

ЕДА ИЗ АНИМЕ



ГОТОВЬ КУЛЬТОВЫЕ БЛЮДА:
ОТ РАМЕНА ИЗ «НАРУТО»
ДО ТАКОЯКИ ИЗ «ВАН-ПИС»

ИАНА ОЛТ

хлеб*соль®

Москва 2024



ЕДА ИЗ АНИМЕ



ГОТОВЬ КУЛЬТОВЫЕ БЛЮДА:
ОТ РАМЕНА ИЗ «НАРУТО»
ДО ТАКОЯКИ ИЗ «ВАН-ПИС»

ДИАНА ОЛТ

ХЛЕБ*СОЛЬ®

УДК 641.55
ББК 36.997
О-55

DIANA AULT
COOK ANIME

Copyright © 2020 by Diana Ault
Tiller Press, a Division of Simon & Schuster, Inc. is the original publisher

Олт, Диана.

О-55 Еда из аниме. Готовь культовые блюда : от рамэна из «Наруто» до такояки из «Ван-Пис» / Диана Олт ; [перевод с английского Е. Кручины, А. Фролова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 160 с. : ил. — (Кулинария. Азиатский тренд).

ISBN 978-5-04-169372-5

Научитесь воссоздавать вкусные блюда, упомянутые в более чем 500 ваших любимых аниме от «Наруто» до «Токийского гуля». 70 рецептов блюд ваших любимых персонажей отправят вас в увлекательное гастрономическое путешествие. Вместе с рецептом вы узнаете интересные факты, лежащие в основе блюда, такие как история, культура, советы и многое другое. Идеальный подарок как для гурманов, так и для отаку, «Еда из аниме» — это всеобъемлющее руководство по приготовлению блюд из самого популярного японского вида искусства.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-169372-5

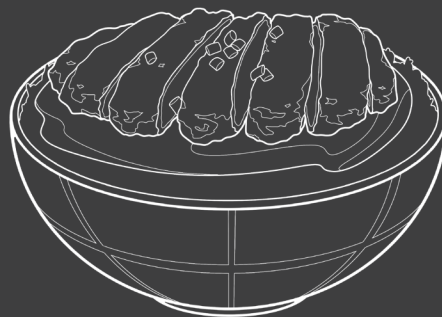
© Евгений Кручина, перевод на русский язык, 2022
© Александр Фролов, перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

**Посвящаю
блестящим и трудолюбивым
создателям аниме.
Ваша страсть и талант
вдохновили многих и многих.**

СОДЕРЖАНИЕ

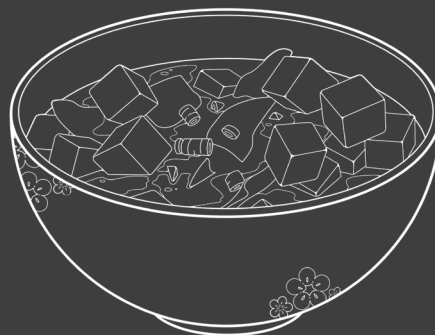
Введение

8



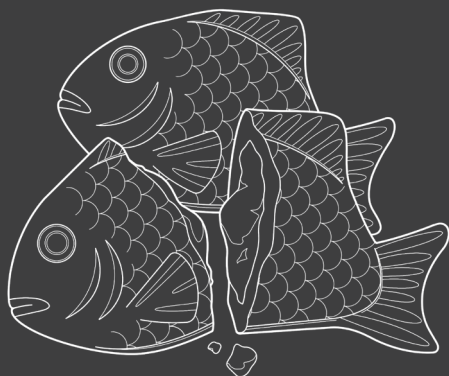
ГЛАВА 1
ОСНОВНЫЕ
БЛЮДА

13

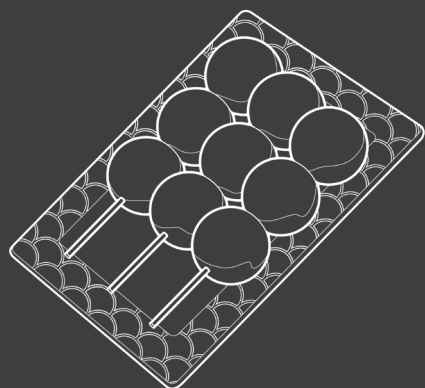


ГЛАВА 2
ГАРНИРЫ
И БЭНТО

51



ГЛАВА 3
УЛИЧНАЯ
ЕДА
83



ГЛАВА 4
НАПИТКИ
И ДЕСЕРТЫ
107


Таблицы
преобразования
мер и весов
в метрическую
систему
138

Благодарности
141

Указатель
рецептов
142

Указатель аниме
146

**КАКОЕ ЖЕ
УНИКАЛЬНОЕ
ИЗОБИЛИЕ
БЛЮД МОЖНО
УВИДЕТЬ
В АНИМЕ!**



Меня всегда впечатляло бережное отношение авторов и художников аниме к своему искусству. Это один из факторов, отличающих японское аниме от другой анимации.

Гастрономия в аниме может послужить окном в японскую культуру и историю, помочь лучше понять сцену, в которой появляется то или иное блюдо.

Эта тема меня настолько заинтересовала, что я захотела изучить ее более детально. Данная книга и возникла как изложение моей точки зрения стороннего наблюдателя.

Несмотря на то что я люблю, когда блюдо создается специально для конкретного художественного произведения, при отборе блюд для этой поваренной книги я установила правило, согласно которому каждое упомянутое в ней блюдо должно иметь реальный эквивалент. Это позволит нам больше узнать о Японии с помощью еды, которую мы видим в аниме.

Главы этой книги возникали двумя путями. Иногда я видела блюдо в аниме, оно мне казалось интересным, а потом мне удавалось найти это блюдо в реальном мире. Бывало и наоборот: сначала в ходе моих исследований я находила реально существующее блюдо, а потом видела его в аниме. Мне нравятся оба этих метода; я люблю находить параллели и сопоставлять разные вещи. Возможно, я потратила на это слишком много времени, но мне нравилось: это похоже на игру. В общем, мне было очень интересно погружаться в культурные и исторические аспекты гастрономии и наблюдать, как еда вплетается в фон или в сюжет аниме.

Подбирая рецепты, я изучала разные версии того или иного блюда. Стремилась создать базовый рецепт, позволяющий не только сослаться на конкретное аниме (а в некоторых случаях и на конкретную мангу), но и разработать свою версию блюда, которая оказалась бы простой и доступной. Некоторые ингредиенты весьма непросто найти, и это обстоятельство повлияло на отдельные рецепты. Случалось и так, что степень распространенности тех или иных ингредиентов влияла на решение о том, включать ли данное блюдо в книгу или нет.

Я надеюсь, что и гурманы, и отаку, которые обратятся к этой книге (а и те и другие — очень милые люди), получат удовольствие от рецептов и стоящих за ними историй!

ЯПОНСКАЯ КЛАДОВАЯ

При приготовлении блюд, упомянутых в данной книге, полезно иметь под рукой следующие ингредиенты, которые можно найти в японских продуктовых магазинах или заказать в интернете.

Абураагэ: ломтики соевого творога тофу, обжаренные во фритюре; обычно их хранят в холодильнике или в морозильнике.

Адзуки: эти бобы — основной ингредиент анко, сладкой пасты, которую часто используют в японских десертах.

Аонори: высушенные и измельченные в порошок съедобные зеленые морские водоросли.

Бэни сёга: имбирь, замаринованный в сливовом уксусе, что придает ему красный оттенок.

Вакамэ: съедобные морские водоросли, которые кладут в супы и салаты; часто продаются сушеными.

Дзёсинко: неклеякая рисовая мука, изготовленная из измельченного короткозерного риса.

Зеленый чай: японские сорта чая включают в себя кариганэ, кукитя, сэнтя и многие другие.

Каботя: японская разновидность зимних сортов тыквы с бугристой зеленой кожурой (иногда с полосами) и желто-оранжевой мякотью.

Какинотанэ: лучшая (по мнению автора. — *Прим. пер.*) разновидность рисовых крекеров.

Катакуруико: картофельный крахмал, используемый в качестве загустителя.

Кацуобуси: сушеные, ферментированные и копченые хлопья из настрганного мяса тунца.

Комбу: съедобная водоросль ламинария, обычно сушеная.

Майонез Kewpie: он делается не из яиц, а только из яичных желтков, поэтому имеет более насыщенный желтый цвет и вкус высокобелковых веществ, который по-японски называется умами (букв. «приятный вкус»).

Маття: листья зеленого чая, измельченные в порошок.

Мидзуна: зеленые листья японской горчицы; приемлемая замена — листья сельдерея.

Мирин: сладкое японское рисовое вино, похожее на саке, но с большим содержанием сахара и меньшим содержанием алкоголя.

Нагаимо: клубень, напоминающий картофель; его часто и готовят как картофель.

Нарутомаки: разновидность рыбных палочек камабоко; используется в основном для украшения блюд.

Нори: съедобные морские водоросли, обычно сушеные, но существуют и обжаренные нори.

Ороси: мелко натертая редька дайкон.

Паста мисо: бывает белого (сиро), красного (ака) или черного (тоти) цвета; изготавливается из ферментированных соевых бобов.

Ра-ю: японское кунжутное масло, приготовленное с острым перцем чили.

Рисовый уксус: известен также как уксус из рисового вина. Производится из ферментированного риса. Приправленный специями рисовый уксус с добавлением соли и сахара используется при приготовлении риса для

суси*. Приемлемая замена — яблочный уксус.

Сацумаимо: сладкий японский картофель.

Сию комбу: тонкие листы сладко-соленой морской капусты комбу.

Сиратаки: крахмалистая лапша, которая делается из корня растения конняку; отлично впитывает запахи.

Сиратамако: разновидность муки из клейкого риса; иногда ее также называют сладкой рисовой мукой.

Сисо: травянистое растение, похожее на мяту; другое название — перилла.

Ситими тогараси: пряная специя на основе сушеного перца чили.

Тобандзян: паста из перца чили и ферментированных бобов.

Тюка соба: дословно «тонкая китайская лапша»; это японская версия пшеничной лапши, которая используется для приготовления рамэна.

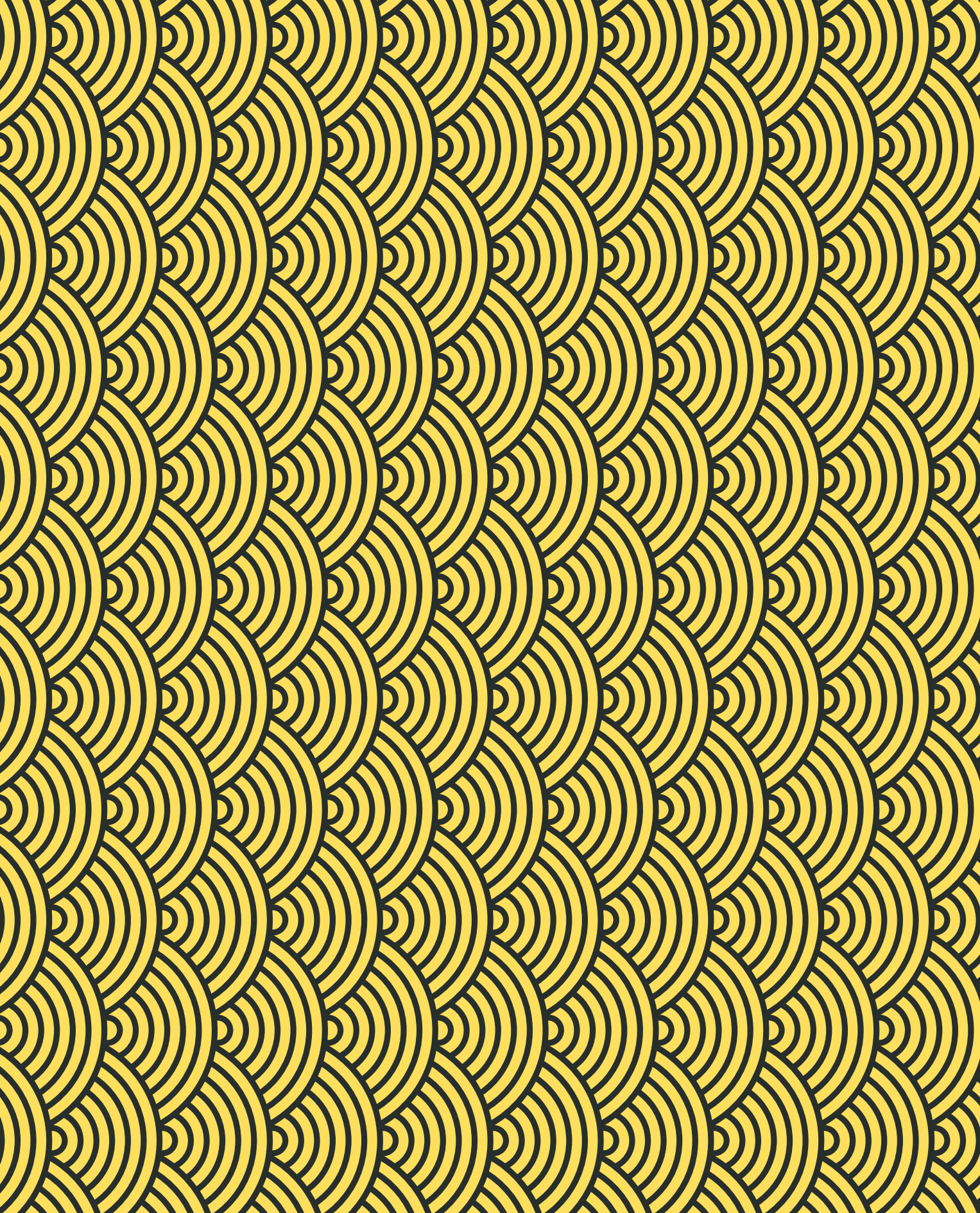
Умэбоси: соленые маринованные сливы.

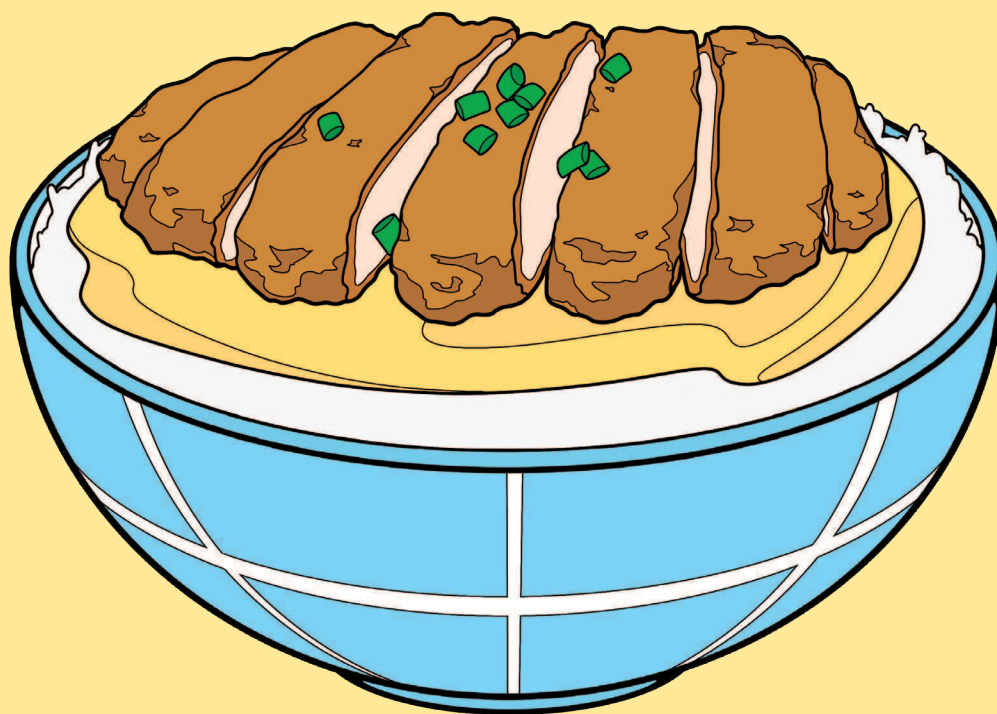
Усукути: светлый соевый соус, более соленый по вкусу, чем темный; используется только для приготовления пищи.

Эноки, энокитакэ: длинные тонкие грибы белого цвета, которые часто кладут в супы, салаты и многие другие блюда, распространенные в странах Восточной Азии.

Ямаимо: японский горный ямс, по вкусу похожий на сладкий картофель.

* В книге при написании японских слов используется транскрипционная система Е.Д. Поливанова, самый распространенный вариант записи японских слов кириллицей, который хорошо отражает японское произношение: «суси», «сасими», «Хиросима». В России распространен вариант написания «суши», «сашими», но почему-то не «Хирошима». — Прим. переводчика.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

СИОДЗАКЭ

Подсоленное филе лосося

2 ПОРЦИИ Мацуя Мадзимэ любит слова и миллиарды их значений, но испытывает трудности в общении с другими людьми. Счастливый случай дает ему работу мечты: создание нового японского словаря Дайтокай вместе с амбициозной и дружной командой. Мадзимэ вкладывает всю свою страсть и преданность в это дело на протяжении нескольких лет, он находит любовь и проявляет отвагу на этом пути. Его путешествие — это хождение по бескрайним океанам слов на корабле, который он помогает строить ради того, чтобы сблизить людей через взаимопонимание. Когда работа затягивается и Мадзимэ необходим отдых для восстановления сил, он возвращается домой, к теплой миске риса, супу мисо и сиодзакэ, которые ему приготовил любимый человек.

2 куска филе лосося по 170 г в каждом или 1 стейк из лосося, разрезанный пополам (кости вынуть, кожу оставить)

1 ст. л. саке
2 ч. л. морской соли мелкого помола или соль по вкусу

1 Промойте филе холодной водой и обсушите с помощью бумажных салфеток. Полейте филе саке и оставьте на 5 минут. Еще раз слегка промокните филе бумажной салфеткой, затем вотрите в каждый кусочек филе по 1 ч. л. соли. Если вам нужен более насыщенный вкус, то добавьте еще по ½ ч. л. соли. Оберните каждый кусок филе бумажной салфеткой и положите в закрытый пластиковый или стеклянный контейнер. Поставьте контейнер в холодильник на ночь или на срок до 2 суток: чем больше время выдержки, тем более соленой получится рыба.

2 Разогрейте духовку до 200 °С и застелите противень или форму для запекания слегка смятой, а затем расправленной алюминиевой фольгой (к смятой фольге рыба не прилипает). Выньте филе и аккуратно удалите лишнюю влагу чистой бумажной салфеткой. Выложите филе кожей вверх на фольгу и запекайте на среднем огне 20 минут или до тех пор, пока филе не раскроится, а кожица не станет хрустящей.



О БЛЮДЕ Сиодзакэ (иногда говорят «сиодзакэ») — компонент традиционного японского завтрака, который часто подают вместе с супом мисо (с. 56), рисом (с. 52), омлетом тамагояки (с. 61), а также с маринованными овощами и другими гарнирами. Освежит блюдо долька лимона или небольшое количество ороси (мелко натертой редьки дайкон). Лосось также можно размять и использовать в качестве начинки для онигири (с. 62) или как дополнение к блюдам из риса.

Другой распространенный и менее трудоемкий способ приготовления лосося в Японии: полейте его саке и дайте постоять 5 минут (как в этом рецепте), а затем снова промокните рыбу сухой бумажной салфеткой, слегка посолите и оставьте только на 5 минут. Удалите образовавшуюся влагу еще одной бумажной салфеткой. Поместите рыбу на смазанную маслом решетку, стоящую над подносом с водой, и обжаривайте кожей вверх 10 минут, а затем переверните и готовьте еще 5 минут. Поскольку блюдо готовится быстрее, соль не так сильно проникает в рыбу.



ОБ АНИМЕ «Дайтокай» переводится как «великое путешествие». «Путешествие» в данном контексте может значить сегмент письма, отсылку к странствию, путь через определенное место или даже течение времени. Все это применимо к этой истории. Аниме является адаптацией книги «Фунэ о Аму» Миуры Сион, опубликованной в 2011 году. Название переводится как «Мы свяжем лодку», что очень символично. По книге, заслужившей награды, был снят телесериал (который тоже получил многочисленные награды) и позже аниме-сериал. Миура также является автором книги «Почувствуй ветер», по которой также был снят фильм и вдохновляющий аниме-сериал.



ЭТО БЛЮДО МОЖНО ТАКЖЕ УВИДЕТЬ В...

- «Дитя погоды»
- «Чей-то взгляд»
- «Покорение горизонта»
- «Токийский гуль»
- «Хорошенькое лекарство: Девочки-волшебницы»
- «Саке Вакако»
- «Азбука цветов»
- «АКБ0048»
- «Тетрадь дружбы Нацумэ»
- «Ежемесячное сёдзё Нодзаки»
- «Черная сталь»
- «Кэйдзё»
- «Космические братья»
- «12 лет»
- «Заботливая 800-летняя жена!»