



# содержание

Введение — 7

Принципы японской кухни — 15

Кухонные принадлежности  
и столовые приборы — 21

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

японская кладовая — 26

Даси — 29

Водоросли — 41

Рис и другие крупы — 49

Лапша и хлеб — 61

Бобовые — 77

Яйца — 84

Маринованные  
и ферментированные продукты — 91

Приправы — 103

Травы — 117

Окадзу на каждый день  
(рецепты из простых ингредиентов) — 123

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Окадзу, сладости и напитки — 170

Завтрак — 173

Овощи и крупы — 187

Рыба — 207

Мясо — 229

Пельмени, лапша  
и несладкие блинчики — 249

Сладости — 271

Напитки — 287

Благодарности — 296

Указатель — 297

Об авторе — 301