



СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	4
Болоньезе из аниме «Кулинарные скитания в параллельном мире»	6
Запеченный лосось в сливочном соусе из аниме «Кулинарные скитания в параллельном мире»	9
Оякодон из аниме «Кулинарные скитания в параллельном мире»	10
Тонкацу из аниме «Кулинарные скитания в параллельном мире»	13
Рыба в томатном соусе из аниме «Монолог фармацевта»	14
Карэ райсу из аниме «Дандадан»	17
Рыба темпура из аниме «Предсмертный список зомби»	18
Хамбагу из аниме «Аля иногда кокетничает со мной по-русски»	21
Бургер с курицей из аниме «Кайдзю № 8»	22
Бенто-обед из аниме «Кайдзю № 8»	25
Никудзяга из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	26
Запеченное бедро индейки из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	29
Мегабургер из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	30
Паста с беконом и грибами из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	33
Омурайсу из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	34
Жареная курица из аниме «Подземелье вкусностей»	37
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	39
Мисо-суп из аниме «Волшебница и злой офицер»	41
Мапо тофу рамэн из аниме «Аля иногда кокетничает со мной по-русски»	42
Сируко из аниме «Аля иногда кокетничает со мной по-русски»	45
Борщ из аниме «Аля иногда кокетничает со мной по-русски»	46
Суп рагу из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	49
Сябу-сябу из аниме «Подземелье вкусностей»	50
Суп из моллюсков из аниме «Подземелье вкусностей»	53
Потофё из аниме «Подземелье вкусностей»	54
ЗАКУСКИ	57
Цукунэ из аниме «Монолог фармацевта»	59
Грибы в соевом соусе из аниме «Монолог фармацевта»	60
Онигири с лососем из аниме «Дандадан»	63
Крабовые клешни из аниме «Дандадан»	64
Якисоба пан из аниме «Дандадан»	67





Якитори из аниме «Предсмертный список зомби»	68
Такояки из аниме «Предсмертный список зомби»	71
Суши из аниме «Предсмертный список зомби»	72
Морская капуста из аниме «Предсмертный список зомби»	75
Овощи темпура из аниме «Магия и мускулы»	76
Какиаге из аниме «Подземелье вкусностей»	79

ДЕСЕРТЫ 81

Шоколадные конфеты с сухофруктами и орехами из аниме «Монолог фармацевта»	82
Юэбин из аниме «Монолог фармацевта»	85
Имбирно-апельсиновые конфеты из аниме «Монолог фармацевта»	86
Танхулу из аниме «Монолог фармацевта»	89
Чизкейк из аниме «Волшебница и злой офицер»	90
Рисовый пудинг из аниме «Волшебница и злой офицер»	93
Сакура моти из аниме «Предсмертный список зомби»	94
Клубничное варенье из аниме «Аля иногда кокетничает со мной по-русски»	97
Бананово-шоколадное парфе из аниме «Аля иногда кокетничает со мной по-русски»	98
Пудинг из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	101
Какигори с клубникой из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	102
Ягодный щербет из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	105

ВЫПЕЧКА 107

Дораяки из аниме «Кулинарные скитания в параллельном мире»	108
Дынная булочка из аниме «Кулинарные скитания в параллельном мире»	111
Баодзы из аниме «Монолог фармацевта»	112
Кастелла из аниме «Волшебница и злой офицер»	115
Фруктовый тарт из аниме «Волшебница и злой офицер»	116
Шоколадный торт из аниме «Волшебница и злой офицер»	119
Яблочный пирог из аниме «Волшебница и злой офицер»	120
Профитроли из аниме «Магия и мускулы»	123
Печенье с шоколадными крошками из аниме «Магия и мускулы»	124
Японские блинчики из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	127
Пончики из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	128
Японский клубничный торт Шодо из аниме «История о дедушке и бабушке, которые снова стали молодыми»	131
Галета с фруктами из аниме «Подземелье вкусностей»	132

НАПИТКИ 135

Ромашковый чай из аниме «Волшебница и злой офицер»	137
Арахисовый протеиновый коктейль из аниме «Магия и мускулы»	138
Арбузный фреш из аниме «Магия и мускулы»	141
Черный чай с медом из аниме «Фрирен, провожающая в последний путь»	142





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

БОЛОНЬЕЗЕ ИЗ АНИМЕ «КУЛИНАРНЫЕ СКИТАНИЯ В ПАРАЛЛЕЛЬНОМ МИРЕ»

Цуёши Мукода обладает нетипичным навыком героя — закупка товаров в онлайн-магазине, анализ и инвентарь. Как же применять это в параллельном мире? А очень легко: теперь у Мукоды под рукой всегда нужные ингредиенты для блюд! К удивлению других героев, именно Мукоде удалось привлечь внимание легендарного зверя Фенрира, который предложил стать его фамильяром! Теперь Мукоде нужно кормить его три раза в день вкусной едой!

Так, выполняя первое задание в качестве новичка-авантюриста, Мукода приготовил на обед пасту болоньезе — и герою, и фамильяру очень понравилось это блюдо!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ 800 г консервированных помидоров
- ❖ 500 г говяжьего фарша
- ❖ 200 г томатной пасты
- ❖ 100 г пармезана
- ❖ 2 репчатых лука
- ❖ 1 упаковка спагетти
- ❖ 1 зубчик чеснока
- ❖ 2 ст. л. растительного масла
- ❖ 1 ч. л. паприки
- ❖ 1 ч. л. соли
- ❖ ½ ч. л. орегано
- ❖ Перец (по желанию)
- ❖ Базилик (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ◆ Натираем пармезан, нарезаем репчатый лук, измельчаем чеснок.
- ◆ На растительном масле обжариваем лук до прозрачности, затем добавляем фарш, сдабриваем солью, перцем, паприкой и орегано.
- ◆ Добавляем консервированные помидоры, томатную пасту и чеснок. После закипания смеси убавляем огонь до слабого. Варим томатно-мясной соус до однородности.
- ◆ Отвариваем спагетти в подсоленной воде согласно инструкции. Готовые спагетти откидываем на дуршлаг.
- ◆ Выкладываем спагетти на блюдо, украшаем томатно-мясным соусом, пармезаном и базиликом. Приятного аппетита!



ПОРЦИИ:

6





МИСО-СУП ИЗ АНИМЕ «ВОЛШЕБНИЦА И ЗЛОЙ ОФИЦЕР»

Бякуя Мимори — простая девушка-сирота, которая подрабатывает... волшебницей. Она живет со своим Котом-фамильяром, который помогает ей спасать мир в качестве волшебницы и ищет для нее подработки, чтобы оплачивать жилье. Конечно, Кот очень странный — он ростом с человека, ест человеческую еду, постоянно подшучивает над ней, еще ему очень не нравится, что рядом с ней постоянно находится злой офицер, который кормит ее сладостями. Утро в их небольшой квартире начинается одинаково: Бякуя готовит на двоих традиционный завтрак из мисо-супа и риса, а после они совещаются по предстоящим миссиям по спасению мира.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ 1 л воды
- ❖ 300 г тофу
- ❖ 4 ст. л. сушеных водорослей вакаме
- ❖ 4 ст. л. темной мисо-пасты
- ❖ 4 ст. л. бульона даси
- ❖ 2 пера зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ❖ Заливаем водоросли вакаме стаканом воды, даем настояться в течение 10 минут.
- ❖ В ½ стакана воды добавляем мисо-пасту, размешиваем до однородной массы.
- ❖ В ½ стакана воды всыпаем бульон даси.
- ❖ Нарезаем тофу средними кубиками. Мелко нарезаем зеленый лук.
- ❖ Выкладываем в кастрюлю водоросли вакаме, заливаем их бульоном даси, ½ смеси с мисо-пастой и водой, тщательно перемешиваем.
- ❖ Доводим жидкость до кипения на среднем огне, после убавляем до слабого. Добавляем тофу.
- ❖ Понемногу добавляем оставшуюся половину соуса с мисо-пастой, пробуя суп на соль. Продолжаем варить суп в течение 5 минут.
- ❖ Готовый суп разливаем по тарелкам и украшаем зеленым луком.



ПОРЦИИ:

2



ЦУКУНЭ ИЗ АНИМЕ «МОНОЛОГ ФАРМАЦЕВТА»

Маомао — простая, но необычная девушка, которая очень любит изучать свойства растений и готовить из них лекарства. Но внезапное мечта героини стать аптекарем разрушена — ее похитили неизвестные люди и увезли в качестве служанки во дворец императора Китая.

Вот уже три месяца она служит во дворце и, помимо попыток выбраться на волю, думает о трех вещах: как поживает ее отец, как продолжить оттачивать знания в фармацевтике и... как же сильно ей хочется уличный шашлык! Но ее мольба о вкусной еде была быстро услышана — она использовала свои знания в ядах и предотвратила отравление леди Гёкюю, теперь Маомао стала дегустатором еды!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ 300 г говяжьего фарша
- ❖ 150 г куриного фарша
- ❖ 150 мл соуса терияки
- ❖ ½ репчатого лука
- ❖ 1 яйцо
- ❖ 1 ст. л. соевого соуса
- ❖ 1 ч. л. тертого имбиря
- ❖ 1 ч. л. кунжутного масла
- ❖ ½ ч. л. соли
- ❖ ¼ ч. л. белого перца
- ❖ Растительное масло (для жарки)
- ❖ Панировочные сухари (по желанию)
- ❖ Деревянные шпажки (замачиваем в воде на 30 минут)
- ❖ Кунжут (для украшения)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ❖ В глубокой миске смешиваем говяжий и куриный фарш, добавляем мелконарезанный лук, яйцо, соевый соус, имбирь, кунжутное масло, соль и перец. Вымешиваем ингредиенты до однородности: если фарш жидкий, можно добавить немного панировочных сухарей. Формуем котлеты.
- ❖ Обжариваем котлеты на растительном масле до золотисто-коричневого цвета на среднем огне.
- ❖ Вливаем 100–150 мл соуса терияки. Убавляем огонь до слабого и тушим цукунэ примерно 5–7 минут, постоянно переворачивая, пока соус не загустеет и не покроет цукунэ равномерно.
- ❖ Нанизываем цукунэ на шпажки, выкладываем на блюдо и украшаем кунжутом. Приятного аппетита!

ПОРЦИИ:

3





ЮЭБИН ИЗ АНИМЕ «МОНОЛОГ ФАРМАЦЕВТА»

После любовного снадобья (см. рецепт шоколадных конфет на стр. 82) евнух Джинши поручил Маомао готовить и другие лекарства — ее счастью не было предела! Теперь она частая гостя императорского врача, который со временем проникся к ней уважением и порой угощает чаем с выпечкой!

Так, в одну из посиделок с зеленым чаем и юэбином Маомао узнала подробности свежего слуха про танцующего духа на стене дворца. Оказалось, что «дух» — это девушка, страдающая лунатизмом. Сможет ли Маомао излечить девушку от этой болезни?

ПОРЦИИ:

6

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА:

- ❖ 170 мл молока
- ❖ 50 г клейкой рисовой муки
- ❖ 50 г рисовой муки
- ❖ 30 мл сгущенного молока
- ❖ 25 мл растительного масла
- ❖ 25 г кукурузного крахмала
- ❖ 20 г сахара

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

- ❖ 95 мл молока
- ❖ 60 г сливок
- ❖ 55 г сахара
- ❖ 50 сливочного масла
- ❖ 40 г сухого молока
- ❖ 30 г пшеничного крахмала
- ❖ 3 яйца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ◆ Для начинки венчиком взбиваем яйца с сахаром, добавляем молоко, сливки, сухое молоко, пшеничный крахмал и взбиваем до однородности.
- ◆ Переливаем смесь в сотейник и добавляем сливочное масло. Разогреваем на медленном огне, постоянно помешивая до загустения смеси. Перекладываем в миску и накрываем пищевой пленкой «в контакт».
- ◆ Для теста в глубокую миску просеиваем обычную и клейкую рисовую муку, кукурузный крахмал, всыпаем сахар и тщательно перемешиваем.
- ◆ Вливаем молоко и сгущенку и взбиваем. Вливаем растительное масло и снова взбиваем.
- ◆ Ставим миску на 25–30 минут на водяную баню. После вымешиваем тесто силиконовой лопаткой, чтобы оно немного остыло и приобрело консистенцию пластилина.
- ◆ Для пряников отмеряем 25 г начинки и формируем шарики. Отмеряем 15 г теста, формируем шарики, а из шариков — лепешку. В лепешку добавляем начинку и защипываем тестом.
- ◆ Для характерного узора понадобится пресс-форма для лунных пряников. Смазываем форму и шарик с начинкой клейкой рисовой мукой. Кладем в форму шарик с начинкой и зажимаем рукоять до упора. Осторожно выдавливаем из формы получившийся пряник и повторяем процедуру с оставшимся тестом.
- ◆ Пряники можно есть сразу либо хранить в холодильнике 1–2 дня в герметичном контейнере. Приятного аппетита!

