

Authentic  
Dishes for the  
Home Cook

# Maangchi's

## Real Korean Cooking



Maangchi  
with Lauren Chattman

Дэвиду,  
за надежное плечо

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Предисловие .....	11
Корейская кухня .....	10
Ингредиенты корейской кухни .....	15
Посуда и принадлежности для корейской кухни .....	32
Рис .....	36
Лапша, суп с рисовыми клецками и каши .....	58
Супы .....	86
Кимчхи и соленья .....	114
Панчханы .....	132
Закуски в тесте (чон) .....	182
Легкие перекусы .....	202
Блюда для праздников и торжеств .....	220
Традиционные ферментированные продукты .....	252
Соусы и декоративные элементы .....	270
Десерты .....	278
Корейское меню .....	296
Благодарности .....	309

*На странице слева*

*Первый ряд: холодный суп-лапша (стр. 62), жареная курица по-корейски (стр. 224)*

*Второй ряд: кимчхи из пекинской капусты (стр. 118), зеленые перцы чили с соевой пастой (стр. 136)*

*Третий ряд: побеги папоротника с чесноком и соевым соусом (стр. 150), ростки сои (стр. 144)*

*Четвертый ряд: хрустящая свинина в кисло-сладком соусе (стр. 238), сушеная хурма (стр. 18)*



# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Всем привет!

**Тем, с кем мы еще не знакомы,** расскажу немного о себе. Я не профессиональный повар и не училась в кулинарной школе. У меня нет своего ресторана, и я никогда не работала в сфере общественного питания. Но всю жизнь, сколько себя помню, я интересовалась едой – в первую очередь, конечно, вкусом, но мне всегда хотелось узнать, как приготовлено блюдо, и повторить его дома.

Я родилась в городе Имсиль в провинции Чолла-Пукто, а выросла в Йосу в соседней Чолла-Намдо – на южной оконечности корейского полуострова. Корейцы любят поесть. Они вкусно и с аппетитом едят каждый день, и, само собой, ни один праздник, отпуск и торжество не обходятся без особых блюд. Провинция Чолла-Намдо славится своей кухней, а жители Йосу могут любую местную рыбу приготовить так, что пальчики оближешь. Блюда не обязательно острые, их готовят из сырых или ферментированных продуктов, тушат или жарят на углях. Мой отец устраивал рыбный аукцион, куда съезжались рыбаки из разных мест. В благодарность они дарили нам понемногу из лучшего, что привезли на продажу. Мы не были богаты, но на столе всегда были первоклассные морепродукты.

С ранних лет я наблюдала, как готовят мама, бабушка и тетушки, и запоминала, кому какие блюда удаются лучше всего. На рынке я подсматривала за работой известных поварих и следила за каждым их движением.

Я была очень общительной девочкой и природным организатором. Для обедов с подружками я решала, кто что принесет, и мы устраивали настоящее пиршество на зависть другим детям, как на фестивале блюда пибимпап – ели рис со всякой вкуснятиной, такой как глазунья, паста из острого перца, приготовленные ростки соевых бобов, кунжутное масло и разноцветные овощи.

Учиться в старшие классы меня отправили в Сеул, где, по мнению родителей, образование было качественнее. Я боялась ехать одна в большой город, зато стала там чаще готовить. Мои друзья из новой школы тоже оказались гурманами.

Мне всегда нравилось делиться своими знаниями, поэтому после школы я выбрала педагогический факультет со специализацией в общественных науках. Студенческая жизнь мне так понравилась, что я поступила в магистратуру, а затем осталась в университете. Я получила место ассистента кафедры, потом научного ассистента, а после вышла замуж за коллегу-преподавателя.

*На странице слева*

*Верхний ряд: студия YouTube в Лос-Анджелесе; съемка в Нидерландах с поклонницей*

*Средний ряд: я снимаю на своей нью-йоркской кухне; рыбный рынок в Мехико*

*Внизу: я ем лапшу с пастой из черных бобов в Лос-Анджелесе*

Мой муж получил место в Кванчжу в провинции Чолла-Намдо, мы переехали туда, и я посвятила себя домашнему хозяйству, отложив на время мечту о карьере преподавателя.

У меня родился сын, следом дочь, и увлечение кулинарией вышло на новый виток: я самозабвенно хлопотала на кухне. Когда дети были еще малышами, мужу предложили получить степень доктора философии в городе Колумбия штата Миссури. Я колебалась, но подумала, что дети выучат английский язык, а мужу пригодится такая строчка в резюме, и мы отправились в Америку.

## Корейская диаспора

В Миссури мне открылись новые горизонты, отчасти как результат жизни в Америке, но во многом вследствие знакомства с местной корейской диаспорой. Небольшая группа людей съезжалась со всей страны, и мы поддерживали друг друга и наслаждались за общим столом домашними блюдами, принесенными с собой. Мы поочередно дегустировали и обсуждали кулинарные шедевры. Именно так я узнала о многих региональных блюдах, которые никогда не попробовала бы, если бы жила в Корее.

Мой муж закончил обучение, и мы вернулись на родину. Потом дети выросли, мы с мужем развелись, и я уехала в Торонто начинать новую жизнь. Кем я только не работала: кассиром в местном супермаркете, статистом, устным и письменным переводчиком, преподавала английскую грамматику корейским эмигрантам и студентам. Было трудно, я тосковала по детям: дочь училась в университете в Корее, а сын работал в Кремниевой долине. Но некогда скучать, когда вокруг столько нового и интересного, и я радовалась, что у меня есть заработок и я ни от кого не завишу.

Чем бы я ни занималась, я не забывала об увлечении кулинарией. Заметив, что в обеденное время все покупают сэндвичи, я придумала продавать кимпап (роллы из риса с водорослями нори, почти как в Японии) и жареную курицу по-корейски. Я сделала на пробу несколько порций своей фирменной курицы, чтобы убедить менеджера, что блюдо пойдет нарасхват. Остальные кассиры были в восторге, но у главного судьи – менеджера – оказалась аллергия на арахис, и он не смог отведать ни кусочка!

## Рождение Маангчи

Я наконец получила отличную работу семейным консультантом в некоммерческой организации, помогающей корейцам адаптироваться к жизни на Западе. Еще у меня появилось новое увлечение: онлайн-игры. Вечерами я включала компьютер и, бегая по виртуальному миру и сражаясь с врагами, знакомилась с людьми из Сингапура, Лос-Анджелеса и Монреаля. Мы дружили, сражались и радовались победам, у нас даже была своя мода.

Я играла за волевою сексуальную девицу с фиолетовыми волосами и здоровенным молотком. Я вела команду в бой и валила самых больших врагов. Именно поэтому я выбрала себе никнейм Маангчи (по-корейски «молоток»)\* – подходящее имя для крутой девчонки.

В это же время набирал популярность YouTube. Мой технически подкованный сын предложил мне завести канал и выкладывать ролики про корейскую кухню. Я посмотрела на сайте несколько видео на эту тему и поняла, что у меня получится лучше, к тому же в моей «мыльнице» был режим съемки видео. Идея показалась интересной!

Поначалу я боялась показывать лицо, и сын подсказал, что можно снимать только руки. Я поразмышляла несколько недель и пришла к выводу, что если делать, то как следует. Пусть все знают, как я выгляжу.

В апреле 2007 года я сняла себя за приготовлением очжино-поккым – сладковато-острых кальмаров стир-фрай. На следующий день я смонтировала ролик и наложила музыку Морриса – слишком громко, как мне теперь кажется. У камеры постоянно сбивалась резкость, вдобавок во время съемки сработала пожарная сигнализация. Но результат мне понравился, а рецепт был беспроегрешный. Я назвала канал «Маангчи», опубликовала ролик, посмотрела и пошла спать.

### Я выбрала себе никнейм Маангчи (по-корейски «молоток») – подходящее имя для крутой девчонки.

Несколько дней спустя под роликом появились комментарии. Меня спрашивали об ингредиентах, о том, какой острый перец и соевый соус я использую и где их купить. Многие благодарили за рецепт. И почти все спрашивали, когда ждать следующий ролик. Через десять дней я сняла и загрузила приготовление твенчжан-ччиге – супа с пастой из ферментированных соевых бобов, креветками, тофу и овощами. С тех пор я регулярно публикую ролики на YouTube, и видеоблог объединил все мои давние интересы: кулинарию, преподавание, встречи с новыми людьми и знакомство с разными культурами. Меня завалили комментариями, письмами и вопросами, и на онлайн-игры не осталось времени. Мой хороший друг Дэйв – теперь он мой муж – помог мне сделать сайт [www.maangchi.com](http://www.maangchi.com), и я начала загружать туда видео вместе с рецептами, а также описанием и фотографиями малоизвестных ингредиентов корейской кухни. Постепенно сайт перерос в форум, где пользователи общаются и уже сами отвечают друг другу на вопросы. Сайт набрал такую популярность, что я смогла уволиться, переехать в Нью-Йорк и работать

---

\* Более точная транслитерация корейского слова молоток – «манчи», однако мы сохраняем авторский вариант, как более знакомый российскому читателю. Для записи остальных корейских слов мы используем систему Холодовича-Концевича. *Прим. науч. ред.*

Маангчи полный рабочий день.

## Маангчи и друзья

Меня читают жители разных стран. Одни, посетив корейский ресторан и восхитившись неизведанным вкусом, хотят повторить его дома.

Другие, побывав в Корее, готовят понравившиеся блюда. Еще есть второе поколение корейцев: они выросли на корейских блюдах, но не умеют их готовить. Есть и такие, кто в раннем детстве покинул родину и уехал жить к приемным родителям. А кто-то, наоборот, породнился с корейской семьей или растит корейского ребенка.

Все интересуются рецептами по своим причинам, и у каждого сотни вопросов. Как приготовить пасту из острого перца? Сколько выдерживать кимчи в холодильнике? Что такое чачжанмён? Какие есть вегетарианские блюда? Что можно есть мусульманам? Можно ли смолоть рисовую муку из риса? Чем заменить рыбный соус?

Понятно, откуда столько вопросов: мало корейских рецептов переведено на английский язык, в ресторанах непонятные описания, а официанты не говорят по-английски. Жителям Запада трудно понять, что они покупают в немногочисленных корейских супермаркетах, из-за неточных переводов на этикетках. Иногда я оказывалась первой, кто употребил название блюда на английском языке, да еще и рассказал, как его готовить.

## Следуя рецептам, вы приобщитесь к поразительному многообразию национальной корейской кухни.

Благодаря заменяемым ингредиентам переводить национальные рецепты на английский язык оказалось не так сложно. В Корее большое разнообразие продуктов, и жители страны отличаются креативностью в их выборе и поиске аналогов (стр. 14). Корея много лет была изолирована от мира, и без импортных товаров модная нынче тенденция «ешь местное» существовала там столетиями. Многие любимые европейцами и американцами блюда – маринованные и поджаренные на гриле – существовали в корейской кухне с незапамятных времен. А многие вегетарианские блюда возникли под влиянием буддизма.

Следуя рецептам, вы приобщитесь к поразительному многообразию национальной корейской кухни. Страна с трех сторон окружена водой, отсюда изобилие морепродуктов. Мы любим говядину и свинину, но в наследство от горных собирателей и буддистов нам досталось много вегетарианских блюд. Корея славится жгучими специями, но у нас много неострых рецептов. Мы любим уличную еду, но гордимся возрождением прекрасной придворной кухни. Мы всегда помним о связи между правильным питанием и здоровьем.

Задолго до открытия учеными пользы ферментированной пищи мы уплетали кимчи килограммами. Такие блюда, как суп с водорослями (стр. 93) и конфеты из женьшеня (стр. 295), не только вкусны, но и полезны.

На любом столе всегда есть рис и кимчи, но они не приедаются, потому что подаются по-разному. Разнообразные виды кимчи обогащают вкус супов и ччиге, добавляют соленую нотку холодной лапше, используются в закусках в тесте и дополняют другие закуски. Рис тоже меняет облик, появляясь в блюдах для завтрака (каша с кунжутом, стр. 79), десертах (сладкие жареные рисовые блинчики со съедобными цветами, стр. 288) и бодрящем солодовом напитке (рисовый написток). Хрустящая, чуть пригоревшая рисовая корочка (нурунчжи) на стенках кастрюли – одно из наших любимых лакомств.

С самого начала я знала, что нехватки в рецептах у меня не будет – рассказать обо всех жизни не хватит. Я хотела написать кулинарную книгу для всех интересующихся корейской кухней. Когда вы начнете готовить, в холодильнике выстроятся контейнеры со всяким добром – закусками, пастой из острого перца, пастой из ферментированных бобов, кимчи из капусты, редьки и огурцов, – которое скоро станет вкусным завтраком, обедом или ужином.

## Основной набор ингредиентов

Куда бы я ни ездила, я всегда беру с собой этот набор. Несколько базовых ингредиентов достаточно для приготовления большинства блюд из этой книги.

Паста из ферментированных соевых бобов (твенчжан).

Рыбный соус (экчот).

Корейский молотый острый перец (кочху-кару).

Корейская паста из острого перца (кочхучжан).

Короткозерный белый рис (меп-ссаль).

Соевый соус (чин-канчжан).

Масло из обжаренного кунжута (чхам-кирым).

# КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ

---

Традиционный корейский стол отличается от западного (но вы, конечно, можете готовить и подавать блюда по этим рецептам в западном стиле). Первое и главное отличие в том, что все (кроме десерта) подают сразу.

## Рис: всему голова

За редкими исключениями (некоторые виды лапши, каш, пельменей и супа с рисовыми клецками) основой корейских блюд служит рис. Это не просто ключевой ингредиент, словом «пап» (по-корейски «рис») также называют любой прием пищи.

## Кимчи, суп и соус

По традиции к рису подают кимчи, суп и маленькую пиалу с соевым соусом. Эти три компонента считаются скорее сопровождением к рису, чем отдельными блюдами. Хотя сейчас многие корейцы отказываются от соуса ради экономии времени.

Скучный, казалось бы, набор на самом деле редко повторяется. Кимчи – ферментированный продукт, поэтому со временем приобретает новые вкусовые оттенки. К тому же кимчи готовят из разных овощей. То же касается супа – существует великое множество вариаций базового рецепта. Самый популярный в Корее суп с пастой из ферментированных соевых бобов готовят из сезонных овощей, поэтому вкус и текстура варьируются.

## Панчхан

Остальные блюда стола – это панчханы, что можно перевести как «закуски»: свежие, приготовленные или ферментированные овощи, закуски в тесте, тушеные морепродукты, жаренное на гриле или сковороде мясо или рыба, ферментированные морепродукты, сырая рыба с соусом или рыба стир-фрай.

Традиционно панчханы подают по три (для повседневной трапезы), пять, семь, девять или, как в придворной кухне, двенадцать штук. Сам-чхон папсан состоит из риса, кимчи, супа, трех закусок и соевого соуса в пиале – итого фактически семь блюд. (В наши дни занятые хозяйки иногда не готовят никаких закусок и ограничиваются рисом, кимчи и супом или ччиге).

## Пять элементов

Согласно почитаемой в Корее древнекитайской философии, Вселенной управляют пять элементов: дерево, огонь, земля, металл и вода. Их сочетаниями объясняют все, от движения планет до боли в животе, результатов президентских выборов и меню ужина.

ЦВЕТ	ЭЛЕМЕНТ	ВКУС
Синий/зеленый	Дерево	Кислый
Красный	Огонь	Горький
Желтый	Земля	Сладкий
Белый	Металл	Острый/пикантный
Черный	Вода	Соленый

В кулинарии пяти элементам соответствуют кислый, горький, сладкий, острый и соленый вкусы, которые, в свою очередь, ассоциируют с пятью цветами: синий/зеленый, красный, желтый, белый и черный. Традиционно меню составляют, опираясь на контраст и гармонию вкусов и цветов, и кулинарный успех зависит от умения их сочетать.

## Инь и ян

На сознание и кухню корейцев повлияла еще одна фундаментальная китайская концепция: инь и ян (по-корейски «ым» и «ян») – союз двух противоположных, но взаимосвязанных сил, правящих Вселенной, которым необходимо пребывать в гармоничном равновесии.

В организме тоже есть баланс инь и ян, и его надо старательно поддерживать для сохранения здоровья, в числе прочего – правильным питанием. При избытке ян в организме возникает потребность в пище, включающей элементы инь. Отдельные блюда тоже требуют баланса – как внутреннего, так и с другими блюдами. Например, к конвертикам (стр. 242) со свиной («инь») подают ферментированные креветки («ян»).

## Достижение гармонии и баланса

Корейские хозяйки, пробуя свои блюда, не думают, например: «Здесь не хватает дерева». Они не пересчитывают панчханы, чтобы удостовериться, что количество соответствует случаю или рангу гостей, и не анализируют пропорции ян и инь в блюде. Тем не менее древние доктрины, несомненно, долгое время влияли на цвета, текстуры и вкусы корейской кухни.

Превосходно, когда в блюдах присутствуют и гармонично сочетаются инь, ян и пять элементов. Строгих правил нет, но все блюда на столе должны дополнять друг друга. Разноцветные кушанья из всевозможных продуктов, с разной степенью остроты и различающиеся по температуре и способу приготовления, создают гармонию. Идеальные сочетания для меню вы найдете на стр. 296.

## Времена года, погода и здоровье

Корейские хозяйки принимают во внимание времена года, погоду и пользу для здоровья. Мы считаем, что употребление сезонных овощей символизирует гармонию с природой. Хотя в наше время почти все продукты доступны круглогодично, в сезонном потреблении все же есть свои плюсы: лучшее кимчхи получается из пекинской капусты, собранной поздней осенью.

Погода тоже имеет значение для меню. В дождливую погоду, чтобы взбодриться и поднять себе настроение, мы готовим что-нибудь вроде супа с клецками (сучжеби) (стр. 70).

Забота о здоровье в национальной кухне стоит на первом месте, поскольку в корейской медицине правильная пища считается одним из методов лечения. Каждый прием пищи – это возможность поддержать и улучшить здоровье. Выбор блюд, как правило, зависит от диеты и потребностей человека. Трудно переходить на привычную еду сразу после выписки из больницы, например, поначалу рекомендуется есть каши чук. В летнюю жару, когда нет аппетита, кто откажется от огуречного супа (стр. 140) с рисом? Я каждый день ем конфеты из женьшеня (стр. 295) не только потому, что я сладкоежка, но и для укрепления иммунитета.

## Трапеза

Традиционный корейский стол очень низкий, за ним сидят на специальных напольных подушках. С первых веков нашей эры корейцы обогревают жильё снизу (эта система называется ондоль), потому на полу тепло. Сейчас во многих домах и ресторанах появляются европейские столы.

Панчханы подаются на всех присутствующих, а пиалы с рисом и супом у каждого свои. Рис ставят прямо перед собой, а суп справа от него. Рядом с пиалой супа лежит ложка, а за ней – палочки.

Ложкой едят рис, суп и прочие жидкие блюда. Считается неприличным поднимать пиалу над столом, брать в руки и пить из нее, как это принято в некоторых культурах. Корейцы никогда не держат посуду с едой на весу. Палочками берут панчханы и едят все остальное. Корейские палочки изготовлены из металла, и ими сложнее пользоваться с непривычки, потому что они более тонкие, гладкие и тяжелые по сравнению с деревянными. Но, привыкнув, вы поймете, что они гораздо удобнее.

Невежливо ковыряться палочками в общем блюде с панчханами, берите заранее выбранный кусок – желателно на один укус. Если кусок слишком большой, отложите остаток на свою тарелку.

Я знаю, что людям некорейского происхождения неприятно есть панчхан, который другие трогали своими палочками. Для гостей других национальностей я кладу в панчханы сервировочные ложки и палочки, чтобы всем было комфортно.

### Невежливо ковыряться палочками в общем блюде с панчханами.

Когда стол сервирован, все ждут, чтобы начал есть самый старший из присутствующих. После этого можно набрать себе кусочков из разных блюд и привести их в гармонию и равновесие на своей тарелке. Возьмите ложечку риса, следом хрустящее кимчи, за ним восхитительный чон – с нежным белым минтаем в яичном кляре. После этого захочется чего-нибудь жидкого – как насчет ложечки супа с говядиной и редькой? Снова вернитесь к теплomu рису, и вас потянет на остренькое – пришел черед свинины стир-фрай. Контраст вкусов делает каждый кусочек еще аппетитнее.

В современной Корее принято подавать десерт из сезонных фруктов, таких как клубника, виноград, дыни, яблоки, хурма и груши, после еды. А по праздникам готовят напиток из риса, сушеной хурмы или груш и сладкий рис с сухофруктами и орехами (см. главу «Десерты»).

### Как пользоваться книгой

Чтобы упростить себе работу, корейские хозяйки запасают в больших объемах мит-панчханы\*. Таким образом, имея достаточно риса и кимчи, можно быстро смешать несколько ингредиентов и приготовить вкусный и сытный обед. Большой порции острого супа с овощами и говядиной (стр. 100), супа с водорослями (стр. 93) или супа с пророщенной соей (стр. 97) хватит на пару дней.

По выходным можно осваивать новые рецепты, чтобы быстрее готовить эти блюда вечерами в будни.

Больше всего посетителей на моем сайте по субботам, воскресеньям и понедельникам – все пробуют новые рецепты, а потом отчитываются на форуме.

На некоторые блюда уходит всего несколько минут, но я советую решиться на что-нибудь посложнее, например кимчи или ферментированные соусы и пасты чан (кочхучжан, твенчжан и канчжан). Результат доставит огромное удовлетворение, а удовольствие растянется на недели, а то и месяцы. Эти блюда – квинтэссенция корейской кухни.

\* Мит-панчхан – базовые закуски, которые можно есть сами по себе, а можно использовать как основу для приготовления более сложных панчханов. *Прим. науч. ред.*

## Доступные аналоги

Некоторые корейские продукты (острый красный молотый перец и кунжутное масло, к примеру) ничем нельзя заменить. Придется их найти, чтобы готовить по этой книге.

Для остальных продуктов, если вы готовы пожертвовать аутентичностью ради удобства (все мы на это идем время от времени), есть ничем не уступающие по вкусу аналоги. Мои читатели не раз сообщали, что успешно заменили лапшу для чачжанмёна на спагетти, корейский баклажан на обычный и так далее. Не бойтесь экспериментировать, и напишите мне, что получилось.

В рецептах я указываю, на что можно заменить тот или иной ингредиент. Вот примерный список:

лук-резанец: зеленый лук;  
 бобы адзуки (красные): сушеный маш;  
 рыба-сабля: свежая скумбрия;  
 салатная хризантема: мята или базилик;  
 крабовые палочки: приготовленные креветки, крабовое мясо или морковь (для цвета);  
 сушеный китайский финик: сушеная клюква;  
 грибы энoki: вешенки, нарезанные соломкой;  
 побеги папоротника: ростки папоротника с молодыми листьями;  
 лапша чачжанмён: спагетти;

корейский баклажан: обычный баклажан;  
 зеленый и красный корейский перец чили: халапеньо, серрано или другие красные или зеленые перцы чили длиной 7-10 см;  
 корейская (азиатская) груша: груша сорта Анжу или Боск;  
 корейский соевый соус для супа: рыбный соус;  
 корейский горчичный порошок: обычный горчичный порошок;  
 корейская редька: дайкон;  
 рисовый сироп: кукурузный сироп;  
 пророщенная соя: пророщенный маш;  
 омежник: водяной кресс.