

АКИРА ИТИКАВА



КУЛЦНАРЦЯ

ЦЗ АНЦМЕ

Ц МАНЦ

МОСКВА

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

УДК 641.55
ББК 36.997
И92

Серия «Мастер-класс для детей» основана в 2024 году

Итикава, Акира.

И92 Кулинария из аниме и манги / Акира Итикава. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 127, [1] с. : ил. — (Мастер-класс для детей).

ISBN 978-5-17-168258-3.

Легендарный рамэн и обожаемый всеми японцами десерт данго из «Наруто», нежный омлет омурайсу из «Атаки Титанов», популярный мисо-суп из «Евангелиона» — рецепты этих и множества других аппетитных блюд, которые встречаются в любимых вами аниме и манге, вы найдете на страницах этой книги. Пошаговые инструкции, полезные советы, интересные факты, познавательные истории, яркие иллюстрации помогут вам освоить азы приготовления разнообразной вкусной еды, а главное — окунуться в самый популярный на сегодняшний день вид японского искусства, познакомиться с культурой и традициями этой удивительной страны.

Для среднего и старшего школьного возраста.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-168258-3

© Оформление, обложка, иллюстрации. ООО «Интеджер», 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024
В оформлении использованы материалы, предоставленные
Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com
В оформлении использованы материалы, предоставленные
сайтом freepik.com

ВВЕДЕНИЕ

Если ты смотришь аниме, то наверняка знаешь про особое отношение японцев к еде. Они обожают свою самобытную кухню и не устают популяризировать национальные блюда, детально изображая еду в аниме. Не только в тематических кулинарных тайтлах, таких как «Повар-боец Сома», но и в сериалах других жанров. Будь то посыпанные хлопьями тунца бонито ароматные такояки, блестящий желток маринованного в соевом соусе яйца для рамена или звездочка, вырезанная на шляпке гриба шиитаке, в горячем набэ — каждая мелкая деталь японских рецептов изображается мультипликаторами с усердием и любовью. Более того, часто еда становится неотъемлемым атрибутом какого-то персонажа, дополнительно раскрывая его характер. Посмотрев очередную серию любимого сериала, тебе наверняка хотя бы раз хотелось отведать рамен, омурайсу, кацудон, карри или данго. Из этой книги ты узнаешь, как называется популярная еда из аниме, какая она бывает, как ее можно приготовить и почему тебе непременно нужно ее попробовать!



СЛОВАРЬ



Готовить блюда из аниме и манги не получится, если ты не будешь знать названия продуктов, непривычные для нашего слуха. Чтобы помочь тебе чуть лучше разобраться в терминах кулинарии из аниме, мы составили небольшой словарь терминов. Внимательно его изучи и приступай к своим кулинарным шедеврам.



А

АДЗУКИ (АЗУКИ, АДУКИ) — мелкие темно-красные бобы. Особенно хороши, когда они приготовлены с комбу и тыквой.

АКА ТОГАРАСИ — красный перец чили.

АОНОРИ — порошкообразные зеленые морские водоросли.

АРАМЕ (АРАМЭ) — морские водоросли с мягким вкусом и хрустящей структурой.

Б

БЕНТО (БЭНТО) — одна порция любой пищи, сервированная в небольших отделениях лакированной деревянной шкатулки; набор традиционной еды в специальной коробке, который собирают дома или покупают в кафе.

БИФУН — прозрачная лапша, приготовленная из риса и картофельного крахмала.

БОНИТО — разновидность тунца.

В

ВАКАМЕ (ВАКАМЭ) — длинные тонкие бурые морские водоросли, используются в различных блюдах. Вакаме имеют сладковатый вкус и нежную структуру.

ВАРАБИ — листья дальневосточного папоротника, подаются как гарнир к мясным и рыбным блюдам, хорошо сочетающийся с бобовыми, рисом и овощами. Используются также в салатах, холодных закусках и горячих блюдах.

ВАСАБИ — японский хрен. Его корень высушивают, перемалывают и растирают в пасту, которая имеет светло-зеленый цвет. Она очень острая на вкус, поэтому использовать ее надо понемногу. При использовании в больших количествах перебивает вкус всех блюд. Характерный вкус и запах васаби помогают подчеркнуть неповторимый вкус суши. Можно заменить острой горчицей. Помимо васаби, к суши подают маринованный корень имбиря (гари), которым заедают каждый вид, чтобы лучше почувствовать вкус нового блюда.



Г

ГАРИ — острый корень имбиря, свежий или замаринованный в уксусе с добавлением сахара и соли, розового цвета. Чаще его нарезают тонкими ломтиками, натирают на крупной терке или строгают. Традиционно подается с суши. Употребляется перед каждым кусочком для очищения нёба от вкуса предыдущего суши. Едят понемногу.

ГОМАСИО — приправа из кунжутного семени, жаренного и перетертого с морской солью.

ГОХАН — отварной белый рис.

Д

ДАЙКОН — длинный белый корень редьки, повсеместно используемый в японской кухне. В отличие от знакомых нам редьки и редиса, обладает мягким и нерезким вкусом.

ДАЙКОН ОРОСИ — тертый дайкон.

ДАНГО — небольшие рисовые колобки, обычно подаются со сладким соусом как десерт.

ДАСИ (ДАШИ) — японский бульон из сушеных ингредиентов, например рыбы и морских водорослей.

ДОНБУРИ — чашка вареного риса с возможными вариантами заправки: мясо, яйца, курица.

Е

ЕНОКИ (ЭНОКИ, ЭНОКИТАКЕ) — грибы на длинных тонких ножках с небольшими шляпками.

З

ЗЕМАЙ (ДЗЭММАЙ) — соцветия папоротника.

ЗЕТАНЬ — растущая в море зелень, напоминающая по вкусу шпинат.

И

ИМБИРЬ — растение, корень которого широко используется в японской кухне.

К

КАБОТЯ — тыква.

КАБУ — репа.

КАМАБОКО — традиционное блюдо (обычно в виде рулета) из вареной рыбной пасты, иногда с крабовым вкусом.

КОКУ — количество риса, необходимое одному взрослому человеку для жизни в течение года. Приблизительно равно 150 килограммам.

КОМБУ — морские водоросли темно-зеленого цвета с широкими и толстыми листьями. Богатые минералами комбу часто готовят с овощами или бобовыми. Один кусочек может использоваться дважды или трижды для добавления аромата в супе.

КОМЕ — круглый японский рис, который размягчается при варке и делается клейким.



КУДЖУ (КУДЗУ, КУЗУ) — белый крахмал, получаемый из корня растения. Используется в супах, соусах, десертах и лекарственных настоях.

КУКИЧА — японский чай, приготовленный из поджаренных веточек и стеблей чайного дерева.

КУРОМИЦУ — сладкий соус с медом и коричневым сахаром.

Л

ЛАПША — второе после риса основное блюдо в Японии. Лапша подается горячей или холодной, отдельно или в супе, реже ее жарят.

М

МАКИ — вид суши, свернутый в рулет рис с рыбой (текка маки — тунец, сейк маки — лосось) или с овощами, например с огурцом (каппа маки), завернутый в морскую капусту и нарезанный на кусочки небольшого размера.

МАКИСУ — тонкая бамбуковая циновка для приготовления суши и других блюд.

МАТЧА (МАТТЯ) — желто-зеленый порошок чай, используемый в японской чайной церемонии.

МИЗУ АМЕ — рисовый солод.

МИСО — богатая протеином перебродившая паста, приготовленная из соевых бобов, обычно с добавлением ячменя, темного или светлого риса. Мисо используют в супах и приправах. Паста встречается в различных вариациях: от белой



до красной, от сладковатой до очень соленой и от зернистой до однородной.

МИСОСИРУ (МИСОШИРУ) — классический мисо-суп с кусочками соевого творога (тофу). Он подается в мисочках, сначала пьется жидкость, а затем палочками съедается тофу.

МУДЖВОРТ — богатое минералами растение, которое высушивают и добавляют в целебный чай. Высушенный и перемолотый муджворт также используют при приготовлении гречишной лапши.

Н

НАБЭ — сковорода, горшок, кастрюля.

НАМБАН (НАНБАН) — блюда, приготовленные на манер европейских.

НАТТО — отваренные и ферментированные (заквашенные) соевые бобы, имеющие тягучую, вязкую консистенцию.

НИГАРИ — традиционное японское сгущающее вещество, которое используют для приготовления тофу. Нигари получают при выпаривании морской воды.

НИГИРИ — вид суши, представляющий собой слепленный руками кусочек риса с любым сортом рыбного филе, лежащего на нем.

НОРИ — тонкие листочки из высушенных морских водорослей. Используются для приготовления суши или в качестве гарнира. Их поджаривают, пока они не станут немного хрустящими и приобретут черный или пурпурно-зеленый цвет. Нори богаты минералами, особенно кальцием и калием. От впитанной из риса влаги становятся мягкими. Используются как украшение, в него заворачивают рисовые шарики или другие продукты либо готовят с тамари, где добавляют как приправу. Продаются в супермаркетах или магазинах японских товаров. Нори можно самостоятельно подсушить в течение 30 секунд над огнем газовой плиты или на сковороде на слабом огне до появления запаха. Но подсушивать их следует только с одной стороны, иначе вкус водорослей может ухудшиться.

О

ОКОНОМИЯКИ — японская пицца, похожая на омлет с различными ингредиентами, разновидность местного фастфуда.

ОСИДЗУСИ (ОСИ-СУШИ) — вид пресованных суши, подаваемых в специальной посуде.

ОХИЦУ — деревянная емкость для риса с плотно прилегающей крышкой.

П

ПОНДЗУ (ПОНЗУ) — соус из смеси сока цитрусовых с соевым соусом. Более сложным вариантом является смесь рисового уксуса (или лимонного сока) с соевым соусом и рыбным бульоном даси.

Р

РАМЕН (РАМЭН) — блюдо, взятое из китайской кухни. Пшеничная лапша в бульоне с различными добавками.

С

САНСЁ — японский ароматный зеленый перец. В пищу используют листья и стручки, а сушеный сансё толкут в порошок.

САШИМИ (САСИМИ) — тонко нарезанное филе рыбы, обычно подается с соевым соусом и васаби. Приготовление сашими — это своего рода ритуал, различная рыба режется и разделяется по-разному.

СЁГА — розовый имбирь.

СЕНЧА (СЭНТЯ) — высококачественный японский зеленый чай, приготовленный из молодых мягких листьев.

СИО КОМБУ — водоросли комбу, отваренные с соевым соусом тамари и водой.

СИСО — ароматические темно-зеленые или красные листья растения типа бегонии.

СИТИМИ ТОГАРАСИ (ШИЧИМИ ТОГАРАШИ) — популярная японская приправа «7 перцев», содержит несколько видов перцев, семена рапса и горчицы, кунжут, водоросли, имбирь, иногда к этой смеси добавляют также сушеную апельсиновую цедру.

СОБА — лапша, приготовленная из гречки или из комбинации гречки и пшеницы. Иногда содержит в себе также и другие ингредиенты, например горный ямс или молотый зеленый чай.

СОЕВЫЙ СОУС (СЁЮ) — продукт, приготовленный из пшеницы, соевых бобов, воды и морской соли. Соевый соус — отличная натуральная приправа для большинства японских блюд.

СОМЕН — очень тонкая японская пшеничная лапша.

СУБАСУ — кисло-сладкий корень лотоса.

СУШИ (СУСИ) — японское блюдо, приготовленное из риса и морепродуктов с добавлением других ингредиентов (овощей, грибов, мяса).

СУШИОКЕ — большая деревянная емкость для приготовления и подачи риса и суши.



Т

ТАЙ — морской лещ.

ТАМАРИ — соевый соус из ферментированных соевых бобов и зерновых продуктов.

ТАХИНИ — кунжутная паста. Замечательно подчеркивает аромат блюд из даров моря и легко переваривается.

ТЕМАКИ — вид суши, завернутый в морскую капусту кулек риса с рыбой или овощами внутри.

ТЕМПУРА — способ приготовления блюд, запанированных и обжаренных в кипящем растительном масле. Они, как правило, подаются с супом, рисом или лапшой, маринадами.

ТЕПАНЬЯКИ — «жареный на железной тарелке». В современных японских ресторанах шеф стоит около раскаленной тарелки (тепан) рядом с 6–8 обедающими людьми. Куски говядины, рыбы или овощей готовятся перед посетителями и сразу после этого попадают им на тарелку.

ТЕРИЯКИ — соус, приготовленный из сои, сахара и специй. Также терияки — название метода приготовления блюда, когда еду готовят в данном соусе.

ТЕ-ЮШИ — японская лапша, приготовленная вручную.

ТОНКАЦУ — обжаренное панированное филе свинины, нарезанное на кусочки, подается с соусом тонкацу.

ТОФУ — соевый творог, приготовленный из соевых бобов и нигари. Используется в супах, овощных блюдах и для украшения. Тофу имеет консистенцию мягкого сыра, почти без запаха. Употребляется в пищу в сыром, жареном, маринованном и копченом виде. Отлично впитывает вкусовые свойства различных продуктов, прекрасно с ними сочетается.

ТРЕПАНГИ (МОРСКИЕ ОГУРЦЫ) — съедобные морские беспозвоночные (голотурии).

ТЦУКЕМОНО (ЦУКЕМОНО) — овощная засолка, обычно подается с рисом.

ТЭДЗУ — смесь уксуса с водой (в соотношении 1:1), которую используют для смачивания рук в процессе приготовления суши и ополаскивания их после работы с рисом.

ТЯКИН (ЧАКИН) — специальная хлопчатобумажная ткань, используемая во время чайной церемонии для протирания чашек. Тякин дала название одному из очень популярных видов кондитерских изделий, приготовленных из сладкого картофеля, поскольку именно в ней отжимают картофельные колобки.

У

УДОН — японская лапша, приготовленная из пшеницы или из пшеницы с добавлением ее соцветий (похожа на мягкие спагетти).

УМЭБОСИ — маленькие острые маринованные сливы серо-коричневого и розового оттенка (из них делают уксус и пасту).

УНИ — икра или молока морского ежа.

Ф

ФУКИ — болотный ревень.

ФУТОМАКИ — плотные рулетики из риса с различными комбинациями овощей и рыбного филе, завернутые в морскую капусту.

Х

ХАНПЕН — рыбная паста с крахмалом.

ХАСИ (ХАШИ) — палочки для еды.



ХИЗИКИ (ХИДЗИКИ, ХИДЖИКИ) — темно-коричневые морские водоросли, меняющие цвет на черный при высыхании, чем-то похожи по консистенции на спагетти. Имеют более насыщенный вкус, чем у араме.

ХОДЖИЧА (ХОДЗИТЯ) — японский чай, приготовленный из прожаренных листьев и стеблей.

Ц

ЦУКУДАНИ — продукты, отваренные в соевом соусе и мирине.

ЦУМИРЕ — отварные шарики из рыбной пасты.

Ч

ЧА — японское название чая.

ЧИКУВА (ТИКУВА) — трубочки из рыбной пасты.

Ш

ШИИТАКЕ — культивируемый древесный гриб.

Ю

ЮДЗУ — сорт лимона.

Я

ЯКИТОРИ — шашлык из курицы, приготовленный на небольших шампурах.

ЯСАЙ — овощи.



ЗАВТРАКИ

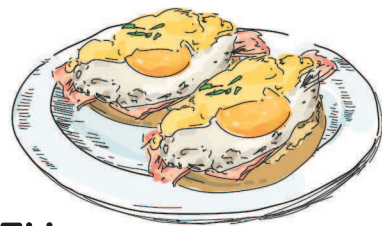


Завтраки в аниме — не просто прием пищи, это целое искусство, которое отражает уникальный стиль и характер персонажей. В этом разделе ты узнаешь, какие утренние кушанья появляются в анимешных тайтлах — от традиционных японских блюд, изобилующих рисом и морепродуктами, до западных завтраков с яйцом и беконом. Приготовься к путешествию по кулинарной галактике аниме и открой для себя новые блюда, идеи и вдохновение для твоего завтрака.



ЯЙЦА БЕНЕДИКТ

Яйца Бенедикт – это блюдо, приготовленное Эриной Накири для завтрака «шведский стол» во время Тренировочного лагеря 92-го поколения Кулинарной академии «Тоцуки» в аниме «Повар-боец Сома». Многие считают это блюдо королевским завтраком. К классическому рецепту Эрина добавила секретный ингредиент – порошок карасуми, который еще больше усилил вкус яиц.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 2 шт.
- Бекон 4 ломтика
- Несладкая булочка белого хлеба 1 шт.
- Карасуми

Для голландского соуса:

- Сливочное масло 80 г
- Яичный желток 2 шт.
- Лимонный сок 1 ст. л.
- Соль
- Перец

К СВЕДЕНИЮ

Карасуми — это засоленная и высушенная икра кефали. Считается, что ее название пошло от сходства с блоками «суми» (чернильная палочка), которые используются в японской каллиграфии. Карасуми — дорогое лакомство. Это более мягкий аналог средиземноморской боттарги.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Круглую булочку аккуратно разрежь на две половинки и поджарь.
2. На каждую половинку булочки положи по 2 ломтика поджаренного до хруста бекона.
3. Свари яйца пашот. Для этого возьми 2 пакетика, немного смажь их изнутри растительным маслом. В пакетики вбей яйца, не повредив желток. Края пакетиков заверни до самого края белка яйца и завяжи резинкой или же сделай из этого пакетика узелок. Отправь в горячую воду и вари на сильном огне около 4 минут.
4. Для приготовления голландского соуса смешай желтки с лимонным соком в стеклянной или керамической миске. Установи миску с желтками на водяную баню и, непрерывно помешивая смесь, доведи ее до загустения. Сливочное масло нарежь небольшими кубиками. Когда желтки загустеют,ними массу с огня и по одному кубику введи сливочное масло, тщательно вымешивая соус до однородности. Посоли соус и добавь черный молотый перец.
5. Посыпь карасуми на булочку с беконом. Сверху выложи яйцо пашот. Полей яйцо голландским соусом.
Вкуснейший завтрак готов!

