

*Для тех, кто видит магию в фильмах Студии Ghibli,  
и для всех гурманов, которые следят  
за моим развитием как кулинара.*

*Посвящается моим покойным бабушкам,  
которые любили готовить, —  
они были бы горды дебютом этой книги.*

Эта книга — независимая и неавторизованная фанатская публикация,  
которая не претендует на одобрение, лицензию,  
спонсорство или связь с Хаяо Миядзаки,  
его издателями, Студией Ghibli

или другими владельцами авторских прав или товарных знаков.

Оригинальные персонажи или другие элементы  
фильмов Студии Ghibli, которые упоминаются в этой книге, —  
собственность их владельцев и создателей; они используются мной  
с уважением исключительно в информационных целях.

Товарные знаки всех фирменных продуктов,  
указанных в списках ингредиентов,  
на фотографиях и в других местах книги,  
являются собственностью их владельцев  
и также используются исключительно в целях  
идентификации и информирования.

Автор и издатель призывают читателей смотреть,  
брать напрокат, приобретать  
и поддерживать фильмы Студии Ghibli,  
а также выбирать бренды,  
упомянутые в этой книге.

Джессика Юн



# КУМНАРНАЯ КНИГА СТУАЦЦ ГНІВЛІ



НЕОФИЦЦАЛЬНОЕ  
ИЗДАНИЕ



# СОДЕРЖАНИЕ

## ВСТУПЛЕНИЕ

Волшебство Студии Ghibli .....	6
Как использовать эту книгу .....	6
Интересные факты о Студии Ghibli .....	6
Специальные ингредиенты и оборудование .....	7

## ГЛАВА 1. Завтрак

Жареные яйца с беконом .....	13
Яйцо в тимьяне на тосте .....	14
Пышные панкейки по ведьминскому рецепту .....	16
Завтрак над портом Йокогама .....	18
Утренний мисо-суп .....	19
Декадентский горячий мокко .....	21

## ГЛАВА 2. Обед

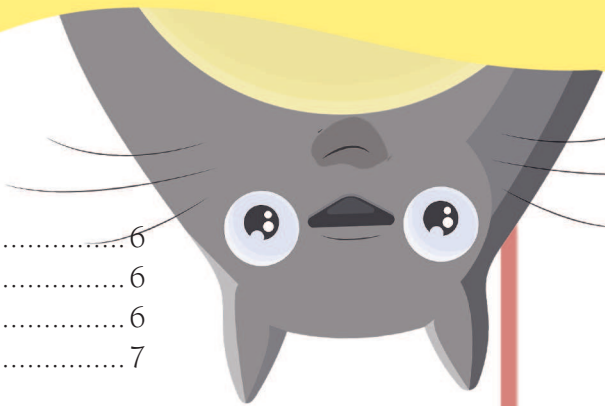
Сэндвич с ветчиной в дорогу .....	25
Рамен с ветчиной .....	27
Культурный школьный обед-бенто .....	28
«Спасите-наше-здание» школьный бенто .....	31
Открытый бутерброд с сыром и луком .....	34
Тарелка сашими из морепродуктов .....	37
Скумбрия, тушенная в мисо .....	39

## ГЛАВА 3. Ужин

Бабушкин тыквенный пирог с сельдью .....	42
Тайное послание от жареной скумбрии .....	45
Жареный лосось в соусе бер блан для романтического ужина .....	49
Спагетти болоньезе с колбасками чоризо .....	50
Куриное конджи (окаю) .....	53
Сытное говяжье рагу, чтобы накормить толпу .....	54
Японское сливочное рагу .....	56
Прозрачный тайваньский пельмешек (ба ван) .....	59

## ГЛАВА 4. Снеки и уличная еда

Классическая темпура .....	63
----------------------------	----



Тен-дон (миска риса с темпурой) .....	65
Трио онигири .....	66
Мэнчи кашу .....	69
Копченый и сладкий якитори .....	71
Такояки .....	73
Якисоба-пан .....	77
Хрустящие крылатые гёдза со свиной .....	79
Куриный карааге (курочка, жаренная во фритюре) .....	82
Окономияки .....	85
Тонкашу .....	86
Кацудон .....	88

#### ГЛАВА 5. Десерты и Выпечка

Горячее молоко с медом .....	92
Шоколадный торт .....	93
Печенья для чаепития .....	96
Маленькое желе для чаепития .....	98
Кантонский паровой пирог для чаепития .....	99
Сырно-луковые крекеры-рыбки .....	100
Крекеры-рыбки с тунцом (для ваших пушистых друзей) ...	102
Дуо из печенья с отпечатками пальцев .....	103
Торт «Сибирь» .....	105
Бао с красной фасолью .....	109

#### ДЕСЕРТЫ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТ ВЕДЬМИНОЙ СЛУЖБЫ ДОСТАВКИ

Тыквенный хлеб .....	112
Песочное печенье «Черный кот» .....	115
Песочное печенье «Красный бант» .....	117
Хлеб с карри (Каре пан) .....	119
Круассан с красной фасолью .....	123
Шведский бенто-торт «Принцесса» .....	127
Шведский миндально-кофейный бенто-торт .....	131
Шведские булочки с кардамоном .....	133
Хлебные палочки с ветчиной и сыром .....	135
Булочки с зеленым чаем и начинкой из черничного джема .....	137
Японский хлопковый чизкейк .....	141
Индекс рецептов .....	142



## ВОЛШЕБСТВО СТУДИИ GHIBLI

Студия Ghibli, основанная в 1985 году в Токио Хаяо Миядзаки, Исао Такахатой и Тошио Судзуки, стала символом выдающейся анимации, покоровшей сердца зрителей по всему миру. Ее фильмы — это волшебные истории о приключениях, дружбе, семье и природе, наполненные глубоким художественным смыслом и получившие признание как критиков, так и публики. В 1996 году студия заключила важное партнерство: компания Walt Disney стала эксклюзивным международным дистрибьютором ее фильмов, что помогло легендарным работам Ghibli найти аудиторию за пределами Японии. Среди них — культовая «Принцесса Мононоке» (1997) и «Унесенные призраками» (2002), который вошел в историю, получив «Оскар», «Золотого медведя» на Берлинском кинофестивале и звание лучшего анимационного фильма на Гонконгской кинопремии.

Особую роль в картинах студии играет еда — она не просто фон, а важный сюжетный элемент. Персонажи готовят, угощают друг друга, и аппетитно нарисованные блюда становятся символами эмоций и отношений.

### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эта книга разделена на категории: завтраки; обеды; ужины; закуски и перекусы; десерты и выпечка. Хотя представленные рецепты в основном относятся к японской кухне, многие из них вдохновлены блюдами разных стран. Если какие-то ингредиенты будут вам недоступны, предложения по их замене можно найти в разделе «Специальные ингредиенты и оборудование» или в подсказках к рецептам.

Помните: кулинария, как и анимация, — это искусство. Я искренне советую вам не просто следовать рецептам, а добавлять в них что-то свое. Ведь именно так рождается истинная магия!

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СТУДИИ GHIBLI

Самолеты стали узнаваемым мотивом в фильмах студии благодаря детству Хаяо Миядзаки — его отец возглавлял компанию Miyazaki Airplanes, производившую детали для истребителей. Название Ghibli имеет двойное значение: с итальянского оно переводится как «горячий ветер Сахары», символизируя стремление освежить аниме-индустрию, а также отсылает к итальянскому разведывательному самолету времен Второй мировой, что отражает страсть Миядзаки к авиации.

Хотя Ghibli славится традиционной анимацией (например, Миядзаки лично создавал кадры с водой для «Рыбки Поньо на утесе»), студия иногда использует компьютерные технологии для усиления визуальных эффектов. Переломным моментом стала «Ая и ведьма» (2020) Горо Миядзаки — первый полнометражный проект студии, полностью созданный с помощью CGI.

Любопытно, что «Навиская из Долины ветров» (1984), хотя и считается классикой студии, был снят за год до ее официального основания.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

Несмотря на то что большинство блюд из этой книги могут быть приготовлены с помощью приборов и оборудования, которые найдутся на любой кухне, есть некоторые ингредиенты и приспособления, которые стоит приобрести. Ниже описано то, что можно найти в азиатском магазине или заказать онлайн.

### НЕОБХОДИМАЯ ПОСУДА

#### *Бамбуковый коврик для суши*

Используется для приготовления суши и роллов, позволяет плотно спрессовать рис или тамаго (омлет в виде рулета), чтобы ничего не развалилось.

#### *Лопатка для риса*

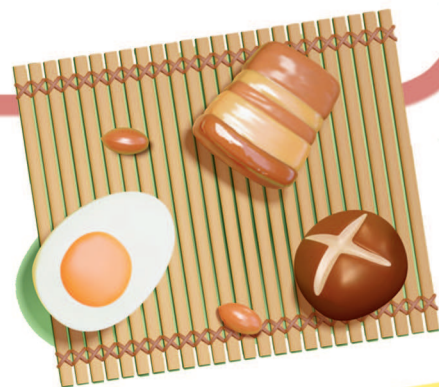
Маленькая пластиковая или бамбуковая лопатка используется для переворачивания и перемешивания готового риса.

#### *Шпажки*

На японской кухне часто можно найти набор металлических шпажек, которые используются для приготовления мяса и овощей на гриле. Хотя вы можете использовать и бамбуковые шпажки, металлические будут хорошим приобретением: они устойчивы к нагреву и позволяют дольше сохранять еду теплой.

*Лакированная миска.* Изысканная посуда — обычное дело на японской кухне, поэтому я настоятельно рекомендую приобрести хотя бы одну лакированную миску с куполообразной крышкой для супов (тем более что она была представлена в фильме «Рыбка Поньо на утесе»).

*Соусницы.* Соусы часто подаются отдельно в маленьких тарелочках — соусницах. Я лично начала собирать свою коллекцию — их дизайны бесконечны! Найдите свой идеальный вариант.



## НЕОБХОДИМЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

### *Кацуобуси (хлопья бонито)*

Тонкие розоватые хлопья из сушеного ферментированного тунца. Придают насыщенный умами-вкус бульону даси, служат приправой и украшением блюд, например оконо-мияки. Храните их в герметичной упаковке, так как они быстро теряют аромат. Их можно купить в магазине азиатских товаров или заказать онлайн.

### *Дайкон*

Крупный белый редис с мягким вкусом, который используют по-разному: как освежающий гарнир к жирным блюдам, компонент тушеных блюд вроде одэна или в виде молодых побегов (кайварэ) для салатов. Выбирайте тяжелые корнеплоды без трещин — они самые сочные. Заменить дайкон можно белой редькой, но рекомендую попытаться найти и попробовать именно его!

### *Даси*

Базовый японский бульон. Классический вариант готовят из 1 литра воды, кусочка сушеной ламинарии (комбу) и 30–40 г хлопьев бонито: ингредиенты нагревают на медленном огне (не доводя до кипения), затем процеживают. Если времени мало, то можно приобрести готовый концентрат.

### *Сушеные водоросли и ламинария*

По сравнению с водорослями нори ламинария гораздо толще и требует замачивания для готовки или употребления в пищу. Продается она в виде толстых листов. Существует 2 вида сушеных водорослей, часто используемых в японской кухне: комбу и вакамэ. Вакамэ имеет сильный соленый вкус с небольшой сладостью и используется в салатах и супах. А комбу имеет почти черный цвет с белыми маленькими вкраплениями. Это основной ингредиент в бульоне даси.

### *Сладкий маринованный имбирь «гари»*

Возможно, самое известное дополнение к суши и роллам. Его можно приготовить самому или купить в магазине.

### *Мири*

Золотистое кулинарное вино с низким содержанием алкоголя и сладковатым вкусом. Для замены мирина лучше выбрать сладкий вариант крепленого вина или сакэ с сахаром.

### *Мисо*

Паста из ферментированных соевых бобов, риса, ячменя или их комбинации и плесневого грибка коджи. Мисо бывает двух основных видов. Красная паста — густая и насыщенная — идеально подходит для наваристых супов и тушеных блюд. Белая — более мягкая и сладковатая — чаще используется для легких супов и соусов. Если пасты нет, можно с осторожностью заменить ее соевым соусом, но добавлять его нужно по каплям, так как он более концентрированный.

## **Нори**

Тонкие хрустящие листы из прессованных водорослей — обязательный ингредиент для суши и онигири. Их также можно измельчить и использовать как приправу для риса, смешав с кунжутом и солью. Хранить нори нужно в сухом месте, иначе они отсыреют и потеряют хрусткость.

## **Масло с нейтральным вкусом**

Для жарки и запекания лучше всего подходят рафинированные масла без выраженного запаха: подсолнечное, рапсовое, из виноградных косточек или авокадо. А вот от оливкового extra virgin или кунжутного масла стоит отказаться — их сильный аромат может перебить вкус блюда.

## **Кунжутное масло**

Ценный ингредиент на моей кухне. Это масло придает блюду легкий запах орехов. Чаще я использую его как ароматизатор для заправок из-за сильного запаха и довольно высокой цены.

## **Соевый соус**

Сделанный из ферментированной сои и пшена, соевый соус — это ключевой ингредиент в большинстве азиатских блюд, который помогает сбалансировать вкус.

## **Тофу**

Этот универсальный ингредиент японской кухни с нейтральным вкусом и высоким содержанием растительного белка бывает нескольких видов. Идеальный вариант — свежий тофу, продающийся большими блоками в воде. Если такого нет, ищите упакованный в вакуум тофу равномерного белого цвета. «Шелковый» тофу (самый мягкий) идеален для крем-супов, десертов и смузи. Мягкий хорош для мисо-супа и тушения, а плотный — для жарки, гриля и фритюра.

## **Тогараси**

Тогараси, или ситими-тогараси, — ароматная японская смесь семи специй, в которую обычно входят хлопья красного перца, сансе (японский перец), сушеная цедра мандарина, белый и черный кунжут, измельченные водоросли нори, маковое семя и имбирь. Состав может немного отличаться в зависимости от производителя, но основа остается неизменной. Эту приправу используют для добавления пикантности и легкой остроты блюдам — от супов до жареного мяса. Хранить ее лучше в плотно закрытой банке, чтобы сохранить аромат.

## **Умэбоси**

Маринованные японские сливы с ярким кисло-соленым вкусом. Их часто добавляют в бенто, где они не только придают блюдам характерный вкус, но и служат натуральным консервантом. Умэбоси отлично сочетается с рисом, а перед использованием сливу иногда разминают, удалив косточку. Умэбоси не только улучшают вкус еды, но и считаются полезными для пищеварения.







ГЛАВА 1  
ЗАВТРАКИ





Этот рецепт вдохновлен одним из моих любимых фильмов студии Ghibli о злобной ведьме, проклятии и ходячем замке. Вам придется готовить его без помощи вашего любимого демона огня, но блюдо все равно будет аппетитным и вкусным. Убедитесь в том, что используете толстые куски бекона, чтобы вытопить как можно больше жира. Подавайте с чашечкой горячего чая и разбудите волшебный замок и всех его обитателей!

# ЖАРЕННЫЕ ЯЙЦА С БЕКОНОМ



**КОЛИЧЕСТВО: 2-4 ПОРЦИИ**  
**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 0 МИНУТ**  
**ВРЕМЯ ГОТОВКИ: 20 МИНУТ**

1. Разогрейте масло на большой чугунной сковороде на среднем огне.

2. Добавьте бекон на сковороду и жарьте, пока он не станет хрустящим, с двух сторон около 5–10 минут.

3. Отодвиньте бекон на край сковороды. Разбейте яйца в ту же сковороду и готовьте, пока белки не схватятся, около 3–4 минут. Приправьте солью и перцем.

4. Вскипятите воду в чайнике или маленькой кастрюльке.

5. Добавьте 1 ч. л. чайных листьев в чайник на каждую чашечку чая. Дайте чаю настояться 3 минуты.

6. Подавайте бекон с яйцами прямо в сковороде, добавьте ломти хлеба, кусок сыра и чай. Это блюдо можно разделить с маленькой компанией.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 ст. л. подсолнечного масла
- 210 г толсто нарезанного бекона
- 4 крупных яйца
- соль и перец по вкусу

### Для подачи:

- 960 мл воды
- 2–4 ч. л. любого чая на ваш выбор
- чиабатта или любой подсушенный хлеб на ваш выбор
- 105 г сыра маасдам или любого сыра на ваш выбор

# Яйцо с тимьяном на тосте

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 куса свежего белого хлеба
- 2 ст. л. подсолненного сливочного масла
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 веточки свежего тимьяна
- 2 крупных яйца
- соль и перец по вкусу
- 1 очищенный зубчик чеснока

*Это яйцо с тимьяном, поданное на толстом ломтике хлеба, станет отличным блюдом, с которым можно сесть у камина, когда вы проголодаетесь, особенно в далеком месте, скрытом в облаках. Делиться с роботами разрешено!*

**КОЛИЧЕСТВО: 2 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 3 МИНУТЫ**

**ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИНУТ**

1. Поставьте хлеб в тостер или поджарьте его на сухой сковороде до хрустящей золотистой корочки.
2. Пока хлеб поджаривается, поместите сливочное и оливковое масло на среднюю сковороду на средний огонь. Отделите листья от веточек тимьяна и отложите в сторону.
3. Когда масло растопится, добавьте к нему листья тимьяна (сохраните щепотку для украшения) и обжарьте до раскрытия аромата. Это займет от нескольких секунд до 1 минуты.
4. Разбейте яйца в ту же сковороду и готовьте, поливая маслом с тимьяном, пока белки не схватятся, примерно 3–4 минуты.
5. Когда белки схватятся, выключите огонь и накройте сковороду крышкой на 1 минуту. Это позволит пропарить желток и покрыть его тонкой белой пленкой. Приправьте яйца солью и перцем.
6. Когда хлеб поджарится, натрите его зубчиком чеснока. Используя лопатку, поместите яйца на ломти хлеба. Полейте сверху оставшимся на сковороде маслом.
7. Украсьте яйца оставшимся тимьяном.
8. Положите тосты на 2 тарелки и сразу же подавайте.

**ПОДСКАЗКА:** для того чтобы сделать яйца более подходящими для красивой фотографии, возьмите зубочистку и аккуратно снимите белую пленочку с готового желтка.

**ПОДСКАЗКА:** тимьян можно заменить на свежий базилик, петрушку или душицу.