



Моя корейская кухня

Для меня еда – это нечто большее, чем просто удовольствие. Это прежде всего искусство жить. И вкус, и способ подачи, и трапеза – все это настоящая национальная история и погружение в ее культуру.

Мастерство приготовления корейских блюд передалось мне от бабушки и мамы. До сих пор помню, как раз в году наша семья готовила кимчи, на столах нашей гостиной вырастали настоящие горы капусты. Помню ряды сохнущего на солнце перца чили. Не забуду и такой особый запах брожения соевых бобов, из которых через несколько месяцев получается замечательная паста доенджанг. Как заклинания женщин моей семьи по сей день звучат во мне их слова, когда я готовлю: порядок ингредиентов, палитра цвета, баланс перца в блюде...

Несмотря на распространенное мнение, корейская кухня проста. Классическая корейская трапеза состоит из набора небольших блюд, поэтому стол всегда разнообразен.

В этой книге вы найдете множество традиционных простых и вкусных рецептов нашей семьи, а также узнаете тонкости их ежедневного приготовления на обычной кухне. Получите возможность познакомиться с оригинальными кулинарными приемами, такими как домашняя ферментация, а также с новыми ингредиентами, которые легко можно найти в специализированных магазинах или заказать через интернет.

Сделайте решительный шаг – заходите ко мне на кухню и приготовьте вкусные корейские блюда.

Джина Чон





РИС

밥

9



ТЕСТО

Популярные
корейские блюда
из теста

반죽

25



ОВОЩИ

채소

59



КИМЧИ И СОЛЕНЬЯ

김치와 장아찌

89



МЯСО

고기

125



РЫБА

생선

169



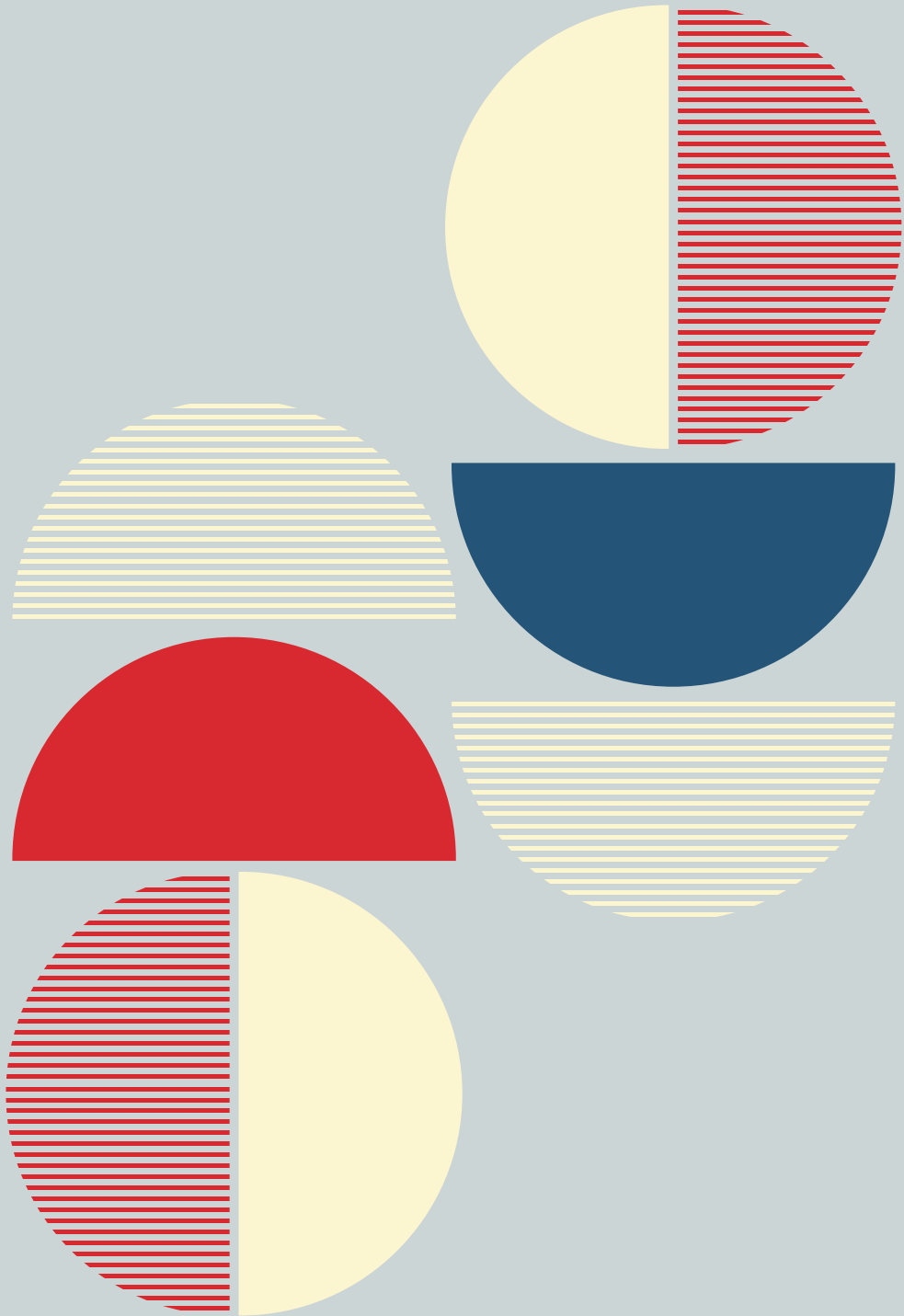
ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

다과

187

ПРИЛОЖЕНИЯ

207



РИС

밥

*Когда я была маленькой, дедушка говорил мне:
«Доедай рис до последнего зернышка,
думая о труде тех, кто его выращивает».*

Белый рис

흰 밥

НА 4 ПОРЦИИ

Подготовка 5 минут

Отдых 45 минут

Приготовление 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г круглозерного риса

500 мл воды

Насыпьте рис в миску и залейте водой. Слегка перемешайте рукой, затем слейте воду. Повторите дважды. Поместите рис в кастрюлю и залейте 500 мл воды. Дайте постоять 30 минут.

Накройте кастрюлю крышкой и поставьте на сильный огонь. Когда вода начнет закипать, на несколько секунд снимите крышку, чтобы жидкость не выкипела, затем снова закройте кастрюлю. Повторите операцию еще три раза, затем убавьте огонь до слабого. Варите рис под закрытой крышкой 10 минут. Снимите с огня, откройте крышку, дайте постоять рису 15 минут и подавайте.

Фиолетовый рис

잡곡 밥

НА 4 ПОРЦИИ

Подготовка 5 минут

Отдых 55 минут

Приготовление 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

160 г белого круглозерного риса

45 г черного риса

30 г киноа

40 г булгура

40 г зеленой чечевицы

600 мл воды

В миску насыпьте белый и черный рис, киноа, булгур, чечевицу и залейте водой (A). Слегка перемешайте рукой (B–C), затем слейте воду. Повторите дважды. Встряхните смесь и проверьте, чтобы воды после промывания не осталось. Залейте смесь 600 мл воды (D) и оставьте на 40 минут (E).

Поместите смесь в кастрюлю, накройте крышкой и доведите до кипения на сильном огне. Затем на несколько секунд откройте крышку, чтобы предотвратить выкипание, и снова закройте (F). Повторите еще трижды. После этого уменьшите огонь до минимума и оставьте вариться на слабом огне, не снимая крышки. Снимите с огня, откройте крышку, дайте постоять 15 минут и подавайте.

ПРИМЕЧАНИЕ. Рис в смеси с бобовыми или другими злаками легче переваривается и богаче на вкус.





Жареный рис с кимчи

김치 볶음 밥

Как и у всех корейцев, у меня в холодильнике всегда есть кимчи и приготовленный заранее белый рис. Вот почему этот рецепт можно назвать самым простым и популярным домашним.

НА 4 ПОРЦИИ

Подготовка 15 минут

Приготовление 15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г отварного белого риса
(с. 10), холодного

400 г кимчи из китайской
капусты (с. 90)

320 г консервированного
тунца в масле

1 пучок зеленого лука

4 яйца

1 ст. л. рыбного соуса

2 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. сахара

1 ст. л. порошка чили кочугару

1 ч. л. сухого молотого чеснока

2 ст. л. растительного масла

Положите кимчи в миску и нарежьте ножницами на небольшие кусочки. Добавьте сахар и сухой молотый чеснок, хорошо перемешайте. Оставьте на 5 минут.

Нарежьте зеленый лук. Слейте жидкость с тунца. Налейте на сковороду растительное масло, добавьте лук и пассеруйте на сильном огне до мягкости. Добавьте кимчи и кочугару, перемешайте. Продолжайте обжаривать, помешивая, 5 минут, пока кимчи не станет слегка прозрачным. Добавьте тунец и соусы. Перемешайте и готовьте еще 5 минут.

Добавьте к смеси на сковороде рис и перемешайте до однородности. Блюдо готово, когда рис равномерно окрасится в цвет кимчи.

Отдельно пожарьте 4 яйца.

Подавайте отдельными порциями, положив на каждую жареное яйцо. По желанию добавьте соленья в соевом соусе (с. 118) или маринованный дайкон (с. 122).

СОВЕТ. Вы можете посыпать это блюдо кусочками листьев морских водорослей (ким или нори) и нарезанным зеленым луком.





Жареный рис с креветками и ананасом

하와이안 볶음 밥

НА 4 ПОРЦИИ

Подготовка 15 минут

Приготовление 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г отварного белого риса

(с. 10), холодного

½ ананаса

200 г очищенных креветок

1 пучок зеленого лука

¼ огурца

1 головка репчатого лука

1 морковь

3 яйца

2 ст. л. мат ганджанга (с. 146)

40 г сливочного масла

1 ч. л. сухого молотого чеснока

1 щепотка черного молотого
перца

Соль¹

Кетчуп по желанию

Нарежьте зеленый лук. Огурец, лук и морковь нарежьте кубиками со стороной примерно 0,5 см. Ананас нарежьте кубиками со стороной 1 см. Взбейте яйца и приправьте смесь солью, перцем и молотым сухим чесноком.

В сковороде на сильном огне нагрейте сливочное масло. Добавьте зеленый и репчатый лук, пассеруйте до полупрозрачности. Затем положите морковь, огурец и мат ганджанг; обжаривайте до готовности моркови. Добавьте ананас, очищенные креветки и готовьте еще 3 минуты.

Положите в смесь рис, перемешайте до однородности, посолите по вкусу. Сдвиньте жареный рис на одну сторону сковороды. на вторую сторону поместите кусочек сливочного масла. Влейте взбитые яйца. Обжаривайте, помешивая, до полуготовности: они должны оставаться жидковатыми, затем смешайте с рисом.

Подавайте отдельными порциями. Можно добавить немного кетчупа. По желанию добавьте соленья в соевом соусе (с. 118), маринованный дайкон (с. 122) или маринованную желтую редьку.

¹ Для приготовления блюд в Корее обычно используют крупную или мелко перемолотую морскую соль. Она обладает более мягким вкусом по сравнению с рафинированной солью. Поэтому будьте внимательны, читая рецепт, если вы не используете корейскую соль, то уменьшайте дозировку или солите по вкусу. Кроме того, корейская морская соль эффективнее для приготовления кимчи, так как минералы из морской воды способствуют ускорению процесса осмоса во время ферментации ингредиентов. Прим. ред.





Жареный рис с колбасками, овощами и карри

카 레 볶 음 밥

НА 4 ПОРЦИИ

Подготовка 15 минут

Приготовление 25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г отварного белого риса

(с. 10), холодного

4 колбаски

2 клубня картофеля среднего размера

½ кабачка

1 головка репчатого лука

1 морковь

½ красного болгарского перца

50 г зерен кукурузы

(замороженной или консервированной)

20 г корейского (или японского) карри¹

30 г сливочного масла

Соль

Нарежьте лук, картофель, морковь, перец и кабачки кубиками со стороной 1 см. Колбаски нарежьте кружками толщиной 0,5 см. Размешайте карри с 3 столовыми ложками теплой воды.

Растопите сливочное масло на сковороде на сильном огне, добавьте лук и обжарьте до прозрачности. Добавьте зерна кукурузы, продолжайте обжаривать еще 3 минуты. Добавьте картофель, морковь, 50 мл воды, посолите и перемешайте. Готовьте до мягкости картофеля и моркови 10 минут. Когда вода выпарится, добавьте кабачки, колбаски и перец, перемешайте. Продолжайте готовить еще 5 минут. При необходимости подсолите.

Когда кабачки будут готовы, добавьте рис и карри. Перемешивайте, пока рис не приобретет цвет карри.

Подавайте отдельными порциями. По желанию добавьте соленья в соевом соусе (с. 118), маринованный дайкон (с. 122) или кимчи.



¹ Для приготовления данного блюда необходим порошок корейского или японского карри, который импортируется из Кореи и доступен в корейских продуктовых магазинах или по интернету. *Прим. ред.*



Рисовые шарики

주먹밥

На школьные пикники мы ездили на автобусе и в дороге делились с друзьями рисовыми шариками. К обеду ничего не оставалось...

НА 2 ПОРЦИИ

Подготовка 15 минут – Отдых 5 минут – Приготовление 5 минут

Шарики с тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г отварного белого риса (с. 10), горячего; 80 г консервированного тунца (в собственном соку),
½ листа морских водорослей для кимбапа (нори), 50 г кимчи из китайской капусты (с. 90), 2 ст. л. майонеза,
½ ч. л. кунжутного масла,
½ ч. л. сахара, соль

Слейте жидкость с тунца. Вымойте кимчи и сожмите рукой, чтобы листья дали сок, затем мелко нарежьте. Смешайте кимчи с кунжутным маслом и сахаром. Половину листа водорослей нарежьте небольшими кусочками. Смешайте тунец, водоросли, кимчи, рис, заправьте солью и майонезом. Сформируйте шарики размером с мячик для пинг-понга.

Шарики с крабовыми палочками

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г отварного белого риса (с. 10), горячего; 5 крабовых палочек, ¼ головки репчатого лука, ½ небольшого огурца, 3 ст. л. майонеза, растительное масло, соль

Нарежьте крабовые палочки мелкими кусочками. Мелко нарежьте лук и пассеруйте 3 минуты в небольшом количестве растительного масла. Выложите лук на кухонное полотенце, чтобы удалить излишки жира. Огурец нарежьте мелкими кубиками, посолите, оставьте на 5 минут, затем отожмите лишнюю жидкость. Все ингредиенты смешайте с рисом, заправьте солью и майонезом. Сформируйте шарики размером с мячик для пинг-понга.

Шарики с омлетом и ветчиной

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г отварного белого риса (с. 10), горячего; 1 ломтик ветчины, 1 яйцо, 1 ст. л. кунжута, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 щепотка молотого сухого чеснока, соль.

Нарежьте ветчину мелкими кубиками. Яйцо взбейте, приправьте молотым сухим чесноком и солью. Вылейте яичную смесь на сковороду с небольшим количеством растительного масла и приготовьте омлет, разделив его на очень мелкие кусочки. Растолките кунжут. Смешайте все ингредиенты с рисом, заправьте солью и кунжутным маслом. Сформируйте шарики размером с мячик для пинг-понга.

