

ПОВСЕДНЕВНЫЕ  
И ПРАЗДНИЧНЫЕ  
БЛЮДА

# МААНГСНИ

БОЛЬШАЯ КНИГА  
КОРЕЙСКИХ  
РЕЦЕПТОВ



МИСО

Мировая кухня

MAANGCHI

БОЛЬШАЯ КНИГА  
КОРЕЙСКИХ  
РЕЦЕПТОВ

ПОВСЕДНЕВНЫЕ  
И ПРАЗДНИЧНЫЕ  
БЛЮДА

Перевод с английского  
Екатерины Петровой



Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2023




# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ИНГРЕДИЕНТЫ И КУХОННАЯ УТВАРЬ	12
<b>Крупы и блюда «все в одном»:</b> рис и сытные добавки	34
<b>Блюда на бульоне:</b> бурлящие супы и ччиге	68
<b>Кимчхи:</b> мало не бывает	104
<b>Соусы и декорирование:</b> полить, обмакнуть и украсить	124
<b>Мясо:</b> курица, утка, говядина и свинина	134
<b>Дары моря:</b> национальные корейские блюда из морепродуктов	166
<b>Овощи:</b> круглый год	186
<b>Панчханы и мит-панчханы:</b> закуски, которые всегда под рукой	210
<b>Обед с собой, приготовленный с любовью:</b> корейский ланч-бокс	258
<b>Напитки и праздничные блюда:</b> порауйте гостей	290
<b>Корейская буддийская монастырская кухня:</b> веганская простота	322
<b>Сладости:</b> на пользу и на радость	348
<b>Уличная еда и современные корейские блюда:</b> новая классика	380
<b>ОСНОВЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОРЕЙСКИХ БЛЮД</b>	408
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b>	428





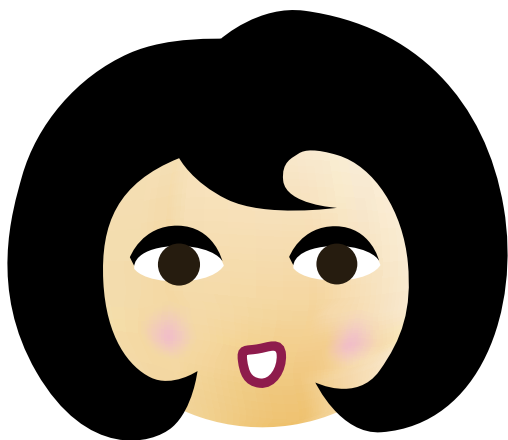
A photograph taken from a traditional Korean building, looking out over a misty forest. The foreground shows the dark wooden eaves of the building, with a tiled roof visible in the lower left. The background is a dense forest of green trees, partially obscured by a light mist or fog. The sky is a pale, hazy white. The overall mood is serene and contemplative.

### **МОИМ ДЕТЯМ – ЧХАНУ И ХВАНХИ**

Вы вдохновляете меня на все, что я делаю, каждый день.

Работая над этой книгой, я вспоминала все, что я стряпала для вас, когда вы были маленькими. Теперь вы уже взрослые, я горжусь вами и счастлива за вас, большего я не могу и желать.

Без вас не было бы этой книги.



# ПРИВЕТСТВУЮ ВАС!

Добро пожаловать в мою большую вкусную книгу!

Больше десяти лет назад я опубликовала первое видео на YouTube, когда корейская кухня только набирала популярность в США. Мои первые подписчики были поверхностно с ней знакомы и в основном спрашивали у меня рецепты кимчи и пулькоги. Но уже вскоре даже те, кто никогда не пробовал корейские блюда, готовили и сервировали блюда по малоизвестным рецептам: от куриного супа с женьшенем до пельменей на пару – и готовили и сервировали их не хуже меня.

Истории, происшедшие с моими читателями, нарочно не придумаешь. Одна молодежная компания завела традицию собираться на засолку кимчи с угощением и напитками. Многие молодожены устраивали на свадьбу корейское барбекю, а после раздавали гостям традиционные сковороды-

гриль с толстым дном. А некоторые, посмотрев мои ролики, полюбили корейскую культуру, выучили язык и уехали жить и работать в Корею.

Корейцы, с детства жившие в США у приемных родителей, рассказывают, что благодаря моим рецептам прикоснулись к наследию своего народа и оценили свое происхождение. По их словам, пробуя приготовленную еду, они как никогда ощущают полноту жизни. Корейцы, потерявшие матерей, готовят по моим рецептам и собирают родню за общим столом. Несколько моих читателей не корейского происхождения открыли свои рестораны и достаточно зарабатывают на моих рецептах, чтобы прокормить свои семьи.

А еще миллионы людей накрывают стол с блюдами корейской кухни для близких



и друзей раз в месяц, неделю или каждый день без особой причины, просто потому, что им так хочется.

С появлением интернета национальная корейская кухня стала всеобщим достоянием. Не только благодаря моему сайту и каналу, но и в связи с ростом популярности корейских сериалов, видеоблогов и соцсетей, где пользователи хвастаются своими приготовленными блюдами. Теперь почти в любом супермаркете продаются картофельные чипсы со вкусом корейского барбекю и кимчи. Больше у меня не спрашивают, на что это похоже! Американские хозяйки начали сдабривать свои блюда острой пастой из корейского перца кочучжан, а повара ищут вдохновения в веганских рецептах буддийской монастырской кухни.

Самое интересное, что любовь к блюдам моей родины привела меня к тому, чем я теперь занимаюсь! Очень приятно наблюдать, как корейская кухня получает международное признание, и я думаю, что это только первые страницы истории ее мировой популярности. Мне повезло принимать в этом непосредственное участие, в том числе своими книгами.

Жгучие и средней остроты, мясные и веганские, кипящие и холодные, мягко-тягучие и шумно-хрустящие, блюда корейской кухни уместны в любое время года и дня, в соответствии с запросами и настроением. Одни готовятся считанные секунды, другие – несколько суток. Одни известны с начала времен, а другие придуманы за десять минут до публикации в Instagram.



**СКОЛЬКО Я СЕБЯ ПОМНЮ**, меня всегда интересовала еда. Пока мне не разрешили трогать нож, я готовила понарошку. Лет с одиннадцати я по-настоящему встала к плите, чтобы кормить братьев и сестер, а позже, когда вышла замуж, – свою семью. Поваренной книги у меня не было, я училась у мамы, тетюшек, бабушки, поварих в ларьках и на рынке, рыбаков, фермеров и друзей – всех не упомнить. И учусь до сих пор, узнаю новые рецепты и приемы всегда и везде.

После первой книги я получила много писем с просьбами и дальше делиться рецептами. Редактор спросила, не хочу ли я написать вторую книгу, и я сказала, что подумаю об этом. На второе предложение я ответила: «Может, когда-нибудь потом». Но чем больше я думала об этом, тем яснее становилось,

что первая книга – это только начало. Я еще много чего могу рассказать! Я ем корейские блюда по несколько раз на дню, но не устаю удивляться их разнообразию и многогранности (хотя большинство довольно просты). В видеороликах можно рассказать, что и как надо делать, но там не покажешь, как блюда сочетаются друг с другом и формируют кухню, которая для нации любителей поесть составляет основу национальной культуры.

Мне хотелось подробнее рассказать о панчханах и мит-панчханах – столпах корейской кухни.

Их можно бесконечно комбинировать и накрывать разнообразный стол каждый день. Еще интересной темой мне показался традиционный перекус в ланч-боксе, известный как тосирак, который я много лет готовлю своим домашним.





Я придумала десятки новых блюд. Среди них – вегетарианское кимчи, о котором меня не первый год просили читатели и зрители. У меня есть по крайней мере три варианта суперпопулярного и легко адаптируемого чхиге из мягкого тофу (сунтубу-чхиге) и рецепт рулета из рыбного теста на пару, а не жаренного в масле – в нем больше морепродуктов, чем в любом готовом.

Помимо этого, я переработала ряд популярных рецептов, улучшила и упростила их. Лапша из бататового крахмала с овощами и мясом (чапчхэ), например, теперь готовится не так долго, и в горшке она еще вкуснее. Другие усовершенствования навеяны отзывами читателей и зрителей, например курица в кисло-сладком соусе (так-хансуюк) вместо свинины. Я рассказала про традиционный ферментированный алкоголь, современные коктейли и закуски к ним, такие как сладко-остро-кислые свиные ребрышки (твечжи-тыгальби-чорим).

Возможно, вы думаете, что уже попробовали всё, но в этой книге и для вас найдется

какое-нибудь совершенно новое, удивительное блюдо корейской кухни. Даже я мало знала о ни на что не похожей пище буддийских монастырей, поэтому поехала далеко в горы, в храм Коунса, где готовила вместе с монахинями. Этим блюдам посвящена отдельная глава.

Корейская кухня зиждется на традициях, рецепты передаются от матерей и свекровей к дочерям и невесткам. Но немалую роль в ней играют интуиция и изобретательность.

Больше всего это заметно в городах Кореи, где уличные продавцы в погоне за клиентами всегда ищут новые приемы и ингредиенты. Ради этой книги я вернулась на улицы Сеула попробовать все самое лучшее и новое и рассказать об этом вам.

Традиционная корейская кухня начинается с выбора правильных ингредиентов. Чтобы помочь вам, к описаниям добавлены фотографии. Теперь вы легко опознаете рис, лапшу, специи, приправы, сушеные, консервированные и замороженные ингредиенты в магазине корейских продуктов и в интер-

нете. Я описываю основные методы приготовления, например как чистить свежую макрель и заморозить ее для дальнейшего использования, как вымыть и вскрыть свежих моллюсков, что делать с сушеными стеблями колоказии, сушеными ростками папоротника и сушеными морскими огурцами, а также как разделать целого осьминога. Я привожу сотни пошаговых фотографий ингредиентов и готовых блюд, чтобы вы точно знали, как их приготовить и подать.

**Мне очень хотелось, чтобы книгой удобно было пользоваться и вы легко нашли то, что ищете.**

«А не устроить ли в эти выходные корейское барбекю! Откроем главу про мясо».

«Что-то морепродуктов захотелось, посмотрим, что тут есть».

«Друзья придут на коктейль, чем бы их угостить?»

**«Приготовлю, пожалуй, аппетитный и здоровый завтрак для детей. Что тут найдется попроще?»**

**«Какие панчханы можно сделать впрок и есть всю неделю?»**

Вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы, а я открою вам двери в мир корейской кухни как уважаемому родственнику. Кроме восхитительных вкусов, вы отыщете для себя еще много интересного. В наших кулинарных традициях отражается щедрость, находчивость, терпение, отзывчивость, бережливость, практичность, гибкость и изобретательность, а также уважение и любовь к природе и сезонным продуктам. Я многократно тестировала рецепты, пока не добивалась идеального результата, и постаралась объяснить, что делает каждое блюдо уникальным, как его вкусно приготовить и красиво подать. Вам осталось только следовать пошаговым инструкциям, и у вас получится лучшее в мире угощение.



**МААНГЧИ**  
Нью-Йорк

## ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Я не любитель вычурных украшений и крошечных порций на огромных тарелках. Мне нравится традиционная корейская подача еды большими горками. Это отражает нашу главную национальную черту – щедрость. Так раскладывают ингредиенты и блюда на рынках, чтобы привлечь покупателей, и на церемониях, чтобы угодить богов и почтить память предков. Так же мы едим и дома, в кругу семьи.