

Okonomiyaki – przepis na tradycyjne japońskie placki z historią

Okonomiyaki, często nazywane japońską pizzą lub naleśnikiem, to danie o bogatej historii sięgającej początków XX wieku. Jego korzenie są jednak znacznie starsze i wiążą się z buddyjskimi tradycjami kulinarnymi.

Od funoyaki do współczesnego okonomiyaki

Pierwowzorem dzisiejszego okonomiyaki było **funoyaki** – proste ciasto z mąki i wody, smażone z dodatkiem zielonych warzyw. Danie to podawano podczas ceremonii herbacianej w okresie Edo (1603-1868). Po II wojnie światowej, w obliczu niedoborów ryżu, okonomiyaki zyskało na popularności jako sycące i ekonomiczne danie.

Nazwa „okonomiyaki” doskonale oddaje charakter potrawy – składa się z trzech japońskich słów: „okonomi” (jak lubisz), „yaki” (smażone) oraz „mono” (rzecz). W praktyce oznacza to *„smaż jak lubisz”* – filozofię, która zachęca do eksperymentowania z dostępnymi składnikami.

Regionalne style okonomiyaki

W Japonii wykształciły się dwa dominujące style przygotowania okonomiyaki:

Styl kansai (osaka) – najpopularniejszy wariant, gdzie wszystkie składniki miesza się z ciastem przed smażeniem, tworząc puszysty placek przypominający omlet. Charakterystyczne dla tego stylu jest:

- Ciasto z mąki pszennej, dashi, jajek i startego nagaimo (rodzaj japońskiego jamu)
- Dodatek kapusty pekińskiej jako głównego warzywa
- Jednolita struktura placka

Styl hiroszimski – bardziej złożony, warstwowy, gdzie składniki układa się na cienkiej warstwie ciasta, a następnie dodaje się *yakisoba* (smażony makaron). Wyróżnia go:

- Cieńsza warstwa ciasta podstawowego
- Wyraźne warstwy składników
- Obowiązkowa obecność smażonego makaronu
- Technika przewracania całej konstrukcji podczas smażenia

W kulturze japońskiej okonomiyaki to więcej niż posiłek – to doświadczenie społeczne. Restauracje specjalizujące się w tym daniu (*okonomiyaki-ya*) wyposażone są w stoły z wbudowanymi płytami grzewczymi (*teppan*), przy których goście sami przygotowują swoje [placki](#), co sprzyja integracji i wspólnemu biesiadowaniu.

Przepis na domowe okonomiyaki

Okonomiyaki to japońskie placki, których nazwa dosłownie oznacza „smażone jak lubisz”. Ta wszechstronna potrawa z Osaki i Hiroszimy pozwala na kreatywność w doborze składników, zachowując charakterystyczną bazę z kapusty.

Składniki i przygotowanie ciasta

Podstawowe składniki na 4 porcje:

- 200 g kapusty pekińskiej, drobno poszatkowanej
- 150 g mąki pszennej
- 100 ml dashi (bulionu japońskiego) lub wody
- 3 jajka
- 2 łyżki oleju do smażenia
- Szczypta soli

Proces przygotowania:

1. Kapustę pekińską posiekaj na cienkie paski i lekko osusz ręcznikiem papierowym
2. W misce wymieszaj mąkę, dashi, jajka i sól na gładkie ciasto
3. Delikatnie wmieszaj poszatowaną kapustę, uważając by nie ubić ciasta

Sekret idealnego ciasta tkwi w jego konsystencji – powinno być gęste, ale na tyle płynne, by łatwo rozprowadzało się na patelni, jednocześnie utrzymując dodatki.

Smażenie i serwowanie

Technika smażenia:

1. Rozgrzej patelnię z grubym dnem na średnim ogniu
2. Wlej porcję ciasta formując okrągły placek o grubości około 2 cm
3. Smaż przez 4-5 minut do złocistego koloru
4. Przewróć za pomocą dwóch łopatek (tradycyjnie używa się dwóch szpatułek)
5. Smaż z drugiej strony kolejne 4 minuty

Popularne dodatki:

- Boczek (cienkie plastry układane na wierzchu podczas smażenia)
- Owoce morza (krewetki, kalmary, małże)
- Szczypiorek, kiełki fasoli mung
- Ser (nieautentyczny, ale popularny dodatek)

Dla uzyskania autentycznego smaku, okonomiyaki powinno być podane z tradycyjnymi sosami: gęstym, słodko-słonym sosem okonomiyaki, majonezem japońskim, posypane płatkami katsuobushi (suszonego tuńczyka bonito) i zielonym proszkiem z wodorostów aonori.

Płacki najlepiej spożywać bezpośrednio po przygotowaniu, gdy są jeszcze gorące. W Japonii często podaje się je na gorącej płycie Teppanyaki, by zachowały temperaturę. Tradycyjnie jada się je metalową szpatułką, odcinając kawałki bezpośrednio z placka.