

Суши и сашими

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ · 1/17

Шесть основных видов, с которых удобно начать



Нигири-суши

握り寿司

Рис с ломтиком рыбы или морепродуктом.

ГДЕ суши-ресторан или рынок
(寿司屋・市場)

1 000-3 000 ¥



Сашими

刺身

Свежая рыба или морепродукты без риса.

ГДЕ идзакая или рыбный ресторан
(居酒屋・海鮮料理店)

1 200-3 500 ¥



Макидзуси

巻き寿司

Роллы из риса и начинки, завернутые в нори.

ГДЕ суши-ресторан
(寿司屋)

500-1 500 ¥



Тэмаки

手巻き寿司

Суши-конус из нори, который едят руками.

ГДЕ суши-ресторан
(寿司屋)

300-800 ¥



Инаридзуси

いなり寿司

Сладковатые кармашки из тофу с рисом.

ГДЕ супермаркет или магазин готовой еды
(スーパー・惣菜店)

200-600 ¥



Тирасидзуси

ちらし寿司

Рис для суши с рыбой и яркими добавками сверху.

ГДЕ суши-ресторан
(寿司屋)

1 000-2 500 ¥

Суши, рыба и морепродукты

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ • 2/17

Блюда, рынки и форматы рыбной кухни



Гункан-маки

軍艦巻き

Суши с бортиком из нори и мягкой начинкой сверху.

ГДЕ суши-ресторан
(寿司屋)

200-800 ¥



Кайсэндон

海鮮丼

Рис с ассорти свежей рыбы и морепродуктов.

ГДЕ ресторан морепродуктов или рынок
(海鮮料理店・市場)

1 800-4 000 ¥



Кайтэн-дзуси

回転寿司

Суши на конвейере — понятный и доступный формат.

ГДЕ суши-ресторан с конвейером
(回転寿司店)

1 000-2 500 ¥



Утренний рынок

朝市

Свежая рыба, морепродукты и местные продукты.

ГДЕ портовый или городской рынок
(朝市・市場)

1 000-3 000 ¥



Унаги

うなぎ

Угорь на гриле в сладком соусе с рисом.

ГДЕ ресторан блюд из угря
(うなぎ屋)

2 500-6 000 ¥



Тэмпура

天ぷら

Овощи и морепродукты в тонком хрустящем кляре.

ГДЕ ресторан тэмпуры
(天ぷら専門店)

1 000-2 500 ¥

Японская лапша: классика

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ • 3/17

Рамэн, удон, соба и региональные варианты



Рамэн

ラーメン

Лапша в насыщенном бульоне с топпингами.

ГДЕ рамэнная
(ラーメン店)

800-1 500 ¥



Удон

うどん

Толстая пшеничная лапша — горячая или холодная.

ГДЕ кафе с удоном
(うどん店)

500-1 200 ¥



Соба

そば

Гречневая лапша с бульоном или соусом для макания.

ГДЕ кафе с лапшой соба
(そば屋)

700-1 500 ¥



Цукэмэн

つけ麺

Лапша и густой бульон подаются отдельно для макания.

ГДЕ кафе с цукэмэном или рамэном
(つけ麺店・ラーメン店)

900-1 500 ¥



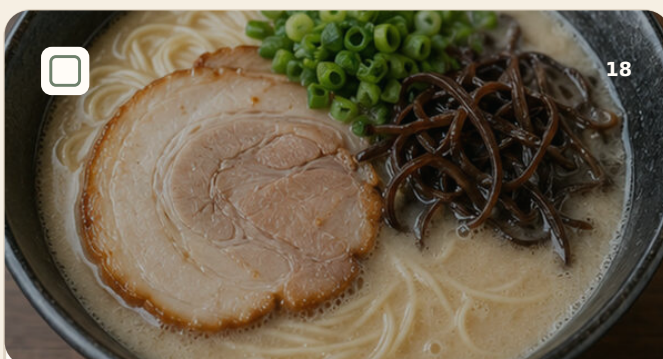
Сомэн

そうめん

Очень тонкая пшеничная лапша, особенно популярная летом.

ГДЕ ресторан японской кухни
(和食店)

600-1 200 ¥



Хаката-рамэн

博多ラーメン

Тонкая лапша в сливочном бульоне тонкоцу.

ГДЕ рамэнная в Фукуоке
(福岡・ラーメン店)

800-1 300 ¥

Лапша и карри

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ · 4/17

Повседневные и региональные сытные блюда



Якисоба

焼きそば

Жареная лапша с овощами, мясом и соусом.

ГДЕ уличная лавка или фестиваль
(屋台・祭り)

500-900 ¥



Хияси-тюка

冷やし中華

Холодная лапша с овощами, яйцом и легким соусом.

ГДЕ рамэнная, обычно летом
(ラーメン店・夏季)

800-1 300 ¥



Нагасаки-тямпон

長崎ちゃんぽん

Лапша в сливочном бульоне с овощами и морепродуктами.

ГДЕ Нагасаки или кафе с тямпоном
(長崎・ちゃんぽん店)

900-1 500 ¥



Напоритан

ナポリタン

Спагетти с томатным соусом, сосисками и перцем.

ГДЕ традиционная кофейня киссатэн
(喫茶店)

700-1 300 ¥



Японское карри

カレーライス

Мягкое густое карри с рисом.

ГДЕ кафе японского карри
(カレー店)

700-1 300 ¥



Суп-карри

スープカレー

Пряный жидкий карри с овощами и мясом.

ГДЕ ресторан суп-карри, особенно на Хоккайдо
(スープカレー店・北海道)

1 200-2 000 ¥

Рис и еда в дорогу

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ · 5/17

Онигири, бэнто и популярные донбури



Онигири

おにぎり

Рисовый треугольник с начинкой и нори.

ГДЕ комбини, супермаркет или магазин онигири
(コンビニ・スーパー・おにぎり専門店)

150-300 ¥



Бэнто

弁当

Коробка с рисом и несколькими готовыми блюдами.

ГДЕ магазин готовых бэнто
(弁当屋)

500-1 200 ¥



Экибэн

駅弁

Региональный дорожный бэнто с вокзала.

ГДЕ вокзал или поезд синкансэн
(駅・新幹線)

900-1 800 ¥



Гюдон

牛丼

Рис с тонко нарезанной говядиной и луком.

ГДЕ сеть гюдона или кафе с комплексными обедами
(牛丼チェーン・定食屋)

420-1 060 ¥



Оякодон

親子丼

Рис с курицей, яйцом и луком в мягком соусе.

ГДЕ ресторан куриных блюд или соба-я
(鶏料理店・そば屋)

700-1 200 ¥



Кацудон

カツ丼

Рис с тонкацу, яйцом и луком в сладковатом соусе.

ГДЕ ресторан тонкацу или соба-я
(とんかつ店・そば屋)

800-1 400 ¥

Горячие блюда

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ • 6/17

Донбури, набэ и блюда с мягким домашним вкусом



Тэндон

天井

Рис с тэмпурой и соусом тарэ.

ГДЕ ресторан тэмпуры
(天ぷら店)

900-1 800 ¥



Сукияки

すき焼き

Говядина и овощи в сладковатом соусе.

ГДЕ ресторан сукияки
(すき焼き店)

3 000-8 000 ¥



Сябу-сябу

しゃぶしゃぶ

Мясо и овощи, которые варят в бульоне за столом.

ГДЕ ресторан сябу-сябу
(しゃぶしゃぶ店)

2 500-6 000 ¥



Тяванмуси

茶碗蒸し

Нежный паровой яичный крем с грибами и добавками.

ГДЕ японский или суши-ресторан
(和食店・寿司屋)

400-900 ¥



Никудзяга

肉じゃが

Тушеные мясо, картофель, лук и морковь.

ГДЕ идзакая или кафе домашней кухни
(居酒屋・家庭料理店)

500-900 ¥



Одэн

おでん

Дайкон, яйцо, тофу и другие продукты в бульоне даси.

ГДЕ комбини осенью и зимой, идзакая или одэн-я
(秋冬のコンビニ・居酒屋・おでん屋)

100-300 ¥/шт.

Повседневный японский стол

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ · 7/17

Завтрак, готовая еда и дополнения к рису



Мисо-суп

味噌汁

Суп с мисо, даси, тофу или водорослями.

ГДЕ кафе с комплексными обедами
(定食屋)

150-400 ¥



Тамагояки

卵焼き

Слоеный японский омлет: сладковатый или соленый.

ГДЕ суши-ресторан или рынок
(寿司屋・市場)

400-900 ¥



Якидзакана

焼き魚

Жареная рыба — основа простого завтрака.

ГДЕ кафе с комплексными обедами
(定食屋)

900-1 600 ¥



Содзай

惣菜

Готовые салаты, котлеты и закуски на развес.

ГДЕ супермаркет или депатика
(スーパー・デパ地下)

200-700 ¥



Натто

納豆

Ферментированные соевые бобы с ярким ароматом и тягучей текстурой.

ГДЕ завтрак в отеле или супермаркет
(朝食・スーパー)

100-300 ¥



Цукэмоно

漬物

Японские соленья, которые дополняют рис и основные блюда.

ГДЕ кафе с комплексными обедами или рынок
(定食屋・市場)

200-600 ¥

Идзакая: закуски и напитки

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ • 8/17

Якитори, караагэ, гёдза, сакэ, сётю и умэсю



Якитори

焼き鳥

Курица и субпродукты на шпажках, жаренные на углях.

ГДЕ якиторная или идзакая
(焼き鳥店・居酒屋)

150-350 ¥/шпажка



Караагэ

唐揚げ

Сочная курица в тонкой хрустящей корочке.

ГДЕ идзакая, столовая или магазин готовой еды
(居酒屋・定食屋・惣菜店)

500-900 ¥



Гёдза

餃子

Жареные пельмени с мясной или овощной начинкой.

ГДЕ рамэнная или кафе с гёдза
(ラーメン店・餃子店)

400-800 ¥



Сакэ

日本酒

Рисовый алкогольный напиток: от легкого до насыщенного.

ГДЕ идзакая или сакэ-бар
(居酒屋・日本酒バー)

500-1 500 ¥/бокал



Сётю

焼酎

Крепкий дистиллят из батата, ячменя, риса и других продуктов.

ГДЕ идзакая или бар с сётю
(居酒屋・焼酎バー)

500-1 000 ¥/бокал



Умэсю

梅酒

Сладковатый сливовый ликер, который подают со льдом или содовой.

ГДЕ идзакая
(居酒屋)

500-900 ¥/бокал

Знакомые блюда в японской интерпретации



Короккэ

コロッケ

Японская картофельная крокета в хрустящей панировке.

ГДЕ мясная лавка или магазин готовой еды
(肉屋・惣菜店)

100-300 ¥



Хамбагу

ハンバーグ

Сочная котлета из фарша с соусом и гарниром.

ГДЕ семейный ресторан
(ファミレス)

800-1 800 ¥



Омурайсу

オムライス

Рис под мягким омлетом с кетчупом или соусом.

ГДЕ ресторан ёсёку или киссатэн
(洋食店・喫茶店)

800-1 500 ¥



Тонкацу

とんかつ

Свиная отбивная в панировке с капустой и соусом.

ГДЕ ресторан тонкацу
(とんかつ店)

1 000-2 000 ¥



Мисо-кацу

味噌カツ

Тонкацу с густым красным мисо-соусом.

ГДЕ ресторан тонкацу в Нагое
(名古屋・とんかつ店)

1 200-2 200 ¥



Семейный ресторан

ファミレス

Карри, паста, хамбагу, омурайсу, десерты и детские наборы.

ГДЕ сеть семейных ресторанов
(ファミレス)

800-1 800 ¥

Региональные блюда и особые форматы



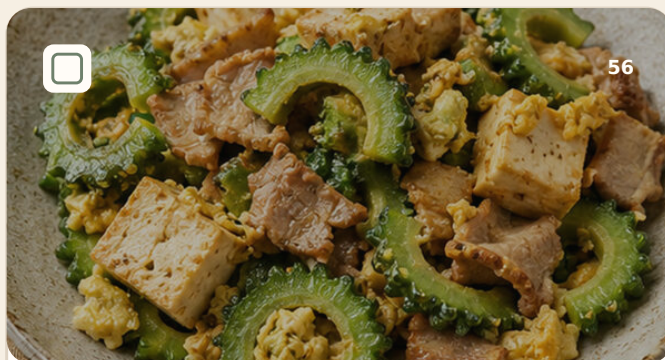
Хиросима-яки

広島お好み焼き

Слоеный окономияки с лапшой.

ГДЕ ресторан окономияки в Хиросиме
(広島・お好み焼き店)

1 000-1 800 ¥



Гоя-тямпуру

ゴーヤーチャンプルー

Горькая тыква, тофу, яйцо и свинина.

ГДЕ ресторан окинавской кухни
(沖縄料理店)

700-1 300 ¥



Завтрак в рёкане

旅館の朝食

Рис, мисо-суп, рыба, соленья и сезонные блюда.

ГДЕ традиционная японская гостиница
(旅館)

15 000-40 000 ¥/ночь



Кайсэки

懐石料理

Многочастная сезонная трапеза и искусная подача.

ГДЕ рёкан или ресторан кайсэки
(旅館・懐石料理店)

8 000-30 000 ¥



Депатика

デパ地下

Продуктовый этаж универмага с бэнто и сладостями.

ГДЕ продуктовый этаж универмага
(デパ地下)

500-2 000 ¥



Идзакая

居酒屋

Японский гастропаб с небольшими блюдами, которые заказывают на компанию.

ГДЕ в центре города и жилых районах
(繁華街・住宅街)

2 500-5 000 ¥

Горячие блюда уличных лавок и торговых улиц



Ятай

屋台

Небольшая уличная палатка или открытая лавка с простыми блюдами и напитками.

ГДЕ на улицах и фестивалях
(街中・祭り)

800-2 000 ¥



Такояки

たこ焼き

Шарики из теста с кусочками осьминога.

ГДЕ Осака, уличная лавка или фестиваль
(大阪・屋台・祭り)

500-900 ¥



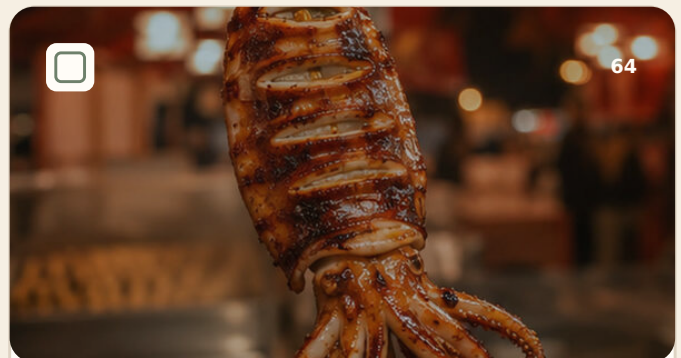
Окономияки

お好み焼き

Сытная лепешка с капустой и добавками.

ГДЕ ресторан окономияки
(お好み焼き店)

900-1 600 ¥



Икаяки

いか焼き

Целый кальмар на гриле с ароматным соевым соусом.

ГДЕ уличная лавка или фестиваль
(屋台・祭り)

500-900 ¥



Яки-томорокоси

焼きとうもろこし

Кукуруза на гриле с соевой глазурью.

ГДЕ уличная лавка или фестиваль
(屋台・祭り)

400-700 ¥



Кусикацу

串カツ

Мясо, овощи и морепродукты во фритюре на шпажках.

ГДЕ Осака или ресторан кусикацу
(大阪・串カツ店)

150-300 ¥/шпажка

Фестивальные хиты

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ · 12/17

Сытные перекусы и яркие сладости мацури



Фуранкуфуруто

フランクフルト

Сосиска на палочке с кетчупом и горчицей.

ГДЕ уличная лавка на фестивале
(屋台・祭り)

300-600 ¥



Хасимаки

はしまき

Окономияки, свернутый вокруг палочек — удобно есть на ходу.

ГДЕ уличная лавка на фестивале
(屋台・祭り)

400-700 ¥



Бэби-кастелла

ベビーカステラ

Маленькие мягкие бисквиты, которые продают пакетиками.

ГДЕ уличная лавка на фестивале
(屋台・祭り)

500-1 000 ¥/пакет



Ринго-амэ

りんご飴

Яблоко в тонкой хрустящей карамельной глазури.

ГДЕ уличная лавка на фестивале
(屋台・祭り)

500-900 ¥



Вата-амэ

わたあめ

Большое облако сладкой ваты на палочке.

ГДЕ уличная лавка на фестивале
(屋台・祭り)

300-700 ¥



Какигори

かき氷

Мелко наструганный лед с сиропом и сезонными топпингами.

ГДЕ фестиваль или кафе сладостей
(屋台・甘味処)

500-1 500 ¥

Фестивальные перекусы

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ · 13/17

Тайяки, данго, никуман и сезонные сладости



Тайяки

たい焼き

Вафля-рыбка с пастой анко или кремом.

ГДЕ уличная или торговая лавка
(屋台・商店街)

200-400 ¥



Дзяга-бата

じゃがバター

Горячий картофель с тающим сливочным маслом.

ГДЕ фестиваль или Хоккайдо
(屋台・北海道)

400-800 ¥



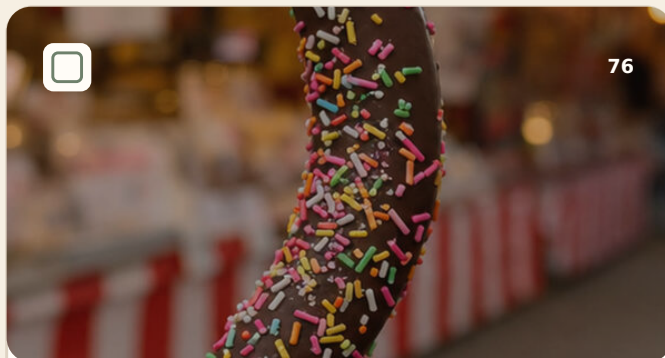
Митараси-данго

みたらし団子

Рисовые шарики на шпажке в сладко-соленой глазури.

ГДЕ магазин вагаси или храмовая улица
(和菓子屋・参道)

150-500 ¥



Тёко-банана

チョコバナナ

Банан на палочке в шоколаде и цветной посыпке.

ГДЕ уличная лавка на фестивале
(屋台・祭り)

300-600 ¥



Никуман

肉まん

Горячая паровая булочка с мясной начинкой.

ГДЕ комбини или лавка с паровыми булочками
(コンビニ・中華まん店)

150-300 ¥



Сезонные вагаси

季節の和菓子

Сладости, форма и вкус которых меняются по сезону.

ГДЕ магазин японских сладостей
(和菓子屋)

300-1 000 ¥

Классические вагаси

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ · 14/17

Анко, моти, агар и традиционная подача



Дораяки

どら焼き

Два мягких блинчика с пастой из адзуки.

ГДЕ магазин японских сладостей
(和菓子屋)

180-450 ¥



Дайфуку

大福

Мягкий моти с пастой анко или сезонной начинкой.

ГДЕ магазин японских сладостей
(和菓子屋)

180-500 ¥



Ёкан

羊羹

Плотное желе из адзуки, которое подают тонкими ломтиками.

ГДЕ магазин японских сладостей
(和菓子屋)

300-1 200 ¥



Монака

最中

Хрустящие вафли с начинкой из сладкой пасты анко.

ГДЕ магазин японских сладостей
(和菓子屋)

200-500 ¥



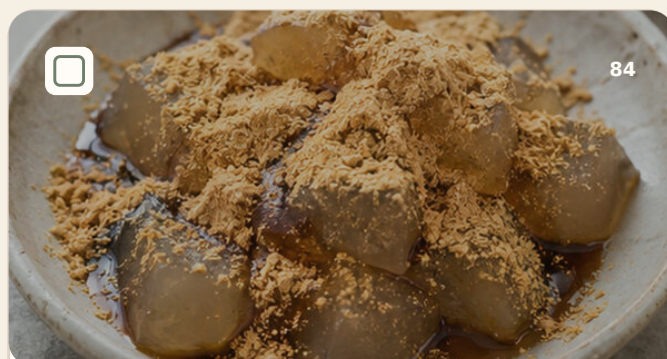
Анмицу

あんみつ

Желе агар, фрукты, анко и сироп куромицу.

ГДЕ традиционное кафе сладостей
(甘味処)

700-1 300 ¥



Варабимоти

わらび餅

Нежные полупрозрачные кусочки с кинако и куромицу.

ГДЕ кафе сладостей или магазин вагаси
(甘味処・和菓子屋)

400-900 ¥

Выпечка, чай и сладкие перекусы

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ · 15/17

Десерты из комбини, японские булочки, маття, сэнтя и якиимо



Десерт из комбини

コンビニスイーツ

Пудинг, ролл, моти или сезонная сладость.

ГДЕ комбини — магазин шаговой доступности
(コンビニ)

180-500 ¥



Анпан

あんパン

Мягкая булочка с начинкой из красной фасоли.

ГДЕ японская пекарня
(パン屋)

150-350 ¥



Мелонпан

メロンパン

Сладкая булочка с хрустящей корочкой в клетку.

ГДЕ японская пекарня
(パン屋)

150-400 ¥



Маття

抹茶

Взбитый порошковый зеленый чай с плотным вкусом.

ГДЕ маття-кафе, кафе сладостей или чайный магазин
(抹茶カフェ・甘味処・日本茶専門店)

500-1 200 ¥



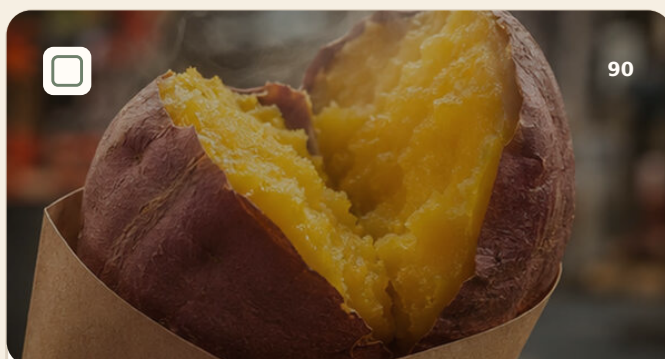
Сэнтя

煎茶

Самый распространенный листовый зеленый чай Японии.

ГДЕ кафе, ресторан или магазин японского чая
(日本茶カフェ・飲食店・日本茶専門店)

400-1 000 ¥



Якиимо

焼き芋

Запеченный сладкий картофель с кремовой мякотью.

ГДЕ лавка с якиимо или супермаркет
(焼き芋屋・スーパー)

300-800 ¥

Как заказать еду

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ В ЯПОНИИ · 16/17

10 фраз, которые можно показать сотруднику

これをください。

Kore o kudasai.

Пожалуйста, дайте это.

おすすめは何ですか。

Osusume wa nan desu ka.

Что вы рекомендуете?

これは何ですか。

Kore wa nan desu ka.

Что это?

豚肉は入っていますか。

Butaniku wa haitte imasu ka.

Здесь есть свинина?

生ものは入っていますか。

Namamono wa haitte imasu ka.

Здесь есть сырые продукты?

辛いですか。

Karai desu ka.

Это острое?

一人前お願いします。

Hitorimae onegai shimasu.

Одну порцию, пожалуйста.

持ち帰りできますか。

Mochikaeri dekimasu ka.

Можно взять с собой?

お水をお願いします。

Omizu o onegai shimasu.

Воды, пожалуйста.

お会計をお願いします。

Okaikei onegai shimasu.

Счет, пожалуйста.

Как пользоваться

Если не уверены в произношении, покажите сотруднику японскую строку на экране.

Для заказа по витрине или меню покажите на нужное блюдо и используйте первую фразу.

Покажите фразу сотруднику и уточните риск перекрестного контакта

食物アレルギーがあります。

Shokumotsu arerugi ga arimasu.

У меня пищевая аллергия.

この料理に〇〇は入っていますか。

Есть ли в этом блюде ...?

9 обязательных аллергенов на упаковке

Япония · актуально с апреля 2026

Креветки

えび

ebi

Краб

かに

kani

Грецкий орех

くるみ

kurumi

Пшеница

小麦

komugi

Гречиха

そば

soba

Яйцо

卵

tamago

Молоко

乳

nyū

Арахис

落花生

rakkasei

Кешью

カシューナッツ

kashū nattsu

Полезные слова в меню

Свинина

豚肉

butaniku

Говядина

牛肉

gyūniku

Курица

鶏肉

toriniku

Рыба

魚

sakana

Моллюски

貝

kai

Соя

大豆

daizu

Кунжут

ごま

goma

Желатин

ゼラチン

zerachin

Алкоголь

酒

sake

Сырые продукты

生もの

namamono

Важно

Для ресторанов маркировка не равна упаковке; возможен перекрестный контакт.

При тяжелой аллергии не полагайтесь только на этот список — уточняйте состав у персонала.

Источник: Consumer Affairs Agency, Japan · caa.go.jp