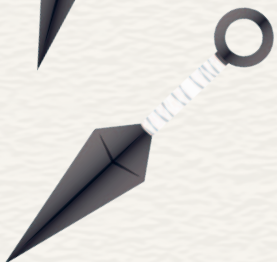


СОДЕРЖАНИЕ

Кладовка кулинарного ниндзя 6

Вступление 5



11

Супы и закуски

Классический даси	13
Фурикакэ из остатков даси	15
Баклажановый мисо-суп Какаси Хатакэ	16
Смешанный грибной суп деревни Коноха	17
Ниндзя-дог нукуман	19
Целительный суп дзосуи Цунаде	21
Чипсы Тёдзи	23
Сэмбэй сюрикэн	25



27

Блюда из риса

Японский паровой рис	28
Любимые онигири Саскэ	31
Сэкихан Деревни Скрытого Песка	33
Дзюцу теневого клонирования: Наруто-онигири Хинаты	35
Инаридзуси «Глаз Мадары»	39
Дзюцу теневого клонирования: Животворящий карри Сансё	41
Омурайсу Удзумаки	42



42



45

Блюда из лапши

Удон Теути	46
Тануки-соба однохвостого Шукаку	49
Удон девятихвостого кицунэ Курамы	51
Соба с селедкой Нэдзи	52
Суперпрямый карри удон	53
Наруто и моментальная лапша рамэн: лучшие лайфхаки	54
Дзюцу теневого клонирования: рамэн Итираку	57

Глава 1

Глава 2

Глава 3

Глава 4

Блюда из рыбы и морепродуктов 61

Паровые рыбные рулетики: нарутомаки	63
Жареные рыбные шарики: сацума-агэ	64
Сайра гриль в соли по рецепту Какаси	65
Темпура из морского чудовища	67
Восьмихвостый тако су	68
Томленая скумбрия по рецепту Сикамару	69
Тирасидзуси Кисам	71

Глава 5

Блюда из мяса 73

Классическая курица терияки	75
Якинику Тёдзи	76
Тянконабэ клана Акимити	77
Дзюцу теневого клонирования: Гамбургеры Боруто с зелёным чили	80
Дзюцу теневого клонирования: Суперкислый бургер	83
Курица с умэбоси от Сакуры	84
Цукунэ бесконечного Цукуёми	85
Любимая еда пса Акамару	87

Глава 6

Овощные блюда 89

Маринованные огурцы	91
Хризантемовый редис из «Цветочного магазина Яманака»	93
Маринованные в соевом соусе томаты Саскэ	95
Художественный агэдаси тофу от Сай	97
Съедобные чернила Сай	98
Салат Ино из томатов черри	98
Жуки Сино в салате из дикой травы	99
Гома-ае Рока Ли	101

Глава 7

Десерты и сладости 103

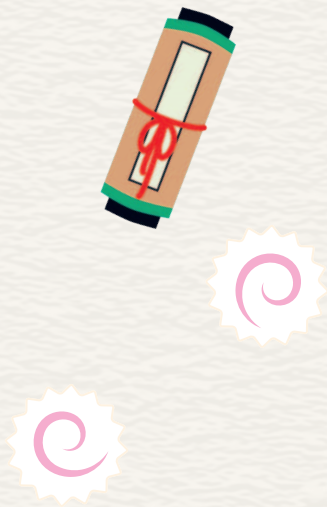
Паста из красных бобов: анко	105
Дзендзай Хинаты	107
Любимые данго Анко	109
Булочки с корицей клана Удзумаки	111
Кастелла с Проклятой печатью Саскэ	113
Кунжутные рисовые шарики Тэнтэн	114
Сахарное печенье нарутомаки	117
Пряничные человечки — теньевые клоны ниндзя	119
Нэрикири сюрикэн	121

Глава 8

Напитки 123

Упражнение в заваривании зелёного чая	125
Завариваем матча	127
Домашний гэммайтя	129
Малиновый Расенган	131

Диетологические указания 133





ВСТУПЛЕНИЕ

Еда занимает заметное место в аниме и манга «Наруто» — ведь не зря один из популярных топингов лапши рамэн называется наруто. В этих книгах еда от знаменитого Животворящего карри до простых пельменей на уличных лотках становится полноправным героем. Конечно, мы, фанаты, по достоинству оцениваем широкий ассортимент блюд, упоминаемых в книгах и сериале. И теперь мы наконец получаем шанс попробовать все эти блюда!

В этой книге собраны блюда, которые упоминаются и вдохновлены миром Наруто. Яркий пример — лапшичная «Итираку Рамэн», постоянным посетителем которой является Наруто. А любимые блюда героев, наподобие чипсов Тёдзи или удоны Курамы, погрузят тебя — и твой аппетит — ещё глубже в мир синоби.

Еда, представленная в «Наруто», в основном вдохновлена традициями Японии, поэтому эта книга может стать хорошим введением в японскую кухню. Чтобы помочь тебе продвинуться от кулинарного гэнина до подлинного хокагэ кухни, каждая глава начинается с настоящей миссии ниндзя, в ходе которой ты сможешь изучить какую-либо технику или приобрести полезный навык. Подобно всем миссиям синоби, каждое из этих заданий имеет уровень от D (начинающий) до B (продвинутый). (Извини, гэнин, но миссии уровня A или S мы тебе здесь не предложим.) Когда ты пройдёшь их все, твоё знание японской кухни станет достаточно глубоким, чтобы смело встретить любой кулинарный вызов, с которым ты можешь столкнуться!



КЛАДОВКА КУЛИНАРНОГО НИНДЗЯ

Подобно любой кухне, японская имеет свои особые ингредиенты, которые и делают её истинно японской. Некоторые наверняка тебе хорошо известны, например соевый соус, а о таких как комбу ты, скорее всего, ничего не слышал. Большинство ингредиентов, упоминаемых в этой книге, можно найти в обычном супермаркете — ты удивишься, сколько всего можно обнаружить в том ряду «интернациональной кухни», мимо которого ты обычно проходишь не глядя. Но некоторые ингредиенты тебе, возможно, придётся поискать в специализированном магазине азиатской кухни или в интернете (что, конечно, гораздо легче, чем поход в Лес Смерти!). Большую часть ингредиентов можно купить в высушенном или консервированном виде, поэтому лучше покупать их в больших количествах и хранить до того момента, когда настанет пора их использовать.

АБУРААГЭ

Доступность: найти нелегко

Абураагэ делается из жаренных во фритюре тонких ломтиков тофу. Обычно тофу разрезается на полоски, обжаривается, а затем разрезается вдоль, как пита. Абураагэ часто подают в специях. Абураагэ со специями продают консервированным, а абураагэ без специй чаще всего продают замороженным.

ВАКАМЭ

Доступность: найти несложно

Тёмно-зелёная водоросль, которая часто используется в салатах, супах и блюдах, содержащих уксус. Классическая водоросль для приготовления супа мисо. Она продаётся сушёной, и её надо совсем немного, чтобы придать блюду выразительный вкус и аромат. При замачивании увеличивается в размере в несколько раз.

ГРИБЫ ШИИТАКЕ

Доступность: найти несложно

Эти грибы продают свежими или сушёными. Сушёные шиитаке отлично подходят для кулинарных целей, и их легко восстановить, замочив в воде. У шиитаке более плотная и твёрдая структура, чем у других грибов, продающихся в супермаркетах, например шампиньонов, а ножки могут казаться просто деревянными. Поэтому у крупных грибов шиитаке лучше попросту удалить ножки перед тем, как использовать их в готовке.

ДАЙКОН

Доступность: купить легко

Дайкон — длинный белый хрустящий корнеплод, который ещё называют японской редькой. Это прекрасное добавление к жареным и тушёным блюдам, его часто подают маринованным, а ещё его можно натереть и подавать в качестве гарнира к мясным блюдам. Если необходимо, можешь заменить его обычной редиской, но у дайкона более острый вкус.

ДАСИ

Доступность: найти несложно

Даси готовят из стружки бонито и водорослей, и это — основной бульон, используемый в японской кухне. Ты научишься сам готовить даси в первой главе этой книги! Или можешь использовать гранулированный даси, который прекрасно заменяет свежеприготовленный бульон и продаётся в маленьких бутылочках, которые удобно всегда иметь под рукой. При необходимости даси можно заменить куриным или овощным бульоном.

ИМБИРЬ

Доступность: найти легко

Ты, наверное, уже знаком с этой жгучей приправой, но сейчас речь идет не о сушёном и молотом имбире, продающемся в отделе приправ! В японской кухне широко используются свежие корни имбиря. Хранить свежий корень имбиря лучше завернутым в пищевую плёнку в холодильнике или в морозильнике.

КОМБУ

Доступность: найти нелегко

Эти толстые тёмные сушёные водоросли используются в основном для приготовления даси. Небольшое количество комбу придаёт бульону яркий выразительный аромат.

КУНЖУТНОЕ МАСЛО

Доступность: найти легко

Кунжутное масло делают из семян кунжута, оно обладает богатым насыщенным вкусом. Различные виды кунжутного масла изготавливают из семян разной степени обжарки, для приготовления большинства блюд лучше использовать обычное или лёгкое кунжутное масло.

КУНЖУТНОЕ СЕМЯ

Доступность: найти легко

В японской кухне используется и чёрное, и белое кунжутное семя. Чаще всего его обжаривают и слегка раздавливают, чтобы высвободить легкий ореховый аромат кунжута.





ЛАПША СОБА

Доступность: найти несложно

Эта тонкая лапша сделана из гречневой муки и отличается едва уловимым ореховым ароматом. В магазинах можно найти сухую или замороженную лапшу, а с помощью этой книги ты сможешь научиться готовить такую лапшу сам!

ЛАПША УДОН

Доступность: найти несложно

Эту толстую плотную лапшу можно купить сухой или замороженной, но её несложно приготовить самому! Замороженный удон отличается более плотной текстурой и продаётся обычно в отделе замороженных продуктов. А по рецепту из этой книги ты сможешь приготовить удон сам!

МИСО

Доступность: найти несложно

Солёная на вкус ферментированная паста из соевых бобов, иногда с добавлением пшеницы, риса или ячменя. Она очень вкусная и питательная. Самый широко употребляемый в кулинарии вид — это белый или светлый мисо (на самом деле эта паста имеет светло-коричневый цвет). Мисо хранится в холодильнике практически вечно, поэтому не бойся купить большой контейнер пасты.

МОТИ

Доступность: найти нелегко

Эти японские рисовые пирожные можно найти в самых разных видах: подслащённые, с начинкой или без, с разными вкусами. В кулинарии используются простые моти без начинки, которые обычно высушены и продаются в индивидуальной упаковке. Иногда можно обнаружить свежие или замороженные моти в отделах азиатской кухни.

НОРИ

Доступность: найти несложно

Очень тонкие сушёные водоросли, которые используются для приготовления суши. Это самая распространённая в продаже разновидность водорослей за пределами Японии. Хранить нори нужно в шкафу в плотно закрытой упаковке, чтобы листки не потеряли свои хрустящие свойства. Если нори хранились слишком долго и слегка обмякли, подержи листок несколько секунд над открытым огнём на расстоянии около 10 см, пока листок не потемнеет, чтобы вернулся аромат нори.

РИСОВАЯ МУКА МОТИКО

Доступность: найти нелегко

Эта мука иногда продаётся под названием «клейкая рисовая мука» и делается из сладкого короткозернистого риса с высоким содержанием крахмала. Она намного более клейкая, чем обычная рисовая мука, и именно она придаёт моти и другим рисовым пирожным плотную тягучую структуру.

РИСОВЫЙ УКСУС

Доступность: найти легко

Мягкий уксус для маринадов и салатных заправок. Рисовый уксус продается в базовом виде и с приправами, готовым для приготовления суши. Его можно заменить обычным белым винным уксусом.

РОСТКИ БАМБУКА

Доступность: найти несложно

Это молодые ростки бамбука, которые являются символом весны и в свежем виде доступны в течение короткого периода времени. Консервированные ростки бамбука можно купить в течение всего года.

СЛАДКИЙ РИС

Доступность: найти нелегко

Очень короткозернистый рис. Иногда продаётся под названиями «клейкий рис» или «мотигомэ». Он отличается повышенной клейкостью и необходим для приготовления многих рисовых пирожных.

СОЕВЫЙ СОУС

Доступность: найти легко

Основной ингредиент японской кухни, соевый соус бывает нескольких разновидностей. Наиболее употребляемым является тёмный соевый соус. Светлый соевый соус отличается более сладким и одновременно солёным вкусом. Тамари — это густой соус, наиболее подходящий для диппингов. Постарайся купить именно японский соевый соус, потому что в разных странах Азии вкус соевого соуса может различаться.

СТРУЖКА БОНИТО

Доступность: найти нелегко

По-японски это называется кацуобуси и представляет собой настроганное высушенное филе рыбы бонито (это рыба из того же семейства, что и тунец и скумбрия). Стружка бонито — важнейший элемент японской кухни, поскольку она является основой бульона даши, а ещё ею посыпают практически все блюда.

ТОФУ

Доступность: найти легко

Тофу в Японии бывает двух видов — шёлковый и хлопковый. Хлопковый тофу используется при приготовлении огромного количества блюд, а шёлковый тофу лучше есть как самостоятельное блюдо или в супе мисо.

УМЭБОСИ

Доступность: найти нелегко

Эти солёные маринованные сливы — любимая добавка японцев к суши и онигири, или рисовым колобкам. Их маринуют с косточками, а вынимают их уже перед подачей на стол. Чаще всего умэбоси продаются в холодильниках в крупных отделах азиатской кухни.

ФУРИКАКЭ

Доступность: найти несложно

Сухая или полусухая приправа, которой посыпают разные блюда. В основном фурикакэ состоит из семян кунжута и водорослей, а также некоторых других добавок. Её легко приготовить самому, как ты увидишь в первой главе этой книги!

ХАРУСАМЭ

Доступность: найти несложно

Харусамэ переводится с японского как «весенний дождь» и представляет собой японское название китайской «стеклянной» лапши. Продаётся в сухом виде, при приготовлении становится прозрачной.

СИЧИМИ ТОГАРАСИ

Доступность: найти несложно

Пряная приправа, представляющая собой смесь семи ингредиентов (сити по-японски означает «семь», а ми — «вкус»), часто используется, чтобы добавить остроты лапше или супу.

ЭДАМАМЭ

Доступность: найти легко

Эти зелёные соевые бобы становятся всё популярнее на Западе. Их можно купить в стручках или лущёными, обычно в секции, где продают замороженные овощи.

ЮДЗУКОСЁ

Доступность: найти несложно

Приправа из перца чили, соли и цитруса юдзу. Зелёные разновидности юдзукосё обычно острее, чем красные. Это популярное дополнение к супам, соусам и даже суши, великолепная добавка в маринады.

ЯПОНСКИЙ РИС

Доступность: найти легко

Самый распространённый рис в Японии — рис с зёрнами средней длины, который иногда называют рисом для суши. У него уникальная липкая консистенция, которой нет у других видов риса. Японский рис совершенно необходим для приготовления суши и онигири.



КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМ КУЛИНАРНЫМ НИНДЗЯ

Путь к кулинарному мастерству может казаться таким же пугающим, как и путь к тому, чтобы стать настоящим синоби. Следуй этим правилам, и наступит день, когда ты станешь хокагэ на своей кухне.

Синоби должен готовиться ко всему заранее

Прежде чем готовить, убедись, что у тебя имеются все ингредиенты и приспособления. Если отмерить все необходимые объёмы продуктов заранее и разместить всё под рукой, это сделает процесс приготовления пищи гораздо удобнее и приятнее. Нет ничего хуже, чем в разгар приготовления блюда обнаружить, что нужная сковорода отмокает в раковине или что пакет с рисом, который ты собирался использовать, практически пуст.

Синоби должен следовать инструкциям своего командира

Прежде чем начать, прочитай внимательно каждый рецепт, чтобы убедиться, что ты понимаешь все шаги. Когда ты продвинешься достаточно сильно вперёд, будет неприятно осознать, что ты не понимаешь, что делать дальше.

Синоби осознаёт свой уровень

Действуй как хокагэ, который никогда не отправит начинающего гэнина на S-миссию, — никогда не берись за сложный рецепт, если ты пока начинающий кулинар. В этой книге все рецепты помечены уровнями от «гэнин» (начинающий) до «тюнин» (средний) и «дзэнин» (продвинутый), но если ты, подобно Наруто, хочешь попробовать свои силы на чём-то посерьёзнее, чем обычно, дерзай! Только будь терпелив, если результат окажется не таким, как ты надеялся.

Синоби никогда не сдаётся

Чтобы выучить новое дзюцу, нужно время! Ученик суши-шефа может годами ожидать, прежде чем ему поручат сварить рис. Если блюдо не получилось отлично с первого раза, пусть это не сбивает тебя с пути! Настоящий синоби знает, что в каждом поражении скрыт урок. Что пошло не так, что можно сделать лучше? Если ты поймёшь свои слабости, это поможет тебе стать ещё более могущественным кулинарным ниндзя!

Внимание! В книге сухие сыпучие ингредиенты тоже указаны в миллилитрах, поскольку измеряются кружками, например 240 мл стружки бонито — это не доверху наполненная стружкой кружка объемом 250 мл. Если будешь измерять всё такими кружками, то тебе нужно будет разделить каждое указанное в рецепте значение на 240, чтобы узнать, сколько кружек муки или риса тебе понадобится.



Глава 1

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Жизнь синоби мчится с большой скоростью и изобилует неожиданными поворотами. Когда тебя в любой момент могут внезапно отправить с миссией в дальние края вроде Страны Снега, приходится довольствоваться тем, что удастся перехватить на ходу. перед приключением или во время него.

А ещё они станут отличными закусками перед обедом со всей своей командой.





АКАДЕМИЯ КОНОХАГАКУРЕ

МИССИЯ № 1: ДАВАЙ ПРИГОТОВИМ ДАСИ!

УРОВЕНЬ D

Каждый ниндзя в Деревне Скрытого Листа начинает свое обучение с Академии. Чтобы помочь тебе продвинуться от гэнина к дзёнину и даже дальше, каждая глава этой книги начинается с кулинарного задания прямо из Академии. Успешно выполни эти миссии, и ты изучишь основы японской кулинарии... и будешь готов к встрече с целым отрядом голодных синоби.

Первая миссия научит тебя готовить основу настоящего японского вкуса. В основе всей японской кухни лежит рыбный бульон даси. Ты когда-нибудь ел мисо-суп? Значит, ты ел даси! Даси используется для приготовления не только для супов, но и для множества других блюд, придавая вкусу каждого из них тонкий оттенок умами. Ты можешь использовать в кулинарии гранулированный бульон даси, но каждый настоящий кулинарный ниндзя должен уметь готовить даси сам. (И даже не упоминай о растворимых гранулах даси, если вдруг окажешься в «Итираку Рамэн»... Теути может за это просто вышвырнуть тебя из лапшичной!)

КЛАССИЧЕСКИЙ ДАСИ

УРОВЕНЬ: ГЭНИН

ПОДГОТОВКА: 5 МИНУТ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 МИНУТ

ВЫХОД: 6 ПОРЦИЙ

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ: ГУСТОЕ СИТЕЧКО

2 л воды

1 лист сушёного комбу
длиной примерно 13 см

7 г стружки бонито
(примерно 1 кружка
объёмом 250 мл)

Налей воду в большой сотейник и положи туда комбу.

Оставь комбу впитывать воду в течение 30 минут, затем нагрей воду на среднем огне. Оставь кипеть на 5 минут, после этого вынь комбу из воды и выбрось.

Уменьши огонь и добавь стружку бонито. Размешай всё как следует, чтобы стружка погрузилась в воду.

Оставь кипеть на 5 минут, снимая пену. Затем выключи огонь и оставь настаиваться на 15 минут.

Процеди даси через густое сито в миску. Стружку бонито можешь выбросить или оставить, чтобы позднее приготовить фурикакэ.

Даси можно хранить в закрытом контейнере в холодильнике в течение 3 дней.

ДЗЮЦУ ЗАМЕНЫ: ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ДАСИ

Чтобы приготовить вегетарианский даси, залей воду в контейнер, добавь туда комбу и примерно 80 г сушёных грибов шиитаке. Закрой контейнер крышкой и оставь в холодильнике как минимум на 24 часа. Затем процеди получившийся бульон через густое сито в миску. Комбу и грибы можешь выбросить, а можешь потом приготовить из них фурикакэ.



ФУРИКАКЭ ИЗ ОСТАТКОВ ДАСИ

УРОВЕНЬ: ГЭНИН

ПОДГОТОВКА: 5 МИНУТ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 МИНУТ

ВЫХОД: 6 ПОРЦИЙ

240 мл стружки бонито, оставшейся от приготовления даси (см. предыдущий рецепт)

1 ст. ложка кунжутного масла

1 ст. ложка семени кунжута

2 ст. ложки соевого соуса

2 ст. ложки белого виноградного сока

1 ч. ложка сахара

Поставь на средний огонь сковороду среднего размера, вылей туда кунжутное масло и добавь стружку бонито. Перемешивай до тех пор, пока большая часть жидкости не выпарится, затем добавь кунжутное семя и поджаривай, пока не появится аромат.

Уменьши огонь и добавь соевый соус, виноградный сок и сахар. Тщательно размешивай, чтобы не образовались комки. Готовь, пока не выпарится большая часть жидкости.

Фурикакэ подходит ко всему: можешь высыпать его поверх риса или лапши, добавить его в любимый онигири или даже посыпать им суп!



БАКЛАЖАНОВЫЙ МИСО-СУП КАКАСИ ХАТАКЭ

Считается, что это любимое блюдо Какаси Хатакэ, может быть, потому, что, подобно самому Какаси, баклажан — скромный, но достаточно разносторонний ингредиент, который можно использовать в самых разных ситуациях. Баклажан отличается тем, что впитывает любые вкусы и ароматы, так же как знаменитый копирующий ниндзя, который сумел уловить множество техник ниндзя. В Японии рецепт мисо-супа изменяется в зависимости от времени года и от того, какие продукты имеются под рукой. Это отличный базовый рецепт, но ты можешь использовать любые другие ингредиенты. В конце концов, ниндзя должен уметь импровизировать!

УРОВЕНЬ: ГЭНИН

ПОДГОТОВКА: 5 МИНУТ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 МИНУТ

ВЫХОД: 4 ПОРЦИИ

1 л даси (можешь использовать растворимый даси, а можешь приготовить бульон сам по рецепту на стр. 13)

1 маленький баклажан, нарезанный кубиками

2 ломтика абураагэ, нарезанных полосками

3 ст. ложки пасты мисо

1 пучок мелко нарезанного зелёного лука

Вылей даси в маленькую кастрюльку, поставь на средний огонь и доведи до кипения. Добавь баклажан и абураагэ и оставь кипеть на 10 минут, пока баклажан не размягчится.

Уменьши огонь и налей небольшой половник бульона в маленькую миску. Добавь в миску пасту мисо и хорошо размешай ложкой, чтобы паста полностью растворилась. Можно в процессе помешивания размазывать ложкой пасту по стенкам миски — так она растворится быстрее.

Вылей содержимое миски обратно в кастрюлю и аккуратно размешай, следя за тем, чтобы суп снова не закипел. Ты же не хочешь, чтобы в твоём супе появились крупинки!

Непосредственно перед подачей добавь в кастрюлю зелёный лук и оставь настояться на 1 минуту. Затем разлей суп по тарелкам.