



## الطعام والمطاعم

## Food in Japan

قبل الشروع في الحديث عن الطعام في اليابان لا بد من تسليط الضوء على بنتو اما كما يعرف (سفرطاس) فهو مجموعة من طبقات من الأواني التي تحمل الطعام المطهي من المنزل والتي كان يستخدمها سابقاً العمال والمزارعين .

وهي متنوعة ومختلفة في الاشكال والخامات ، فمنها الخشبية المصنوعة من الخشب الفاخر او العادي وبلاستيكية والورقية التي تستخدم لمرة واحدة ، وهي متوفرة في محلات السوبر ماركت والمحطات ، وهي غالبا ما تحتوي على الارز وقطعة من السمك بالاضافة للمخلل والخضراوات المسلوقة .





ولازال البنتو متداول وذو شعبية عالية في اليابان .

ان الجانب المضيء لهذه التقاليد في اقتناء البنتو هو تعبير الزوجة عن حبها و اظهار مشاعرها في ترتيب وتجهيز البنتو لزوجها فان توقفت الزوجة عن الاهتمام بذلك فيكون طرا طارا على الحياة وبدا الحب يتجه اتجاة اخر وينتهي .



Aisai Bento

كما ان هناك انواع من البنتو تباع فقط لتكون ديكورات للمنازل ، ويمكنك شراء البنتو جاهز وبوجبة كاملة وهو ما يعرف باسم **Aisai Bento** وقم بتناولة في الفندق بكل راحة واستمتاع .

للمشعب الياباني صداقة حميمة جدا مع الارزوالسمك اما الاول فهو متوفر في جميع الوجبات الثلاث ، والارز الياباني يتميز باللزوجة ولكنه لذيذ جدا .





والمطاعم كالمقاهي منتشرة في ارجاء اليابان وطوكيو وجميعها نظيفة ، وتمتاز اليابان بالتنوع الكبير في الطعام والاطباق و تعرض بعض المطاعم اطباق مصنوعة من المطاط والواكس تحاكي الاطباق الاصلية تماماً وتضعها في واجهات المحال، او تقدم قائمة طعام تحتوي على صور ملونة.

اما اغلب المطاعم فيقدم السمك والنودلز والمكرونه الاسبجدي اليابانية .

هناك قصة اخرى يجب عليك معرفتها فربما سعدت بتجربتها وهي العيدان المخصص للاكل الياباني ، وهذه طريقة سهلة لاستخدام الاعواد حتما ربما يتطلب منك الامر عدة محاولات ولكن في الاخير سوف تشعر بانها تجربة جميلة جدا وممتعة .





عندما يقدم اليك العيدان مع الطعام امسك العودين بيد واحدة بواسطة الابهام والسبابة والوسطى، كأنك تمسك قلمين. ثم دع الاصبع الاوسط يفرق بين العودين. سيسنقر أحد العودين بين السبابة والوسطى، بينما يستقر العود الآخر بين الوسطى والبنصر.



اما اذا احسست بانك لا يمكنك ذلك فيقدم اليك الشوكة والسكين فلا تقلق والافضل التجربة .

وهناك وجبات مختلفة على هيئة مجموعات تقدم في كل يوم وبسعر رائع جدا ، حيث يمكنك اختيار الوجبة التي تناسبك وهذا العرض يوميا من الساعة 12:30 ظهرا إلى 3:30 ظهرا ، وهي اقتصادية جدا ويطلق عليها Lunch Set ، جميل جدا تجربة الاطباق اللذيذة في اوقت اقتصادية .

كما توجد محلات لبيع السندويشات ومحلات مختلفة Ramen اما اذا كنت متردد في ذلك فيمكنك شراء بعض الاطعمة من السوبر ماركت وتناولها في الفندق المقيم به .



كما تحتوي بعض الاماكن في طوكيو على مطاعم للطعام الحلال واغلبها اندونيسية وباكستانية وهندية وتقدم هذه المطاعم المشروبات الروحية ، كما ان اغلبها بعيد وطعامها لا نوصي به ، ولك حرية الاختيار في ذلك .

ان الخبز والكيك الياباني تجربة لذيدة جدا ، حيث يتوفر في المتاجر المتنوعة وهو فعلا لايقاوم ، وهناك تجارب كثيرة في الطعام في اليابان فالفاكهة اليابانية وان كانت غالية بعض الشيء الا انها لذيدة جدا .

ان من الاطباق الرائعة واللذيدة في اليابان والتي من الواجب تجربتها لتشعر بالاستمتع في هذه الرحلة السوشي وهو عبارة عن تركيبة من الارز بالخل وطبقة عليا من السمك .



حلويات يابانية

ونذكر بعض الاطباق اليابانية اللذيذة ولو اردنا طرح جميع الاطباق لاحتاج الامر لموسوعة كاملة فالاطباق اليابانية ابداع لذيق .

### يودوفو - Yudofu

توضع أعشاب البحر مع الماء في مقلاة، وتسخن أجزاء من التوفو (الجبن النباتي من حليب الصويا) فيها. وغالبا ما يوضع التوفو في صلصة ومن ثم يتم تناوله.

### رامن - Ramen

عبارة عن معكرونة يابانية تصنع من المعكرونة الصينية وتوضع في وعاء شوربة ساخنة ويعطوها مكونات تعطيها مذاقا .

### سوبا - Soba

السوبا تحضر من حبوب الحنطة السوداء ومن ثم تعجن على شكل المعكرونة اليابانية. وقد تغمر في صلصة ساخنة ومن ثم تؤكل.

### أوكونومي ياكى - Okonomiyaki

تخلط الخضار واللحم والأطعمة البحرية وغيرها من المحتويات في مزيج من الطحين والماء، وتشوى على طبق طبخ حار ومن ثم تُتبل.

وغيرها من الاطباق اللذيذة ، يعتبر الاكل في اليابان تجربة ممتعة يتذكرها المرء ويحن إليها مدى الحياة.

