и овощей. Мои любимые – имо (сладкая картошка), гоа (горькая бутылочная тыква/дыня), домашний тофу (в Окинаве он самый лучший, потому что слегка соленый и готовится ежедневно), свежие яркие питайя, а также паста мисо, вкус которой заметно отличается от традиционного японского мисо.

Я никогда не забуду своих друзей с Окинавы Мари и Хироми, которые провели нас по своему родному городу Тамагусуку. Тамагусуку, маленький прибрежный город – идеальное место для пробежек и катания на лодке. Мари и ее семья владеют двумя ресторанами, готовящими вкуснейшие блюда: «Namabe no Chaya» ( «Yama no Chaya» ().

Вы также можете совершить поездку на день к близлежащим островам Одзима и Кудака. Там есть уединенные места, идеальные для велосипедных прогулок.



Окинава, Япония: Местные жители ценят простую жизнь и свой солнечный свет.



Пляжи Окинавы: яркие зеленые ландшафты всё еще не тронуты и идеальны для исследователей.

На Окинаве можно узнать очень много об истории США, Японии, Окинавы, Кореи и Китая. Я рекомендую посетить Мемориал Мира Окинавы, также как и пещеры, где местные жители искали убежище во время войны.

Яркие пейзажи Окинавы, великолепные пляжи, акварельные закаты, дружелюбные местные жители и уникальная кухня незабываемы. Поищите местных ремесленников рядом с пляжем. Они продают керамические изделия и сувениры.

Я рекомендую слетать в Наху, взять машину напрокат, остановиться рядом с пляжем Мибару, в Тамагусуку или пляжем Мотобу. Пройдите по проложенным тропинкам с другом или любимым человеком. Пляжи в некоторых местах всё еще пустынные и вы можете заняться велосипедным спортом, плаванием, рыбалкой, нырянием, прогулками и катанием на лодках! Именно особая культура стойкости (гаман!) и прекрасные люди делают Окинаву такой незабываемой.

Осака

После Токио Осака – второй по размеру город Японии, и больше всего он известен благодаря своей разнообразной кухне. Местные называют его «городом гурманов», так как концентрация ресторанов и разнообразия еды здесь намного больше, чем в Токио. Местные жители сердечные и прямолинейные, они разговаривают на своем диалекте и очень гостеприимны. Обязательно сходите в Дотонбори за продуктами, покупками и приключениями. Попробуйте такояки (шарики из осьминога!), окономияки, местное пиво (я люблю Yebisu), якитори и лапшу удон. Мы с мамой полезно провели время вместе, пробуя разные блюда и наслаждаясь ночной жизнью и местными фестивалями. Я всегда буду любить Осаку за незабываемую еду, шоппинг и возможность потеряться и бесцельно бродить, изучая город как обыкновенный турист.



Камакура, Япония: где встретились мама и папа. На глаза у меня всё еще наворачиваются слезы, когда я думаю об их истории любви. Каждый раз, когда мне удастся посетить «Великого Будду Камакура (Котоку)», я думаю об их первых мгновениях вместе. Это волшебство.



Парк Беппу, место, где вся моя семья ощутила жизнь. Этот парк научил меня стольким жизненным урокам, от горя до радости.

Токио

Когда шасси самолета касаются земли в Токио, мое сердце всегда говорит: «Ты дома». Я рекомендую посетить усыпальницу Мэйдзи и перекресток Сибуя (Shibuya Scramble Crossing),

купить суши в темном переулке, съесть столько темпуры и моти, сколько найдете, выпить японского пива и насладиться якитори с местными в барах изакая поздно вечером. Из Токио вы сможете увидеть гору Фудзи и посетить живописную Камакуру, место, где встретились мои мама и папа около Великого Будды. Это место священо для меня и многих других людей, которые знают о его великих дарах.

За последние шесть лет мы с мамой сильно сблизились, исследуя Токио с ее давними друзьями из колледжа. Мы всегда покупаем бенто (ланч-бокс) в местном депатика (в универмагах Японии есть еще один уровень ниже, который наполнен вкусными продуктами! Депатика переводится как «подземный универмаг») и потом по кольцевой линии Яманотэ едем до парка Уэно. Мы наслаждаемся бенто перед Музеем искусства Токио, где когда-то выставлялись работы в стиле импрессионизма моего дедушки. Моя мама ходила в университет в Токио и стала учителем, когда ей было только двадцать с небольшим. Для меня пройти по мамину пути вместе с ней в этом городе ее юности было особенным приключением.

Гора Фудзи

Фудзи-сан, как называют ее японцы, примерно в часе езды на синкансэн (скоростном поезде) из Токио. Сезон лазания по горе короткий, и там собираются толпы с 1 июля по 4 сентября, а вершина может быть очень холодной и грязной, так что будьте готовы! Почитайте информацию до того, как подниматься на гору и, если хотите, закажите групповой подъем и остановитесь в хижине альпиниста, когда доберетесь до вершины.

Я отправилась на гору Фудзи в одиночку, в поисках святого исцеления. Упаковала свои онигири и воду, надела самую удобную одежду, налобный ночной фонарь и перчатки. Я остановилась в альпинистской хижине, которую очень рекомендую (вам придется зарезервировать место в этой хижине заранее перед подъемом). Отморозила зад на вершине, так что точно берите с собой побольше теплой одежды! Если вы всё правильно рассчитаете, то сможете увидеть рассвет с вершины. Я чувствовала себя очень близкой к Богу в тот момент.

Фудзи-сан входит в Список всемирного наследия ЮНЕСКО, и это ужасно популярное место для туристов и японцев. Вы можете облазить гору за день или два, в зависимости от вашего уровня подготовки, но, пожалуйста, «ки о цукете не!» (будьте осторожны!). Когда завершите подъем, попробуйте мисо сиру, гохан и цукемоно в ресторанах горной базы. Далее проследуйте в местные онсэн, чтобы расслабить свои уставшие мышцы.

Остров Садо

К западу от побережья Ниигата находится Садогасима, огромный остров в форме символа бесконечности, на котором живет около 55 000 людей.

Мой невероятно талантливый друг шеф-повар Куныяки Осаки взял меня под свое крыло, когда мы собирали дикие грибы вместе с его любящей приключения семьей во время моего последнего путешествия. Помните, что собирать грибы нужно только с экспертом, если хотите быть уверены, что собираете съедобные грибы!

Я всё здесь делала: собирала яблоки, хурму, смотрела, как местные выпекают свежий японский банановый хлеб. Купалась в лесных озерах, а затем вместе с моим щедрым гидом Фудзико готовила обед. Я провела время с американскими учителями из Японской программы обмена и Обучения и узнала их интересное мнение по поводу тихого острова Садо.

Я никогда не забуду жителей Садо. Они добрые, вежливые, независимые и всегда любезные. Они подарили мне столько всего: рис Садо, особые орехи Садо и местный островной подсластитель.

Если вы ищите спокойное и тихое место, Садо – то, что вам нужно. Во время этой поездки я встретила столько особенных людей и никогда не забуду, как тепло они меня приняли. Не забуду это ощущение. *Домо аригато*, Садо.



Повар Осаки-сан и его невероятная семья приютили меня на Острове Садо. Всё утро мы искали грибы, а вечером готовили для всех ужин.



Катание на лодке около острова Садо. Почему бы и нет?



Когда будете в Киото, не забудьте прийти на рынок Нисики как можно раньше утром.

Ниигата

Ниигата известна как «префектура sake», так как здесь идеальный климат для производства риса sake, поэтому здесь находится более девяноста предприятий по изготовлению sake! Местные лыжные курорты – одни из лучших в мире, и я особенно рекомендую кататься по склонам, а потом идти в горячий онсэн.

Здесь я провела недолгое время в горном городе Этиго-Юзава, и горожане были необычайно вежливыми и гостеприимными! Мы пошли на экскурсию на удивительное предприятие по изготовлению цукемоно. Этой фабрике уже четыреста лет. Здесь всё еще всё делается вручную, как в старые добрые времена! Я остановилась в милой старой рёкан (гостинице) под названием Hatago Insen, которая была удобно расположена рядом с железнодорожной станцией. Онсэн плюс местное sake стали моим любимым воспоминанием в конце наших путешествий в Ниигате.

Киото

После Нары и перед Токио Киото был столицей Японии более тысячи лет, с 794 по 1869 год. Киото славится множеством храмов и гробниц, классической архитектурой, гейшами и культурой майко, а также страстью к традиционным искусствам и кухне кайсеки. Киото полон чудесных хозяев, и его люди по праву гордятся своим красивым городом. Гурман мог бы провести целый день на рынке Нисики.

Киото известен благодаря наблюдению за цветением вишни, ханами на японском языке, и своими священными и поразительными храмами и гробницами. Попробуйте киотские деликатесы, такие как сайкио мисо и кицуне удон. Оцените местные гончарные изделия в Киото, ремесленников и поразительные закаты.

Должна отметить, что в течение многих лет в Киото появилось больше туристов по сравнению с временами, когда я была ребенком. Я всё еще рекомендую пойти к незабываемой гробнице Фусими Инари (врата тории), но лучше идти рано утром или ближе к вечеру, чтобы избежать толпы.

Мне также нравятся Кинкаку-дзи (храм Золотого павильона) и храм Киёмидзу-дэра из-за их поразительного вида. А также не стоит пропускать шоппинг на рынке Нисики (не в часы пик).

И наконец, именно в Киото я впервые изучила священную практику кинцуги вместе с Цийоси-сан, высококвалифицированным мастером кинцуги.

Вы всё еще можете увидеть самые ценные в мире гончарные изделия в галерее Якимоно Роберта Еллина. И вы точно прочувствуете дух кинцуги и магию Киото по всему историческому городу, принадлежащему наследию ЮНЕСКО.

Зерно всего того, о чем я говорила в этой книге, было посажено в Киото – очень важном для меня по этой причине городе.

Послание моей мамы

Дорогие друзья,

Томодати но минасан,

の の

Традиционная Япония быстро меняется, как и весь мир.

Открытое общество, открытая мировая торговля, свобода слова. Так много возможностей, так много изменений...

В какой-то мере японцы теряют свои традиции. Возможно, мы уже не такие уникальные, какими были раньше.

Но мы всё еще живем между старым и новым. Японцы пытаются найти уникальность в смешении культур.

Пожалуйста, приезжайте посетить Японию, прежде чем наша уникальная японская культура исчезнет.

Мы вам всегда рады!

Искренне ваша,

мама Кэндис

の

[illegible]

Эта книга написана для тех, кого я уважаю и кому глубоко благодарна. Спасибо за вашу поддержку, доброту и знания – домо аригато госаимасита!

Мама: ты невероятный пример для нас всех. Спасибо тебе, Окаасан, за твою скромность, знания и великодушие. Это и делает тебя японским сенсеем мира. Ты причина, по которой эта книга обрела жизнь. Ты вдохновила меня изучать Японию. Ты помогала мне с каждой страницей – спасибо тебе, эта книга для тебя! Папе, самому преданному мужу, отцу и скромнику. Спасибо, что был примером и героем для меня и Дженни. Твой открытый разум и неэгоистичный характер – причина, по которой мы посвящаем свои жизни другим. Дженни: это мы. Ты вдохновляешь меня на верность и уверенность. Беру с тебя пример. Я уважаю наше воспитание и благодарю тебя за помощь в Японии! Ты мой путеводный свет.

Моей семье Кумаи, , **Такуко Нее тан (Такуко Кумаи)** , и семье **Танака -** , , я благодарна за годы, проведенные вместе, и знания нашей семейной истории и традиций. Домо!

Моей семье Гвиаздовски, тете Салли, дяде Джону, Мики и семье Казагранде, спасибо за несомненную поддержку.

Семье **Инафуку и Мари** спасибо, что поделились историей семьи. Йосико и Нобу, и Тесцусан, домо аригато госаимасита! Мы молимся за дух Нобу!

Хироми Аоки и Ооике Исао Сенсею на Окинаве, спасибо за ваше время и знания, за всё, чем вы искренне делились со мной и Дженни на Окинаве!

Юки, Юка и Нода на острове Сикоку, Осаки-сан и твоей семье, Фудзико и друзьям и Ви на острове Садо, спасибо вам! Моим гидам и местным жителям в долине Ия, Ното, Матцуяма, Ниигата, Садо и по всей Японии, домо аригато!

Монахам Японии, Коя-сан, Сикоку и другим, я ценю вас и ваш свет. Спасибо.

Спасибо **Джули Уилл**, моему редактору, которая подтолкнула меня к великим свершениям.

Спасибо, что заставляла меня работать на пределе моих возможностей и за весь твой усердный труд.

Карен Ринальди, спасибо за поддержку, знания и заботливую преданность моей работе и Японии. Я так благодарна, что публикую мою работу с тобой, Карен! Домо аригато!

Ив Аттермани, моему великолепному литературному агенту. Спасибо тебе, Ив, за то, что верила в мою работу – ты по-настоящему добрая женщина.

Энди МакНиколу за то, что показал, как быть сильной, лучшим автором и спасибо, что был примером. Спасибо, Энди.

Этим ангелам: Кристине Суарес, Константине Конугрес, Джейд Розенберг, Даниеле Заморе, Роки Оуэнс, Оливии Бойс, Лариссе Лоза, Келлуианн Руни, Лиз Ломбарди, Кэндис Стэли, Деен Бэтчелор, Сесилии Смит. Я бы не смогла сделать это без вас и вашей преданности. Вы пришли в мою жизнь с любовью, добротой и трудолюбивым умом. Спасибо!

Моим японским редакторам: Михо Кумай Гвиздовски, Саори Куриоке, Нацуко Аоки, Юкари Сакамото, Нацуко Ямаваки, Юки Кузухаре: ! За ваши редакторские знания спасибо вам. Я чту нашу культуру, и ваша помощь была неоценимой.

Лорен Шарф, моему **Сенсей**, учителю и другу. Я благодарна тебе и в долгу за то, что ты поделилась нашей любимой Японией. Спасибо Марку Лакин за вступление!

Казухиро Ямазаки Сенсей, за то, что поделился мудростью со мной и своими учениками. Я благодарна за это. С нетерпением жду твои электронные письма, домо аригато.

Каролин Донофрио, наша редактора и шутки заставляют меня улыбаться. Ты так талантлива и ты настоящая жемчужина. Спасибо тебе.

Марсела Контрерас, люблю тебя и твоё невероятное искусство! Домо аригато.

Саре Хоген, за преданность и труд, спасибо. **Бонни Леон-Берман**, спасибо за любовь и прекрасный макет книги!

Роне Тайсон, моему учителю и сенсею, спасибо, что научила меня быть японской американкой. Я горда разговаривать с тобой, чтить наше наследие вместе. **Джеймсу Хига**, моему учителю и сенсею, спасибо за твои наставления. Ты свет для многих из нас из-за своей скромности и мудрости. Домо аригато.

Моей семье WME IMF: моим Джастину, Им, Энди, Скотту, Джули, Гугс, Дженни, Мэтти Б, Робу, Бетани, Дейву, Амиру, огромное спасибо за то, что были моей семьей так долго. Не могу остановиться, да и не хочу.

Стрэнду Коноверу, моему преданному агенту. Ты даешь мне жизнь/работу, я навсегда тебе благодарна. Франческо Сесале и Тейлор Рондестведт. Вы просто великолепны, спасибо!

Моим японским учителям по кулинарии: Элизабет Андох Сенсей, Юкари Сакамото, маме и двоюродной бабушке Такуко, спасибо. Я учусь у лучших. Совету США – Япония, Японскому обществу, Сервис-центру Little Tokyo и Музею Мориками. Спасибо вам всем за сохранение нашего наследия.

Моим лучшим друзьям: Дане Хэмилтон, Куртс Луни, Стеф Ареен, Мишель Хальперн, Молли Сэндмен, Саджель Шах, Мередит Шервуд, моей группе лучших друзей спасибо. Я не могла бы жить без вашей любви. Жизнь прекрасна и весела благодаря вам.

Мои сестрам по Well+Good, спасибо, Лиз Плоссер, Эмили Лоуренс, Ханне Вайнтрауб, Джордан Гэлловэй, Молли, Рэйчел, Элла, Эрин, Дженна – моя вечная благодарность!

Этой невероятной команде экспертов, с которой я имею честь работать: Мишель Хэльперн, Ханне Кернер, Дилану Гоингу, Саванне Старк, Джули Аканейя, Роберту Райсу, Софи Солоу, Эрику Ревилла, Джеймсу Клейтору, Карлосу Гарси, Раулю Сантосу. Спасибо вам за ваш труд. Я горда, что знакома с вами!

Джеку Джеффрису: твои фотографии – волшебство, спасибо. Кевину Киму, искренне, люблю твои фотографии.

Кэрол Ли и Ребекке Грант: Вы очень сильно помогли мне, особенно с фотографиями, спасибо!

Бобу Ланджу, Джилл Смит, Марко Куо, Филу Гордону, Алексу Давила и Сильве. Спасибо за то, что были моей поддержкой и семьей. Я благодарна за ваш труд и командную работу! Спасибо!

Моим сестрам по «wellness»: Саре Харвисон, Саре Меррил, Натали Улинг, Ребекке Кеннеди, Кэтрин Будиг, Винти Бхатнагар, Рейчел Феррелл, Джессамин Стэнли, Кери Глассман, Ли Холмс и МакКель Хилл, моим друзьям из «Погружения» в Мауи Лулу. Я поддерживаю и люблю каждого из вас, спасибо.

Елене и Эрике в Harper Wabe PR, за жизни, на которые вы вдохновляете своим профессионализмом, спасибо!

Девочкам: Кристине, Энди, Тине, Суз, Алиссе, Молли Ловен, Дженель, Джули, Кристал, Джесс Боуман, Кристин Арнетт, Инди Ли, Эми Даффи, Джесс Морз, команде от Кали до Нью-Йорка. Я люблю вас и благодарю за то, что были моими друзьями многие годы, пока мы выросли. Я ценю нашу дружбу.

Мальчикам в Нью-Йорке: Барри Парасрам, Брэндону Трентам, Мэтту Пэджет, Ахтару Наваб, Марко Канора, Адаму Розанте, Ричарду Риверо, Рокко ДиСпирито. Продолжайте в том же духе.

Тем, кем я восхищаюсь: доктору Мехмету Озу, Арианне Хаффингтон, Элизабет Гудман, Мишель Премаулайко, Гэбби Бернштейн, Софии Аморузо, Алексии Бру, Мелиссе Гелула, Мари Кондо и Дэну Буэттнеру, спасибо. Я благодарна за ваш вклад, за то, что являетесь примерами для мира.

Моим друзьям: ItoEn, Vitamix, Bob's Red Mill, Karin, MIYA, Marukan, ABC Carpet&Home, Eden Foods, Spectrum, Adidas, Made well, Free people, Amour Vert и Joie – домоаригато! Благодарна вам.

Моим верным фанатам: я смиренно благодарю вас. С вашей помощью я чувствую себя уютно, делюсь своей историей и надеюсь, что вы будете делать то же самое и поделитесь своей историей заботы о здоровье кинцуги с миром.

Стране и жителям Японии, тем, кто раскрывает свое сердце и двери: живите, зная, что ваше наследие и традиции будут почитаться веками. Спасибо, что позволили мне учиться в Японии, приняли меня, за то, что были примером, золотым стандартом. Я обещаю быть искренней, чтить и уважать наше японское наследие. *Ганбатте, не. Ки о цукете, не.* Спасибо Мировому Богу, тем, кто присматривают за мной, спасибо за мою благодать. Я продолжу работать для людей честно, верно и со светом. .

Об авторе



Кэндис Кумай – всемирно известный автор книг о заботе о здоровье, повар, разработчик контента, признанная журналом ELLE как «золотая девушка мира здоровья». Кэндис член Совета Well+Good и недавно была названа одной из Топ 20 New Role Models Арианны Хаффингтон. Она повар с классическим образованием, журналист в сфере заботы о здоровье, автор книг Clean Green Eats, Clean Green Drinks, Pretty Delicious, Cook Yourself Sexy и Cook Yourself Thin. Кэндис публикует статьи о здоровье и стиле жизни в журналах, включая Elle, Cosmopolitan, Bon Appetit, Shape, Girlboss, Men'sHealth, the Wall Street Journal, Forbes и Well+Good. Бывшая студентка Top Chef и соавтор The Dr. Oz Show, Кэндис является постоянным судьей в передачах «Beat Bobby Flay» Iron Chef America канала Food Network.

Выставляйте в Instagram ваши послания и фотографии рецептов КК @CandiceKumai. Последние новости вы можете узнать на сайте CandiceKumai.com.

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

1

Кинцуги – японское искусство реставрации керамических изделий с помощью лака, полученного из сока лакового дерева, смешанного с золотым, серебряным или платиновым порошком.

Вернуться

2

Учитель (*яп.*).

Вернуться

3

Нара (*гав.*) – человек со смешанным этническим наследием.

Вернуться

4

Умами – вкус высокобелковых веществ, выделяемый в самостоятельный, пятый вкус в Китае, Японии и других странах Дальнего Востока. (*Прим. ред.*)

Вернуться

5

Способствующих долголетию.

Вернуться