

Екатерина Астанкова

Корейская КУХНЯ

Издательство АСТ
Москва







ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Корейская еда – стоит только произнести это, как в голове возникают ассоциации: корейская морковь, суп из собак, острые специи. Но существует масса мифов, с которыми давно пора разобраться.

Корейская кухня, неразрывно связанная с историей и культурой полуострова, развивалась на протяжении многих столетий. В свое время на нее оказали влияние китайские и японские традиции, значительно повлиял буддизм, а европейцы, познакомившие жителей страны утренней свежести с красным перцем, и вовсе совершили в ней небольшую революцию.

Для каждого времени года в Корее существуют определенные блюда,

которые готовятся в тот или иной сезон. Пища, в представлении корейцев, должна не только насыщать, но и лечить, гармонизировать чувства, и даже приносить удачу. Поэтому в приготовлении блюд нужно использовать продукты в то время года, когда они вкуснее всего: не стоит есть рыбу после нереста или, например, не сезонные груши.

На территории Южной Кореи можно выделить шесть исторических областей (провинций), не полностью совпадающих с современным административным делением. Для каждой из них характерна своя кухня, в зависимости от климата и расположения. Например, блюда провинции Кёнгидо

не слишком острые, в них ценится «чистый» вкус продуктов, чаще готовят говядину и свинину. А на юге, в провинции Кёнсандо, из-за жаркого климата жители предпочитают мясу рыбу, морепродукты и водоросли, в еду добавляют больше перца и соли.

Буддизм, распространенный в регионе, оказал большое влияние на национальную кухню. В монастырях было запрещено употреблять в пищу мясо, что спровоцировало появление множества вегетарианских блюд, по вкусу не уступающих мясным. Согласно корейской вегетарианской традиции, повара никогда не пытаются придать блюду «мясной» вид и аромат с тем, чтобы обмануть органы чувств – такое лукавство считается греховным. Вместо этого используют тофу, бобы, свежие овощи, в которых содержится много белка и других полезных компонентов.

Разумеется, в современном мире, имея холодильник и доступ к свежим овощам и фруктам вне зависимости от сезона, можно позволить себе есть любимые блюда круглый год. Постепенно границы между региональными кухнями стираются, особенно в крупных городах. Влияние европейского и американского стритфуда, покорившего корейскую молодежь, растет. Однако, изучая особенности корейской кухни, я обратила внимание на две вещи. Во-первых, сама исторически сложившаяся концепция кулинарии с ее зависимостью от сезона, сбалансированностью и пользой для здоровья, сильно пере-

кликается с «nouvelle cuisine» - движением, значительно изменившим мировую кулинарию несколько десятилетий назад. При этом в Корее такие правила применяются не только в ресторанах: их соблюдают и в повседневной жизни при приготовлении домашних блюд. К сожалению, бич современной кулинарии в виде полуфабрикатов, готовых основ для супа и порошковых приправ не миновал и корейские семьи. Остается надеяться, что в этой борьбе победит культ семейного застолья и любовь к таким традиционным блюдам, как тханы, ччигэ и поккымы. Тем более основу истинно корейской еды составляют ферментированные блюда, приготовление которых не занимает много времени.

Каждый, кто начинает интересоваться корейской кухней, почти сразу же сталкивается с существованием двух разных «Корей». Дело в том, что вот уже почти полтора века параллельно существуют две кулинарные традиции – кухня собственно жителей полуострова и кухня корё-сарам (так называют себя корейцы, несколько поколений живущие на территории стран бывшего СССР).

Начиная со второй половины XIX века в Приморье стали появляться небольшие поселения корейцев. Затем, спасаясь от оккупации японскими войсками, несколько тысяч корейских семей эмигрировало в восточные части Российской империи. На протяжении XX века возникали крупные общины (правда, добровольным этот процесс

не был). После депортации корейцев из Приморья в Узбекистан и Казахстан, примерно две трети семей осели в тех краях и приспособились к новым условиям жизни.

Корейцы, проживающие на территории бывшего Советского Союза, представлены двумя крупными диаспорами – среднеазиатской и дальневосточной. Они очень долго находились в изоляции от своей исторической родины, жили в совершенно другом климате, питались местными продуктами. Все это постепенно меняло их кухню, преобразовывая и адаптируя ее, сохранив при этом самобытность. Так возникло совершенно уникальное явление – кухня советских корейцев.

Мне было очень интересно рассматривать две эти кулинарные традиции параллельно, не сравнивая по принципу «лучше-хуже», а изучая то, как похожие блюда готовят, к примеру, в Ташкенте и в Сеуле, почему суп из водорослей на острове Чечжудо не совсем такой, как у корейских семей на Сахалине. Я думаю, такой подход поможет не только понять, как правильно готовить блюда корейской кухни, но и узнать о ее основных принципах. Ведь, как я уже говорила, в Корее считается, что каждый продукт и специя влияют на здоровье, душевную гармонию и качество жизни.

При знакомстве с корейской кухней первое, что поражает – удивительное разнообразие на столе. Даже если это простой семейный обед, помимо основного блюда (это всегда отварной

рис) будет суп и, как минимум, шесть видов закусок. А кто видел праздничное застолье – уже никогда его не забудет. Невозможно отделаться от мысли о том, сколько времени у хозяйки заняла готовка. Но неужели корейки только и делают, что гнут спину на кухне?

На самом деле нет. Большинство панчханов либо готовятся путем быстрой обжарки или бланширования, либо состоят из ферментированных продуктов (например, знаменитое кимчи, из которого мы знаем один-два вида, хотя на самом деле их десятки). Большинство супов варится не на крепком бульоне, а на смеси воды и разнообразных паст: соевой, перечной. Или же, наоборот – густые супы и рагу долго томят в горшке, что тоже не требует больших усилий от повара. Мясо, в зависимости от типа блюда, либо мелко нарезают и быстро обжаривают, либо готовят на гриле, либо, опять же, тушат с овощами и специями.

В отличие от Китая, Индии и стран Магриба, корейцы используют совсем немного видов специй и пряностей: имбирь, чеснок, черный и красный острые перцы, соевые и перечные пасты, кунжут и масло из него, кукурузный сироп, уксус, соусы из рыбы и соленых мелких креветок. В кухне корё-сарам – еще обязательно кориандр. С этим небольшим арсеналом приправ они способны создать идеальный маринад для мяса или заправку для овощей. Дело в том, что корейцы стараются подчеркнуть самые лучшие

оттенки вкуса в продукте, не стремясь слишком сильно его изменить, как, например, сделали бы в Китае. Но и не оставляя его максимально естественным – так поступили бы японцы.


Еще одной характерной чертой корейской кухни является ее удивительная способность адаптировать блюда других стран и народов к своему собственному вкусу. С энтузиазмом пробуя новое, корейцы создают на чужой основе истинно корейскую еду. Бургеры? Прекрасно! Но мы добавим в котлету кунжут, уложим сверху мелко порезанное молодое кимчи и сдобрим соусом на основе кочудян. Стейк? Бесподобно, только подмаринуем мясо в имбире, чесноке и соевом соусе. Японские роллы? Вкуснятина, только капнем на рис кунжутного масла, а начинку сделаем из обжаренного мяса или консервированной рыбы и овощей.

Особенно ярко эта особенность проявилась в кухне советских корей-


цев. Оказавшись в незнакомой среде, столкнувшись с непривычными продуктами и отсутствием самых необходимых специй, корейцы за несколько десятилетий создали уникальный сплав гастрономических традиций, знакомый многим из нас с детства и заслуженно любимый.

В этой книге мне бы хотелось представить не просто сборник рецептов, а сами способы приготовления тех или иных блюд, которые помогут вам создавать свои собственные, оставаясь в рамках корейской кулинарной традиции. Ведь народная кухня очень вариативна: и борщ, и кимчи у каждой хозяйки свой, но и то, и другое имеет набор обязательных компонентов, отличающих их от того же свекольника или салата. Поэтому важно научиться понимать сами принципы, а все остальные навыки и умения быстро приложатся. Корейские блюда несложные, аппетитные и полезные, в чем мы с вами сейчас и убедимся!

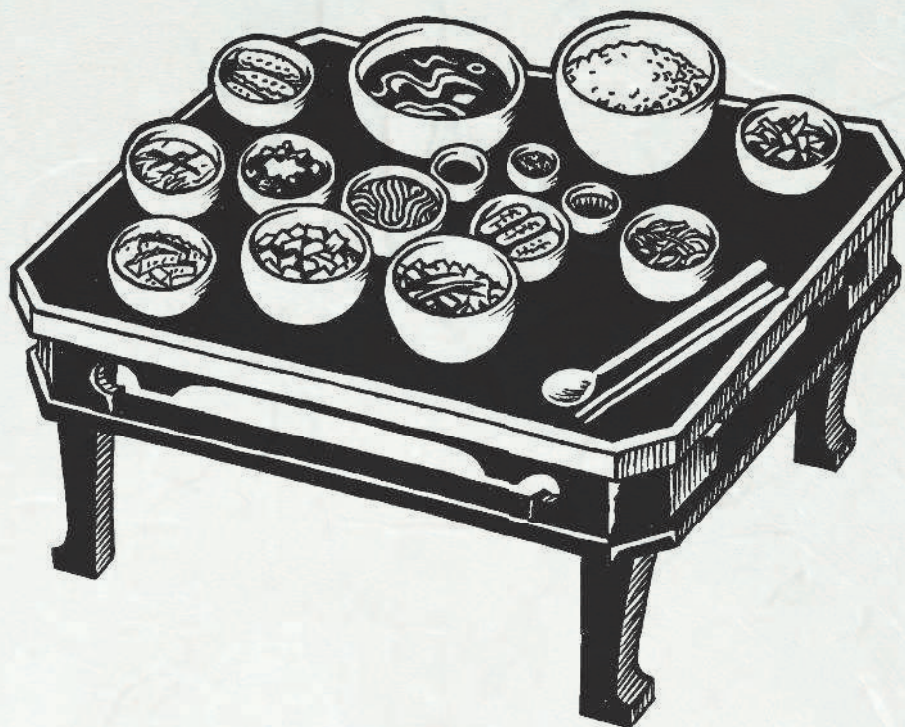




Лет 10 назад в Корее появился довольно специфический вид блогинга: мокиан (먹방), т.е. еда в прямом эфире. Блогер садится перед камерой и начинает поглощать еду (иногда очень внушительное ее количество), параллельно общаясь со зрителями и отвечая на вопросы в комментариях. Самые популярные из едоков имеют многотысячную аудиторию и весьма неплохой доход от спонсорских пожертвований. Корейские социологи объясняют этот феномен тем, что много молодежи из-за учебы или работы вынуждены жить далеко от родного дома и чувствуют себя одиноко. Особенно это проявляется во время ужина, и люди, привыкшие к традиционным семейным трапезам, ищут им хотя бы виртуальную замену.



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



가지나물

КАДЖИНАМУЛЬ

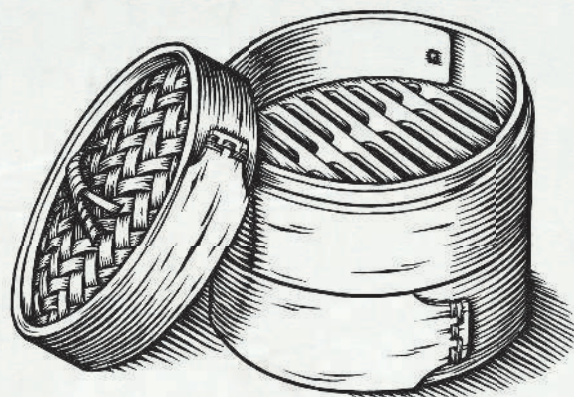
БАКЛАЖАНЫ С ТРАДИЦИОННОЙ КОРЕЙСКОЙ ЗАПРАВКОЙ

Этот рецепт полюбился мне простотой и тем, что при быстром способе приготовления баклажаны остаются «живыми», не расплываясь в кашу. В корейской кухне блюда вида **나물** подразумевают очень быструю и довольно бережную обработку – маринование, обжарку или приготовление на пару. О последнем и поговорим сейчас.

1. У трех крупных баклажанов отрезаем хвостики и разрезаем на 4–6 частей – один раз вдоль и 1–2 раза поперек, в зависимости от размера.
2. Укладываем в пароварку и готовим на сильном огне 7–8 минут. Проверяем зубочисткой: если входит без сопротивления – значит, готовы!
3. Даем баклажанам немного остыть, чтобы можно было нарвать их руками на кусочки, удобные для употребления. Если кожица слишком грубая, ее частично можно обрвать, но не всю, чтобы баклажаны сохранили текстуру. Лучше не использовать нож – так они лучше впитают заправку. Кстати, ее пора бы сделать к тому моменту, как баклажаны будут готовы.
4. Лук и чеснок мелко нарезаем, смешиваем с перцем, соевым и рыбным соусами, добавляем сахар и кунжутное масло.
5. Заправляем баклажаны, посыпаем их кунжутом (по желанию предварительно кунжут можно слегка растолочь в ступке). Лучше дать им немного постоять и пропитаться. Можно еще несколько дней хранить в холодильнике: холодными они не менее вкусны.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Баклажаны – 3 шт.
(примерно 500 г)
- Зеленый лук – несколько перьев
- Чеснок – 3–4 зубка
- Перец кочукару (либо другой острый красный перец) – 1/3–1 ч. л.
- Соевый соус – 2–3 ст. л.
- Анчоусный или рыбный соус – 1 ч. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Кунжут обжаренный – 1 ч. л.
- Сахар – 1 ч. л.





고사리나물

КОСАРИ НАМУЛЬ

САЛАТ ИЗ ПАПОРОТНИКА

Молодые побеги папоротника-орляка давно полюбились жителям Дальнего Востока в качестве вкусного и полезного компонента для салатов и тушения. А переселившиеся на Сахалин в конце XIX века корейцы привезли с собой несколько отличных рецептов приготовления этого дикороста.

В сезон молодые, еще не развернувшиеся побеги папоротника собирают и заготавливают впрок. Раньше его либо сушили, либо сначала засаливали, а потом высушивали. Сейчас в продаже встречаются просто засоленные пучки папоротника, которые отлично хранятся в холодильнике вплоть до следующего сезона. Сушеные стебли необходимо запарить кипятком или даже проварить несколько минут, а затем вымачивать пару дней, меняя воду. С солено-сушеными поступают аналогично, разве что времени понадобится чуть меньше. Я предпочитаю покупать засоленный свежий папоротник – его нужно в течение нескольких часов вымочить в воде, несколько раз сменив ее, – и сочные аппетитные стебли готовы, можно заправлять! Основания этих стеблей советую прикусить – иногда орляк дерут чуть ли не с корнем, они могут оказаться жесткими. Тогда срезаем их и дело с концом.

Стебли папоротника лучше нарезать на удобные для употребления кусочки длиной 6–7 см. Как я уже говорила, закуски намуль (나물) предполагают быструю термообработку с максимальным сохранением вида, вкуса и полезности. Во многих рецептах рекомендуют бланшировать папоротник несколько минут в кипящей воде, но мне больше нравится другой способ, которому меня научила подруга.

1. На полкило стеблей папоротника берем крупную (или 2 небольшие) луковицу, нарезаем ее вдоль «перьями» и жарим в масле до прозрачности.
2. Добавляем в сковородку папоротник и тушим несколько минут под крышкой, периодически помешивая. Главное – не пережарить его: стебли должны смягчиться, но оставаться упругими.
3. Вливаем заправку, добавляем чеснок и готовим еще минуту. Перекладываем папоротник в миску и оставляем ненадолго пропитаться.
4. Также существует множество рецептов с говядиной, свиной, курицей.. В этом случае мясо нарезается тонкими брусочками и быстро обжаривается в масле до изменения цвета. Затем добавляется лук и далее готовим все по описанному выше рецепту.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Папоротник (вымоченные соленые стебли) – 500 г
- Лук репчатый – 1–2 шт.
- Чеснок – 4–5 зубков, мелко нарезанных
- Масло для жарки – 2–3 ст. л.
- Соевый соус – 3–4 ст. л.
- Острый красный перец – 1 ст. л.
- Сахар – 1 ст. л.
- Рисовый уксус (темный) – 1 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.



메추리알꼬치튀김

МЕЧУРИАЛЬКОЧИТВИГИМ

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ

Еще одна чудесная разновидность корейского стритфуда – разнообразные шашлычки из чего угодно. Готовятся быстро, легко, для пикника или посиделок с болтовней лучшего и не придумать!

1. Отвариваем перепелиные яйца – на это понадобится гораздо меньше времени, чем на куриные. В принципе, как только вода начинает кипеть, они уже готовы. Охлаждаем и очищаем (единственная нудная операция, можно привлечь друзей).
2. Нанизываем яйца на шпажки по 3–4 штуки, как кому больше нравится.

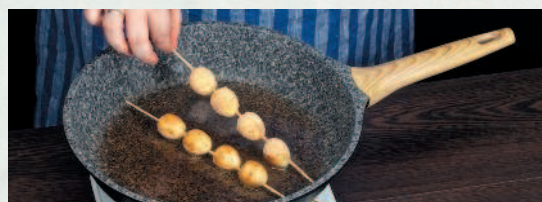


3. Ставим рядом три тарелки: мука со щепоткой соли, слегка взбитое и подсоленное яйцо, панировочные сухари.
4. Каждый шашлычок тщательно обваливаем в муке, стряхиваем лишнее. Затем окунаем его в яйцо (поэтому советую использовать не миски, а плоские тарелки) и панируем в сухарях. Как и любой панировке, им лучше полежать минуту-другую перед жаркой.



5. За это время можно смешать компоненты для соуса. Если используем сахар, а не сироп, важно добиться полного его растворения.
6. Разогреваем масло для жарки. Шашлычки невероятно нежные, поэтому обжариваем их на слабом огне буквально по минуте, часто

переворачивая (щипцами удобнее всего) до золотистого цвета. Выкладываем на бумажные полотенца, чтобы убрать излишки масла.



7. Сразу же обмазываем шашлычки соусом при помощи кисточки. Едим с удовольствием!



НА 2 ПОРЦИИ НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Яйца перепелиные – 20 шт.
- Мука пшеничная – 3 ст. л.
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Сухари панировочные – 4-5 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Масло для жарки – 3-4 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 1 ч. л.
- Томатная паста – 1 ч. л.
- Сахар (или кукурузный сироп мульт) – 1 ст. л.
- Соевый соус – 1 ст. л.

