

# Бэнто: ЗАСТОЛЬЕ В МИНИАТЮРЕ

Что ни говори, японцы любят *бэнто* – комплексные ланчи, упакованные в компактные коробочки. Бэнто можно приготовить дома или купить в любом японском супермаркете.

История у *бэнто* длинная: более 400 лет назад оно было угощением, которое представители высших сословий брали с собой на увеселительную прогулку. С наступлением новейшего времени обычай брать с собой приготовленную дома утром еду еще более распространился, так как место работы и других постоянных занятий и место жительства разъединились: взрослые стали ходить на работу, дети – в школу.

Кроме того, бэнто продается в универмагах, в сетевых мини-маркетах, на железнодорожных станциях и в других местах, т.е. практически в любом уголке города. Есть много сетей общепита, специализирующихся на бэнто. Ассортимент тоже очень широк – японская, европейская, китайская и другие кухни.

Таким образом, в Японии бэнто можно разделить на две большие группы – домашние бэнто и бэнто из магазина. Общее в них то, что наполнены они



Фото: Сервис общего использования кулинарных фотографий SnapDish



несколькими блюдами, например, рисом, основным блюдом, закусками, маринованными овощами и прочим. Поэтому бэнто хорошо сбалансированы по питательным веществам и сочетают в себе еду разного цвета так, что глаза радуются. Считается, что привычка есть бэнто распространилась потому, что обычно употребляемый в пищу рис сорта «японика» даже в холодном виде остается вкусным. Это его особенность и отличие от риса из других мест. Теперь слово «бэнто» используется во всем мире.

Бэнто, которое готовится дома, изначально делали домохозяйки для своей семьи. Но в последнее время в употребление вошло также слово *бэнто-данси*, обозначающее мужчину, готовящего бэнто себе или членам семьи. Появилось и другое слово – *кяра-бэн*: так называют популярное ныне бэнто, в котором, умело используя продукты, изображают героев анимэ, людей, животных или пейзажи. Одним словом, бэнто собственного приготовления сейчас в моде.

Вполне естественно, что из-за этого бума хорошо продаются коробочки для бэнто, термосы и прочее, а также выходит много книг с рецептами закусок специально для бэнто. Если заглянуть в эти изда-

## Кяра-бэн

Бэнто, в котором едой изображены люди, животные, пейзажи и прочее



## Эки-бэн

Бэнто, продающиеся на разных станциях. Упаковка и ингредиенты придают им местный колорит



ния, то есть чему удивиться. Ключевыми словами в них будут не только «вкусный» и «простой», но также «красивый», «бодрый» и «полезно для здоровья». Можно сказать, что бум на бэнто собственного приготовления основывается и на желании японцев употреблять не еду из забегаловки, а низкокалорийный ланч из дома, чтобы быть здоровыми и стройными.

Бэнто из магазина бесчисленны в своем разнообразии, обычно к их названию приставлено слово *бэнто*. В самом характерном, известном как *Маку-но-ути бэнто* много всяких закусок к рису, из-за чего его можно назвать «бэнто для жадин». Есть несколько объяснений происхождения названия *маку-но-ути бэнто*. По одной из версий, это бэнто ели во время антракта в популярном в эпоху Эдо среди народа театре с развлекательными представлениями, то есть тогда, когда

занавес оказывался закрытым (*маку* по-японски «занавес»).

Именно потому, что в Японии существует разветвленная железнодорожная сеть, есть такое явление, как станционное бэнто – *эки-бэн* (от японского слова *эки* – «станция»). История *эки-бэн* насчитывает уже 135 лет. Их продают на станциях разных регионов, собирая содержимое из блюд, приготовленных по местным рецептам из продуктов, которыми известен регион и которые в нем производят. Возможность полакомиться таким бэнто – одно из развлечений для путешествующих железнодорожным маршрутом японских туристов.

Японцам нравится бэнто не только потому, что это аккуратно уложенная в маленькую коробочку вкусная пища, но еда, от которой можно получить максимум разнообразия, питательной ценности и даже пользу для здоровья. Для японцев в компактной коробочке с едой кроется все богатство японской гастрономической культуры в миниатюре. □



## Бэнто из мини-маркета

Разнообразные бэнто, продающиеся в уличных мини-маркетах комбини

## Маку-но-ути бэнто

Популярный вид бэнто, существующий со времен Эдо

