

Ithomova Nozima

O'zDJTU Sharq filologiya fakulteti

FYAP 2410- guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Yaponiya milliy va taniqli taomi — sushining kelib chiqishi hamda uning butun dunyoda mashhur bo'lish sabablari tahlil qilinadi. Shuningdek, sushi tayyorlash va iste'mol qilish madaniyati, uning turli xalqlarga moslashuvi, bu taomning xalqaro sahnadagi o'rni va global taom madaniyatiga ta'siri haqida fikr yuritiladi. Sushi taomining nafaqat yapon oshxonasidagi, balki xalqaro miqyosdagi ahamiyati haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: *sushi, milliy taom, gastronomiya, sushi trendi, globalizatsiya .*

Annotation: This article analyzes the origins of Japan's national and well-known dish, sushi, and the reasons for its worldwide popularity. Additionally, it explores the culture of sushi preparation and consumption, its adaptation by different nations, its role on the international stage, and its influence on global food culture. The significance of sushi not only in Japanese cuisine but also on an international scale is highlighted.

Keywords: *sushi, national dish, gastronomy, sushi trend, globalization.*

Аннотация: В данной статье анализируются происхождение национального и известного японского блюда суши, а также причины его всемирной популярности. Кроме того, рассматриваются культура приготовления и потребления суши, его адаптация в различных странах, роль на международной арене и влияние на глобальную кулинарную культуру. Значение суши не только в японской кухне, но и на международном уровне освещено.

Ключевые слова: *суши, национальное блюдо, гастрономия, тренд на суши, глобализация.*

Yapon taomlari o'zining tabiiy tarkibga egaligi, ekologik toza maxsulotlardan tayyorlanishi hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi taom sifatida mashhurdir [1-5]. Sushi, ramen, tempura, sashimi va miso sho'rva kabi taomlar Yapon madaniyatining ajralmas qismiga aylangan va dunyo bo'ylab sevilib iste'mol qilinadi. Bugungi kunda dunyo yuzini ko'rgan- sushi, bir paytlar oddiy baliqni saqlash usuli bo'lgani juda ham qiziq, albatta!

Sushi – bu yapon oshxonasining eng mashhur taomlaridan biri. Asosan, guruch, baliq, dengiz mahsulotlari va turli qo'shimchalardan tayyorlanadi. Sushi qadimiy taom bo'lib, dastlab baliqni uzoq saqlash usuli sifatida paydo bo'lgan. Vaqt o'tishi bilan u butun dunyoga tarqaldi va turli xil variantlari yaratildi.

Yaponiyada sushi faqat taom emas, balki san'at va an'anadir. Sushi ustalari (itamae) yillar davomida o'z mahoratini oshirib, mukammal ta'm va ko'rinishga ega sushi tayyorlashadi. Sushi restoranlari oddiy joylardan tortib, eng yuqori darajadagi Omakase restoranlarigacha mavjud.

Sushi taomi va u bilan bog'liq masalalar bilan ko'plab olimlar shug'ullanib kelganlar. Bu turkumdagi adabiyotlar, kitoblar sushi tarixiga, yapon madaniyatidagi o'rniga va uning dunyoga tarqalish jarayoniga e'tibor qaratadi.

N.Ishige ning "The History and Culture of Japanese Food" [6] manbaasida yapon oshxonasining rivojlanishi, shu jumladan sushining tarixi haqida batafsil ma'lumot beradi. Sushi dastlab baliq saqlash usuli sifatida qanday paydo bo'lgani va keyinchalik hozirgi shakliga qanday kelgani yoritilgan. Shuningdek, navbatdagi ishda T.Corson "The Story of Sushi: An Unlikely Saga of Raw Fish and Rice" [7] ishda muallif sushi tarixi, uning Yaponiyadagi an'anaviy shakllari va butun dunyoga tarqalish jarayoni haqida hikoya qiladi. Ish, ayniqsa, sushi restoranlari va usta oshpazlar (itamae) hayotiga chuqur nazar tashlaydi.

Oshpazlik va texnika yo'nalishi bo'yicha esa manbaalar asosan sushini tayyorlash texnikasi, ingredientlar sifati va usta oshpazlarning sirlarini o'rganishga qaratilgan. Masalan, M.Morimoto "The New Art of Japanese Cooking" [8] ishda mashhur yapon oshpazi Morimoto sushi tayyorlash san'ati haqida yozgan. Muallif zamonaviy yondashuvlar va sushi tayyorlash texnikalari haqida foydali maslahatlar berilgan. R.Hosking "At the Japanese Table" [9] ilmiy ishida Yapon oshxonasi va sushi tayyorlashning nozik jihatlari haqida batafsil bayon etilgan. Ushbu kitobda sushi estetikasi va an'analari ham keng yoritiladi. J.Ono & R.Salat "Edomae Sushi: Art, Tradition, Simplicity" kitobida Edomae sushi [10] (Tokyo uslubidagi sushi) ishda an'analari va texnikalariga bag'ishlangan bo'lib, unda sushi tarixiy ildizlari va tayyorlash usullari batafsil tushuntirilgan. Ilmiy va sog'liq bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda sushining inson salomatligiga ta'siri, uning oziq-ovqat xavfsizligi va tarkibi bo'yicha yo'nalishlarga bag'ishlangan. Jumladan, F.Watanabe & T.Bito "Nutritional Benefits and Risks of Sushi Consumption" - Journal of Food Science & Nutrition [11]. maqolasida sushi tarkibidagi omega-3 yog' kislotalari va vitaminlar inson salomatligiga qanday foyda berishi haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar berilgan. K.Yoshino & Sakai, M. "Microbial Risks Associated with Raw Fish Consumption" - International Journal of Food Safety [12]. ilmiy ishida esa, sushi tarkibida xom baliq bo'lgani uchun uning xavfsizligi bo'yicha muhim tadqiqotlar olib borilgan. Baliqning yangi bo'lishi va qaysi parazitlar xavf tug'dirishi mumkinligi tahlil qilingan.

Sushi haqida adabiyotlar juda keng qamrovli bo'lib, tarixiy, oshpazlik va ilmiy yo'nalishlarda o'rganilgan. Agar sizga sushi tarixi qiziq bo'lsa, Corsonning "The Story of Sushi" kitobi foydali bo'lishi mumkin. Agar texnikalar o'rganmoqchi bo'lsangiz, Morimoto yoki Ono ning kitoblari ayni muddao. Sushining sog'liq va

xavfsizlik jihatlari bo'yicha ilmiy maqolalar esa ratsional ovqatlanish uchun muhimdir.

Sushi - bugungi kunda butun dunyo bo'ylab sevilib iste'mol qilinadigan yapon taomi bo'lib, uning tarixi eramizdan avvalgi II asrga borib taqaladi. Ushbu taom dastlab Janubi-Sharqiy Osiyoda paydo bo'lib, baliqni fermentlangan guruchda saqlash usuli sifatida ishlatilgan. O'sha davrda baliq uzoq vaqt davomida yangiligini saqlashi uchun guruch bilan qoplanar, keyinchalik esa guruch tashlab yuborilib, faqat baliq iste'mol qilingan. Vaqt o'tishi bilan bu usul Yaponiyaga kirib kelgan va bu yerda oshpazlar fermentatsiya jarayonini takomillashtirib, sirkadan foydalanishni boshlaganlar. Bu yondashuv baliqning o'ziga xos ta'mini saqlab qolish bilan birga, guruchni ham iste'mol qilishga imkon yaratgan. Shu tariqa, zamonaviy sushining ilk shakllari vujudga kelgan. Edo davrida (1603–1868) hozirgi Tokioning avvalgi nomi bilan atalgan davrda, sushi sezilarli darajada o'zgarib, bugungi kunda tanish bo'lgan shaklini oldi.

Sushi dastlab Yaponiyada tez tayyorlanadigan va olib yurishga qulay taom sifatida ommalashgan bo'lsa, vaqt o'tishi bilan uning mashhurligi chegaralardan oshib, global darajaga yetdi. 20-asr boshlarida sushi Yaponiyadan tashqarida ham mashhurlikka erisha boshladi. Bunga asosan Yaponiyadan AQShga ko'chib kelgan muhojirlar sabab bo'ldi, ular o'zlari bilan milliy oshxona an'analarini ham olib kelgan edilar. Los-Anjeles va Nyu-york kabi yirik shaharlarda yapon taomlarini sevuvchilar uchun maxsus sushi restoranlari ochila boshladi. Sushining ommaviy gastronomik taomga aylanishiga sabablari, bir tomondan, sog'lom ovqatlanishga bo'lgan qiziqishning ortishi bo'lsa, ikkinchi tomondan, sushi foydali va to'yimli taom sifatida e'tirof etilishi edi. Bundan tashqari, aynan shu davrda yapon pop-madaniyati, jumladan, anime va manga global miqyosda mashhurlashib, yosh avlod orasida yapon taomlariga, ayniqsa, sushiga bo'lgan qiziqishni yanada oshirdi.

Sushi asrlar davomida o'zining an'anaviy shaklini saqlab kelgan bo'lsa-da, global miqyosda ommalashganidan so'ng har bir mintaqa o'z oshxona madaniyatiga mos ravishda yangi uslublar, ingredientlar va tayyorlash texnikalarini kiritdi. Masalan, G'arb mamlakatlarida Yaponiyada ishlatiladigan xom baliq o'rniga tayoqcha shaklidagi krab go'shti yoki surimi hamda sushini yanada yumshoq va yoqimli ta'mga ega bo'lishi uchun avokado va bodring kabi ingredientlardan qo'shishadi. Yaqin Sharq va Hindiston hududlarida esa sushi ba'zan vegetarian uslubda tayyorlanib, kori sousi, pishloqli souslar yoki turli xil ziravorlar bilan boyitiladi.

Sushi tayyorlash- noziklik va mahorat talab qiladigan jarayon. Avval guruch maxsus usulda(uning to'g'ri tuzilishi va ta'mi sushi sifatiga bevosita ta'sir qiladi) pishiriladi va guruch sirkasi bilan aralastiriladi, so'ng, baliq, dengiz mahsulotlari yoki sabzavotlar bilan kombinatsiya qilinib, odatda nori bargiga o'raladi. An'analarga ko'ra, Yaponiyada sushi oshpazlari asosan erkaklardan iborat bo'lgan, sababi, ayollar

tanasining harorati yuqoriroq bo`lib, bu xom baliq bilan ishlashga ta`sir qilishi mumkinligi aytilgan.

Sushi yeyish faqat taom iste`moli emas, balki an`analar va odob qoidalariga asoslangan san`atdir. Sushi odatda yog`och yoki keramik idishlarda, soyali sous, vasabi va marinadlangan zanjabil bilan tortiladi. Sushining nigiri va guncan turlari qo`l bilan, maki esa chopstick bilan iste`mol qilinadi. Nigiri soyaga faqat baliq tomoni bilan botiriladi, ortiqcha sous ishlatish odatiy emas. Sushini bir tishlamda yeyish, chopstickni idishga sanchmaslik va ortiqcha ziravor qo`shmaslik muhim. Yashil choy, sake yoki oq sharob bilan yaxshi mos keladi (gazlangan ichimliklar sushining tabiiy ta`mini buzishi mumkin). Shuni ta`kidlab o`tish joizki, sushi iste`mol qilish madaniyatini tushunish- uni chinakam zavq bilan yeyish demakdir.

Zamonaviy dunyoda sushi nafaqat yapon oshxonasining ramzi, balki global gastronomiyaning ajralmas qismiga aylangan. Uning mashhurligi chegaralarni yorib o`tib, turli xalqlarning ta`biga moslashgan holda yangicha talqinlarda namoyon bo`lmoqda. Bugungi kunda sushi sog`lom ovqatlanish ramzi, gastronomik innovatsiyalar maydoni va restoran biznesining yetakchi yo`nalishlaridan biri sifatida o`z o`rniga ega. Uning xalqaro sahnadagi ahamiyatini quyidagi jihatlar orqali ko`rib chiqish mumkin. yengil va foydali tarkibga ega bo`lgani uchun sushi ko`plab mamlakatlarga sog`lom taom sifatida qabul qilinadi. Ayniqsa, Omega-3 ga boy losos va tuzlanmagan guruch bilan tayyorlanadigan variantlari dietologlar tomonidan tavsiya etiladi. Shuningdek, an`anaviy sushi turlari yog` miqdori kaligi va oddiy tarkibi bilan ajralib turadi. Masalan, nigiri va sashimi kam kaloriyali bo`lib, dietaga rioya qiladigan odamlar uchun mos keladi.

Sushi bugungi kunda jahon restoran biznesining eng daromadli yo`nalishlaridan biriga aylangan. U tezkor ovqatlanishdan tortib, Michelin yulduziga ega hashamatli restoranlargacha keng tarqalgan bo`lib, turli segmentlar uchun moslashgan. Sushi fast-food va yetkazib berish xizmati- tez tayyorlanadigan sushi setlari va yetkazib berish xizmatlari dunyo bo`ylab katta talabga ega. Ayniqsa, pandemiya davrida yetkazib berish xizmatlari sushi biznesining asosiy yo`nalishlaridan biriga aylandi.

Sushining ommalashuvi Yaponiyaning umumiy taom madaniyatiga bo`lgan qiziqishni oshirdi. Bugungi kunda yapon oshxonasiga mansub ramen, tempura, miso sho`rva va boshqa taomlar ham xalqaro restoran menyularidan o`rin olmoqda. Sushini iste`mol qilish madaniyati butun dunyoga yoyildi-chopstick ishlatish, soyali sousga botirish qoidalari keng ommalashdi. Sushi festivallari va master- klasslar dunyoning turli burchaklarida o`tkazilib, yapon madaniyatiga qiziqish ortdi.

Xulosa qilib aytganda, sushi milliy an`analar va zamonaviy gastronomiyaning uyg`unlashuvi sifatida butun dunyoda mashhurlikka erishdi. U nafaqat yapon oshxonasining timsoli, balki sog`lom ovqatlanish, innovatsion taom kombinatsiyalari va restoran biznesining ajralmas qismiga aylandi. Uning jahon oshxonasiga ta`siri yapon madaniyatining tanilishiga ham xizmat qilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. <https://yapon-makoni.uz>
2. <https://ilmfakt.com/sushi-haqida-malumot/?lang=ru>
3. <https://odam.uz/Qiziqarli/roll-va-sushi-xaqida-qiziqarli-malumotlar>
4. <https://www.health.com/nutrition/is-sushi-healthy>
5. <https://www.yuzuomakase.com>
6. Ishige, N. (2001). *The History and Culture of Japanese Food*.
7. Corson, T. (2007). *The Story of Sushi: An Unlikely Saga of Raw Fish and Rice*.
8. Morimoto, M. (2011). *Morimoto: The New Art of Japanese Cooking*.
9. Hosking, R. (1996). *At the Japanese Table*.
10. Ono, J., & Salat, R. (2013). *Edomae Sushi: Art, Tradition, Simplicity*. kitobds Edomae
11. Watanabe, F., & Bito, T. (2018). "Nutritional Benefits and Risks of Sushi Consumption" - *Journal of Food Science & Nutrition*.
12. Yoshino, K., & Sakai, M. (2015). "Microbial Risks Associated with Raw Fish Consumption" - *International Journal of Food Safety*.