

СИК ХУГЁН

# ПЭГОПТАЁ!

ТТОКПОКИ, РАМЁН,  
КИМБАП И ДРУГИЕ РЕЦЕПТЫ  
ИЗ ВАШИХ ЛЮБИМЫХ ДОРАМ

Иллюстрации Надежды Авраменко  
Рисунок на обложке Ольги Никитиной

ХЛЕБ\*СОЛЬ®  
Москва

# 책의 목차

## СОДЕРЖАНИЕ

### Глава 1

## 22 Суп и лапша

- 24 / Пугогук для тяжелого утра  
из «Работай позже, веселись сейчас»
- 26 / Нэнмён для перемирия  
из «Потомков солнца»
- 29 / Классический чхонгукчан  
из «Гаус электроникс»
- 32 / Сундэччигэ от босса  
из «Итхэвон класс»
- 34 / Рамён в четыре руки  
из «Сожителей»
- 36 / Миёккук от хозяйки  
из «Приморского городка Ча-ча-ча»
- 38 / Кукпап для перерожденного  
из «Младшего сына магната»
- 40 / Синсолло по-королевски  
из «Королевы Чхорин»

수프와  
국수

### Глава 2

## 44 Основные блюда

- 46 / Курочка в панировке  
из «Феи тяжелой атлетики Ким Покчу»
- 49 / Кимбап из забегаловки  
из «Славы»
- 52 / Пульгоги для обмена  
из «Ответа в 1988»
- 54 / Такттончжип от Сэроя  
из «Итхэвон класс»
- 56 / Праздничный ттокпокки  
из «Завтра»
- 59 / Манду на ночь глядя  
из «Клеток Юми»
- 62 / Самгёпсаль для сестричек  
из «Что случилось с секретарем Ким?»
- 64 / Живительный тушеный тофу  
из «Ускоренного курса романтики»
- 66 / Равиоли с кимчи для нового меню  
из «Делового предложения»
- 69 / Обещанный чачжанмён  
из «Вока любви»

주요  
코스

### Глава 3

## 72 Закуски

# 스낵

- 74 / Такпаль и свидания  
из «Работай позже, веселись сейчас»
- 76 / Кимчхи из редьки  
из «Ответа в 1988»
- 78 / Омук с ночного рынка  
из «Отличного дня, чтобы стать собакой»
- 80 / Омлет кёран мари  
из «Падающей звезды»

### Глава 4

## 82 Десерты

# 디저트

- 84 / Тальгона, сахарные соты  
из «Игры в кальмара»
- 86 / Тток от кисэн  
из «Рисующего ветра»
- 88 / Сандо, кремовый торт  
из «Выходи замуж за моего супруга!»
- 90 / Лучшие вафли Сеула  
из «Первого кафе „Принц“»
- 92 / Опасное пирожное  
из «Отличного дня, чтобы стать собакой»
- 95 / Баскский чизкейк для Кан Чивон  
из «Выходи замуж за моего супруга!»

### Глава 5

## 99 Напитки

# 음료수

- 100 / Пунш из азалий  
из «Королевы Чхорин»
- 102 / Сикхе  
из «Необычного адвоката»
- 104 / Банановое молоко  
из «Бессмертного. Романтическое заветие»
- 106 / Сучжонгва  
из «Королевы Чхорин»
- 108 / Ледяной американо  
из «Что случилось с секретарем Ким?»
- 110 / Горячий шоколад  
из «Я не робот»
- 112 / Витаминный напиток  
из «Моего демона»
- 114 / Ячменный чай  
из «Отеля „Дель Луна“»
- 116 / Содовая  
из «Винченцо»





# Вступление


*Дорогие читатели, поклонники дорам и корейской культуры! Именно благодаря вашему интересу и буму «корейской волны» эта книга появилась и лежит в ваших руках. Спасибо! Пусть яркие рецепты из ваших любимых сериалов сделают вашу жизнь вкуснее!*

## Небольшой дисclaimer

При работе с любым корейским контентом, будь то дорамы, книги или даже новости, перед переводчиком встает сложная задача транскрибировать корейские названия и имена, потому что многих звуков, присущих корейскому языку, в русском просто-напросто нет.

---

За долгую историю корееведения сложились две основные системы транскрипции: по А.А. Холодовичу и по Л.Р. Концевичу. Тем не менее большинство из современных специалистов используют смесь из двух систем, в том числе и известный переводчик Е.А. Похолкова, к.ф.н., декан переводческого факультета МГЛУ. Изначально мы придерживались рекомендаций, изложенных во время научно-практического семинара «Насущные вопросы кириллизации корейских имен собственных. Актуальные проблемы унификации системы транскрипции», 2014. Однако у многих корейских продуктов уже появились устоявшиеся названия, под которыми они продаются в магазинах, и эти названия не всегда соответствуют тем правилам, которым мы следуем. Поэтому, чтобы вас не запутать, названия продуктов написаны сначала в правильной транскрипции, а потом, в скобках – в общепринятой.



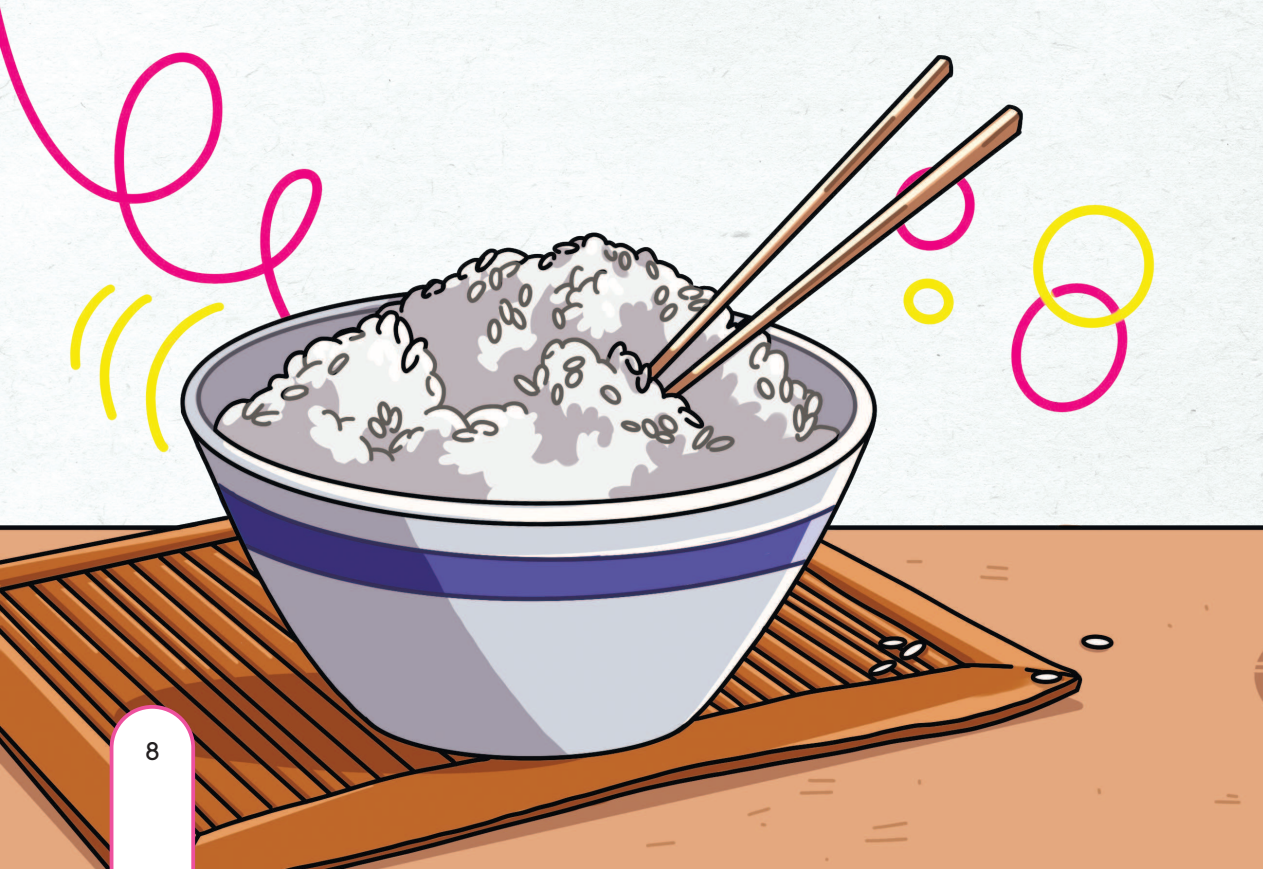
# Кухня – это культура!

Если вы увлекаетесь дорамами – уверены, вам небезразлична и вся корейская культура. Наверняка вы уже много о ней знаете, и если так, то вы точно в курсе, что для корейцев еда – не последнее дело (и если изучаете корейский, то прямо с первого уровня обязательно запомните, как заказывать и покупать продукты!). Давайте ненадолго погрузимся в кулинарию Кореи, тем более что еда – это важный аспект любой национальной культуры.

В основе корейской кухни лежат рис, овощи и мясо, а на юге – еще и дары моря, ведь там оно рядом.

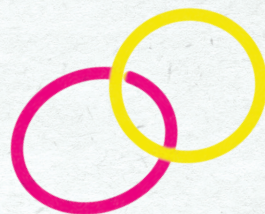
Обычный прием пищи по-корейски чаще всего состоит из риса, супа и панчана (반찬), то есть набора разнообразных закусок. Панчанов на столе может быть от 3 до 12, и чем их больше, тем трапеза богаче и статуснее. Например, стол монарха украшали 12 видов закусок!

*Давайте посмотрим, из чего состоит сервированный по всем правилам корейский стол пансан (반상) и блюда на нем!*



## Рис всему голова!

С древнейших времен он занимает почетное место на столе, олицетворяя благополучие и достаток. Во время сервировки стола миска с рисом всегда ставится слева от супа, ближе к сердцу. Даже в иероглифе «ки» (энергия или жизнь) как часть присутствует иероглиф «ми», который как раз обозначает рис.



*Рис был дорогим продуктом и его часто смешивали с другими крупами такими как ячмень, фасоль, просо, создавая питательные смеси: пори пап (보리밥), пат пап (밭밥), кхон пап (콩밥), оок пап (오곡밥).*

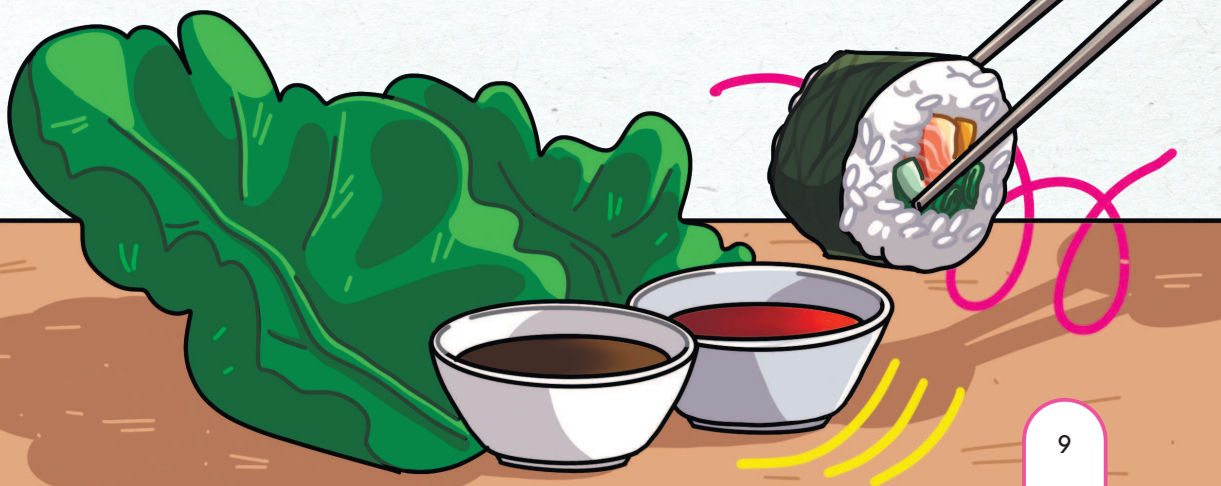
Кажется, что рис – очень простой продукт, но в прошлом он был пищей богачей. Даже сегодня рис доступен не каждому жителю КНДР! Часто дорогой рис смешивали с другими крупами, например ячменем, просом, фасолью. Но самым желанным на столе, конечно, всегда был отварной белый рис.

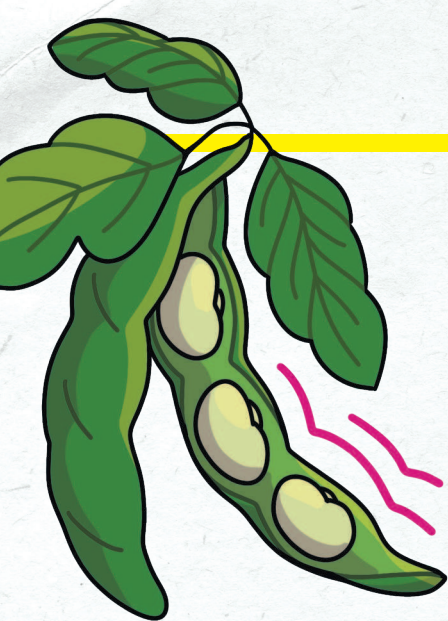
Рис – основа фантастического количества блюд. Прежде всего, это красочный пибимбап (비빔밥), сытный кхоннамльбап (콩나물밥) с ростками сои, ароматный поккымбап (보کم밥) с кимчи и овощами.

Особое место занимают рисовые каши чук (죽) и миым (미음) – легкие и питательные, идеальные для завтрака и восстановления после болезни. А если добавить в них курицу, морепродукты, орехи или женьшень, то получится и сытно, и вкусно.

Тток (떡) – еще одно гастрономическое сокровище Кореи. Это рисовые лепешки или брусочки: они бывают сладкими и солеными, им всегда есть место и на повседневном, и на праздничном столе.

После приготовления тток на дне котла остается рисовая корочка нурунчи (누룽지), и даже она находит применение в корейской кухне: на ее основе готовят ароматные напитки и супы.





## Соя и другие бобы

С древних времен бобовые занимают особое место в корейской кухне и сельском хозяйстве.

### Соя

**Соя** (콩, кхон) – настоящая королева среди бобовых в Корее. Ее варят и проращивают, готовят супы и растительное молоко, но самый, пожалуй, знаменитый продукт из сои – это тубу (두부), или тофу, соевый творог.

Соевые бобы также добавляют в рис, однако важнейший соевый продукт в Корее – ферментированные пасты чан: твенчжан (된장), чхонгукчан (청국장), кочхучжан (고추장), а также соевый соус канчжан (간장).

### Маш

**Маш** (녹두, нокту) – это небольшие овальные ярко-зеленые бобы, богатые белком. Применение им находят самое широкое: проращивают и обжаривают, подавая как панчхан; перемалывают и готовят каши и оладушки.

А из крахмала маша делают «стеклянную» лапшу танмён (당면), хотя сегодня для нее часто используется и бататный крахмал. Лапша танмён находит место в самых разных блюдах: чапчхэ (잡채) – жареной лапше с овощами, грибами и мясом; сундэ (순대) – кровяной колбасе, а также в рагу и супах.

Маш обладает нейтральным вкусом, поэтому его заправляют соевым соусом, кунжутным маслом, измельченными водорослями ким или используют для приготовления праздничного блюда тханпхён-чхэ (탕평채).

### Красная фасоль

Красная фасоль – не просто вкусный продукт, но и важный элемент корейской культуры: считается, что она отгоняет злых духов. В день зимнего солнцестояния Тончжи (동지) готовят тончжи пхатчук (팥죽), кашу из красной фасоли с рисовыми клецками. Это не только традиционное блюдо, но и дар духам предков, символ удачи и взросления.

На повседневном столе красная фасоль тоже появляется в самых разных видах. Ее добавляют в рис, рисовые пироги и булочки; из фасоли делают пасту пхангым (팥앙금), которую можно есть просто так, использовать как начинку для тток или готовить бинсу (빙수), прохладительный десерт со льдом.

А еще со «счастливой» красной фасолью пекут рисовый пирог патсирутток (팥시루떡) – его дарят соседям на новоселье, желая удачи и процветания.

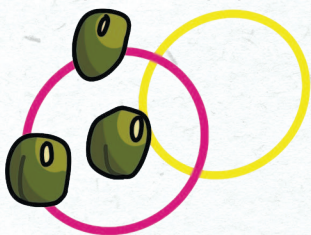


## Мясо и рыба

### Говядина

В Корее говядина – штука очень дорогая. Настолько, что красиво упакованный кусок мяса дарят на праздник и разыгрывают на шоу, где участвуют айдолы.

А самый дорогой сорт – это хану (한우). В дораме «Хватай Сончжэ и беги» брат главной героини, выиграв в лотерею, на радостях предлагает жене пойти поесть хану – говядину премиального сорта.



### Свинина

Свинина не менее популярна у корейцев. При приготовлении не упускается ни одной части: голова, ножки, внутренние органы и даже кровь – все находит применение!

В книге вам встретится самгёпсаль – вкуснейшее барбекю на гриле по-корейски из свиной грудинки.

### Курица

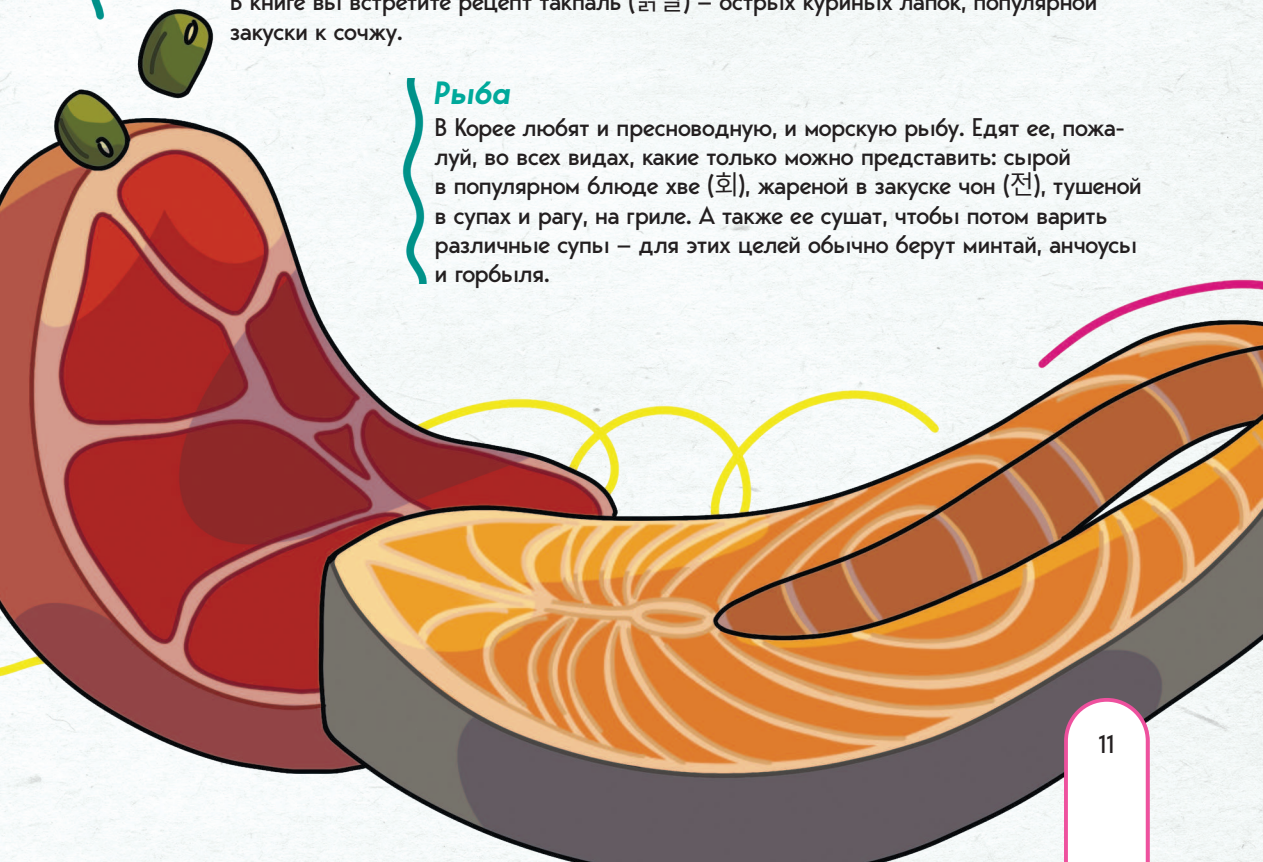
Это один из самых популярных видов мяса, особенно в формате стритфуда. Ее жарят, тушат с овощами, добавляют в супы. Как и со свиной, в дело идут все части курицы, включая желудок, печень и лапки.

Например, в Корее готовят самгетхан (삼계탕) – лечебный суп из молодого цыпленка с женьшенем и ююбой (китайскими финиками), который корейцы считают лучшим средством от летней жары и простуды.

В книге вы встретите рецепт такпаль (닭발) – острых куриных лапок, популярной закуски к сочжу.

### Рыба

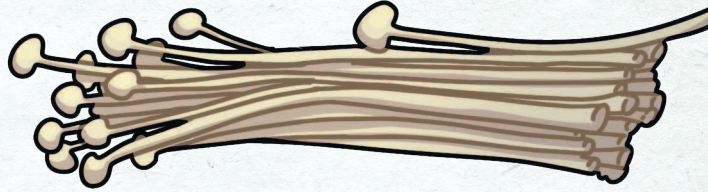
В Корею любят и пресноводную, и морскую рыбу. Едят ее, пожалуй, во всех видах, какие только можно представить: сырой в популярном блюде хве (회), жареной в закуске чон (전), тушеной в супах и рагу, на гриле. А также ее сушат, чтобы потом варить различные супы – для этих целей обычно берут минтай, анчоусы и горбыля.





## Овощи, фрукты и... водоросли

Климат Корейского полуострова позволяет выращивать разнообразные фрукты, садовые и дикорастущие. При этом стоят они внушительно и продаются не килограммами, а поштучно или мисками! Если в Корее кто-то подарил вам корзину с фруктами, знайте: это символ глубокого уважения и благодарности.



### Овощи и грибы

Овощей в корейском рационе много: их добавляют в блюда и подают как панчханы. На это повлияла и природа Корейского полуострова с обилием диких трав и растений, и буддизм, проповедующий безусловную ценность жизни и вегетарианство.

**Овощи** – не просто ингредиенты, а основа, на которой строится палитра вкусов корейской кухни. Они присутствуют почти в каждом блюде: от легких закусок, до сытных рагу, от горячих блюд до необычных десертов. Даже знаменитый напиток соджу изготавливают из сладкого картофеля.

Беспорные фавориты корейской кухни – пекинская капуста, корейская редька му, лук и чеснок. Позже к ним присоединились кабачки, огурцы, тыква, морковь, картофель, батат, шпинат, баклажаны и, конечно, незаменимый острый перец чили.

**Грибы**, хоть и не родственники овощам, также занимают важное место в корейской кулинарии. Предпочтение отдается грибам, выращенным на плантациях: это шиитаке, энoki, вешенки, королевские (коралловые) грибы и иногда шампиньоны.

### Дикоросы

Дикорастущие съедобные растения делают корейскую кухню уникальной. Это не просто экзотические ингредиенты, а часть культурного наследия, которая продолжает жить в современных кулинарных традициях. Увы, этот аспект корейской кухни часто остается в тени более известных блюд.

**Корни женьшеня и колокольчика, побеги папоротника и аралии, дикий лук, пастушья сумка, одуванчик, сныть, минари, полынь** – вот лишь немногие из даров природы, которые можно встретить на корейском столе. Сегодня многие из этих растений выращиваются специально, но в отдаленных уголках Кореи люди по-прежнему собирают дикоросы в лесах и на полях.

Съедобные травы добавляют в супы и горячие блюда, готовят из них закуски (например, чви намуль), используют в народной медицине.



## Водоросли

Корейская кухня без водорослей, как океан без воды. Это незаменимый ингредиент, придающий блюдам вкус и аромат моря. Чего только стоит суп миёккук, без которого не обходится ни один день рождения в Корее, или популярнейший кимбап!

История любви корейцев к водорослям уходит корнями в глубокое прошлое. На небольшом Корейском полуострове ограничены возможности земледелия, поэтому море всегда было важным источником пропитания, даря рыбу и водоросли.

Самые распространенные на столе водоросли – ламинария (тасима или ташима), ундария перистая (миёк) и порфира (ким). Каждая из них вносит свой уникальный вкусовой акцент, обогащая множество блюд.

**Ламинария (тасима)** – водоросль с плотными крупными листьями. Из-за яркого вкуса ее чаще всего используют для наваристых бульонов, но также добавляют и в другие блюда.

**Порфира (ким)** – звезда корейской кухни. Тонкие, хрустящие листы ким незаменимы для приготовления знаменитого кимбапа и многих других блюд.

**Ундария перистая (миёк)** – отличается более нежным вкусом и тонкой текстурой. Именно из неё готовят суп миёккук, а также популярную закуску миёк-мучим.

# Сезонность

Сезонность продуктов – важная часть гастрономической культуры Южной Кореи. Свежие овощи, фрукты и морепродукты, собранные в свой пик вкуса, занимают особое место на столе и в сердцах корейцев.

## Зима

**Мандарины** (귤, кюль): зимой на корейских рынках появляются горы ароматных мандаринов. Их едят свежими, выжимают сок или добавляют в десерты.

**Пекинская капуста** (배추, пэчху). Зима – время квасить кимчи, потому что для этого идеально подходит пекинская капуста, собранная поздней осенью. Кимчи из нее будет оставаться хрустящим всю зиму.

**Треска** (대구, тэгу): зимой она особенно вкусная и жирная. Ее жарят, тушат, варят из нее супы.

## Весна

**Клубника** (딸기, тталги): сладкая и ароматная клубника – один из главных символов весны в Корее.

**Зеленый лук** (쪽파, ччокпха): свежие стебли лука появляются на рынках ранней весной и используются во множестве блюд, придавая им пикантную нотку.

**Мидии** (홍합, хонхап): весна – лучшее время для дегустации мидий. Их добавляют в супы, тушат с овощами или едят просто отварными.

## Осень

**Хурма** (감, кам) – один из самых любимых корейцами осенних фруктов.

**Красный перец** (고추, кочху): осенью корейцы собирают урожай перца, который сушат на солнце и используют для приготовления знаменитой пасты кочхучжан.

**Корень корейского женьшеня** (인삼, инсам): он высоко ценится в Корее за целебные свойства.

## Лето

Летом едят:  
**арбузы** (수박, субак),  
**огурцы** (오이, ой)  
и **угорь** (장어, чано), ведь лето – сезон его ловли.  
Угорь жарят на гриле или тушат с овощами.