

КУЛИНАРНЫЙ ОТАКУ
твоя путеводитель
по рецептам
из манги и аниме

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЗАКУСКИ

1.1 Сандвич с беконом, яйцом и зеленью — «Сегодняшнее меню Эмии»	4
1.2 Сандвич с ветчиной, салатом латук и вареным яйцом — «Кухарка в доме майко» (манга)	6
1.3 Темпура — «Таверна Нобу»	8
1.4 Салат из лопуха в технике «кимпира» — «Повар-боец Сома»	10
1.5 Жареные онигири — «Кафе из другого мира»	12
1.6 Инари суши — «Повар-боец Сома»	14
1.7 Якитори — «Великий из бродячих псов»	16
1.8 Паровые булочки с мясом — «Кухарка в доме майко» (манга)	18
1.9 Булочки с якисобой — «Кулинарные скитания»	20
1.10 Спаржа в беконе — «Вольный стиль»	22
1.11 Караагэ с солью — «Таверна Нобу»	24
1.12 Карпаччо из тунца — «Кафе из другого мира»	26
1.13 Окономияки — «Дуэт и вспышка молнии»	28
1.14 Ростбиф — «Сегодняшнее меню Эмии»	30

2. СУПЫ

2.1 Мисо-суп с беконом и репчатым луком — «Повар-боец Сома»	32
2.2 Сябу-сябу — «Кухарка в доме майко»	34
2.3 Набэ с фрикадельками от Итадори — «Магическая битва»	36
2.4 Набэ с морепродуктами — «Ми-ми-мишка»	38
2.5 Оден — «Таверна Нобу»	40
2.6 Буйабес — «Таверна Нобу»	42
2.7 Одзони с грецкими орехами от Киё-тян — «Кухарка в доме майко»	44
2.8 Суп из моллюсков — «Кухарка в доме майко» (манга)	46
2.9 Минестроне — «Кухарка в доме майко» (манга)	48
2.10 Карри-намбан — «Кухарка в доме майко» (манга)	50

3. ГОРЯЧЕЕ

3.1 Жареные шарики из кальмара — «Кухарка в доме майко»	52
3.2 Омусоба — «Таверна Нобу»	54
3.3 Стейк из тофу — «Кафе из другого мира»	56
3.4 Мапо тофу — «Повар-боец Сома»	58
3.5 Китайская холодная лапша с курицей и овощами — «Кухарка в доме майко» (манга)	60
3.6 Пицца — «Кафе из другого мира»	62
3.7 Тушеные яйца со свиной — «Кухарка в доме майко» (манга)	64
3.8 Кайсен-дон — «Таверна Нобу»	66
3.9 Суши-торт — «Сегодняшнее меню Эмии»	68
3.10 Рисовый бургер с кимпирой-какиагэ — «Кафе из другого мира»	70
3.11 Кисло-сладкая курица с болгарским перцем — «Кулинарные скитания»	72
3.12 Хотатагэй в створках на гриле — «Кухарка в доме майко»	74
3.13 Угорь с соусом на рисе — «Таверна Нобу»	76
3.14 Паста болоньезе — «Кулинарные скитания»	78

3.15 Паста с соусом рататуй — «Кухарка в доме майко» (манга)	80
3.16 Гамбургер — «Кафе из другого мира»	82
3.17 Никудзяга — «Магическая битва»	84
3.18 Лосось «меньер» с соусом тартар — «Кулинарные скитания»	86
3.19 Сливочное рагу — «Кухарка в доме майко»	88
3.20 Картошка с маслом на пару — «Кафе из другого мира»	90
3.21 Свинина с мисо — «Кулинарные скитания»	92
3.22 Фрикадельки с кетчупом — «Кухарка в доме майко» (манга)	94
3.23 Донбури со стейком — «Повар-боец Сома»	96
3.24 Кацу из курицы — «Кулинарные скитания»	98
3.25 Голубцы с беконом в томатном соусе — «Кухарка в доме майко» (манга)	100
3.26 Завтрак — «Кафе из другого мира»	102
3.27 Бенто — «Со склонов Кокуруико»	104
3.28 Бенто — «Дуэт и вспышка молнии»	106

4. СЛАДКОЕ

4.1 Хлебный пудинг — «Кухарка в доме майко»	108
4.2 Блинчики с бататом — «Дуэт и вспышка молнии»	110
4.3 Маффин с шоколадом — «Кухарка в доме майко» (манга)	112
4.4 Гохэй-моти — «Дуэт и вспышка молнии»	114
4.5 Камасу-моти с арахисом — «Кухарка в доме майко»	116
4.6 Яблоки в карамели — «У меня мало друзей»	118
4.7 Бананы в шоколаде — «У меня мало друзей»	120
4.8 Английский тост — «Кухарка в доме майко»	122
4.9 Джелато — «Великолепный кондитер»	124
4.10 Какигори кинтоки — «Кафе из другого мира»	126
4.11 Брауни — «Кухарка в доме майко» (манга)	128
4.12 Рулет с чаем матча и анко — «Великолепный кондитер»	130
4.13 Мадлен — «Кухарка в доме майко» (манга)	132
4.14 Поки — «Так сложно любить отаку»	134
4.15 Печенье из хлебных корочек с сахаром — «Кухарка в доме майко»	136
4.16 Фруктовое желе — «Кафе из другого мира»	138
4.17 Банановые булочки на йогурте — «Кухарка в доме майко» (манга)	140
4.18 Профитроли — «Магия и мускулы»	142
4.19 Торт «Опера» — «Великолепный кондитер»	144

5. НАПИТКИ

5.1 Холодный кофе с лимоном — «Кухарка в доме майко» (манга)	148
5.2 Кофе по-венски — «Кафе из другого мира»	150
5.3 Кофе с молоком — «Кафе из другого мира»	152
5.4 Горячий имбирно-яблочный пунш — «Кухарка в доме майко» (манга)	154
5.5 Грейпфрутовый сквош — «Кухарка в доме майко» (манга)	156
5.6 Лимонад — «Кафе из другого мира»	158

1. ЗАКУСКИ

1.1 Сандвич с беконом, яйцом и зеленью — «Сегодняшнее меню Эми»

4 порции

Ингредиенты:

Сливочное масло — 10 г
Японская горчица — 0,5 ч. л.
Майонез — 2 ст. л.
Зерновая горчица — 1 ч. л.
Мед жидкий — 1 ч. л.
Молотый черный перец — по вкусу
Весенняя зелень или листовой салат — 1 пучок
Спаржа — 1 пучок
Яйца — 3 шт.
Соль — по вкусу

Эмия многое знает об ингредиентах. Увидев весеннюю зелень, он сказал, что с ней будет вкусно приготовить пасту, да и сандвичи получатся восхитительными. Неудивительно, что его тут же попросили приготовить эти самые сандвичи.

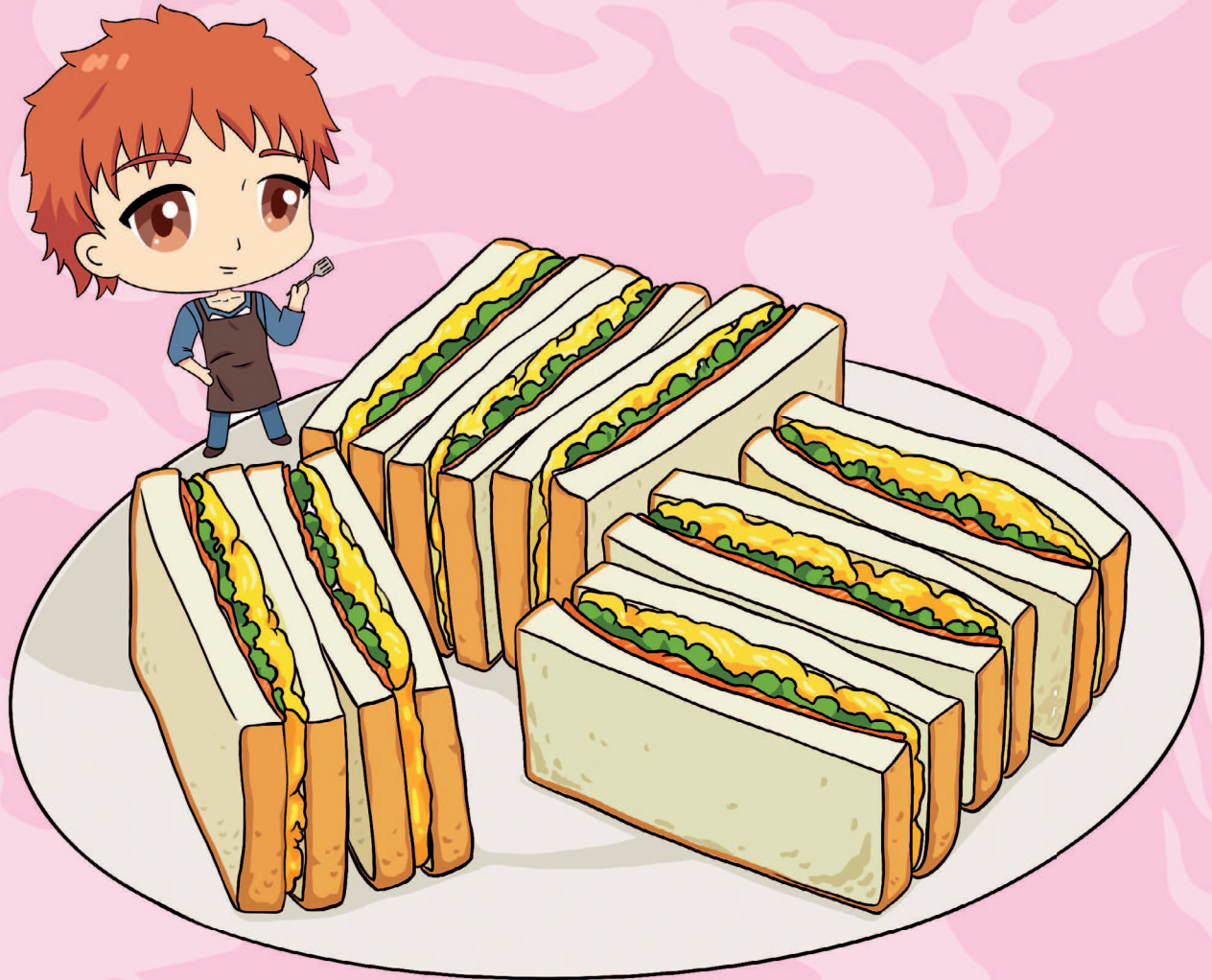
Молоко — 50 мл
Бекон — 8 полосок
Растительное масло — 1 ст. л.
Тостовый хлеб — 8 ломтиков

Смешать японскую горчицу со сливочным маслом. Для соуса смешать майонез, зерновую горчицу, мед и молотый черный перец.

Весеннюю зелень отварить в подсоленной воде пару минут, окунуть в воду со льдом, затем высушить. Если весенней зелени нет, то просто промыть и высушить листья салата. Спаржу отварить в подсоленной воде, окунуть в воду со льдом и высушить.

Яйца взбить с солью и молоком, приготовить из них омлет-болтуню. Бекон поджарить на сковороде, с помощью бумажного полотенца избавиться от лишнего жира, хорошенько промокнув полоски.

Смазать 1 кусочек хлеба горчицей с маслом, выложить бекон, весеннюю зелень или листья салата, затем спаржу, смазать соусом, добавить омлет и накрыть еще одним кусочком хлеба. Придавить несильно прессом минут на 5—10, разрезать пополам. Приятного аппетита!



1.2 Сандвич с ветчиной, салатом латук и вареным яйцом — «Кухарка в доме майко» (манга)

4 порции

Ингредиенты:

Тостовый хлеб — 8 ломтиков

Ветчина — 8 ломтиков

Салат латук — 16 больших листочков

Яйца — 4 шт.

Майонез — 1 ст. л.

Черный молотый перец — по вкусу

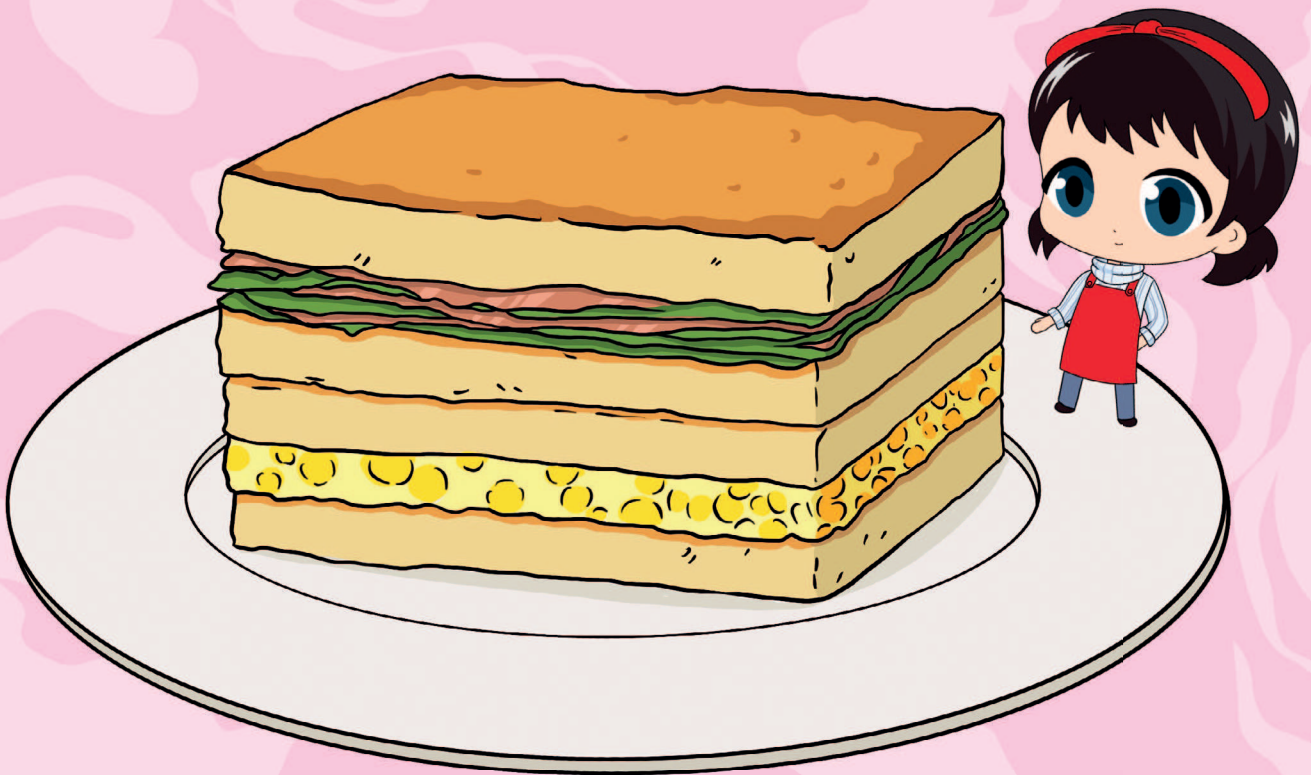
Сливочное масло — 1 ст. л.

После фестиваля все майко были вымотаны. А когда наступили дни затишья, девочки принялись разбирать свои ошибки во время выступления. Как же хорошо, что на кухне Киё всегда спокойно и можно просто заняться рутинной работой, которая отвлечет от ненужных мыслей.

Яйца отварить вкрутую. Залить холодной водой, очистить от скорлупы. С помощью вилки или ножа измельчить яйцо, добавить майонез и перемешать. При желании можно добавить черный молотый перец.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом с двух сторон. Обжарить на сковородке до румяной корочки.

Выложить на поджаренный хлеб листья салата, ветчину, яйца с майонезом, сверху снова листья салата. Положить под пресс на 5—10 минут. Разрезать на 2—3 части. Приятного аппетита!



1.3 Темпура — «Таверна Нобу»

1 порция

Ингредиенты:

- Креветки большие** — 2 шт.
- Спаржа** — 2 шт.
- Мука** — 100 г
- Яичный желток** — 1 шт.
- Холодная вода** — 200 мл
- Соль** — по вкусу
- Растительное масло для кляра** — 300 мл

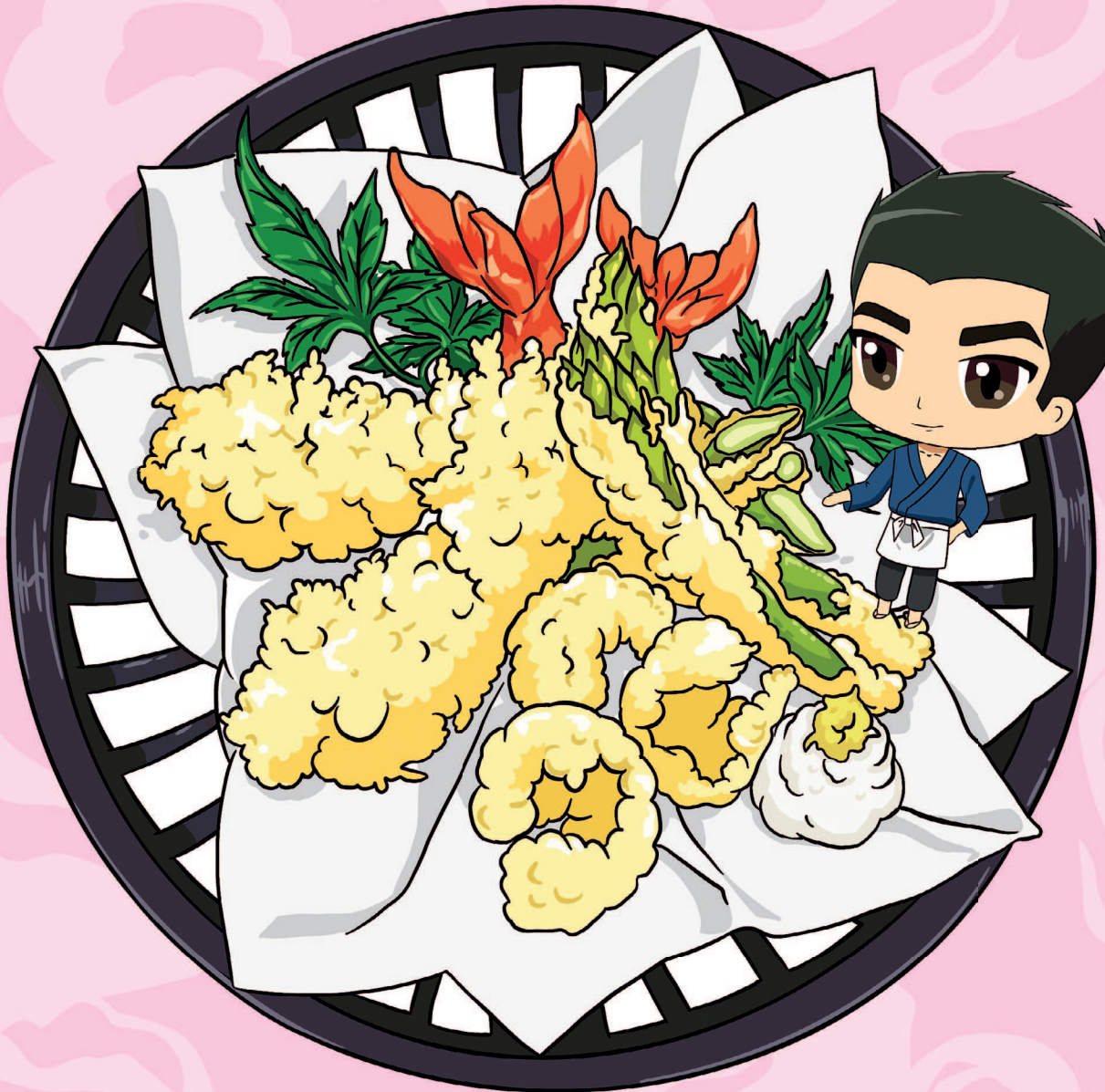
В таверне собралась весьма шумная компания. Пришел владелец трактира, который решил его закрыть и выйти на пенсию, — поэтому он попросил у шефа особенное блюдо, которое будет символом начала его новой жизни. И ему подали темпуру — за счет кляра она выглядит почти как весенние цветы, символ возрождения и надежды.

Для темпуры можно использовать различные овощи и морепродукты: болгарский перец, грибы, тыкву, кабачки, баклажан, спаржу или даже морковь, креветки, кальмара, морскую рыбу, мидии. Шеф Тайсе готовил темпуру из креветок и спаржи.

Самое главное в приготовлении кляра — чтобы все ингредиенты были одинаковой температуры. Далее смешать вместе муку, яичный желток и воду: но не слишком энергично, иначе кляр будет жестким.

Очистить креветки, удалить черную полосу кишечного тракта, сделать поперечные надрезы на брюшке — тогда креветка не будет закручиваться. Окунуть креветки и спаржу в кляр, затем в нагретое растительное масло и жарить до образования румяного цвета.

Выложить на бумагу, чтобы она впитала в себя лишнее масло. Темпуру подают с соусом или солью. Приятного аппетита!



1.4 Салат из лопуха в технике «кимпира» — «Повар-боец Сома»

1 порция

Ингредиенты:

Корень лопуха — 100 г
Растительное масло — 1 ст. л.
Соевый соус — 1 ч. л.
Мирин — 1 ч. л.
Даси — 2 г
Майонез — 1–3 ч. л.
Бальзамический уксус — 1 г
Кунжут для подачи — 2 г

Еще одно блюдо из соревнования с Алисой Накири. На этот раз тема конкурса — бенто, а какое бенто обходится без ярких и вкусных овощей?

Кимпира — специальная техника приготовления еды, когда продукты сначала обжариваются на масле, а потом тушатся в бульоне на основе соевого соуса и мирина.

Корень лопуха порезать тонкой соломкой, обжарить 2–3 минуты на растительном масле. Смешать соевый соус, мирин и даси, добавить в сковородку к корню лопуха. Тушить до полного испарения жидкости. Смешать корень лопуха с майонезом и бальзамическим уксусом, посыпать кунжутом. Приятного аппетита!



1.5 Жареные онигири — «Кафе из другого мира»

4 порции

Ингредиенты:

Рис для суши — 1 стакан

Соль — по вкусу

Вода — 2 стакана

Растительное масло (по желанию) — 1 ст. л.

Мисо-паста — по вкусу

Соевый соус — 1 ст. л.

Сахар (по желанию) — 1 щепотка

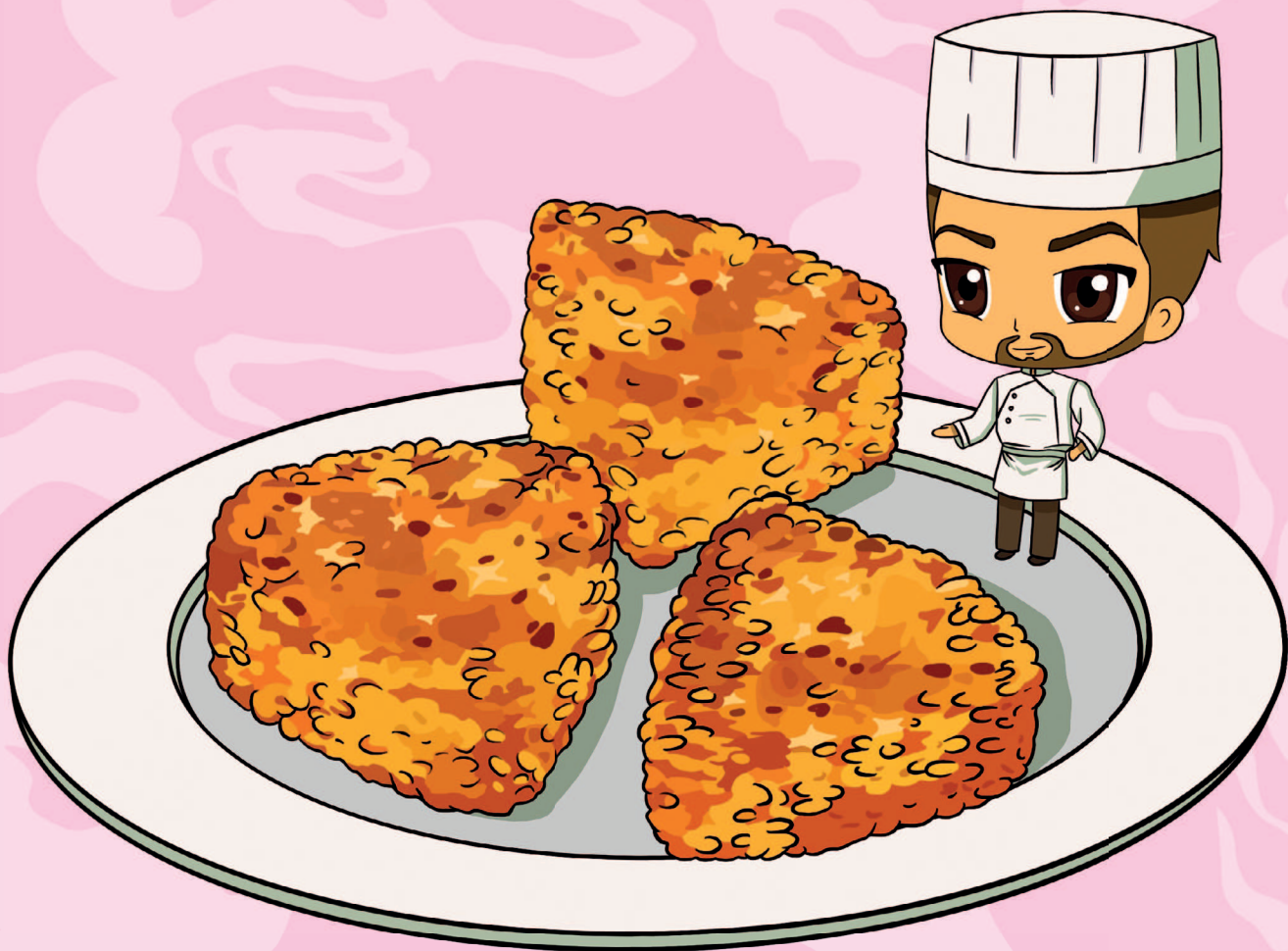
Для эльфа найти подходящую еду в человеческом кафе сродни чуду. Мясо, яйца, молоко, рыба — все это должно быть исключено. Но вот японская кухня идеально подходит для эльфов! Особенно здорово взять с собой перекус в виде жареных онигири с мисо.

Тщательно промыть рис, пока вода не станет прозрачной. Слить воду, дать рису постоять полчаса, чтобы он впитал в себя остатки жидкости.

Выложить рис в кастрюлю, залить двумя стаканами воды, довести до кипения на сильном огне без крышки. Как только закипит, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить минут 15—20. Все это время ни в коем случае не открывать крышку, чтобы рис готовился на пару. Убрать кастрюлю с огня, завернуть в полотенце и дать постоять еще минут 15.

Выложить рис в миску и перемешать деревянной лопаткой режущими движениями. В воде растворить соль по вкусу, смочить ей руки. Взять небольшое количество риса, слепить из него треугольник.

Мисо-пасту смешать с соевым соусом и небольшим количеством воды, смазать онигири с двух сторон. На сухой раскаленной сковороде обжарить онигири до образования красивой хрустящей корочки. Жарить можно как на небольшом количестве масла, так и вообще без него. Приятного аппетита!



1.6 Инари суши — «Повар-боец Сома»

4 порции

Ингредиенты:

Рис для суши — 2 стакана

Соль — по вкусу

Вода — 4 стакана

Жареные мешочки из тофу — 12 шт.

Можно купить готовые и погреть их, а можно взять полуфабрикат, который надо самому пожарить во фритюре.

Жареный кунжут — 1 ст. л.

Такие суши в Японии еще называют «детскими», потому что они очень нежные и представляют собой мешочки жареного тофу, начиненного разнообразными начинками. Сома готовил Инари суши с курицей, овощами и сверху поливал белым соусом из моти, но этот рецепт слишком сложен, и мы сначала попробуем приготовить вариант попроще.

Если хочется, то рис можно смешать с рыбой, овощами, мясом или морепродуктами.

Тщательно промыть рис, пока вода не станет прозрачной. Слить воду, дать рису постоять полчаса, чтобы он впитал в себя остатки жидкости.

Выложить рис в кастрюлю, залить двумя стаканами воды, довести до кипения на сильном огне без крышки. Как только закипит, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить минут 15—20. Все это время ни в коем случае не открывать крышку, рис готовится на пару. Убрать кастрюлю с огня, завернуть в полотенце и дать постоять еще минут 15.

Выложить рис в миску и перемешать режущими движениями деревянной лопаткой. Добавить жареный кунжут и еще раз перемешать. В воде растворить соль по вкусу, смочить ей руки. Взять небольшое количество риса, слепить из него небольшой овал или шар, который влезет в мешочек из жареного тофу.

Выложить рис в жареный тофу. Края тофу можно завернуть, тогда блюдо укладывается открытым концом вниз. Или края тофу можно просто аккуратно завернуть вовнутрь, а сверху выложить зеленый лук, красную икру или просто полить соусом. Приятного аппетита!

