

ОЧЕНЬ ВКУСНО!

50

самых
лучших
рецептов

ЯПОНСКИЕ
БЛЮДА

УДК 641.5
ББК 36.997
Я 62

Серия основана в 2004 году

Автор-составитель Л. Смирнова

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Я 62 **Японские блюда** / Авт.-сост. Л. Смирнова. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2006. — 64 с — (50 самых лучших рецептов).

ISBN 5-17-034047-8 (ООО «АСТ»).

ISBN 985-13-6426-6 (ООО «Харвест»).

Книга открывает своеобразный и неповторимый мир японской кухни, о которой большинство из нас имеет лишь смутное представление. Приводятся рецепты национальных блюд, указываются компоненты и дозировка. Легкая и гармоничная, вкусная и неповторимая японская кухня наверняка пленит вас и побудит разнообразить свой стол множеством кулинарных новинок.

УДК 641.5
ББК 36.997

ISBN 5-17-034047-8
(ООО «АСТ»)
ISBN 985-13-6426-6
(ООО «Харвест»)

© Подготовка и оформление.
«Харвест», 2005

www.infanata.org

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Прием пищи у японцев — сложный и обязательный ритуал. Следуя ему, становятся на колени или садятся на циновку, белоснежными салфетками вытирают лицо и руки и лишь затем погружают палочки в просвечивающиеся фарфоровые чашки с пищей. Твердую пищу едят палочками хаси, а жидкую пьют из пиал. Приглашенных обслуживают в порядке старшинства.

Ножом и вилкой стараются пользоваться исключительно для европейской еды. Ложки используются только для некоторых японских блюд, например для донбури или риса-карэ.

Самый главный инструмент, используемый при приеме пищи — это палочки хаси.

Палочками пользуются для того, чтобы разделить пищу на несколько кусочков, каждый из которых можно взять в рот. Делят еду на части предельно аккуратно, стараясь контролировать усилие, которое прикладывается к палочкам.

Если еда подается в чашке, накрытой крышкой, то после еды следует снова накрыть чашку крышкой.

Японская посуда специально конструировалась для того, чтобы ее было удобно держать в одной руке. Это особенно важная часть этикета — поднять чашку на уровень груди, когда пьете суп или едите рис.

Жареную рыбу чаще всего подают на больших блюдах или тарелках, и ее можно не поднимать.

Чтобы правильно съесть суп, сначала следует выпить бульон, а затем палочками съесть содержимое (заправку). Это правило необходимо соблюдать и по отношению к супам, в которых есть лапша. Некоторые супы, однако, едят при помощи керамической ложки.

Национальная лапша обычно довольно длинная, и поэтому ее едят так: единожды перехватив палочками, следует засосать лапшу в рот, прожевать. Не надо стесняться хлопающего звука, который получается при этом. Когда едите суп или лапшу — хлебать и хлопать — прилично. Японцы считают это вполне приемлемым.

Когда едите рис, следует взять чашку риса в одну руку, а палочки в другую. Как приправу в белый рис (гохан) наливают немного соевого соуса.

Если едите темпуру, сасими, суси или любое другое блюдо, которое макают в соус, прежде чем съесть, в левую руку следует взять тарелочку с соусом и приподнять ее.

Когда едите суси, налейте немного соевого соуса в специальное блюдечко. Возьмите суси, переверните набок и возьмите его снова так, чтобы вы могли макнуть рыбу в сою. Некоторые виды суси едят без соевого соуса. Обычно один суси едят целиком. Вы можете есть суси как руками, так и палочками, женщины всегда едят суси палочками.

Чтобы правильно съесть сасими, нужно налить немного соевого соуса в специальное блюдечко, добавить немного васаби (японский зеленый хрен) и тщательно размешать. Макать каждый кусочек сасими в соус.

Большие куски пищи (тофу, креветки, темпура) можно либо разделить палочками на несколько кусочков, либо откусывать по кусочку.

Когда пьют сакэ или пиво, считается хорошим тоном подливать напитки в бокалы сотрапезников, не наливая при этом напиток в собственный бокал. Вы должны всегда следить за бокалами на столе и не оставлять их пустыми. Если кто-то хочет подлить напиток в ваш бокал, подвиньте его к этому человеку, чтобы не заставлять его тянуться к вам.

До начала еды полагается сказать «Итадакимасу», что примерно соответствует выражению «Приятного аппетита». После еды принято говорить «Готисо-сама дэсита», выражая тем самым благодарность хозяину за угощение и за то, что он готовил его.

Особенно важно запомнить, как не следует вести себя за столом.

В Японии не принято самому подливать напитки в свой бокал. Заботьтесь об окружающих, и они в свою очередь должны позаботиться о вас.

Японцы нормально относятся к хлопаящим звукам, сопровождающим поглощение лапши или супа, но отрывивать за столом не принято.

При пользовании палочками «хаси» следует соблюдать целый ряд правил:

- никогда не втыкать палочки в еду, особенно в рис; это признак очень дурного тона;
- класть их острыми концами влево (когда они не используются);

- не подносить чашку или тарелку слишком близко ко рту и не сгребать в рот пищу при помощи палочек; это и некрасиво и неприлично;
- не «бродить» бесцельно палочками вокруг еды;
- никогда не передавать еду палочками другому человеку непосредственно;
- не класть палочки поперек чашки;
- не накалывать пищу на палочки;
- стараться не капать соусом ни с палочек, ни с пищи;
- никогда не облизывать палочки;
- никогда не указывать палочками на что-либо или кого-либо и не размахивать ими в воздухе;
- не подтягивать к себе блюда при помощи палочек; всегда брать его в руки;
- никогда не стучать палочками по чашке или тарелке с целью привлечь к себе чье-то внимание;
- не «рисовать» палочками на столе;
- не зажимать две палочки в кулаке; японцы воспринимают этот жест как угрожающий.

РИС — ГЛАВНАЯ ЕДА

К рису у японцев отношение особое, трепетное. Называют его «гохан», что можно перевести как «главная еда» или Еда с большой буквы. Невозможно представить себе трапезу японцев без пиалы с рисом.

Между тем в прежние времена рис был настолько дорогим, что питаться им могли только аристократы, богатые купцы и воины; простые люди употребляли в пищу в основном ячмень и просо, а рис берегли как деликатес — к праздникам. И только в начале XX в. рис стал доступен широким массам.

Из риса японцы готовят великое множество кушаний, и самые популярные — различные виды «суси» — небольшие рисовые шарики с хреном и сырой рыбой. Разновидностью «суси» являются «норимаки» — кусочки сырой рыбы, облепленные рисом и завернутые в «нори» — вымоченные в сое и высушенные пластины морской капусты. «Норимаки» готовят в форме рулета и нарезают толстыми ломтиками. Помимо лепленых «суси» готовят еще «тираси-дзуси» — подкисленный рис просто перемешивается с мелкими креветками, овощами,

кусочками рыбы. «Нигири-мэси» — приготовленные из вареного риса лепешечки, присыпанные тертым кунжутом, едят с прочими закусками в холодном виде вместо горячего риса. «Моти» — большие толстые лепешки из толченого вареного риса имеют широкое ритуальное применение.

Россиянам, употребляющим рис чаще всего в качестве гарнира к мясу или рыбе, трудно представить, что можно есть рис как самостоятельное блюдо. И только сварив рис по основному японскому рецепту, можно понять, какой он вкусный, ароматный, душистый, рассыпчатый, мягкий и плотный одновременно.

Японские магазины и лавки предлагают хозяевам на выбор десятки сортов риса. На наших прилавках обычны лишь два сорта — длинный и короткий (дробленый) рис. Но тем не менее из этого риса можно приготовить большинство предлагаемых японской кухней блюд.

КЛАССИЧЕСКИЙ ЯПОНСКИЙ РИС

2,5 стакана (480 г) риса. 3 стакана (750 мл) холодной воды.

Рис надо тщательно промыть. Положить рис в кастрюлю и налить проточную воду, взболтать и слить через дуршлаг. Мокрый рис снова положить в кастрюлю и энергичными движениями руки хорошенько его поболтать, поперетирать. Затем снова налить воду, взболтать и слить мутную. Эту процедуру нужно повторять, пока вода не станет прозрачной.

Солить рис не надо! Японцы варят его без соли. Потом по желанию можно посолить или полить рис соевым соусом прямо в тарелке.

В кастрюлю с промытым белоснежным рисом налить три стакана холодной воды (750 мл) и оставить на 30—40 мин. Чтобы рис получился рассыпчатым и мягким, нужно очень точно соблюдать пропорции воды и риса.

Накрыть кастрюлю крышкой и поставить на средний огонь на 10 мин, постепенно довести до кипения. Дать покипеть 4—5 минут, затем убавить огонь и на самом маленьком огне варить 15 мин. Затем буквально на пару секунд сделать максимальный огонь, чтобы выпарить излишки воды, и выключить. Оставить рис в закрытой кастрюле на 10—15 мин, чтобы он доходил на пару. Затем быстрым движением снять и перевернуть крышку, чтобы капли влаги с нее не попали в рис. Подождать минуту-две, чтобы сошел пар, и деревянной лопаточкой осторожно перемешать рис со дна кастрюли наверх, чтобы он стал рассыпчатым и пушистым.

Теперь рис готов. Можно раскладывать по тарелочкам и с удовольствием есть этот душистый, тающий во рту рис. Он необыкновенно вкусен. Если блюдо покажется пресным, можно добавить соль, соевый соус, кетчуп, майонез или любую другую вкусовую приправу.

КРАСНЫЙ РИС

500 г риса. 40 г бобов адзуки (можно заменить мелкой красной фасолью). 1 ст. л. черных семян кунжута. 1 ч. л. соли.

Рис тщательно промыть, замочить на 2 ч, затем воду слить. Фасоль варить на медленном огне в трех стаканах воды до полуготовности. Оставшейся от варки красной воды должно быть не менее 380 мл (при необходимости добавить). В кастрюле смешать рис и фасоль, залить красной водой и накрыть плотной крышкой. Довести до сильного кипения, затем убавить жар и варить 10 мин. Постоянно перемешивая, готовить еще 10 мин, а потом под крышкой 5 с держать на сильном огне, чтобы выпарить остатки жидкости, и выключить огонь. Готовое блюдо тщательно перемешать.

Черные семена кунжута насыпать на сухую сковородку и обжаривать при постоянном помешивании. Когда они начнут издавать аромат, добавить соль и подержать на огне еще 5 с. Семена черного кунжута удивительно проявляют и подчеркивают вкус блюда.

ГОМОКУГОХАН —

РИС С ОВОЩАМИ И КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ

150 г куриных грудок. 1 ч. л. свежего имбиря (или 0.5 ч. л. молотого), 2 ст. л. сакэ (или сухого хереса). 2 ст. л. соевого соуса. 1 ст. л. сахара. 3 стакана риса (невареного). 3 стакана бульона «даси» (можно заменить крепким рыбным бульоном со щепоткой морской капусты, процедив его и остудив). 3 гриба сиитакэ (или шампиньона). 1 крупная морковь, несколько веточек петрушки, крахмалистый корень «конняку». кусочек «тофу» — соевого творога и корень съедобного лопуха (если нет «конняку». «тофу» и корня лопуха, можно обойтись без них).

Куриные грудки порезать на мелкие кусочки, морковь порезать мелкой соломкой, грибы — на тонкие полосочки.

В сковороду налить соевый соус, сакэ, положить сахар, имбирь, поставить на огонь, добавить кусочки цыпленка. После обжаривания кусочки вынуть, а оставшийся соус сохранить. Рис тщательно промыть. Соединить бульон «даси» с соусом от

жареного цыпленка так, чтобы получилось 3 1/4 стакана жидкости. В кастрюлю положить рис, добавить 1 столовую ложку соевого соуса, 3 1/4 стакана жидкости («даси» + соус) и все остальные компоненты, кроме зелени петрушки.

На сильном огне довести до кипения, а затем примерно 15 мин варить на медленном огне. Сняв с плиты, поддержать под крышкой еще 15 мин и лишь потом перемешать, разрыхлить рис.

Положить на каждую тарелку слой риса, сверху кусочки цыпленка и перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

РИС С ПЕЧЕНЬЮ И МАНДАРИНАМИ

Очень эффектное блюдо, которое украсит праздничный стол или сделает незабываемым будничным обед.

300 г печени. 1 стакан риса. 2 стакана воды. 1/2 стакана зеленого горошка, растительное масло. 2 ст. л. муки. 0.5 ч. л. красного острого молотого перца. 4 ст. л. соевого соуса. 2—3 свежих мандарина.

Отварить рис. Горошек потушить и смешать с рисом, добавить 3 ст. л. соевого соуса и поставить в теплое место.

Печень очистить от пленок, вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками или брусочками, посыпать красным перцем, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон в сильно разогретом растительном масле. Мандарины также слегка обжарить в оставшемся от печени масле, но можно использовать и свежие.

На блюдо уложить слой риса. Сверху на него уложить слой печени и полить оставшимся соевым соусом. На печень красиво уложить дольки мандаринов.

ЛАПША «УДОН»

Лапша «удон» употребляется в супах, как составной компонент в сложных блюдах и как самостоятельное блюдо, обычно в жидком соусе, с добавлением различных приправ. Чаще всего лапша делается из пшеничной муки, но особые виды ее приготавливают и из других продуктов, в том числе бобовых.

Именно о пиале дымящегося супа с лапшой мечтает проголодавшийся японец. Работавший в Японии журналист

Константин Преображенский так пишет об этом: «В странах Дальнего Востока нити лапши не режут на куски, как у нас. Полуметровые, длинные, их втягивают в рот целиком, со свистом и хлопанием, и при этом иногда мокрый от соуса кончик «удона» напоследок хлопает вас по щеке. Европейцам все это не очень нравится, и они, как правило, удон не едят. Зато сами японцы обойтись без него не могут... Эту их черту давно подметили хозяева авиакомпаний, развозящих японских туристов во все страны света. В любом транзитном аэропорту, куда должна прибыть группа японских туристов, истосковавшихся без привычной пищи после недельной разлуки с родиной, их ждут пиалы с дымящимся удоном».

УДОН — ЯПОНСКАЯ ЛАПША

500 г муки высшего сорта с высоким содержанием клейковины, 2 яйца (желтки), 100 мл воды, немного соли.

Из муки, желтков, соли и воды замесить очень крутое тесто и старательно вымесить: чем дольше — тем изысканнее будет вкус блюда.

Готовое тесто оставить на 30 мин, затем раскатать так тонко, чтобы пласт почти просвечивался и был толщиной примерно 1—2 мм. Слегка посыпать пласт мукой, свернуть в плотный рулет и острым ножом нарезать полосками шириной 2—3 мм.

Опустить в кипящую соленую воду или мясной бульон, варить 4—5 мин — и лапша готова.

На заметку! Если вы хотите приготовить суп из лапши удон, то ее нужно отварить в каком-либо бульоне — мясном, грибном, рыбном — и добавить специи или овощи по вкусу.

Если вы хотите подать лапшу как гарнир или самостоятельное блюдо, то воду или бульон нужно слить. Готовую лапшу подают с уткой, курицей, мясом, различными овощами и соусами — здесь все зависит от ваших кулинарных пристрастий.

Не поленитесь потратить время и силы для того, чтобы приготовить лапшу «удон» самостоятельно. Вы будете вознаграждены, вкушая блюдо, которое превосходит все самые лучшие магазинные сорта лапши. Это проверено практикой: сделанное своими руками все равно вкуснее! Но помните, что приготовление лапши — процесс довольно трудоемкий, требующий значительных физических усилий как при вымешивании теста, так и при его раскатывании. Лучше привлекать к этому мужчин.

Вариантов добавок к лапше «удон» существует бесчисленное множество. Далее приводим лишь некоторые из них.

ЛАПША С СОУСОМ ИЗ ЛУКА И ГРИБОВ

500 г лапши. 1 головка репчатого лука. 200 г грибов (шампиньоны, вешенки, белые). 2 ст. п. муки, 2 ст. л. соевого соуса, молотый черный перец и молотый красный перец по вкусу. 2—3 ст. л. растительного масла. 1 стакан бульона (куриного, говяжьего, грибного, «даси»),

1 стакан бульона можно приготовить из бульонного кубика. Очень мелко нашинковать репчатый лук, обжарить его на растительном масле до золотистого цвета. Добавить предварительно отваренные мелко нарезанные грибы и жарить 5—7 мин. Аккуратно всыпать муку, тщательно перемешать и обжаривать примерно 1 мин. Медленно влить бульон, помешивая, пока соус не загустеет. Добавить соевый соус, перец по вкусу. Если нет соевого соуса, можно просто добавить соль по вкусу и немного зелени петрушки или укропа.

Красиво уложить отваренную лапшу на тарелке и полить сверху грибным соусом.

ЛАПША С СОУСОМ ИЗ КРЕВЕТОК

500 г лапши; для соуса: 1 стакан бульона «даси» (крепкий рыбный бульон со щепоткой морской капусты). 1 ст. л. сахара. 2 ст. л. сакэ (или сухого хереса). 1/4 стакана (60 мл) соевого соуса. 1 ст. л. измельченного свежего имбиря (или 1 ч. л. молотого).

Отварить креветки, очистить, порезать на небольшие кусочки. В кипящий рыбный бульон добавить сахар, сакэ и соевый соус, имбирь, креветки.

Красиво уложить лапшу на тарелке и полить соусом.

ЛАПША С СЫРОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

500 г лапши. 100 г сыра твердых сортов. 2 ст. л. соевого соуса.

Натереть сыр на мелкой или крупной терке (как больше нравится), посыпать лапшу, полить соевым соусом. Можно добавить перец по вкусу.

Если нет соевого соуса, можно заменить его томатным соусом (кетчупом).

ЛАПША С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

500 г лапши. 2 стручка сладкого красного и зеленого перца. 2—3 стебля лука порея. 2 помидора. 1 маленькая головка

репчатоголука. 1 небольшая морковка, молотый красный острый перец и молотый черный перец по вкусу, 2—3 ст. л. соевого соуса, щепотка соли. 2—3 ст. л. муки. 2 ст. л. растительного масла. 2 стакана бульона.

Мелко порезать перец, лук, помидоры, морковь натереть на крупной терке или очень мелко нарезать. Положить овощи в сковороду, немного посолить, потушить до полуготовности. Постепенно всыпать муку, жарить 2—3 мин, влить бульон, добавить соевый соус и специи. Все вместе тушить 5—7 мин.

Красиво уложите лапшу на тарелке, сверху положите овощи.

ЛАПША С СОУСОМ «САТИМИ»

Особой популярностью у японцев пользуется лапша «удон» с соусом «сатими». Название этого соуса дословно означает: семь вкусов. В его состав входят семь специй: разные сорта перца, мандариновые или апельсиновые корки, семена белого мака и кунжута, черной конопли, кусочки сушеных водорослей. Эта приправа придает лапше необыкновенный вкус.

ЛАПША С ГОВЯДИНОЙ

500 г лапши. 300 г молодого мягкого говяжьего филе. 60 г свежих грибов. 60 г ростков бамбука. 2 головки репчатого лука. 4 кусочка корешка имбиря (или 0,5 ч. л. молотого). 200 г шпината, 6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. сакэ, 0,5 стакана соевого соуса, 1 стакан мясного бульона, соль, молотый белый перец.

Говядину промыть, обсушить и нарезать тоненькими кусочками или полосочками, перемешать с крахмалом. Грибы очистить, промыть и нарезать кусочками, бамбук нарезать кусочками. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Имбирь очистить и порубить, шпинат промыть и нарезать кусочками размером примерно 2 см. Вскипятить в кастрюле воду, положить лапшу и за несколько минут довести до готовности. Лапша должна быть чуть-чуть недоварена (попробуйте, она должна быть чуть жесткая внутри). Лапшу промыть, дать воде стечь, положить ложку растительного масла и хорошо перемешать, чтобы лапша не слиплась.

В сковороде сильно разогреть 4 ложки растительного масла, положить говядину с имбирем и быстро обжарить на сильном огне, постоянно помешивая. Влить сакэ и 2 ст. л. соевого

соуса. Затем мясо вынуть. Влить оставшееся растительное масло, сильно разогреть, положить бамбук, овощи, шпинат и грибы. Жарить помешивая 5 мин.

Выложить в сковороду лапшу, добавить горячий бульон, оставшийся соевый соус, соль и перец, положить мясо, довести до готовности.

4 порции.

На заметку! Ростки бамбука или шпината можно заменить зеленой стручковой фасолью или зеленым горошком или просто положить побольше зелени петрушки, укропа или сельдерея.

ЛАПША С ЦЫПЛЕНКОМ

300 г. лапши «удон» или тонкой пшеничной лапши, 6,5 стакана бульона «даси» (или крепкого рыбного бульона со щепоткой морской капусты), 2—3 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 6 ст. л. легкого соевого соуса, 250 г. филе цыпленка, нарезанного ломтиками и замоченного в 1 ч.л. сакэ и 1 ч.л. соевого соуса, 4 шляпки свежих грибов сиитаке (шампиньонов или белых). 4 листа шпината, 1 стебель зеленого лука-порея (или лука-шалота), порезанный на кусочки по диагонали, 1 небольшая слегка отваренная морковка, нарезанная на 12 кусочков в форме цветка, 4 яйца, мелко нарезанный зеленый лук, специи.

Сварить лапшу, слить воду, промыть лапшу холодной водой и оставить в кастрюле. В бульон «даси» добавить сакэ, соевый соус и соль, довести до кипения. Положить мелко нарезанные кусочки цыпленка, лук, грибы, шпинат и морковь. Варить 15—20 мин. Затем залить лапшу бульоном, довести до кипения. Аккуратно разбить яйца в кастрюлю, накрыть крышкой и готовить на медленном огне до тех пор, пока яйца не превратятся в глазунью. Готовый суп разлить в тарелки, в каждую порцию положить яйцо, кусочки цыпленка, грибы, посыпать зеленым луком. Неповторимый вкус суп приобретает, если добавить в него ситими — набор специй из «семи вкусов».

4 порции.

ЛАПША С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ И ГРИБАМИ

500 г лапши «удон». 300 г куриных грудок. 100 г грибов сиитаке (или шампиньонов). 100 г шпината. 100 г зеленой стручковой фасоли. 2 ст. л. крахмала, 2 головки репчатого лука, 4 кусочка корешка имбиря (или 0,5 ч. л. молотого).

0,5 стакана растительного масла. 1 ст. л. сакэ. 0,5 стакана соевого соуса, 1 стакан куриного бульона или бульона «даси». соль.

Куриные грудки вымыть, обсушить, порезать на небольшие кусочки и обвалять в крахмале. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами, грибы вымыть и порезать кусочками. Имбирь очистить и порубить (если имбирь молотый, то посыпать им кусочки курицы перед обжариванием), шпинат и зеленую стручковую фасоль промыть и нарезать небольшими кусочками.

Вскипятить в кастрюле воду, положить лапшу и за несколько минут довести до готовности. Лапшу промыть, дать воде стечь, положить ложку растительного масла и хорошо перемешать, чтобы лапша не слиплась.

В сковороде сильно разогреть немного растительного масла, положить курицу с имбирем и быстро обжарить на сильном огне, постоянно помешивая. Влить сакэ и 2 ст. л. соевого соуса. Затем мясо вынуть. Влить оставшееся растительное масло, сильно разогреть, положить лук, шпинат, фасоль и грибы. Жарить, помешивая, 5 мин.

Выложить в сковороду лапшу, добавить горячий бульон, оставшийся соевый соус, соль и перец, положить курицу, довести до готовности.

Очень вкусное и полезное блюдо.

4 порции.

На заметку! Если у вас нет зеленой стручковой фасоли или шпината, можно заменить их ростками бамбука или добавить в это блюдо большой пучок зелени петрушки. Будет тоже очень вкусно.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Япония расположена в различных климатических поясах, и там прекрасно растет большинство овощных культур, известных во всем мире. Поэтому японские хозяйки готовят разнообразные блюда из помидоров, огурцов, баклажанов, моркови, сельдерея, различных сортов лука и капусты и многих других овощей, постоянно присутствующих на столах европейцев. Кроме того, японцы употребляют в пищу

ягоды, листья и корешки растений, произрастающих только в местных климатических условиях. Используются в пищу ростки бамбука, папоротника, корни лотоса, «гобо» (корень садового репейника), «сатоимо» (таро), «хакуса» (китайская салатная капуста), «удо» (разновидность сельдерея), «нэги» (японский лук-порей), «сисо» (пряная зелень типа чабера), «кабу» (столовый турнепс), «нанохана» (соцветия рапса) и др. А хризантема для них — не только императорский цветок: весенние листья некоторых сортов — «сюнгику» — идут в самые различные блюда, придавая им неповторимый вкус и аромат. К овощам для вкуса добавляются тертые грецкие орехи, арахис и кунжутное масло. Остроту пище придают горчица, красный перец, «васаби» (японский хрен), листья и плоды «сисо», листья и плоды «сансё» (японского перца).

Необыкновенно популярна и любима большая белая редиска дайкон. По вкусу дайкон напоминает нашу редиску, только более острый на вкус. Дайкон не только вкусен, но и полезен, даже целебен: в нем содержится много солей калия и кальция, пектиновые вещества, клетчатка, витамин С, а также специфические белковые вещества сложной структуры (фитонциды), способствующие усвоению жиров, белков и углеводов. Он очищает печень, почки, растворяет камни. Блюда из дайкона рекомендуются для больных диабетом, а также для профилактики этой болезни. Тертый дайкон непременно подается к темпуре и обычно смешивается с соевым соусом для приправы к жареной рыбе. А мясному супу с лапшой придает необычный, чуть вяжущий вкус. Есть тертый дайкон надо сразу после приготовления, иначе через полчаса половина целебных свойств пропадет. Дайкон сегодня не является экзотическим овощем и достаточно широко продается на рынках и в магазинах. Красивый белый плод можно вырастить на даче. Он прекрасно растет в условиях средней полосы России.

Неповторимый аромат зеленому луку придают содержащиеся в его перьях сульфиды — сернистые соединения, которые способствуют усвоению витамина В1. Целебные свойства зеленого лука обусловлены богатым набором содержащихся в нем витаминов и минеральных веществ. Из него можно приготовить много самостоятельных блюд. Он также является отменной приправой к первым и вторым блюдам. Невысокое содержание эфирных масел позволяет применять лук в диетическом питании. Зеленый лук обычно мелко рубят и посыпают им лапшу, супы и другие блюда.

Молодые зеленые побеги бамбука используются японцами в пищу традиционно. Из них готовят холодные закуски, горячие блюда и гарниры.

Сельдерей — двулетнее растение. В качестве пряности используют корневую клубень и листья сельдерея. Он обладает сильным ароматом, сладковатым и горьким пряным привкусом. Нарезанный на тонкие ломтики, он употребляется главным образом для приготовления овощных супов и салатов. Используется сельдерей и для приготовления соусов, а также различных видов мяса, придавая им неповторимый вкус.

Васаби — японская разновидность хрена; выращивают его в рухлах ручейков, на каменистых грядках, омываемых проточной водой. По вкусу он напоминает наш, только более мягкий на вкус. (Так что если у Вас нет васаби, его можно заменить обычным хреном, добавив в него немного соли, сахара, уксуса, воды и мелко-мелко нарезанной петрушки, — получится что-то напоминающее васаби.) Используется для приготовления острой приправы. Острая зеленая паста смешивается с соевым соусом и обязательно подается к суси и сасими, его кладут в мясную лапшу и во многие другие блюда. Васаби натирают на терке — металлической или керамической, но самые лучшие сорта васаби получают, если в качестве терки используют шкуру акулы.

Имбирь используют, чтобы придать пище острый пряный вкус. Кусочки маринованного имбиря едят в перерывах между различными блюдами, чтобы избавиться от вкуса во рту предыдущего блюда перед тем как есть следующее. Не обязательно есть много имбиря, достаточно небольшого кусочка, чтобы вкус блюда воспринимался острее и ярче. Используют свежий корень имбиря, маринованный и молотый. Известен также экстракт имбиря — спиртовая вытяжка, содержащая летучие ароматические эфирные масла и острые смолистые вещества. Корневище имбиря состоит из кругловатых, как бы плоско сдавленных кусков, имеет приятный аромат (от эфирного масла) и жгучий вкус (от фенолоподобного вещества гингерола).

Имбирь размножается вегетативно, отростками корневища, которые высаживают в легкую, достаточно влажную почву. Выкапывать первый урожай можно уже через 6—12 месяцев после посадки. К сожалению, это растение у нас не очень широко распространено.

Купить корневища имбиря можно на рынках, а молотый имбирь легко отыскать среди специй в любом крупном продуктовом магазине.

Уксус постоянно используется в японской кухне для приготовления приправ, маринадов, соусов, консервов. В основном используется рисовый уксус — менее кислый и более сладкий, чем тот, к которому мы привыкли. Поэтому в качестве замены японские кулинарные книги предлагают брать разбавленный яблочный уксус (что примерно соответствует 3 %-ному столовому уксусу). Если нет яблочного, можно использовать любой столовый уксус, но обязательно разводить его в соответствующих пропорциях так, чтобы концентрация была примерно 3—4 %.

А вот еще одно изобретение по части приправ, придуманное японцами в конце прошлого века, — глютаминат натрия. По-японски он называется «адзи-но-мото» — основа вкуса. По виду и вкусу напоминает одновременно и сахарный песок, и соль, и еще что-то неуловимо знакомое и вкусное. Эта приправа завоевала широкую популярность во всем мире, и сегодня глютаминат натрия для усиления и подчеркивания основного вкуса добавляют во многие блюда и приправы.

Король на японской кухне, без которого, как и без риса, ее невозможно себе представить, — соевый соус. Японцы нежно называют его «сею». Вкусовую гамму соевого соуса описать крайне сложно, но просто диву даешься, как несколько капель этой универсальной жидкости усиливают вкус и аромат самых разных блюд — мучных и рыбных, овощных и мясных.

Чтобы приготовить сею, добавляют соль и воду в закваску из пасты соевых бобов и пшеницы и оставляют бродить надолго — от трех месяцев до трех лет.

Сегодня вкус соевого соуса знаком большинству россиян, поскольку в последние годы различные сорта этого соуса достаточно широко появились в продаже. Чаще всего его можно купить в больших продуктовых магазинах или на рынках. Этот продукт имеет достаточно длительный срок хранения, поэтому можно купить бутылочку-другую соевого соуса и хранить в холодильнике. Если захочется приготовить что-нибудь японское, соус будет всегда под рукой. Это прекрасная приправа к любым европейским блюдам из свинины, говядины, курицы, рыбы, макарон и риса. Его можно добавлять в различные соусы, которые приобретают от этого необычный вкус, или просто использовать вместо соли.

При выборе соевого соуса лучше отдавать предпочтение восточным сортам, привезенным из Вьетнама, Китая, Индонезии, Японии и других стран Востока. Именно в этих странах

изготавливают соевый соус, наиболее подходящий для приготовления блюд японской кухни. Европейский соевый соус обычно более сладкий и имеет не совсем тот вкус.

Сакэ — японское рисовое вино, достаточно широко входит в рецептуру различных блюд. Купить его в России практически невозможно, но есть вполне приличный заменитель — сухой херес. В крайнем случае можно добавлять в блюда вместо сакэ сухое вино (на выбор).

ДАЙКОН С МОРКОВЬЮ ПОД МАРИНАДОМ НАМАСУ

350 г дайкона. 50 г моркови; для маринада: 3 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. сакэ (или сухого хереса). 2 ч. л. сахара, немного соли и 1 ст. л. бульона «даси» (процеженный крепкий рыбный бульон со щепоткой морской капусты).

Морковь и редиску нарезать тоненькими полосочками наподобие лапши, длиной примерно 5 см. Смешать уксус, «даси», сакэ, сахар, щепотку соли и залить этим маринадом овощи. «Намасу» хорошо использовать сразу, подавая как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

На заметку! Можно сложить «намасу» в баночку, залить маринадом и подержать в холодильнике 2—3 дня, тогда блюдо приобретает особо пикантный вкус.

МОТИДЗИ-ОРОСИ — САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА

1 редиска дайкон. 3 ст. л. 3 %-ного уксуса. 1 ст. л. сахара, щепотка соли, зелень сельдерея или петрушки.

Натереть дайкон на крупной терке, чтобы получилось примерно 2/3 стакана, смешать уксус, сахар, соль и добавить в салат. Тщательно перемешать, уложить в салатницу и украсить зеленью. Прекрасно сочетается с рыбными и мясными блюдами.

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С КАЛЬМАРАМИ И КУКУРУЗОЙ

100 г дайкона. 100 г консервированной кукурузы. 100 г моркови. 100—150 г кальмаров: для заправки: 3 ст. л. 3 %-ного уксуса. 3 ст. л. соевого соуса. 1 ст. л. сакэ (или сухого хереса). 2 ч. л. сахара.

Морковь и дайкон вымыть, очистить, нашинковать соломкой, залить кипящей водой, закрыть кастрюлю крышкой и подержать 5—10 минут. Обдать холодной водой, воду слить. Тушки кальмаров очистить, промыть и отварить в течение 3 мин в кипящей воде, остудить, нашинковать соломкой. Смешать

измельченные овощи с кальмаром, добавить консервированную кукурузу. Хорошо перемешать компоненты для заправки так, чтобы растворился сахар, добавить в салат, тщательно перемешать.

При желании можно заправить этот салат майонезом.

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С СЫРЫМИ И ПАССЕРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

Салатные смеси из сырых и пассерованных овощей имеют необыкновенно приятный вкус и очень полезны, поскольку содержащаяся в них клетчатка легче и полнее усваивается в сочетании с растительными жирами.

300 г дайкона. 200 г красного сладкого перца. 100 г лука-порея, 100 г сельдерея черешкового, 100 г моркови. 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Дайкон, морковь и перец вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой. Сельдерей очистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Этилированную часть лука-порея мелко нарезать. Подготовленную морковь, сельдерей, лук-порей и сладкий перец пассеровать на растительном масле. Овощи остудить и соединить с дайконом, посолить по вкусу и перемешать.

Этот салат можно подавать как самостоятельное блюдо и как гарнир к рыбе и мясу. Сочетание хрустящего дайкона и мягких пассерованных овощей производит очень приятное впечатление.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

2—3 соленых огурца. 200 г свежей белокочанной капусты, 1 небольшая свежая морковка. 3 ст. л. растительного масла, сахар и соль по вкусу.

Соленый огурец нарезать маленькими кубиками, морковь и капусту мелко-мелко нашинковать. Для заправки смешать растительное масло, сахар и соль. Все уложить в салатник, полить заправкой и перемешать.

ШПИНАТ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ СЕМЯН КУНЖУТА

Черные и белые семена кунжута в российской кухне используются в основном для изготовления определенных сортов халвы или для посыпки небольших сдобных булочек. В японской кулинарии обжаренные семена кунжута используются довольно широко, сообщая пище удивительные оттенки. Для

сохранения аромата кунжут обжаривают непосредственно перед употреблением.

350 г шпината. 5 ст. л. белых семян кунжута. 2 ч. л. бульона «даси». 1 ст. л. соевого соуса.

Шпинат тщательно промыть и варить до мягкости в большом количестве воды. Просушить, отжать всю лишнюю воду и порезать на кусочки длиной 4 см. Семена кунжута надо жарить на сухой сковороде на небольшом огне, постоянно помешивая. Когда они начнут потрескивать, снять сковороду с огня, высыпать семена в ступку (чайную ложечку семян следует оставить, чтобы потом посыпать сверху) и растолочь пестиком. Добавьте соевый соус и «даси», хорошо перемешать. Заправить этой смесью шпинат, положить в салатницу, посыпать оставленными целыми кунжутными семенами. Заправлять надо непосредственно перед едой, иначе блюдо будет водянистым.

На заметку! Вместо шпината можно взять слегка отваренную капусту или зеленую стручковую фасоль, тоже будет очень вкусно.

ТУШЕННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ С СОЕВЫМ СОУСОМ

4 стебля сельдерея (вместе с зеленой частью). 1 ст. л. растительного масла. 15 ст. л. сакэ (или сухого хереса). 15 ст. л. соевого соуса. 1 ч. л. сахарного песка.

Стебли нарезать кусочками по 2 см и отварить в воде до полумягкости. Откинуть сельдерей на дуршлаг, пусть вода стечет. Положить в сотейник или глубокую сковороду масло, хорошо разогреть его, положить сельдерей, добавить сакэ, сахар и соевый соус. Тушить на среднем огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока вся жидкость не выпарится.

Прекрасный своеобразный гарнир к мясу и рыбе.

СЕЛЬДЕРЕЙ ЖАРЕННЫЙ С СЫРОМ

200 г корневого сельдерея. 100 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла.

Корневой сельдерей вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой. Жарить на растительном масле до мягкости. Сыр натереть на крупной или на мелкой терке (как больше нравится). Подавать, посыпав тертым сыром.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ, ЯБЛОК, ПОМИДОРОВ И ЛУКА

150 г корневого сельдерея, 200 г свежих яблок, 100 г крепких красных помидоров. 1 небольшая луковица, 2 ст. л.

растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, сахар, соль по вкусу, немного зелени сельдерея.

Сельдерей вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой и пассеровать на растительном масле. Яблоки, лук, помидоры очистить от кожуры и мелко нарезать. Для заправки смешать лимонный сок с сахаром и солью.

Выложить все продукты в салатник, полить заправкой и перемешать. Украсить зеленью сельдерея.

На заметку! Этот салат можно немного посолить.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И БАНАНА

100 г листового сельдерея, 100 г корневого сельдерея. 2 свежих банана (200 г). 100 г листьев зеленого салата, 3 ст. л. 3 %-ного уксуса (или сок 1 лимона), 1 ст. л. сахарной пудры, соль по вкусу.

Корневую часть сельдерея нарезать мелкой соломкой, зелень порубить. Банан также нарезать мелкой соломкой. Продукты перемешать. Для заправки смешать растительное масло, уксус, сахарную пудру и соль.

В салатник положить листья салата, на них выложить сельдерей с бананами, полить заправкой. Дать пропитаться 15—20 мин и подавать.

ОВОЩИ С ИНДИЙСКОЙ ПРИПРОВОЙ КАРИ

Кари — одна из старейших и наиболее известных в мире приправных смесей. Происходит из Индии. В состав кари может входить до нескольких десятков трав и приправ, из которых существенную роль играет куркума — сухой индийский корень золотисто-желтого цвета, придающий приправе определенный цвет и вкус. Кари имеет сладко-острый вкус. Широко применяется для приготовления блюд из риса, овощей, птицы и различных видов мяса. В настоящее время кари продается практически в любом крупном магазине.

300—400 г кабачков. 1 крупный баклажан или 2—3 маленьких, 1 морковка среднего размера. 2 красных или зеленых сладких перца. 1 головка репчатого лука, 3—4 зубчика чеснока. 3—4 помидора среднего размера. 2—3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кари, 1 ч. л. молотого имбиря. 1 ст. л. кетчупа. 1 ст. л. сакэ или сухого вина (или 1 ч. л. водка), шепотка тимьяна.

В сковороде разогреть растительное масло. Мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета репчатый лук, затем добавить мелко нарезанный чеснок, обжарить несколько секунд, затем

положить нарезанные кубиками кабачки, морковку, перец, баклажаны, помидоры, все хорошо перемешать. Когда овощи будут почти готовы, добавить все специи, соль по вкусу и дотушить под крышкой до готовности. Если вы не любитель острых блюд, количество кари и имбиря можно уменьшить (класть по вкусу).

Это блюдо можно есть с макаронами, рисом, хлебом или подавать как гарнир к любому жареному или вареному мясу.

МОРКОВЬ С БАНАНАМИ

200 г моркови, 2 банана, сок одного лимона, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла, красный жгучий перец по вкусу, немного зелени петрушки.

Морковь вымыть, очистить и мелко нарезать или натереть на крупной терке. Бананы очистить и нарезать поперек на тонкие ломтики.

Для заправки: смешать лимонный сок, соль, сахар, масло, перец.

На тарелке красиво уложить слой моркови, сверху — слой бананов. Полить все заправкой, украсить зеленью петрушки, поставить в холодильник на 15—20 мин и подавать.

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА И МОРКОВИ

300 г дайкона, 200 г моркови, 2 ст. л. 3 %-ного уксуса. 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Редиску и морковь вымыть, очистить, тонко нашинковать или натереть на крупной терке. Для заправки смешать уксус, растительное масло и соль. Выложить в салатник редиску и морковь, залить заправкой, перемешать, украсить зеленью петрушки или Сельдерея.

Этот салат — прекрасное хрустящее дополнение к любым мясным и рыбным блюдам.

ЗЕЛЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ АРАХИСА

250 г зеленой стручковой фасоли, 1 ч. л. соевого соуса. 0,5 ч. л. сахара; для заправки: 3 ст. л. несладкого арахисового масла — твердого, с кусочками орехов, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. соевого соуса.

Вымыть стручки фасоли, срезать хвостики, положить в кипящую воду, варить примерно 5—7 мин. Слить воду, остудить фасоль. Нарезать по диагонали кусочками длиной примерно 2—3 см. Приготовить заправку, смешав размягченное

арахисовое масло, сахар и соевый соус. Отварную фасоль сначала сбрызнуть 1/2 ч. л. соевого соуса, дать постоять 10—15 мин, потом заправить и тщательно перемешать.

На заметку! Если нет арахисового масла, можно 2 ст. л. несладкого сливочного масла смешать с 1 ст. л. измельченных или растертых в ступке арахисовых орешков.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

1 кочан цветной капусты (среднего размера). 100 г консервированной кукурузы. 70—100 г сыра, 0,5 ч. л. соли. 0,5 ч. л. сахара. 0,5 ч. л. черного перца, зелень петрушки или сельдерея; для соуса: 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, 100 мл молока, 100 мл 20—30%-ных сливок.

Капусту разобрать на соцветия, варить в течение 5—7 мин в воде с добавлением соли и сахара. Готовую капусту отцедить и положить в форму для запекания.

Для приготовления соуса растопить на сковороде масло, всыпать муку и тщательно перемешать. После того как мука пропитается маслом и слегка обжарится, налить немного молока и быстро перемешать. Далее по ложке, постоянно перемешивая, постепенно добавлять молоко и сливки. Положить в соус кукурузу, перемешать. Добавить соль, сахар и перец по вкусу.

Готовый соус вылить на уложенную в форму для запекания капусту. Натереть сыр на крупной или мелкой терке (как больше нравится) и посыпать сверху капусту. Поставить в горячую духовку на 15—20 мин, пока сыр не подрумянится.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

600 г картофеля. 2 большие головки репчатого лука. 70—100 г сыра, 0,5 ч. л. соли. 0,5 ч. л. черного перца, зелень петрушки или сельдерея; для соуса: 1 ст. л. муки. 1 ч. л. сливочного масла. 1/2 стакана молока. 100 мл 20—30%-ной жирности сливок.

Картофель тщательно вымыть и отварить в мундирах. Затем очистить, порезать на ломтики толщиной 0,5 см и положить в форму для запекания.

Для приготовления соуса растопить на сковороде масло, всыпать муку и тщательно перемешать. После того как мука пропитается маслом и слегка обжарится, постепенно, по столовой ложке, добавлять молоко и сливки, постоянно перемешивая. Лук порезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Добавить соль, сахар и перец по вкусу.

Готовый соус вылить на уложенный в форму для запекания картофель и лук. Натереть на терке сыр и посыпать им картошку. Поставить в горячую духовку на 15—20 минут, пока сыр не подрумянится.

СУПЫ

Японцы едят множество различных супов, но самый любимый — традиционный мисо-суп; он пробуждает у них приятные воспоминания о детстве и тепле домашнего очага.

Мисо — это ферментированная бобовая паста, которая является обязательной составной частью национальной японской кухни, почти такой же, как рис. Делается эта паста из вареных и размятых соевых бобов. В них добавляют соль и солод (пророщенные и забродившие зерна риса, пшеницы или ячменя). Смесь может подвергаться брожению от недели до года. Соевые бобы, как и рис, являются основной пищей японцев с незапамятных времен. Многие источники утверждают, что соя была завезена из Китая более двух тысячелетий назад. С тех пор и сложилось традиционное самурайское меню «итию иссаи»: одна миска мисосиру (итию), одно блюдо (иссаи) овощей или рыбы, плюс чашка риса и немного цукэмоно (солений и маринадов).

Пасту мисо можно использовать как консервант, и тогда даже сырая рыба, смешанная с мисо, может сохраняться неделями. Из нее делают пикантнейшую подливку к свежим овощам, соус для «дэнгаку» (блюдо из вареных или жареных овощей и соевого творога тофу). Кроме того, без мисо невозможно приготовить любимый японцами мисосиру — суп из рыбы, моллюсков, водорослей и овощей. Суп мисо обычно варят с овощами по сезону, и потому он в изобилии содержит витамин С, каротин и клетчатку.

Паста мисо богата белками, в ней есть лецитин, глутаминовая кислота, витамин группы В и множество микроорганизмов, которые способствуют усвоению пищи, регулируют работу кишечника.

Делают мисо в каждом регионе по-своему. В зависимости от пропорций составных частей паста отличается по цвету — от желтоватого, коричневого и красного до почти черного. Консистенция тоже может быть очень разной — и гладкой

и как бы зернистой. Запах у мисо бывает слабый, нежный, а некоторые сорта, наоборот, сильно щекочат ноздри своим острым, пикантным ароматом. Привкус может быть и солоноватым и сладковатым.

Мисо — это не самостоятельное блюдо, а приправа, позволяющая раскрыть и усилить истинный вкус продуктов. Собственно, этой главной цели — выявлению истинного вкуса — и подчинено японское кулинарное искусство, простое и сложное одновременно.

МИСО-СУП С ТОФУ И МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

Мисо-супом называют все супы, заправленные пастой мисо. 4 стакана воды, 2—3 нибоси (высушенный японский анчоус). 100 г тофу (соевый творог), горсть морской капусты сушеной (или 2—3 горсти маринованной), белое мисо по вкусу, горсть мелко нарезанного зеленого лука (для украшения).

Положить в воду нибоси и поставить на огонь. Довести до кипения, вынуть нибоси и добавить примерно 1 ст. л. мисо (важно помнить, что мисо — деликатная приправа и перекипячения не выдерживает). Для этого супа больше подходит белое мисо, поскольку красное имеет слишком сильный вкус для этой заправки, а в данном случае успех полностью зависит от дозировки мисо. Если у вас дорогой хороший нибоси, то его понадобится немного. Если не очень, то следует добавить порошок для рыбного бульона («дашино-мото»).

Попробовать и, если все в порядке, добавить порезанную морскую капусту и нарезанный маленькими кубиками тофу. Когда гуща всплывет, сразу выключить горелку, потому что мисо не терпит кипячения и теряет аромат. Подавать, положив в тарелки мелко нарезанный зеленый лук.

На заметку! Если вам понравилось это блюдо, то можно приготовить мисо-суп и с овощами. Но в отличие от супа с тофу и морской капустой лучше сделать его на красном мисо или на смеси белого и красного. Сочетание овощей с мисо имеет очень своеобразный вкус. В такой суп добавляют картофель, капусту, тонко нарезанный тофу, обжаренный во фритюре, дайкон, савойскую капусту, зеленый лук и другие компоненты. Очень вкусные варианты мисо-супа получаются с грибами и морской капустой. Также вкусным и более сытным получается суп со свининой или лососем. Такие супы хорошо сочетаются с тофу, дайконом, картошкой, зеленым луком, морской капустой.

В общем, если удастся купить пасту мисо, попробуйте сварить мисо-суп. Необычный вкус и аромат этого блюда произведет на вас приятное впечатление.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП ПЮРЕ

0,5 кг картофеля. 2 средние головки репчатого лука. 1 л говяжьего или куриного бульона (можно из кубиков). 3 ст. л. сливочного масла. 3-4 столовые ложки 20—30 %-ной жирности сливок. 2—3 лавровых листа, зелень, белый перец молотый, соль; для фрикаделек: 100—150 говяжьего или куриного фарша. 1 яйцо. 2—3 веточки петрушки, перец и соль по вкусу.

Смешать фарш, яйцо, перец, соль, мелко нарезанные листики зелени. Слепить маленькие шарики диаметром 2 см.

Картофель нарезать небольшими кубиками, лук нарезать мелко. В сковороде растопить 2 ст. л. сливочного масла и обжарить лук до золотистого цвета. В кастрюлю положить обжаренный лук, картофель и залить водой так, чтобы жидкость только покрывала овощи. Варить под крышкой до готовности картофеля. Следить, чтобы жидкость не выкипела.

Картофелемялкой растолочь овощи в кастрюльке до однородного пюреобразного состояния. Долить кипящей водой или бульоном, так, чтобы получился 1 л супа. Если доливалась вода, следует добавить бульонный кубик, если бульон — кубик добавлять не надо. Довести суп до кипения и положить фрикадельки. Поварить 5 мин и попробовать. Добавить лавровый лист, белый перец, соль по вкусу. Влить сливки и положить оставшееся сливочное масло. Сделать маленький огонь. Через 5 мин суп будет готов.

Подавать на стол, положив в каждую тарелку веточку зелени.

4 порции.

На заметку! Фрикадельки можно заменить порезанными на кружочки сосисками. Перед закладкой в суп их можно слегка обжарить на сливочном масле.

Этот суп можно приготовить и без фрикаделек, только с овощами. Тоже очень вкусное и полезное блюдо.

СУП С ТУНЦОМ И ОВОЩАМИ

6 стаканов (1,5 л) куриного бульона. 18 маленьких луковиц, нарезанный полосками стебель лука-порея 2 стакана молодых побегов бамбука, 1 репа. 1 стакан нарезанного кубиками твердого тофу. 60 г натертого сушеного тунца.

Бульон налить в кастрюлю, положить целые луковички, нарезанную маленькими кубиками репу. Довести до кипения и варить, пока репа не станет мягкой. Положить бамбук, тофу и тунец. Варить на медленном огне еще 5 мин.

Подавать горячим, в тарелки положить нарезанный полосками лук-порей.

6 порций.

ЛЕТНИЙ СУП

1 огурец средней величины. 2 ст. л. свежего зеленого горошка. 4 стакана прозрачного крепкого говяжьего бульона, немного соли. 2 ст. л. соевого соуса. 4 яйца. 2 ч. л. уксуса, зелень укропа или петрушки.

Бульон поставить на огонь, дать ему закипеть, всыпать промытый зеленый горошек и варить 10 мин. Добавить соевый соус, соль по вкусу и нарезанный небольшими ломтиками огурец и варить еще 5 мин. Осторожно разбить скорлупу и аккуратно вылить яйца в бульон, не превратив их в смесь. Варить 1 мин, чтобы белок свернулся. В каждую тарелку положить по несколько ломтиков огурца и по пол-ложки зеленого горошка, добавить яйцо, зелень.

Подавать в горячем виде.

4 порции.

КАКИТАМА ДЗИРУ — СУП С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

2 яйца. 1 ст. л. сакэ (или сухого хереса), щепотка соли. 4 стакана рыбного бульона «даси», 1 ч. л. соли, 1 ч. л. легкого соевого соуса, 2 ч. л. кукурузного крахмала, блистиков «мицуба» (трефоли) или небольших листиков шпината.

В миску разбить яйца, добавить 1 ст. л. сакэ, щепотку соли, хорошенько смешать.

В бульон «даси» положить 1 ч. л. соли, на среднем огне довести до кипения, добавить 1 ч. л. соевого соуса. Развести 2 ч. л. кукурузного крахмала в 2 ст. л. воды. Аккуратно влить разведенный кукурузный крахмал в кипящий бульон и варить на небольшом огне, пока не загустеет.

Помешивая суп, аккуратно, постепенно влить в бульон яичную смесь. Она быстро превратится в хлопья, придающие супу очень оригинальный вид. Довести до кипения, добавить листья трефоли или шпината и немедленно снять с огня.

4 порции.

СУП ИЗ АКУЛЬЕГО ПЛАВНИКА

Для приготовления используют плавники белоперой, серой короткохвостой и ковровой акул. Сушеные плавники продаются в виде полуфабриката. Приготавливая суп, плавники кладут в кастрюлю, добавляют на одну часть сушеных плавников две части воды и варят 2 ч, приправив в конце варки солью, черным перцем, лавровым листом.

СУСИ И САСИМИ

Японцы живут на островах, омываемых теплым морем. Море это славится обилием рыбы, ракообразных и моллюсков. Но Япония — это преимущественно горы, красивейшие, с каменистыми террасами, и потому здесь остро ощущается недостаток пахотной земли, на которой выращивают в основном рис.

Японское население всегда кормилось при помощи моря и рисовых полей, притом это была подчеркнута натуральная кухня. И суси (или суши) — комбинация сырого филе рыбы и сваренного определенным образом риса, которые так экзотичны для иностранцев, — абсолютно естественная, даже, можно сказать, логичная пища для японцев.

Берется горстка липкого вареного риса, слегка приправленного уксусом и сахаром, и лепится небольшой шарик. Его смазывают сверху пастой из васаби (местная разновидность хрена) и покрывают тоненьким ломтиком сырой рыбы. Затем суси обмакивают в соленый соевый соус и с удовольствием съедают. Кажется, все просто. Но вкусовая гамма действует столь необычно и завораживающе, что наши туристы и бизнесмены, отведав однажды сырой рыбы по-японски, тут же становятся ее страстными почитателями и постоянными посетителями небольших ресторанчиков, где подают суси. Разнообразие достигается тем, что в суси используется рыба самых разных сортов и соответственно разных вкусовых оттенков. Используют для суси и икру лососевую, селечную или из морского ежа.

История суси начиналась как метод заготовки рыбы. Родиной первоначальных суси были страны Южной Азии. Очищенную, разделанную рыбу укладывали слоями, пересыпали солью и помещали под каменный пресс. Через несколько

недель камни снимали и заменяли легкой крышкой. Проходило несколько месяцев, в течение которых рыба бродила, и только после этого она считалась готовой к употреблению. Несколько ресторанов в Токио все еще предлагают эти оригинальные суси — нарэ-дзуси, приготовленные из пресноводного карпа. У этого блюда настолько сильный и резкий запах, что невозможно определить, из какой рыбы оно приготовлено.

Суси, которые мы знаем сегодня, делают в основном из свежей рыбы. Вареный рис приправляется уксусом, солью и сахаром и сервируется несколькими способами: это может быть ни-гири-дзуси — формованный рис с морскими водорослями; ма-ки-дзуси — рис, завернутый в прессованные высушенные водоросли нори; оси-дзуси — рис, плотно упакованный в маленький ящичек, поверх к нему прилагается приправа для приготовления; тираси-дзуси — рис, присыпанный тонкими кусочками морских продуктов, яиц и овощей.

Другое популярное кушанье из сырой рыбы называется сасими (или сашими). На блюдо выкладываются тончайшие кусочки тунца, морского леща, лосося, другой рыбы, названия которой нам зачастую просто незнакомы, а также всевозможных даров моря — кальмаров, моллюсков и т. д. Их также употребляют с соевым соусом и васаби, при этом приправы не портят своей остротой вкус рыбы, а, наоборот, подчеркивают его.

Сасими — это сырая рыба и морепродукты, нарезанные очень тонко. Если у кого-то при мысли о том, что рыбу можно есть сырой, возникает чувство брезгливости, вспомните, сколько селедки и кильки вы съели за свою жизнь. А ведь это тоже сырая рыба, не прошедшая термическую обработку, а лишь обильно просоленная и приправленная специями. Так что есть сырую рыбу не страшно, наоборот, это очень вкусно. Просто у нас нет такой традиции.

Чаще всего сасими делают из филе тунца, которое нарезают аккуратными небольшими кусочками. Вершиной кулинарного мастерства является умение нарезать сасими так тонко, чтобы через кусочки рыбы просвечивался узор тарелки".

Сасими является неотъемлемой частью японской кухни уже больше тысячи лет. Вид рыбы, используемой для приготовления сасими, меняется в зависимости от сезона. Неизменным остается лишь один принцип — рыба должна быть исключительно свежей. К столу сасими подается с васаби

(японский зеленый хрен). Его трудно найти за пределами Японии, но в виде сухого порошка он продается в восточных магазинах или в восточных отделах крупных супермаркетов. К сасими, кроме того, непременно полагается соевый соус, который придает сырой рыбе тончайшие оттенки вкуса. Японский маринованный имбирь также подается к столу с сасими, его обычно едят между порциями, чтобы улучшить восприятие вкуса следующей порции.

Вот некоторые разновидности сасими:

русский	японский
Атлантическая пелагида	Катсуо
Гребешки	Хотате-гай
Морское ушко	Аваби
Морской моллюск	Акагар
Белокрылый палтус	Хирам
Лошадиный моллюск	Миру-гар
Скумбрия	Саба
Осьминог	Тако
Устрицы	Хаки
Морская креветка	Анаго
Пильчатые креветки	Эби
Меч-рыба	Ма-каджики
Лосось	Сэйк
Красный морской карась	Тай
Кальмар	Ика
Тунец	Магуро
Угорь	Юнагр

НИГИРИ-ДЗУСИ — КЛАССИЧЕСКИЕ СУСИ

100 г филе сырой рыбы (тунец, лосось, горбуша, кета — любая благородная рыба). 50 г васаби (японский зеленый хрен). 60 г соевого соуса; для риса: 1 стакан (250 мл) воды, 3/4 стакана (180 мл) риса средней длины. 1,5 ст. л. уксуса. 1,5 ст. л. лимонного сока. 2 ст. л. сахарного песка. 0,5 ч. л. соли.

Рис готовится следующим образом: довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Полить этой жидкостью

рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Слепить из риса плотный продолговатый цилиндрик размером 4х2 см или шарик диаметром 3 см. Кусочек сырого рыбного филе, который следует положить на рис, должен быть по размеру немного больше. Самое главное: рыба должна быть сырая и очень свежая. Филе нужно порезать острым ножом на тонкие кусочки. Осторожно намазать хреном верхнюю сторону каждого рисового шарика и положить сверху кусочек рыбы (креветку).

Налить каждому в небольшое блюдечко соевого соуса. Красиво уложить суси на тарелки. Обмакивать каждый шарик в соевый соус. Стоит только попробовать суси — и вас переполнят неведомые доселе прекрасные вкусовые ощущения.

На заметку! Если нет зеленого японского хрена, можно взять обычный, добавить в него немного соли, сахара, уксуса и мелко-мелко нарезанной зелени петрушки. Получится ничуть не хуже.

Для приготовления суси можно брать филе свежемороженой рыбы, только блюдо нужно съесть достаточно быстро, чтобы рыба не испортилась.

При обмакивании суси в соевый соус нужно стараться коснуться соуса сначала со стороны рыбы. Если начинать со стороны риса, шарик может развалиться (в случае, если он плохо слеплен).

СУСИ ИЗ ПИЛЬЧАТЫХ КРЕВЕТОК

500 г больших пильчатых креветок, 4 стакана воды (примерно 1 л), 1 стакан (250 мл) белогорова, 1 лимон, 1 маленькая луковица, 1 стебель сельдерея. 1 ч. л. соли. 0.5 ч. л. черного перца-горошка. 1.5 стакана вареного риса для суси; для риса: 1 стакан (250 мл) воды, 3/4 стакана (180 мл) риса среднего размера, 1.5 ст. л. уксуса, 1.5 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахарного песка. 0.5 ч. л. соли.

В кастрюлю налить воду, вино, положить разрезанный на несколько частей небольшой лимон, лук, сельдерей, перец и соль. Довести жидкость до кипения и опустить в нее креветки. После того как креветки всплывут, достать их, положить в холодную воду, остудить, очистить от панциря, оставив кончик хвоста. Разрезать креветки вдоль брюшка, но не прорезать насквозь.

Рис готовить следующим образом: довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть

кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Начинить креветку небольшим количеством риса и сразу подавать к столу.

4 порции.

СУСИ-РУЛЕТ

для риса: 1 стакан (250 мл) воды. 3/4 стакана (180 мл) риса средней длины. 1,5 ст. л. уксуса, 1,5 ст. л. лимонного сока. 2 ст. л. сахарного песка, 0,5 ч. л. соли; для суси: 1 лист нори, 1 стакан (250 мл) риса для суси, 1 ч. л. горчицы. 1 небольшой огурец, 1 авокадо. 1 стакан консервированного крабового мяса (можно заменить мясом креветок).

Рис готовить следующим образом: довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится.

Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Для приготовления рулета необходимо: разложить лист нори и покрыть его слоем риса. Положить на рис тонкую полиэтиленовую пленку и перевернуть так, чтобы лист нори оказался сверху. Намазать нори горчицей, положить мелко порезанный огурец, тонкие ломтики авокадо и крабовое мясо. Скатать рулет, как скатывают бисквитные рулеты с вареньем, завернуть в пленку, плотно прижать. Снять пленку, разрезать рулет на 8—10 частей и подавать к столу. Этот рулет очень красиво смотрится на разрезе — сверху белый рис, затем тонкая темная полосочка нори, а внутри зеленый огурец, авокадо и розовое крабовое мясо.

4 порции.

СУСИ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ И КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

1 лист нори (20x20 см). 100 г копченого лосося, 120 г плавленого сыра, нарезанный полосками лук-батун; для риса: 1 стакан

(250 мл) воды. 3/4, стакана (180 мл) риса средней длины. 1,5 ст. л. уксуса, 1,5 ст. л. лимонного сока. 2 ст. л. сахарного песка. 0,5 ч. л. соли.

Рис готовить следующим образом: довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Разложить лист нори, сверху положить рис и слегка прижать. На рис положить нарезанный тонкими ломтиками лосось, на него мягкий плавленый сыр и мелко нарезанный лук.

Скатать рулет и плотно прижать. Очень острым ножом разрезать рулет на ломтики толщиной 2,5 см. Получится 8 кусочков суши.

СУСИ С ЛОСОСЕМ, ПРИГОТОВЛЕННЫМ В ГРИЛЕ

1 лист нори. 250 г лосося. 1 морковь. 1 небольшой огурец. 1 пучок сельдерея: для риса: 1 стакан (250 мл) воды. 3/4 стакана (180 мл) риса средней длины. 1,5 ст. л. уксуса. 1,5 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахарного песка, 0,5 ч. л. соли.

Рис готовить следующим образом: довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится.

Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Для начинки. Обжарить филе лосося в гриле или на открытом огне. Готовую рыбу нарезать на полоски. Нарезать морковь и огурец мелкой соломкой.

Разрезать лист нори на 8 квадратиков. Положить на каждый квадратик немного риса, несколько кусочков лосося, немного моркови, огурца, листья сельдерея. Скатать небольшие конусовидные кулечки. Блюдо готово. Можно подавать. Из кулечка аппетитно выглядывают зеленый листик, красный, кусочек лосося и белоснежный рис.

НОРИМАКИ

40 г жареного угря. 40 г очищенных вареных креветок, 60 г огурца. 30 г креветочных хлопьев. 2 яйца, взбитых и поджаренных, как для омлета, 2 листа сушеных водорослей (нори), 400 г вареного риса, 4 ст. л. порезанного маринованного имбиря. 4 ст. л. легкого соевого соуса: для креветочных хлопьев: 150 г сырых мелких очищенных креветок, 1 яичный желток. 30 г сахара. 1/4 ч. л. соли и немного красного пищевого красителя: для риса: 2 стакана (500 мл) воды, 2,5 стакана (360 мл) риса средней длины, 3 ст. л. уксуса, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сахарного песка, 1,5 ч. л. соли.

Довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится.

Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Креветочные хлопья приготовить следующим образом. Сначала креветки сполоснуть в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а потом варить на медленном огне в небольшом количестве соленой воды, пока они не начнут менять цвет. Затем креветки охладить, слить воду и с помощью миксера или мясорубки превратить в пюре. Потом завязать их в марлю и тщательно отжать воду. Положив креветки в миску, добавить туда яичный желток, соль и сахар, тщательно перемешивать. Чтобы масса приобрела розовый цвет, добавить немного разведенного в воде пищевого красителя. Затем, помешивая, хорошо подсушить креветки в сковороде или в кастрюле с непригораемым дном.

Порезать угря, креветки, огурцы и омлет на брусочки одинаковой длины. Разложить лист сушеных водорослей (нори) и покрыть его половиной подготовленного риса, оставляя свободными края примерно в 1 см. Посыпать рис половиной креветочных хлопьев. Затем положить половину остальных компонентов рядами друг на друга, аккуратно свернуть все в рулет и осторожно сжать. Острым ножом, смоченным в воде, порезать рулет на кусочки шириной примерно 2 см. То же проделать со вторым листом нори.

Красиво разложить «колесики» на блюде и подавать с маринованным имбирем и соевым соусом (для обмакивания).

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Японцы готовят рыбу самыми различными способами: «якимоно» (рыба, поджаренная на решетке), «нимоно» (отварная рыба), «мусимоно» (рыба, томленая на пару), «агемоно» (рыба, жареная на сковороде), «сасими» (сырая рыба, нарезанная ломтиками), «намасу» (сырая рыба в смеси с овощами под уксусом).

Супы из рыбы также популярны. Наиболее распространены супы категории «суи-моно» и «мисо-сиру». Суи-моно — это обычно очень прозрачный и жидкий бульон с куском вареной рыбы, с овощами и морепродуктами, которые лишь слегка обвариваются, но никогда не развариваются до потери формы. Густые супы — мисо-сиру — варят с добавлением соевой пасты мисо.

Важнейшей составляющей большинства блюд японской национальной кухни является бульон «даси» (dashi). Обычно даси варится отдельно. Отдельно готовят и заправку супа (кусочек рыбы, нарезанные овощи, бобы) и кладут в суп только перед едой. «Даси» представляет собой отвар стружек сушеной рыбы — «кацуобуси» и водорослей. Кацуобуси — это сушеные тушки рыбы «кацу» (разновидность макрели). Тушки рыбы освобождаются от костей, режутся на четыре части, затем варятся и подсушиваются в специальных печах. Образующаяся на рыбе зеленоватая плесень придает готовому продукту специфический вкус и аромат.

Поскольку в наших магазинах крайне сложно найти «кацуобуси», а «даси» входит в рецептуру великого множества блюд, можно приготовить бульон, напоминающий «даси» в наших условиях. Для этого надо сварить крепкий рыбный бульон с водорослями, охладить, процедить. Из водорослей в наших рыбных магазинах широко продается морская капуста. Ее и можно использовать в любой форме — сушеную, маринованную, замороженную и пр. Пропорция примерно такая: на 1 стакан бульона — горсть водорослей.

Кроме рыбы и водорослей, японцы используют в пищу самых разнообразных морских животных: различные виды моллюсков, сушеных и свежих трепангов, кальмаров, осьминогов, свежих, сушеных, соленых и консервированных креветок, крабов, лангустов и др. Многие виды крабов, креветок

и лангустов обычно идут в пищу сырыми, некоторые проходят термическую обработку.

Очень широко распространены блюда, носящие общее название «нэримоно». Основу для нэримоно готовят так: мелко мелко крошат рыбное филе, добавляют специи и мирин — сладкое рисовое сакэ. Получается что-то вроде пасты, из которой потом готовят различные варианты нэримоно.

Одним из старейших блюд нэримоно считается камабоко. В настоящее время камабоко готовят на пару, используя зубатку, камбалу, треску, морского окуня и другую белую рыбу.

Еще одну разновидность нэримоно — тикуча — готовят на открытом медленном огне, нанизывая на бамбуковые палочки. Получаются зажаренные трубочки с дырочкой, куда можно положить сыр, овощи или другие добавки, обогащающие блюдо необычными вкусовыми нюансами. Хампэн — нежная, по консистенции напоминающая зефир разновидность нэримоно, которая часто используется в супе одэн и в других горячих блюдах. Особый вкус хампэна объясняется тем, что к размолотой рыбе добавляют натертый яме (съедобные клубни, отдаленно напоминающие картофель). А вариант нэримоно под названием цумирэ содержит также яйца, муку, бульон и другие ингредиенты. Из «теста» лепят шарики и отваривают. Правда, цумирэ обычно не используют как самостоятельное кушанье, поскольку его вкус лучше проявляется в супах и тушеных блюдах.

Скумбрия, сардина, ставрида и сайра — это виды рыбы, которую наиболее часто можно увидеть на столе японцев. Эта рыба очень вкусна, достаточно дешева, и приготовить ее можно самыми разными способами. Ее едят сырой, солят, варят и жарят. Эта рыба содержит таурин (аминокислота) и некоторые жирные кислоты, которые снижают уровень холестерина в крови. А поскольку сегодня во всем мире все больше внимания уделяют вопросам здоровья, популярность этой рыбы постоянно растет. Кроме того, она содержит меньше, чем мясо, калорий.

НАМБАН-ДЗУКЭ

Намбан-дзукэ — это один из известных способов приготовления скумбрии. Рыбу посыпают пшеничной мукой, жарят во фритюре, а потом маринуют в уксусе и соевом соусе. Для придания специфического вкуса и особого аромата в уксус и соевый соус добавляют нарезанные овощи, в том числе и красный стручковый перец.

Способ приготовления рыбы под названием «намбан-дзукэ» имеет свою историю. Дзукэ означает «солить», «мариновать». Намбан — старинное китайское слово, которым в древности называли народы, жившие к югу от Китая. В XVI—XVII вв. это слово было заимствовано японским языком. Так называли людей из Юго-Восточной Азии, а позднее даже португальцев и испанцев, которые прибыли в Японию с юга. Все новое и экзотичное, приходившее в Японию из Юго-Восточной Азии и других уголков мира, тоже называлось намбан. Возможно, у слова намбан-дзукэ именно такое происхождение. Правда, по другой версии, само искусство маринования в уксусе жареной во фритюре пищи пришло в Японию из-за границы.

500 г филе скумбрии. 2—3 ст. л. пшеничной муки, 0,5 стакана растительного масла; для маринада: по половине стручка сладкого красного, сладкого желтого и зеленого сладкого перца, пучок сельдерея, маленькая головка репчатого лука (можно использовать лук-порей или лук-шалот), маленькая морковь. 1 лист белокочанной капусты. 2—3 стручка красного жгучего перца или 0,5 ч. л. молотого (можно руководствоваться собственным вкусом). 150 мл воды. 150 мл разбавленного яблочного уксуса. 100 мл соевого соуса.

Положить филе на разделочную доску и порезать его под углом на длинные кусочки шириной 1 см. Обвалять кусочки скумбрии в муке. Пусть полежат, пока будет готовиться маринад. Солить и перчить рыбу не надо!

Приготовить маринад. Мелко порезать красный, зеленый и желтый перец, удалив хвостики и зернышки. Мелко покрошить сельдерей, лук, морковь, капусту, стручки красного острого перца. В кастрюле смешать воду, уксус и соевый соус. Довести до кипения, прокипятить несколько секунд, чтобы избавиться от кислого привкуса уксуса. Выключить огонь и сразу же положить в отвар нарезанные овощи и красный жгучий перец, дать остыть.

Медленно зажарить рыбу во фритюре при умеренной температуре. Затем вынуть ее из масла и положить на сито или бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла.

Нагреть масло до более высокой температуры. После этого еще раз прожарить рыбу во фритюре, пока она не станет хрустящей и не приобретет светло-коричневый цвет. Рыбу можно обжарить один раз, но хорошо, к тому же она должна быть хрустящей.

Рыбу можно подать сразу, а можно замариновать и употреблять через несколько часов или через сутки. И в том

и в другом случае вы получите совершенно различные, но необычайные и приятно удивляющие европейца вкусовые оттенки одного и того же блюда. В первом случае рыбу кладут на тарелку, поливают маринадом и сразу едят; во втором — кладут в баночку, заливают маринадом и выдерживают некоторое время, чтобы кусочки стали более ароматными. Обязательно надо порезать рыбу на длинные тонкие полоски, чтобы она хорошо впитала маринад. Также важно погрузить рыбу в маринад прямо из горячего масла, от этого она лучше впитывает аромат овощей. Такая рыба может храниться в холодильнике 3—4 дня. Остатки маринада можно использовать как приправу к салату.

На заметку! Кроме скумбрии можно использовать и другую рыбу, например сардину или сайру. Если использовать корюшку или еще какую-либо мелкую рыбку, то удалять из нее косточки не надо. Это дополнительный источник кальция.

Жареная маринованная рыба хорошо сохраняется в холодильнике в течение нескольких суток. Таким способом можно заготовить еду впрок на несколько дней. Этой вкусной рыбкой можно дополнить ваш завтрак дома и на работе. Очень часто, отведав намбан-дзукэ, люди, ранее скептически относившиеся к рыбным блюдам, становятся их поклонниками.

МАРИНОВАННАЯ КИЛЬКА

20 свежих или свежемороженых килек (10—15 г каждая). 1 стручок красного острого перца (или 1/4 ч. л. молотого). 2 стебля лука-порея (или лука-шалота), растительное масло, кукурузный или картофельный крахмал (для обжаривания); для маринада: 3 ст. л. уксуса. 3 ст. л. сакэ (или сухого хереса). 3 ст. л. сахарного песка. 0,5 стакана воды.

Очистить кильку, удалить голову и внутренности, промыть под струей воды, обсушить полотенцем или бумажной салфеткой.

Приготовить маринад: воду, сакэ, уксус и соевый соус смешать, довести до кипения. Мелко нарезать острый перец (или взять 1/4 ч. л. острого красного перца) и положить в маринад. Лук нарезать кусочками по 3—4 см и запечь в духовке. Положить в маринад. Если нет лука-порея, его можно заменить репчатым (2—3 небольшие головки очистить, порезать на кусочки и запечь), но блюдо будет иметь другой оттенок.

Рыбки обвалить в крахмале и обжарить в масле до золотисто-коричневого цвета.

Сразу после жарки сложить кильку в кастрюльку или баночку и залить маринадом. Через 1—3 часа рыбу можно подавать к столу. В холодильнике такая рыбка может храниться в течение 3—4 дней.

Прекрасная закуска к пиву.

На заметку! Вместо кильки в этом рецепте можно использовать любую мелкую рыбку, как морскую, так и пресноводную.

РЫБНЫЕ ЛЕПЕШКИ

500 г рыбного филе. 2 ст. л. муки, 1 ч. л. растительного масла. 1 яйцо. 1 ст. л. белого вина. 1 ст. л. соевого соуса, 0,5 ч. л. сахара, перец, растительное масло (для обжаривания). 0,5 стакана панировочных сухарей. 100 г соевого соуса.

Из рыбного филе удалить косточки, мясо пропустить через мясорубку, смешать с мукой, яичным желтком, 1 ст. л. соевого соуса, вином. Отдельно взбить белок с сахаром в крепкую пену и влить в рыбную массу. Массу хорошо вымесить. Сформовать продолговатые лепешки толщиной 2 см, обвалять их в панировочных сухарях и поджарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Готовые лепешки красиво уложить на листьях зеленого салата. Перед тем как откусить лепешку, ее обмакивают в соевый соус.

САРДИНЫ С УКСУСОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

8 сардин (60—70 г каждая). 1/4 стакана (60 мл) уксуса. 1/4 стакана (60 мл) сакэ или сухого хереса. 1/4 (60 мл) стакана соевого соуса. 3 ст. л. корня имбиря, нарезанного тонкими кружочками.

Сардины очистить, вынуть внутренности, отрезать голову, тщательно вымыть под струей воды. Разрезать на 2—3 части.

Сакэ, уксус и соевый соус довести до кипения в эмалированной кастрюле, положить туда сардины, имбирь и кипятить на медленном огне под крышкой. Крышку желательно взять от кастрюли меньшего размера и положить прямо на сардины. Такой метод приготовления часто используется в японской кухне. Крышка, положенная прямо на продукты, не дает им от раскрошиться и позволяет обходиться без помешивания.

На заметку! Если у вас нет свежего имбиря, можно заменить его 1 ч. л. молотого. Блюдо будет несколько другим, но тоже очень своеобразным, приятно острым и нежным.

КАЦУО-НО-ТАТАКИ — СКУМБРИЯ С ДАЙКОНОМ И ИМБИРЕМ

400 г филе скумбрии или пеламиды. 80 г соевого соуса, 1 лимон, дайкон. корень имбиря (или молотый имбирь), горсть зеленого лука.

Филе рыбы нарезать небольшими полосками, нанизать на металлические шампуры, поместить прямо над горелкой и запечь сначала со стороны кожи, потом перевернуть. Запекать примерно 5—7 мин, чтобы рыба внутри была полусырой и сочной. Если процесс запекания на открытом пламени представляется сложным, филе можно запечь в сковороде с nepřипгораемым дном, лишь слегка смазав ее маслом или жиром, потому что рыба должна подпекаться, а не жариться. Слегка пропеченную рыбу опустить на несколько секунд в ледяную воду и быстро просушить полотенцем или бумажными салфетками. Затем положить кусочки филе кожей вниз на хлопчатобумажную ткань (полотенце, салфетка). Посыпать рыбу сверху мелко натертым свежим дайконом, мелко натертым свежим имбирем (или порошком молотого), мелко нарезанным зеленым луком. Полить лимонным соком (лучше выжатым из свежего лимона). Чайной ложкой или плоской стороной ножа слегка вдавить овощи в рыбу, чтобы она получше пропиталась. Поставьте рыбу на 1—2 ч в холодильник. Если нет дайкона, используйте обычную редиску.

Аккуратно нарезать рыбу кусочками толщиной примерно 1 см, красиво уложить на блюде. Украсить блюдо кусочками лимона и зеленью. Рядом с каждой тарелкой поставить блюдечко или маленькую пиалу (розетку для варенья) с соевым соусом. Каждый кусочек рыбы, перед тем как есть, обязательно макают в соевый соус.

СТАВРИДА, ЗАПЕЧЕННАЯ С АПЕЛЬСИНАМИ

300 г филе ставриды. 1/4 лимона. 4 ст. л. растительного масла. 100 г майонеза, пучок зелени сельдерея (100 г), 1 апельсин. 100 г тертого сыра, соевый соус перец.

Филе рыбы порезать по диагонали на небольшие кусочки и сбрызнуть соком, выжатым из лимона. Зелень нарезать и слегка обжарить с маслом. В форму для запекания уложить зелень, сверху филе рыбы, полить соевым соусом, поперчить, полить майонезом, положить дольки апельсина, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 20 мин. Подавать с отварным рисом.

3 порции.

РЫБНЫЕ ПОЛОСКИ

200 г филе трески, 1 ст. л. кукурузной муки. 2 яйца. 1 ст. л. белого вино. 0,5 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, 1 ст. л. панировочных сухарей, 60 г соевого соуса.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, желтками, вином, взбитыми с сахаром белками. Массу хорошо перемешать и вылить в сковороду или форму для запекания, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запечь в духовке до готовности. Блюдо охладить и разрезать на полоски.

Подавать полоски, предварительно полив их соевым соусом (или поставить перед каждым тарелочку с соусом). Хорошо подать к этому блюду салат из дайкона или маринованные огурчики.

КАЛЬМАРЫ И ОГУРЦЫ С ЗАПРАВКОЙ «САНБАЙ-ДЗУ»

Смысл заправки «санбай-дзу» заключается в сочетании трех вкусов: кислого (уксус), соленого (соль, соевый соус) и сладкого (сахар).

200 г кальмаров, 2 огурца; для заправки: 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. 3 %-ного уксуса. 1 ст. л. бульона даси. 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. вымоченного в воде и нарезанного тонкими ленточками корня имбиря (или / ч. л. молотого имбиря).

Кальмара очистить, вынуть внутренности. С туловища снять кожицу, разрезать в длину и расправить. Опустить в кипящую воду и варить в течение 3—4 минут, не более. Кальмара очень легко переварить, тогда он становится жестким, вернее «резиновым». Остудить, порезать кальмара на прямоугольные кусочки примерно 1x5 см. Огурцы вымыть и порезать поперек на тоненькие ломтики.

Приготовить заправку: смешать сахар, уксус, бульон даси и соевый соус. Одной столовой ложкой «санбай-дзу» полить огурцы и кальмара. Перед самой подачей на стол слить жидкость.

Красиво разложить кусочки кальмара и ломтики огурцов в салатницу или на тарелку, полить остатками заправки. Сверху украсить зеленью. Очень вкусное блюдо, приятно удивляющее сочетанием нежного кальмара и хрустящего огурчика.

КАЛЬМАРЫ С ЛУКОМ И РИСОМ

200 г кальмаров, 200 г репчатого лука, 2 стакана вареного риса. 3—4 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла.

Кальмаров вымыть, очистить, отварить в кипящей воде в течение 3—4 минут. Порезать на небольшие полосочки. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить до золотистого цвета.

Выложить на тарелку рис, затем лук и сверху красиво уложить кальмары. Полить соевым соусом по вкусу. Если нет соевого соуса, можно просто посолить или полить майонезом.

КАЛЬМАРЫ ЖАРЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

200 г кальмаров. 100 г растительного масла. 1 большая луковица. 2 ст. л. муки. 1 стакан сливок, перец, соль.

Очищенное туловище кальмара порезать на тонкие ломтики, обсушить салфеткой. Обвалять в муке и обжарить в масле.

Мелко нарезать лук и обжарить его до светло-коричневого цвета. Добавить 2 ст. л. муки, хорошо перемешать, жарить 1—2 мин. Постепенно добавляя сливки, заварить соус.

Обжаренного кальмара залить полученным соусом. Добавить по вкусу соль и перец и тушить на слабом огне 20—25 мин.

Подать на стол с отварным картофелем (можно также с рисом или зеленым горошком).

2 порции.

КРАБЫ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

160 г консервированных крабов, 200 г листьев зеленого салата; для заправки: 2 ст. л. соевого соуса. 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса. 1 ч. л. сахара.

Зеленый салат перебрать, промыть, разрезать на полоски шириной 2—3 см. Крабов порезать на небольшие кусочки.

Приготовить заправку, смешав соевый соус, растительное масло, сахар и уксус.

На тарелку красиво уложить листья салата, на них кусочки крабов и полить все заправкой.

МОРСКАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ СО СВИНИНОЙ

200 г маринованной морской капусты. 150 г свинины. 1 маленькая головка репчатого лука. 2 ст. л. соевого соуса. 1 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 3 ст. л. растительного масла.

Свинину нарезать небольшими кусочками, репчатый лук нарезать мелко. На сильно разогретом растительном масле обжарить мясо и лук до золотистого цвета. Добавить морскую капусту, сакэ, соевый соус. Тушить до готовности.

На заметку! Для приготовления этого блюда можно использовать и сушеную морскую капусту.

2 порции.

КРЕВЕТКИ В КЛЯРЕ С МИНДАЛЬНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

300 г больших пильчатых креветок (или любых других).

150 г муки, 200 г воды. 1 яйцо. 2 стакана растительного масла. 100 г миндальных хлопьев, несколько шляпок грибов сиитаке (или шампиньонов). 1—2 крупных стручка зеленого сладкого перца.

Тщательно просеять муку, влить в нее очень холодную, практически ледяную воду, предварительно смешанную с яйцом. Тесто должно быть жидким. Сильно разогреть в кастрюле растительное масло без запаха.

Креветкам ножницами обрезать усики и лапки, чистить только туловище, а голову и хвост оставлять, внутренности аккуратно вынуть зубочисткой, сделать надрезы и чуть выпрямить. Высушить, обсыпать мукой и опустить в кляр. После этого плотно обжимать миндальными хлопьями, аккуратно опустить в кипящее масло (оно должно лишь прикрывать креветки) и жарить до образования золотистой корочки. Миндальные хлопья придают пикантный, чуть горьковатый вкус.

Шляпки грибов и кусочки перца обвалить в муке, опустить в кляр и обжарить.

Все красиво уложить на тарелке, украсить зеленью.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

400 г креветок. 200 г картофеля. 100 г зеленого горошка.

1 вареное яйцо. 1 ст. л. лимонного сока. 150 г майонеза.

Креветки отварить в подсоленной воде в течение 3—5 минут. Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить. Креветки очистить от панциря, нарезать небольшими кусочками. Картофель нарезать кубиками. Смешать креветки, картофель, зеленый горошек, лимонный сок. Затем добавить майонез и снова перемешать. Украсить зеленым салатом и яйцом.

КРЕВЕТКИ ЖАРЕННЫЕ

400 г креветок. 3 ст. л. лимонного сока. 0,5 стакана муки, 2 яйца. 4 ст. л. растительного масла без запаха.

Креветки полить лимонным соком и оставить в нем на 10 мин. Затем обвалить креветки в муке, обмакнуть в взбитом

яйце и жарить на сковороде в сильно разогретом растительном масле в течение 5 мин. Избыток жира снять бумажной салфеткой.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ЯБЛОКАМИ

400 г креветок, 200 г кисло-сладких яблок. 2 ст. ложки лимонного сока. 100 г зеленого горошка, соль.

Креветки отварить, очистить от панциря, мелко нарезать. Яблоки нарезать мелкими кубиками. Все перемешать и залить лимонным соком. Украсить зеленью салата.

КРЕВЕТКИ В КЛЯРЕ С КАРТОФЕЛЕМ

300 г больших пальчатых креветок, 150 г пшеничной муки, 200 мл воды. 3 яйца. 2 небольшие картофелины. 2 ст. л. кукурузной муки, 2 стакана растительного масла.

Тщательно просеять муку, влить в нее очень холодную, практически ледяную воду, предварительно смешанную с 1 яйцом. Тесто должно быть жидким. Сильно разогреть в кастрюле растительное масло без запаха. В отдельной мисочке взбить два яичных белка.

Ножницами обрезать креветкам усики и лапки, чистить только туловище, а голову и хвост оставить, внутренности аккуратно вынуть зубочисткой, сделать надрезы и чуть выпрямить. Высушить, обсыпать кукурузной мукой, затем опустить в слегка взбитый яичный белок, затем в тесто. Взять два кружочка картофеля, зажать между ними креветку и аккуратно опустить в кипящее масло (оно должно лишь прикрывать креветки) и жарить до образования золотистой корочки.

КРЕВЕТКИ С РИСОМ

500 г креветок, 100 г муки, 100 г сладкого красного перца. 1 луковица, 50 г растительного масла, 600 г помидоров (или 150 г кетчупа), соль, перец, 300 г вареного риса.

Креветки отварить, очистить. Лук и перец мелко нарезать, обжарить. Добавить к ним муку, все хорошо перемешать. Затем на эту же сковороду положить помидоры, креветки и все нагреть на слабом огне.

Красиво уложить салат на тарелки вместе с рисом.

КРЕВЕТКИ С ГРИБАМИ

12 грибов шиитакэ (шампиньонов или белых грибов), 200 г креветок, 1 ст. л. кукурузной или рисовой муки, растительное масло (для обжаривания); для кляра: 100 г пшеничной

муки, 100 мл воды. 1 небольшое яйцо. 100 г листьев кресс-салата и веточек петрушки (для обжаривания в кляре): для соуса: 200 мл бульона «даси». 4 ст. л. сахара. 4 ст. л. острого соевого соуса.

Тщательно очистить креветки, пропустить через мясорубку до получения однородной массы. В шляпки грибов плотно вдавить немного креветочной пасты, слегка присыпать мукой (лучше кукурузной или рисовой) и аккуратно положить в глубокую сковороду с хорошо разогретым растительным маслом на 2—3 мин. Высушить и разложить на тарелке.

Приготовить кляр, тщательно смешав муку и холодную воду с предварительно размешанным в ней яйцом. Обмакнуть в кляр листья кресс-салата и веточки петрушки, обжарить.

Для соуса тщательно перемешать бульон, сахар, соевый соус и разлить в четыре пиалы. Блюдо готово. Можно обмакивать грибы с креветками и веточки зелени в соус и есть.

На гарнир можно подать натертый на мелкой терке дайкон, посыпанной молотым острым красным перцем.

ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ

250 г свежих или мороженных креветок. 200 г ветчины или колбасы, большая луковица. 2 сладких зеленых перца. 6 яиц. немного растительного или сливочного масла, молотый красный сладкий перец, соль.

Ветчину нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить. Мелко нарезать перец и лук и отдельно обжарить до мягкости, добавить туда креветки, ветчину и приправы, перемешать. Хорошо взбить яйца. Вылить взбитые яйца на овощи с креветками и ветчиной. Все это жарить до готовности яиц.

Аккуратно разделить на порции, красиво уложить на тарелки, украсив зеленью, — и можно подавать.

МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ С ТРЕПАНГОМ

Приготовленный мясной фарш и фарш из трепанга смешать в следующем соотношении: 70 % говяжьего и 30 % трепангового. Добавить лук, соль, перец, затем сформовать котлеты и поджарить на растительном масле.

На гарнир можно подать рис или овощи.

БУЛЬОН С ТРЕПАНГАМИ И КУРИЦЕЙ

2 стакана бульона «даси». 50 г обжаренного на масле трепанга. 100 г вареного куриного мяса, 1 свежий огурец, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сакэ. молотый имбирь по вкусу.

Трепанги, куриное мясо и огурцы нарезать мелкими кусочками. Разделить на порции и положить в суповые пиалы. Вскипятить бульон «даси», влить в него соевый соус, сакэ и всыпать молотый имбирь. Налить бульон в пиалы. Перед подачей можно посыпать суп зеленым луком.

ТЕМПУРА

Темпура — это рыба, морепродукты (креветки, гребешки и пр.) и овощи, которые обмакивают в кляр (жидкое тесто) и жарят в глубокой сковороде с кипящим растительным маслом. Японцы очень любят это блюдо и считают, что идею темпуры и рецепт приготовления, на острова привезли иностранцы примерно 400 лет назад.

Само слово «темпура» позволяет выдвинуть несколько версий его возникновения. Вероятно, это, немного измененное португальское слово *temprego*, означающее «приготовление пищи», «кухня». В случае, если это вариант испанского *templo* — «храм», «церковь», то появление темпуры могло быть связано с обычаем средневековых испанских и португальских купцов и миссионеров есть по пятницам жареную рыбу. Вполне возможно, что кому-то из них пришла в голову мысль не обваливать рыбу перед жаркой в муке или сухарях, а обмакнуть ее в смесь муки с водой и бросить в кипящее растительное масло. Результат превзошел все ожидания, и рецепт быстро стал популярным. Темпуру японцы очень любят и подают ее везде — в фешенебельных ресторанах, самых скромных забегаловках или просто на улице в «походной кухне» под навесом.

10—12 крупных креветок, 10—12 кусочков рыбного филе толщиной примерно 1 см. 1 крупный кальмар. 1 большой красный сладкий перец. 1 морковка. 1 головка репчатого лука, 5 свежих шампиньонов, растительное масло без запаха (для обжаривания): для теста: 1 яйцо. 1 стакан очень холодной воды. 1 стакан муки; для соуса: 60 г соевого соуса. 2 ст. л. сакэ, 1 ст. л. сахара.

Креветки очистить и тупой стороной ножа выжать из них воду, чтобы не скручивались при обжаривании. С внутренней стороны сделать несколько небольших надрезов и слегка потянуть, чтобы креветки выпрямились. Кальмара очистить,

вынуть внутренности, снять кожу, разрезать на 5—6 частей. Сделать надрезы по краям, чтобы не скручивался при обжаривании. Перец очистить, разрезать вдоль на полоски толщиной 1—1,5 см. Шампиньоны вымыть, отрезать ножки (для приготовления используются только шляпки). Морковку порезать по диагонали толщиной 3—5 мм. Лук нарезать поперек кусочками толщиной 5 мм (аккуратно, чтобы кольца не развалились). Все продукты обвалить в муке и оставить немного полежать.

Разбить яйцо в стакан, добавить воду и тщательно размешать. Насыпать в кастрюльку муку и, добавляя воду с яйцом, быстро замешать тесто. Чтобы тесто получилось легким, воздушным, муку надо просеять, а воду использовать очень холодную. Посуда с тестом должна стоять вдали от огня, иначе тесто станет клейким.

В глубокую сковороду налить растительного масла без запаха столько, чтобы можно было погрузить продукты почти целиком. Масло начинать греть, когда взялись делать тесто. Готово ли масло, можно проверить, если капнуть туда капельку теста — она сразу закипит.

Обмакивайте приготовленные продукты в жидкое тесто и сразу же погружайте их в горячее масло. Не нужно жарить одновременно много кусочков. Должна быть закрыта примерно половина — две трети поверхности масла, не более! Поворачивать кусочки только один раз. Как только кусочек покрылся хрустящей корочкой, вынуть его и стряхнуть излишки масла.

Положить подсохнуть на бумажное полотенце, причем класть кусочки рядом, а не один на другой, чтобы готовое блюдо не получилось сыроватым. Перед каждой новой порцией очищать сковороду от оставшихся капель или крошек.

Жарить не все сразу, а сначала погружать зеленый перец, потом имбирь, шляпки грибов, затем кальмар, креветки и рыбу.

К темпуре подавать соевый соус, в который добавить по вкусу сакэ (или сухой херес) и немного сахара. Эту смесь налить в блюдце и обмакивать каждый кусочек темпуры перед тем, как есть. Можно подать просто соевый соус. Можно просто посыпать обжаренные кусочки солью, а можно и не посыпать, все равно будет очень вкусно!

На заметку! Наиболее вкусная темпура получается со свежими креветками, но используются для нее также филе различных рыб, кальмары, морской угорь и разная мелкая

рыбешка. Из овощей для темпуры более всего подходят баклажаны, кабачки, тыква, сладкий перец, репчатый лук, соцветия цветной капусты и капусты брокколи, грибы. Здесь все зависит от вашей фантазии и наличия продуктов. В любом случае ароматные кусочки хрустящего, таящего во рту кушанья вызывают восторг и никого не оставляют равнодушным. Один раз приготовив темпуру, вы навсегда включите ее в состав блюд, которыми можно побаловать себя и близких в будни и праздники.

КРЕВЕТКИ И ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ

1 стакан (250 мл) очень холодной воды. 1 яйцо. 2 ст. л. белогорова, 2 стакана (500 г) муки, 4 стакана (1 л) растительного масла. 450 г очищенных больших креветок. 1 большая луковица, разрезанная поперек на несколько частей. 2 большие морковки, нарезанные длинными тонкими ломтиками. 1 небольшой нарезанный кабачок, 1 стакан соцветий брокколи или цветной капусты: для соуса: 200 мл бульона «даси». 1 ст. л. сахара. 2 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 1/4 стакана (60 мл) соевого соуса. 1 ст. л. измельченного имбиря (или 0.5 ч. л. молотого).

Хорошо взбить яйцо, добавить воду, вино и 1 стакан муки. Быстро замесить легкое жидкое тесто.

Креветки и овощи посыпать оставшейся мукой. Пусть полежат 10—15 мин. В глубокой сковороде разогреть до кипения растительное масло. Обмакивать овощи и креветки в тесто и обжаривать в масле до светло-коричневого цвета.

Приготовить соус: в бульон «даси» положить сахар, сакэ, имбирь, соевый соус довести до кипения.

Блюдо готово. Подавать с жареными креветками и овощами.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Мясные блюда на столе японцев стали появляться сравнительно недавно, с начала XX в. Если, например, рыбу, водоросли, другие морепродукты японцы ели практически всегда, то мясо, птица и дичь практически не употреблялись. Дело в том, что буддизм, широко распространенный в средние века, запрещал употребление в пищу мяса животных. Но начиная с эпохи Мэйдзи (1868—1912) японцы стали

быстро навестывать упущенное. Следует отметить, что в подходе к приготовлению и употреблению пищи из мяса они остаются верными своим основным кулинарным принципам: количество и качество употребляемых мясных продуктов должно быть строго сбалансировано и приносить человеку только удовольствие и пользу.

ТОНКАЦУ — ОТБИВНАЯ ПО-ЯПОНСКИ

«Тон» в переводе с японского — свинина, «кацу» — японизированное сокращение европейского *cotlet* — котлета. Приготовив тонкацу и полив ее соусом, вы поймете, какие совершенно неведомые вкусовые оттенки может иметь привычная с детства отбивная.

480—500 г свиного филе (4 кусочка свинины толщиной примерно в 1 см, по 120 г каждый), 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 стакан панировочных сухарей, растительное масло для обжаривания, очень тонко нашинкованная белокочанная капуста; для соуса: 4 ст. л. томатного кетчупа, 2 ст. л. острого соевого соуса, 2 ст. л. белого вина.

Тщательно отбить кусочки мяса, обвалить в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, обильно обвалить в молотых сухарях. Мясо не нужно солить и перчить!

Налить в сковороду столько масла, чтобы отбивная при обжаривании была покрыта маслом полностью. Разогреть масло примерно до 160—170 °С, осторожно опустить в него отбивные. Обжарить до коричневой корочки, перевернуть. Процесс обжаривания длится примерно 5—6 мин.

Обычный гарнир к тонкацу — капуста, в сочетании с которой мясо лучше усваивается. Капусту очень мелко нашинковать, залить кипящей водой и выдержать 5—10 мин под крышкой. Такая капуста будет хрустящей и очень своеобразной на вкус.

Капусту выложить на тарелку горкой, рядом положить отбивную и полить специальным соусом.

Приготовить соус, смешав томатный кетчуп, острый соевый соус и белое вино, довести до кипения и охладить. Если нет острого соевого соуса, добавить по вкусу красного острого и черного перца в обычный.

Отбивная с такой вкусовой приправой позволяет почувствовать совершенно новые оттенки давно знакомого блюда.. Вкус сочного нежного мяса гармонично дополняет вкусная острая приправа.

ТАТАКИ — МЯСО, ПОХОЖЕЕ НА РОСТБИФ

350—400 г очень свежей говяжьей вырезки. 1 лимон. 4 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ч. л. измельченного чеснока. 2 ч. л. измельченного корня свежего имбиря. 200 г реди-ски дайкон. 1—2 свежих огурца, зелень петрушки. 100 г соевого соуса.

Кусок вырезки запечь на раскаленной решетке, при этом его надо несколько раз перевернуть (запекать мясо можно также в гриле или духовке). Когда поверхность станет коричневатой, кусок надо на несколько секунд опустить в ледяную воду, высушить полотенцем, завернуть в марлю и убрать в холодильник. Мясо не должно пропечься полностью, внутри говядина остается немного сыроватой (поэтому оно должно быть исключительно свежим).

Приготовить гарнир: дайкон нарезать тонкой-тонкой длинной соломкой. Если нет специальной терки, позволяющей получить такое качество нарезки, то можно обойтись без нее. По кругу аккуратно снять с дайкона ленточку толщиной с бумажный лист, а потом порезать на тоненькие полосочки. То же самое проделать и с огурцами. Лимон разрезать на 8 частей.

Острым тонким ножом осторожно нарезать запеченное мясо очень тонкими ломтиками. Уложить ломтики на блюде, посыпать зеленым луком. Рядом красиво расположить измельченный чеснок, имбирь, лимон, дайкон и огурцы. Каждому в отдельной тарелочке подать соевый соус (для обмакивания).

ТЯВАН - МУСИ — КУРИЦА С ГРИБАМИ И КРЕВЕТКАМИ

В японской кухне часто можно встретить сочетание рыбы и курицы в одном блюде. На первый взгляд это кажется странным, но стоит только попробовать, как все сомнения немедленно развеются, а нежное, диетическое и полезное блюдо займет достойное место в вашем меню.

3 яйца. 100 г куриного мяса. 4 сушеных гриба, 1/4 стакана (60 мл) воды для замачивания грибов. 2 стакана бульона даси. 1 ч. л. сакэ (или сухого хереса). 2/3 ч. л. соли. 1 ч. л. соевого соуса. 1/4 ч. л. сахара, 8 консервированных орешков гингко. 4—5 небольших креветок, несколько веточек петрушки.

Блюдо готовится в отдельных керамических чашах или горшочках. Вначале надо приготовить бульон даси из рыбы и морской капусты (сварить крепкий рыбный бульон и за несколько

минут до готовности добавить горсть морской капусты). Мясо цыпленка порезать на маленькие кусочки, сбрызнуть сверху соевым соусом и сакэ. Сухие грибы замочить в воде, отрезать ножки; если шляпки очень крупные — разрезать пополам. Добавить сахар и соевый соус к 1/4 стакана воды из-под грибов и варить до появления приятного грибного аромата. Очистить орешки гинкго. Креветки порезать на две части.

Яйца взбить венчиком или в миксере до пышной пены. В охлажденный бульон добавить соль, соевый соус и сакэ. Осторожно смешать бульон и яйца

Приготовленные ингредиенты разложить в 4 чашки (или 4 горшочка) и медленно, аккуратно залить яичной смесью. Чашки поместить в большую кастрюлю. Затем осторожно налить горячей воды примерно на 1/3 высоты чашек. Плотно закрыть кастрюлю крышкой и медленно довести воду в закрытой кастрюле до кипения. Держать на медленном огне 15—20 мин. Внимательно следить за тем, чтобы вода кипела не очень сильно. Особенно важно не упустить момент готовности блюда: яичная смесь должна подняться, стать кремообразной. Если блюдо передержать, смесь становится пористой, ноздреватой, и блюдо несколько теряет свою прелесть. Будьте внимательны!

подавая на стол, положите в каждую чашку веточку петрушки.

На заметку! В это блюдо вместо креветок можно положить или две крабовые палочки, или кусочки угря либо другой благородной рыбы на выбор.

ЦЫПЛЕНОК В ЯЙЦЕ

Это блюдо напоминает «тяван-муси», но готовится несколько проще.

1 цыпленок (600—700 г). 2 ст. л. растительного или сливочного масла. 1 луковица, несколько белых грибов или шампиньонов.

1/3 стакана зеленого горошка. 3 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. (неполная) сахара, 4 яйца. 3 ст. л. сакэ (или сухого хереса).

Цыпленка очистить; снять кожу, отделить кости и сварить из них бульон (чтобы получилось 2 стакана), остудить. Сырое куриное мясо нарезать тонкими полосками и зажарить в разогретом растительном масле до образования светло-коричневой корочки, добавить мелко нарезанный лук, грибы и горошек, соевый соус, сахар и тушить до готовности. Затем добавить сакэ. Яйца сильно взбить и добавить в бульон. В 4 керамические чашки (или в 4 горшочка) разложить все продукты, сверху залить смесью бульона с яйцом. Чашки поставить в большую

кастрюлю, наполненную горячей водой на 1/3 высоты чашек. Кастрюлю закрыть крышкой и держать на медленном огне, чтобы вода не очень сильно кипела. Когда яичная масса загустеет и поднимется, выключить огонь и сразу же подать блюдо на стол с гренками.

Для этого блюда можно использовать готовое куриное филе (500 г) и не варить специально куриный бульон, а развести бульонный кубик в 0,5 л воды.

ДАСИМАКИ ТАМАГО — РУЛЕТ ИЗ ОМЛЕТА

6 яиц, 6—8 ст. л. бульона даси, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. легкого соевого соуса. 1 ч. л. сакэ (или сухого хереса). 1 ст. л. сахара. 2 ст. л. растительного масла (лучше оливкового или кукурузного); для гарнира: 1 стакан натертой редиски дайкон с добавлением соевого соуса, сладкий маринованный имбирь (можно заменить другими квашеными или маринованными овощами — по вкусу).

Разбить яйца в миску и как следует взбить. Смешать бульон, соевый соус, сахар, сакэ, растительное масло, добавить эту смесь в яйца и тщательно перемешать.

Смазать большую сковороду или противень растительным маслом и поставить на средний огонь (сверху, не в духовку). Когда противень хорошо нагреется, вылить третью часть яичной смеси. Она вскоре начнет пузыриться, и тогда осторожно свернуть палочками омлет в форме рулета. Оставить тут же на противне сбоку. Вылить половину оставшейся смеси на противень. Когда она поджарится, закатать в нее первый рулон и оставить на противне сбоку. Ту же манипуляцию повторить с оставшейся смесью. Получится как бы трехслойный рулет.

Снять рулет с противня, положить на сухую ткань, завернуть в нее рулет и прижать для придания красивой формы. Оставить на 15—20 мин. Когда рулет остынет, порезать его на кусочки толщиной 3—4 см, положить на каждую тарелку по 2—3 кусочка. Традиционно такой рулет посыпают жареными семенами черного кунжута — выглядит очень эффектно. Можно также украсить зеленью, кусочками маринованных овощей. Рядом на тарелку положить салат из дайкона. Очень вкусное и полезное блюдо.

ЯКИТОРИ — ШАШЛЫКИЗ КУРИЦЫ

600 г филе куриных грудок без кожи и косточек. 1/3 стакана сахара, 1 ст. л. (15 мл) измельченного имбиря (или 1 ч. л.

молотого). 1 стакан (250 мл) говяжьего бульона. 1/3 стакана (80 мл) соевого соуса. 2 ст. л. кукурузного крахмала. 1/4 стакана (60 мл) сакэ (или сухого хереса), 2 ст. л. растительного масла.

В кастрюле смешать бульон и соевый соус, помешивая, растворить сахар и имбирь, довести до кипения.

Хорошо перемешать кукурузный крахмал с сакэ и влить в соус. Уменьшить огонь и немного потушить, пока не загустеет. Остудить. Возможен и другой, более простой, вариант соуса для якитори: 300 мл сакэ, 200 мл темного и острого соевого соуса и 60 г сахара. Все смешать, довести до кипения и остудить

Нарезать курицу маленькими кубиками примерно 2х2 см и нанизать их на предварительно замоченные в воде бамбуковые или деревянные шампуры (если нет бамбуковых, можно отступить от классического рецепта и воспользоваться металлическими шампурами, но они должны быть тонкими, как вязальные спицы, поскольку кусочки мяса очень маленькие). Смазать кусочки курицы растительным маслом. Жарить якитори на гриле на умеренном огне (или в электрошашлычнице, или на жаровне с древесным углем) до готовности. Поливать соусом во время жарки. Последний раз полить перед самой подачей к столу.

На заметку! В качестве исходного сырья для якитори можно взять вместо куриных грудок куриные ножки, куриную печень, а также мясо утки, фазана, индейки, голубей, жаворонков, перепелов — все зависит от ваших кулинарных пристрастий и фантазии. Между кусочками мяса можно нанизать на палочки кусочки различных овощей (перец, помидоры, лук, спаржа) и грибов. Но в классическом японском якитори предпочтительно все нанизывать на отдельные шампуры: мясо на одни палочки, перчики — на другие, лук — на третьи и т. д.

ЯКИТОРИ С КУРИНЫМИ ШАРИКАМИ

Очень интересный вариант!

300 г фарша из куриных грудок 1 яйцо, 2 ч. л. легкого соевого соуса, 1 ч. л. сока имбиря (или щепотка молотого). 2 ч. л. панировочных сухарей. 2 ч. л. муки. 4 стакана бульона «даси» (из рыбы с морской капустой). 50 мл сакэ (или сухого хереса).

В куриный фарш добавить сахар, соевый соус, имбирь, слегка взбитое яйцо, сухари и муку, тщательно перемешать. Бульон и сакэ довести до кипения. Из фарша слепить

продолговатые шарики диаметром примерно 2—2,5 см. Опустить их, как пельмени, в кипящий бульон (даси + сакэ) и варить примерно 3—4 мин. Вынуть, подсушить и нанизать на палочки.

Нанизать на маленькие шампуры кусочки куриного мяса, порезанные на кубики 2х2 см, куриные шарики, маленькие кусочки печени, чередуя с кусочками овощей и грибов, которые надо предварительно смазать маслом, чтобы не пересохла и не пригорела.

Готовить, как обычно готовят шашлык. Жар должен быть средним и равномерным. Во время приготовления якитори надо периодически сбрызгивать блюдо соусом. Необходимо следить, чтобы компоненты не пережарились. При подаче на стол куриные шашлычки полить соусом, а при желании — приправить острым перцем и полить соком лимона.

СУКИЯКИ

Если вы ждете гостей и думаете, чем бы их удивить, или если сегодня просто выходной день и хочется чем-то побаловать свою семью, посидеть вместе за столом, вместе приготовить и насладиться вкусом отменного блюда — сукияки (произносится «скияки») как нельзя более кстати подойдет для этого. Готовить блюдо, вкушать его, подкладывать новые порции мяса и других продуктов вы будете, не выходя из-за стола.

Традиционно сукияки готовят из очень свежего филе мраморной говядины. Это мясо необычайно мягкое и нежное, с тоненькими жировыми прослойками, что делает его очень похожим на мрамор. Жарят мясо в глубокой сковороде с толстым дном, благодаря чему жар распределяется равномерно и мясо становится нежным и мягким. Когда мясо чуть обжарится, в сковороду добавляют остальные ингредиенты: порезанный кубиками и обжаренный соевый творог тофу, тонкую прозрачную лапшу — сиратаки, съедобные листья хризантем — сунгику, зеленый лук, грибы сиитакэ.

В разных районах Японии рецепты заметно отличаются друг от друга. При приготовлении традиционного сукияки по-токийски на середину стола ставится сковорода, под ней — портативная газовая горелка. Весь процесс приготовления происходит прямо на столе в присутствии всех участников трапезы. Обязательным компонентом сукияки по-токийски является варисита — смесь соевого соуса со сладким сакэ (рисовым вином). Ломтики мяса кладут в эту кипящую смесь.

В районе Осака — Киото для приготовления сукияки варисита не используется. Взамен берут соевый соус, сахар и другие приправы и слегка обжаривают мясо и овощи в расплавленном жире. Но в любом случае не допускается тушение: как только мясо и овощи прожарятся, их вынимают и едят, макая кусочки в сырое яйцо.

Но в каком бы месте Японии ни готовили сукияки — это всегда тонкое и ароматное блюдо, прекрасно передающее изысканный дух японской кухни. Сладковатый соус придает мясу особую пикантность, а овощи, зелень, грибы и тофу делают блюдо исключительно гармоничным, сбалансированным и полезным.

600 г филе молодой, нежной говядины, 300 г репчатого лука, 500 г лука-порея (или шалота). 100 г сюнгику — съедобных листьев (молодых побегов) хризантемы, 150 г свежих грибов сиитакэ (можно заменить шляпками белых грибов или шампиньонов), 400 г лапши из крахмалистого корня «конняку» или тонкой лапши из пшеничной муки (такая лапша китайского, вьетнамского или японского производства продается в российских магазинах). 100 г соевого творога тофу, 50 г жира, 4 очень свежих яйца: для соуса: 180 мл легкого соевого соуса, 300 г сакэ (или сухого хереса). 150 г сахарного песка.

Для приготовления вам понадобятся глубокая сковорода и портативная газовая горелка (или электроплитка), которая будет использоваться как маленький настольный очаг.

Говядину порезать на очень тонкие кусочки. Она должна, что называется, просвечиваться. Если сомневаетесь в мягкости мяса, можно слегка отбить его деревянным молоточком. Репчатый лук нарезать полукольцами (лук-шалот — по диагонали, кусочками по 2 см), листья хризантемы — длиной 3 см; на шляпках грибов сделать крестообразные разрезы, тофу порезать кубиками и обжарить, лапшу отварить перед самым началом приготовления и откинуть на дуршлаг.

Все продукты — мясо, овощи, лапшу, грибы, соевый творог — выложить на тарелки, чтобы все было под рукой. Перед каждым едоком ставится блюдечко со взбитым сырым яйцом, в котором, перед тем как есть, обмакивают все кусочки, вынутые из сковороды.

Нагреть сковороду и слегка смазать ее жиром, налить немного соуса и довести до кипения. Убавить жар и аккуратно положить первую порцию мяса, овощей, грибов, тофу и лапши. Продуктов на сковороде не должно быть слишком много.

Надо прикинуть, сколько закладок вы сделаете (4 или 5), и мысленно разделить все продукты на столько частей. Жарить на среднем огне. Как только образуется румяная корочка, вынуть порции, разложить на тарелки. Поскольку куски мяса очень тонкие, они готовятся довольно быстро. Нужно следить за тем, чтобы мясо не пережарилось и не тушилось. Как только появилась румяная корочка — значит, готово, следует вынимать. Можно закладывать следующую порцию. И так до тех пор, пока все присутствующие не испытают чувство блаженного насыщения.

Не беда, если у вас не окажется каких-либо мелких компонентов, можно обойтись без них. Все равно будет очень вкусно!

САЛАТ С МЯСОМ И РИСОМ

250 г жареной или вареной говядины, 2 апельсина, 2 стакана вареного риса; для соуса: желток 1 яйца. 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара. 1 ст. л. уксуса, 100 мл растительного масла. 1 апельсин, 1 ст. л. маисовой муки, сок лимона. 0,5 ч. л. соли.

Тщательно взбить венчиком желток, горчицу, сахар, уксус, соль, постепенно прибавляя растительное масло, — соус готов.

Выжать сок из 1 апельсина, добавить воду (1 ложку сока на 7 ложек воды); развести в этой апельсиновой воде маисовую муку, вскипятить и сейчас же смешать с соусом.

Мясо нарезать кубиками. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, салат сбрызнуть соком лимона.

Подавать в холодном виде.

ОКОНОМИ-ЯКИ — ПИЦЦА ПО-ЯПОНСКИ

У японцев есть особое кушанье, чем-то напоминающее пиццу, но отличающееся исключительно своеобразным ароматом и вкусом. Называется оно «окономи-яки», а история его уходит глубоко в средневековье. С давних пор у жителей Японских островов пользовалось успехом «иси-яки». Рисовую муку размешивали в воде и выливали на плоский раскаленный в костре камень. Получались своеобразные блины.

В XVI в. великий учитель чайной церемонии Сэн-но-Рикю стал готовить лепешки для чая не на камне, а на сковороде, смазывая ее подслащенной соевой пастой — мисо. В XVIII в. появилась еще одна разновидность этого блюда — «мондзя-яки» — клейкая лепешка из теста, поджаренная на противне. Очень скоро блюдо стало популярным во всей Японии. Хозяева кондитерских лавок держали противни постоянно раскаленными, чтобы в любой момент проголодавшийся гость мог быстро получить любимую лепешку.

Следующий этап на пути к «окономи-яки» — «дондон-яки» (владельцы харчевен били в барабан — дон-дон-дон — чтобы оповестить всю округу о свежее испеченных лепешках). Готовили их уже по-другому. В жидкое рисовое тесто добавляли маленькие сушеные креветки и лишь потом жарили. Получались вкусные, сытные и достаточно дешевые лакомства.

Примерно полвека назад лепешки приобрели нынешнюю форму и вкус. Теперь в тесто добавляют не только креветки, но и филе кальмара, кусочки ветчины или мяса, капусту, перец и другие ингредиенты — кому что больше по вкусу. И называться блюдо стало по-новому — окономи-яки, т. е. блюдо на любой вкус.

В наше время посетители ресторана для того, чтобы отведать «окономи-яки», усаживаются вокруг специального жарочного стола, в центре которого вмонтирован большой стальной лист, подогреваемый снизу газом или электричеством. Хозяин замешивает рисовое тесто с добавками по вкусу гостей и печет лепешки, переворачивая со стороны на сторону. Готовую рыхлую лепешку посыпают сверху сушеными водорослями, мелко нарезанными ломтиками рыбы, а затем поливают соевым соусом или майонезом, по желанию гостя.

1 стакан (250 мл) бульона «даси». 250 г пшеничной муки высшего сорта, 1 ч. л. соды, небольшая щепотка соли. 2 ст. л. растительного масла (для обжаривания): для начинки: 2—3 листа кочанной капусты. 100—150 г нежирной свинины (ветчины или колбасы). 1 яйцо. соус.

Вместо мяса можно взять филе рыбы, кальмара, креветки — все, что нравится, но капуста входит в состав теста обязательно.

Соус выбирают по вкусу. Это может быть соевый соус, майонез, горчица, кетчуп.

Вместо бульона «даси» (из сушеной рыбы и морских водорослей) можно сварить крепкий рыбный бульон с добавлением

горсти морской капусты. Остудить, процедить. В большую миску насыпать 250 г хорошо просеянной пшеничной муки, смешать её с содой и солью (если ветчина или колбаса соленые, то тесто лучше не солить). Затем постепенно, порциями, постоянно помешивая, добавить туда стакан бульона. Размешивать до тех пор, пока не исчезнут все комочки. Накрыть тесто полотенцем и на 30 мин поставить в теплое место.

Мелко-мелко нашинковать капусту, ветчину нарезать мелкими кусочками или пропустить свежее мясо через мясорубку. Добавить в тесто смесь капусты с мясом, перемешать, добавить яйцо, все хорошенько перемешать.

Традиционно окономи-яки выпекают на больших металлических противнях. В домашних условиях выпечку производят на сковородке. В сковороду налить немного масла, хорошо разогреть. Выложить на сковородку порцию теста и разгладить, растянуть его во все стороны, чтобы лепешка приобрела форму блина. Когда по всей поверхности лепешки начнут образовываться пузырьки, перевернуть блин и пропечь до готовности. Огонь не должен быть слишком сильным, иначе тесто сгорит снаружи и останется сырым внутри.

Из такого количества теста можно приготовить одну большую лепешку или 2 средние, или 4 маленькие, размером с чайное блюдце. Так что если вам надо накормить семью, соответственно следует увеличить пропорции.

Готовую лепешку уложить на тарелку и смазать вашим любимым соусом. Восхитительный аромат и вкус этого блюда никого не оставляют равнодушным.

На заметку! В разных районах Японии рецепты приготовления «окономи-яки» отличаются друг от друга. Например, в г. Осака ее готовят очень похожую на пиццу. Лепешку с запеченной в ней нашинкованной капустой слегка обжаривают, а затем, уложив на нее сверху добавки из моллюсков, кусочков мяса, яиц, на жарочном столе доводят до окончательной готовности.

Большой популярностью пользуется «окономи-яки по-хиросимски». Это блюдо готовится как сэндвич: на одну лепешку кладут слоями мясо, капусту, пророщенные бобы и другие добавки и накрывают сверху еще одной лепешкой.

А вот в Токио предпочитают класть все необходимые ингредиенты прямо в тесто, размешивают тесто и жарят лепешки.

Так что выбирайте наиболее милый вашему сердцу вариант и наслаждайтесь «окономи-яки» под бокал пива или рюмочку сакэ.

СЛАДОСТИ

Среди японцев практически нет толстяков. Секрет этой национальной стройности во многом кроется в удивительно сбалансированном и умеренном рационе питания. Страна занимает одно из первых мест в мире по потреблению овощей и морепродуктов. Да и сахара японцы используют в два раза меньше, чем жители других развитых стран. Нельзя сказать, что японцы совсем не любят сладкое, но до наших сладкоежек, уплетающих пирожные и пряники и запивающих это чашкой чая с 3—4 ложками сахара, им далеко.

Традиционные сладости делаются из сахара, рисового теста, бобового теста, масличных семян, корневищ и тому подобных зерно-овощных продуктов, а также желатина. С желатином готовятся различные виды «ёкан» — японского мармелада. Популярное сладкое блюдо типа компота — «мицумамэ» — состоит из желатиновых кубиков в сиропе из сладких бобов.

В древности японцы не знали приготовления сладостей — их заменяли фрукты и растения. Примерно во II в. появились клейкие рисовые лепешки моти. Очень нежные и мягкие, лепешки в то же время пристают к зубам, немного напоминая жвачку. Россиянину лепешка вряд ли была бы по вкусу. Правда, японцы разнообразят блюдо с помощью всяческих добавок, например, смазывают сладкой пастой из бобов адзуки или кладут сверху щепотку натертого дайкона или посыпают соевой мукой. В любом случае моти — сытная, высококалорийная пища, и считается, что она придает человеку особые силы

К VII—VIII вв. стали складываться традиции приготовления сладостей, которые пользуются популярностью и сегодня. Основным элементом традиционных японских сладких блюд стала паста из вареных бобов с добавлением сахара — вагаси. В состав вагаси, кроме того, входят рис, орехи, каштаны, фрукты и экстракты морских водорослей. Но вагаси имеют очень специфический неожиданный вкус, который европейцы не всегда могут оценить по достоинству.

Традиционные пирожки «мандзю», изготавливаемые на пару, вначале делались с мясной начинкой, но с проникновением в Японию буддизма, проповедовавшего отказ от мяса, их стали начинять бобовой пастой анко.

С течением времени изготовление и потребление сладостей стало связываться с чайной церемонией. В высших

слоях общества было принято и считалось признаком хорошего тона к чаепитию подавать сладости разнообразных изысканных форм.

Примерно 450 лет назад в Японии появились португалы и привезли на острова бисквиты, конфеты, пирожные. Японцы видоизменили их в духе своих традиций. Например, попробовав дораяки (пирожное из двух круглых лепешек со сладкой бобовой прослойкой), невозможно догадаться, что его прародителем был европейский бисквит.

В середине XIX в. в страну хлынули всевозможные заморские шоколады, карамели, пирожные, печенья и т. п. После этого стали развиваться два направления кондитерского искусства — европейское (ёгаси) и традиционное японское (вагаси).

На десерт японцы с удовольствием едят всевозможные мармелады и желе. Такие лакомства особенно приятны в летнюю жару, так как даже внешне создают ощущение прохлады. Очень широкое распространение имеют яблоки, груши, персики, различные цитрусовые зимних и летних сортов. Из них готовят и некоторые праздничные сладкие блюда. Например, из мякоти плодов мандаринов с добавлением желатина готовят желе и заливают его в кожуру в форме корзинки.

В общем японцы любят разные сладости, но традиционные привлекают тем, что не просто вкусны, а еще и очень своеобразны и красивы. Недаром вагаси считаются в Японии одним из видов культуры.

ОРЕХИ ГРЕЦКИЕ ЖАРЕННЫЕ

250 г грецких орехов. 2 ст. л. сахарной пудры. 2 ст. л. растительного масла.

Орехи очистить от скорлупы, с ядер снять кожицу (для этого замочить их на 10—15 мин в горячей воде). Очищенные ядра ошпарить кипятком, откинуть, пересыпать сахарной пудрой и поджарить во фритюре. Откинуть на дуршлаг и охладить. К столу подать, уложив горкой в вазе или на тарелочке, дно которых выстелить бумажными салфетками. Сверху присыпать сахарной пудрой.

АВАЮКИ-КАН — БЕЛОСНЕЖНО-ПЕННОЕ ЖЕЛЕ

2 ст. л. желатина. 1 стакан холодной воды. 1,5 стакана сахара. 8—10 крупных ягод клубники. 2 яичных белка. 1 лимон, немного натертой лимонной цедры.

Желатин залить 1 стаканом холодной воды и подождать 40 мин, пока он немного разбухнет. Добавить 1,5 стакана сахара и на медленном огне, постоянно помешивая, довести до полного растворения сахар и желатин. Следить за тем, чтобы жидкость не закипела! Остудить до комнатной температуры.

Клубнику помыть, очистить от черешков и просушить.

Два яичных белка венчиком или миксером взбить до очень плотной густой пены. Постепенно, небольшими порциями, добавить разведенный желатин, продолжая взбивать. Для аромата добавить немного натертой лимонной цедры и 1 ст. л. лимонного сока. Продолжать взбивать, пока масса слегка не загустеет.

Смочить водой формочку для желе и уложить туда ягоды клубники. Вылить массу в формочку, поставить в холодильник и держать до полного застывания.

Вынуть желе из формы, разрезать на кусочки. Очень эффектно выглядит разрез клубники, попавшей под нож. Расположить на блюде, украсить зелеными листочками.

На заметку! Если нет ягод клубники, можно приготовить это желе с киви или с кусочками персика или абрикоса. Можно комбинировать эти плоды с клубникой.

ЧАКИН ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Для приготовления этого блюда понадобится ткань наподобие чакина, чтобы спрессовать отцеженный сладкий картофель в формы в виде маленьких шариков. Чакин представляет собой пеньковую ткань, используемую во время чайной церемонии для протирания чайных чашек. За неимением чакина можно использовать обычный хлопчатобумажный носовой платок или полиэтиленовую пленку.

550 г сладкого картофеля (очищенного получится примерно 400 г), 60—70 г изюма. 80 г сахара, щепотка соли.

Очистить картофель и нарезать ломтиками (3 см). Вымочить ломтики в большом количестве воды в течение часа, чтобы удалить их специфический терпкий вкус.

Сварить картофель в небольшом количестве воды и сразу отцедить, пока горячий (если остынет, то станет клейким и отцедить его будет трудно). Положить картофель в кастрюльку, добавить 80 г сахара, щепотку соли и растолочь с помощью деревянного пестика или картофелемялки до однородного состояния. Промыть изюм в теплой воде, добавить в картофель и тщательно перемешать. 12 красивых изюминок оставить для

украшения. Разделить массу на 12 частей и скатать 12 шариков одинакового размера.

Смочить водой чакин (или хлопчатобумажный носовой платок), затем отжать его. Разложить платок на ладони и поместить на него шарик, затем ткань завернуть и туго скрутить, т. е. спрессовать чакин. Получится лепешка.

Развернуть платок и положить сверху для украшения изюминку. Таким образом приготовить все шарики. Красиво уложить лепешки на тарелке и подавать к чаю или кофе.

На заметку! В эти лепешки можно добавить сушеных абрикосов или измельченного плотного мармелада, поскольку их кислый привкус хорошо сочетается с естественной сладостью картофеля. Можно также растворить в воде красный краситель для окраски половины смеси из картофеля, что придаст блюду особую прелесть. Можно также добавить масла или крема по вкусу. Вместо сладкого картофеля можно использовать фруктовое пюре или съедобные каштаны.

МОРОЖЕНОЕ С КОНЬЯКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ

20 г измельченного зеленого чая. 50 г коньяка, 250 г сливочного мороженого.

Зеленый чай измельчить в кофемолке в порошок. Соединить чай с коньяком и хорошо перемешать. С помощью миксера смешать чуть размягченное мороженое с получившейся коньячно-чайной смесью. Поставить ненадолго в морозилку.

Особенно хорош этот пикантный десерт в жаркий летний день.

НИСИКИТАМАГО — ЯИЧНЫЙ КЕКС

10 яиц. 5 ст. л. сахара, немного соли. 0,5 ч. л. кукурузного крахмала.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Протереть через мелкое сито белки и смешать с 2 ст. л. сахара, щепоткой соли и 0,5 ч. л. кукурузного крахмала. Плотно уложить полученную смесь в металлическую прямоугольную или квадратную формочку (емкостью примерно 2 стакана). Желтки размять вилкой, добавить 3 ст. л. сахара и щепотку соли и протереть через сито. Часть полученной массы (примерно 2 ст. л.) отложить на блюдечко, стараясь не разрушить ее зернистую структуру. Остальную часть положить на белок в формочку, хорошо примять, сверху посыпать оставленным пышным желтком.

Положить формочку в пароварку, плотно закрыть кастрюлю крышкой и парить на среднем огне 15—20 мин. Готовый кекс охладить, аккуратно вынуть из формы, разрезать на 5 кусков.

Уложить кусочки на тарелку в форме сложенного веера. Если в каждый кусочек воткнуть зубочистку, то получится имитация ручки веера. Композиция выглядит очень свежо и ново.

АПЕЛЬСИНОВОЕ ЖЕЛЕ

2 ст. л. желатина. 1 кг сочных апельсинов (6—7 шт.). 0,5 стакана воды. 1—2 ст. л. сахара.

Замочить желатин в 100 мл воды, пусть набухнет. Апельсины хорошо вымыть, срезать верхушки (примерно 1/4 часть плода). Выдавить из них немного сока и аккуратно, чайной ложечкой, выскоблить мякоть так, чтобы не повредилась кожа. Делать это следует над посудой, в которую будет стекать сок. Выдавить из мякоти сок. Кусочки мякоти, попавшие в сок, отцеживать не надо. Это придаст десерту особую пикантность.

В кастрюльку положить набухший желатин и на медленном огне, постоянно помешивая, растворить его (кипеть жидкость не должна, иначе желатин потеряет свои желеобразующие свойства). В другой кастрюльке нагреть немного апельсиновый сок, попробовать и при необходимости добавить сахар. Влить в теплый сок растворенный желатин, хорошо размешать.

Острым ножом по краю апельсиновых «чашечек» аккуратно вырезать зубчики. Поставить эти чашечки в срезанные и очищенные от мякоти «крышечки», влить сок, поставить в холодильник до застывания.

Этот десерт с потрясающим вкусом натурального апельсина великолепно украсит любой праздничный стол.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ	3
РИС — ГЛАВНАЯ ЕДА	5
ЛАПША «УДОН»	8
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ	13
СУПЫ	23
СУСИ И САСИМИ	27
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	34
ТЕМПУРА	45
БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ	47
ОКОНОМИ-ЯКИ — ПИЦЦА ПО-ЯПОНСКИ	55
СЛАДОСТИ	58

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение.

Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениям

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!

По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги

обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям,

либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org

Издание для досуга

ЯПОНСКИЕ БЛЮДА

Автор-составитель
СМИРНОВА ЛЮБОВЬ

Ответственная за выпуск *В. Н. Волкова*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 23.09.05.
Формат 84×108¹/₃₂. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 5000 экз. Заказ 2440.

ООО «Издательство АСТ»
667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 93.

Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Харвест».
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.
РБ, 220013, Минск, ул. Кульман,
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».
220600, Минск, ул. Красная, 23.