



кулинария для
начинающих





кулинария для
начинающих



Учимся ГОТОВИТЬ

ЯПОНСКУЮ КУХНЮ



хлеб соль

Москва

Содержание

Введение • 6

Алфавитный указатель • 118

НЕ СУШИ

СЭНДВИЧ с яйцом	10	ОКОНОМИЯКИ [«японская пицца»]	36
ГОМА-АЭ [салат из шпината]	12	ТОНКАЦУ [жареная корейка в панировке]	38
ПОМИДОРЫ охитаси	14	ЖАРЕНый БАТАТ с кунжутом	40
ОВОЩНОЙ САЛАТ с кукурузой	16	ЯКИСОБА [жареная лапша]	42
ПОТЭСАРА [картофельный салат]	18	ЛОСОСЬ в глазури терияки	44
САЛАТ с холодной лапшой	20	КОКОСОВЫЙ пудинг	46
КУРИНЫЙ БУЛЬОН с лапшой удон	22	РИСОВЫЕ панкейки	48
ДЗОНИ [новогодний суп]	24	МЯГКИЕ рисовые вафли	50
БУТАДЗИРУ [суп со свининой и овощами]	26	ЯПОНСКИЕ брауни	52
РАМЕН	28	БУЛЬОН даси	54
ОМУРАЙСУ [рулет из омлета]	30	СОУС понзу	56
НИКУЯГА [жаркое по-японски]	32	СОУС гомадарэ	58
ЯКИТОРИ [куриные шашлычки]	34		

СУШИ, РОЛЛЫ

Что представляют собой суши
и без каких ингредиентов не обойтись? ... 62

НИГИРИ-СУШИ
с рыбой или морепродуктами 70

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ НИГИРИ-СУШИ
с овощами 72

НИГИРИ-СУШИ
с говядиной 74

ТЕМАРИ-СУШИ (ШАРИКИ)
с разными видами начинок 76

ОШИ-СУШИ (ПРЕССОВАННЫЕ СУШИ)
с лососем и скумбрией 78

ГУНКАНЫ С ИКРОЙ,
мидиями и крабовым мясом
в остром соусе 80

ГУНКАНЫ С ОГУРЦОМ
(без нори) 82

ТЕМАКИ
с рыбой и овощами 84

ХОСОМАКИ
с тунцом и огурцами 86

ФУТОМАКИ
с овощами и омлетом 88

РОЛЛЫ
«Калифорния» 90

РОЛЛЫ
«Филадельфия» 92

РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ,
хрустящим салатом
и соусом «Цезарь» 94

РОЛЛЫ «БОНИТО»
с консервированным тунцом
и сливочным сыром 96

РОЛЛЫ «ДРАКОН»
с креветкой в темпуре 98

ГОРЯЧИЕ РОЛЛЫ
с угрем в темпуре 100

ЗАПЕЧЕННЫЕ РОЛЛЫ
с лососем, креветкой и манго 102

РОЛЛЫ «РОМАНО»
с лососем и спаржей (без нори) 104

ОНИГИРИ
с консервированным тунцом 106

ЧИРАШИ-СУШИ 110

СУШИ-СЭНДВИЧ 112

СЛАДКИЕ РОЛЛЫ
с фруктами (с рисом) 114

СЛАДКИЕ РОЛЛЫ
с блинчиками, сливочным сыром
и фруктами (без риса) 116

Условные обозначения:



Сложность
приготовления



Количество
порций



Время
приготовления

Введение

Японская кухня — это не только суши и роллы. Помимо известных блюд из ресторанного меню существует целый kaleidoscope простых домашних блюд: супы, лапша, разнообразные омлеты, мясо и рыба, овощные закуски, салаты и оригинальные десерты. Многие из них не требуют сложного кухонного оборудования и готовятся из простых продуктов, привнося что-то новое в привычное домашнее меню.

Главный принцип японской кухни — уважение к естественному вкусу ингредиентов. Основная задача — подчеркнуть достоинства продукта: свежесть рыбы, нежность мяса, аромат риса или сладость овощей. Ключ к великолепному блюду — высокое качество исходных продуктов, аккуратная нарезка, правильная термическая обработка.

И хотя японская кухня строго придерживается устоявшихся традиций, она тем не менее открыта для новых идей и активно заимствует рецепты других стран, которые с течением времени становятся неотъемлемой частью национального меню.

В книге собраны разнообразные блюда на любой случай: от легких салатов и закусок до домашних супов, блюд из мяса и рыбы и, конечно, десертов. Большой раздел посвящен суши и роллам. Вы узнаете, как выбрать и приготовить рис, сделать ук-

сусную заправку, как правильно работать с листами нори, формировать гунканы, онигири и не только. Четкие пошаговые инструкции помогут быстро освоить основные принципы и избежать наиболее распространенных ошибок.

Не расстраивайтесь, если ресторанный подача не получится с первого раза. Сейчас ваша задача — научиться правильно готовить рис, не перегружать блюдо специями и уверенно работать с продуктами. Многие ингредиенты можно легко заменить: например, использовать слабосоленую или копченую рыбу вместо сырой, добавлять овощи, тофу, омлет или грибы на ваш вкус. Не бойтесь экспериментировать и пробовать новое.

Пусть эта книга станет для вас проводником в мир домашней японской кухни. Начинайте с простого, постепенно переходя к более сложным блюдам — и вы увидите, что японские рецепты вовсе не так страшны, как может показаться. Готовьте с удовольствием!

КАК ПРИГОТОВИТЬ ДОМА БЛЮДА ЯПОНСКОЙ КУХНИ

В течение последнего десятилетия азиатская кухня — одна из самых почитаемых в мире — стремительно набирает популярность и в России. Мода на японскую кухню появилась в том числе и на волне увлечения здоровым

образом жизни — блюда японской кухни легкие и нежирные в своем большинстве. Но прежде всего японская кухня завоевала наши сердца благодаря суши.

В этой книге мы постарались собрать только самую важную информацию, необходимую для того, чтобы начать готовить, самые главные техники, простые и популярные рецепты, которые легко реализовать на самой обычной кухне, имея минимальный инвентарь под рукой. Тем более что при приготовлении блюд японской кухни вовсе не обязательно четко придерживаться рецептов, главное — понять общие принципы, продукты можно менять по своему усмотрению, а к оформлению подключить фантазию.

ЯПОНСКАЯ ФИЛОСОФИЯ КУЛИНАРИИ И ПРОДУКТЫ

Специфика японской кухни — минимализм и «чистота» вкуса. Это касается не только термической обработки продуктов, но и кулинарных сочетаний. Сохранить истинный, первичный вкус продуктов — такому принципу следуют японцы: рыбу и морепродукты часто употребляют

сырыми либо слегка приправленными солью или соусом. Для таких блюд качество продуктов должно быть на высшем уровне. Конечно, японцы могут позволить себе купить наисвежайшую рыбу, поскольку Япония — это острова, со всех сторон окруженные морем.

Главное правило японской кухни ставит максимальную свежесть во главе всего, а еще натуральность. Нужно избегать всего ненатурального и искусственного!

При выборе продуктов внимательно изучите состав. Часто под видом рисового уксуса скрывается обычный столовый уксус с добавками (заменителями и красителями), то же самое касается васаби и многих других продуктов. Причем далеко не всегда разница в цене очевидна.

В отличие от европейцев, японцы в блюде стараются подчеркнуть вкус самого продукта, не забывая его соусами и не смешивая. Именно поэтому качество исходного сырья всегда на первом месте. Помните об этом, и вы непременно получите отличный результат!





Не суши

25 японских рецептов —
не суши



Сэндвич с яйцом
стр. 10



Гома-аэ (салат из шпината)
с. 12



Помидоры охитаси
с. 14

и еще 22 рецепта

Сэндвич с яйцом

**2 35 мин.**

3 крупных яйца
щепотка сахара
2 ч. л. молока
2 ст. л. майонеза

4 ломтика тостового хлеба
20 г сливочного масла
соль,
свежемолотый черный перец

Классическая японская уличная еда, эти сэндвичи готовятся очень просто. Если хотите добиться по-настоящему аутентичного вкуса, попробуйте найти японский молочный хлеб и японский майонез. Но и с привычными ингредиентами получается прекрасный простой, сытный и аппетитный перекус.

**яйца****майонез****сливочное масло**

1 Отварить яйца: поместить в кастрюлю с водой (вода должна покрывать яйца слоем не менее 2 см), довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 16–17 минут. Затем переложить яйца в холодную воду, слегка надбив скорлупу. Остудить и очистить.

2 Выложить яйца в миску, добавить соль, перец, сахар, размять вилкой до состояния мелких кусочков. Добавить молоко, перемешать, затем добавить майонез и снова перемешать.

3 Ломтики тостового хлеба смазать с одной стороны сливочным маслом. На два ломтика маслом вверх выложить поровну яичную смесь и разровнять. Накрыть оставшимися ломтиками маслом вниз. Накрыть сверху плоской тарелкой или доской и оставить на 5 минут, чтобы тосты хорошо склеились.

4 По желанию аккуратно срезать корочки хлеба. Разрезать каждый сэндвич пополам по диагонали и подавать.



ГОМА-АЭ (салат из шпината)

**2 15 мин.**

200–250 г свежего шпината

для соуса:

2,5 ст. л. белого кунжута

(или 1,5 ст. л. тахини)

1 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. коричневого сахара

2 ч. л. мирина

Название этого простого и популярного салата состоит из слов «гома» (кунжут) и «аэ» (заправлять), то есть это просто быстро приготовленный шпинат с кунжутной заправкой. Вместо шпината вы можете выбрать другие бланшированные не до полной мягкости зеленые овощи — брокколи, зеленую фасоль, спаржу, стручковый горошек (манжту).



шпинат

Если не хотите возиться с измельчением кунжута, можно использовать пасту тахини.

Или заправить салат соусом гомадарэ со стр. 58.



соевый соус

1 Для соуса обжарить кунжут на сухой сковороде до золотистого цвета. Отсыпать около 1 ч. л. для подачи, остальной кунжут растереть в ступке или измельчить в мельничке блендера до состояния пасты. (Или использовать готовую пасту тахини.)

2 Добавить в кунжутную пасту соевый соус, коричневый сахар и мирин, перемешать.



коричневый сахар

3 У шпината удалить жесткие стебли и промыть. Выложить в глубокую сковороду или сотейник, не обсушивая, и готовить, перемешивая, на среднем огне, пока листья не увянут, около 3 минут. Переложить в дуршлаг, чтобы удалить лишнюю жидкость.

4 Выложить шпинат на тарелки, полить кунжутным соусом и слегка перемешать. Посыпать оставшимся кунжутом.

