

Анастасия Воскресенская

---

**КУЛИНАРНАЯ  
КНИГА  
ПО АНИМЕ**

*Аванта*



Анастасия Воскресенская

---

# КУЛИНАРНАЯ КНИГА ПО АНИМЕ



*Аванта*

# НЕМНОГО ОБ ИНГРЕДИЕНТАХ

\* **БУЛЬОН ДАСИ** — это японский бульон, который используется как основа для многих традиционных блюд, таких как мисо-суп, рамен, всевозможные соусы и тушёные блюда. Он придаёт блюдам богатый вкус умами. Самый распространенный вариант даси готовится из водорослей комбу и стружки тунца. А самый простой способ приготовить бульон даси — использовать гранулы хондаши.

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?

- Рыбный бульон — можно использовать концентрат или кубик рыбного бульона, разведённый в воде.

\* **ХОНДАШИ** — это гранулированный или порошкообразный концентрат бульона даси. Хондаши является удобной альтернативой традиционному приготовлению даси, позволяющей быстро добавить богатый умами вкус в блюда. Гранулы хондаши достаточно просто развести водой по инструкции на упаковке.

\* **МИРИН** — это сладкое рисовое вино. Оно используется в японской кухне для придания блюдам глубины и насыщенности вкуса, легкой карамелизации и блеска.

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?

- Саке + сахар (на 1 ст. л. саке добавить 1/2 ч. л. сахара)
- Белое сухое вино + сахар (на 1 ст. л. вина добавить 1/4 ч. л. сахара)
- Сухой херес

\* **МИСО-ПАСТА** — это традиционная японская приправа, приготовленная из ферментированных соевых бобов с добавлением зерна, соли и кодзи (особой культуры полезных микроорганизмов). Она отличается богатым вкусом и служит основой для мисо-супа. Кроме того, её используют в маринадах, соусах, тушёных блюдах и даже в десертах. Существует большое разнообразие мисо-паст.

### ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?

- Соевый соус + кунжутная или арахисовая паста (1 ст. л. соевого соуса добавить 1 ст. л. кунжутной или арахисовой пасты)

Но эту замену можно производить только в самом крайнем случае. Если вам важен настоящий вкус, лучше постараться найти мисо-пасту.

\* **ВАКАМЕ** — это морские водоросли. Они имеют мягкую текстуру, характерный морской, немного сладковатый вкус, богаты полезными веществами. Чаще всего эти водоросли используют при приготовлении супов и салатов. Сухие вакаме нужно замочить в воде на 5–10 минут, после чего они сильно увеличатся в размере.



\* **ПАСТА КОЧУДЖАН (GOSHUJANG)** — это традиционная корейская ферментированная паста из красного перца чили, клейкого риса, ферментированных соевых бобов и соли. Она обладает острым, сладковато-солёным вкусом с глубоким умами. Используется для приготовления маринадов, соусов, супов, рагу и салатов. Её при необходимости можно заменить острой приправой или соусом.

\* **НАРУТОМАКИ** — это рулет из сурими, продукта, изготовленного из белого рыбного мяса. По вкусу нарутомаки напоминает крабовые палочки. Главная особенность нарутомаки — узнаваемая цветная спираль. Название связано с водоворотами пролива Наруто в префектуре Токусима. Из-за приливов и отливов скорость течения там достигает 13–15 км/ч,

образуя завораживающие водовороты, которые и вдохновили создателя нарутомаки.

### ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?

- Самая близкая замена по вкусу – крабовые палочки. Но эстетически нарутомаки заменить нельзя.

**\* СУХАРИ ПАНКО** — это японские панировочные сухари, которые часто используются для приготовления блюд во фритюре или жареных блюд. Их особая текстура позволяет панировке впитывать меньше масла, создавая легкую и хрустящую корочку, благодаря чему блюда получаются более аппетитными и менее жирными.

### ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?

- В крайнем случае можно заменить обычными панировочными сухарями.

## НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

- Перед началом готовки сначала внимательно прочитайте рецепт полностью и проверьте все ли ингредиенты и инвентарь у вас есть. Это очень простой совет, но он поможет избежать неприятных сюрпризов в процессе.

- Подготовьте все ингредиенты заранее. Помойте и почистите овощи и фрукты. Отмерьте необходимое количество всех ингредиентов, выложите их на стол и убедитесь, что у вас есть все необходимое. Еще раз прочтите рецепт.

- Для точности используйте весы, мерные стаканы и мерные ложки. Особенно это касается приготовления десертов, здесь я настоятельно рекомендую пользоваться весами, потому что в кондитерском деле иногда даже небольшое отступление от рецепта может привести к непредсказуемым результатам.

- Лапша, рис и другие крупы отмеряются в сухом виде. При варке риса и лапши всегда читайте инструкцию на упаковке и следуйте ей.
- Вы можете адаптировать рецепты под себя, заменяя ингредиенты на доступные или те, которые вы больше любите. Список замен для экзотических ингредиентов я привожу в этой книге.
- Время приготовления в рецептах дано примерное, ориентируйтесь на свои продукты, посуду, технику, степень готовности и здравый смысл.
- Соевый соус очень часто используется в рецептах японской кухни. И в мире существует невероятное количество соевых соусов. Обязательно проверьте свой на соль и консистенцию перед готовкой, возможно, он требует разбавления водой.
- Не бойтесь экспериментировать и пробовать новое, ведь приготовление еды — это очень увлекательный творческий процесс. Но я советую сначала попробовать базовый рецепт, а потом менять его.





# ОНИГИРИ С ТУНЦОМ (TSUNA MAYO)

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 г риса для суши
- 350 мл воды
- 150 г консервированного тунца
- несколько перьев шнитт-лука
- 1–2 ст. л. майонеза
- 1 лист водорослей нори
- 1 ч. л. кунжута для украшения



4-6  
порций

- ✿ Сварить рис. Обязательно обратите внимание на инструкцию на упаковке вашего риса, процесс варки вашего риса может несколько отличаться от моего.
- ✿ Рис тщательно промыть в холодной воде, несколько раз сменив воду. Это избавит крупу от загрязнений и лишнего крахмала.
- ✿ Промытый рис переложить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить на 10 минут.
- ✿ Поставить кастрюлю с рисом на средний огонь и довести до кипения. Когда вода закипит, немного перемешать рис, накрыть крышкой и варить на минимальном огне около 15 минут. Все это время открывать крышку и мешать рис не нужно.
- ✿ Затем убрать кастрюлю с огня и дать постоять рису под крышкой еще 15 минут.

- ✿ Открыть крышку и аккуратно перемешать готовый рис режущими движениями.



- ✿ Пока готовится рис, сделать начинку: смешать филе консервированного тунца без жидкости с майонезом и мелко нарезанным луком.

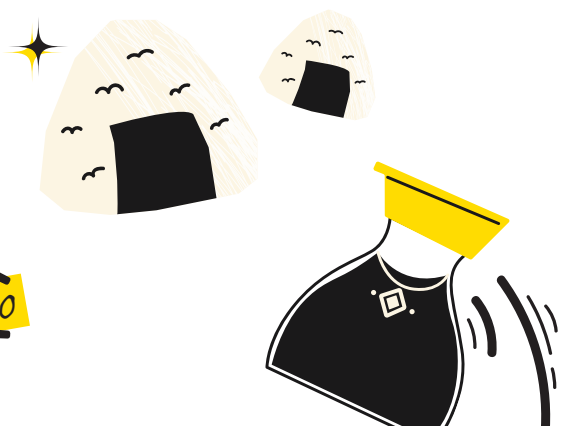
- ✿ Для формирования онигири смочить руки в холодной воде, чтобы рис не прилипал. При желании можно воду для смачивания рук немного подсолить, так как рис для онигири пресный.



- ✿ Распределить по ладони примерно 2 ст. л. умеренно горячего или теплого риса, сверху выложить 1 ч. л. начинки и сформировать шар, пряча всю начинку внутри. Затем придать полученной заготовке форму треугольника. Для формирования онигири можно использовать специальные формочки.

- ✿ Обернуть онигири полоской нори. Дополнительно можно украсить онигири кунжутом, икрой, микрозеленью или вырезать из нори забавные рожицы.

- ✿ Подавать онигири холодными с соевым или с другим вашим любимым соусом.



В качестве начинки для онигири можно использовать что угодно. Например, сделать онигири с малосоленным лососем и огурцом или с курицей.

