

Японская кухня

для всех



- Более 100 кулинарных секретов и рецептов
- Блюда из доступных ингредиентов
- Традиционная сервировка стола

Кармен Доминго



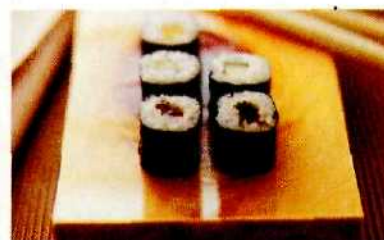
порым я открыла для себя
Японию.

ко. – М.: ООО «ТД «Издательство Мир

гота, красота ритуала и гармония цве-
ья «едят глазами»: их созерцание дос-
. Эта изумительная книга познакомит
, традициями сервировки стола, древ-
самых популярных и удивительных

2005 EDITORIAL OCÉANO S.L.
rcelona (Spain)
l rights reserved. No part of this publication
y be reproduced or stored in a retrieval sys-
n or transmitted in any form or by any means,
ether electronic, mechanical, photocopying,
ording or other kind, without the prior per-
ssion in writing of the owners.
Н.А. Огиенко, перевод, 2006
ООО «ТД «Издательство Мир книги»,
дание на русском языке, 2007

Содержание



Японская кухня для всех

Введение	9
Японская кухонная утварь	15
Палочки: происхождение и техника использования	21
Способы нарезки продуктов	27
Сервировка и подача блюд на стол	33
Как сидеть за столом	37
Основные компоненты японской кухни	39
Растительные морепродукты: водоросли	49

Искусство приготовления риса

Салаты	71
--------	----

Бульоны, супы и лапша	87
-----------------------	----

Сашими и суши	109
---------------	-----

Якимоно	137
---------	-----

Набемоно	159
----------	-----

Агемоно	171
---------	-----

Нимоно	187
--------	-----

Японские десерты	197
------------------	-----

Чай: японский национальный напиток	205
------------------------------------	-----

Словарь японских кулинарных терминов	209
--------------------------------------	-----

Указатель рецептов	213
--------------------	-----



Введение

Япония – цивилизация, идущая в ногу с современностью. Едва ли можно назвать другую такую страну, которая за последние пятьдесят лет настолько модернизировалась, органично соединив свою исконную культуру с элементами западной. Японцы уже долгое время ориентируются на Запад, но теперь и японская культура начинает все больше привлекать европейцев, входя во многие сферы нашей жизни. Одна из них, конечно же, гастрономия.

Чтобы в этом убедиться, достаточно посмотреть вокруг: все больше ресторанов начинают включать в свое меню японские блюда, повсюду открываются рестораны японской кухни. Рецепты, приведенные в этой книге, помогут вам самостоятельно приготовить многие из тех кушаний, которые вы ели в японских ресторанах. Эти блюда кажутся на первый взгляд слишком сложными в приготовлении, но на самом деле это не так. Моя книга, надеюсь, поможет вам удостовериться в этом и приобщиться не только к кухне, но и отчасти к культуре Страны восходящего солнца. Читайте, учитесь – и вы сможете наслаждаться изысканными японскими блюдами, приготовленными своими руками!

Кулинарное искусство Страны восходящего солнца

Приготовление еды в Японии всегда считалось искусством, и для этого действительно есть все основания. Японское кулинарное искусство сочетает в себе изысканную простоту, порядок и гармонию, и чем больше постигаешь его, тем большее восхищение оно вызывает. Не случайно говорят, что японские кушанья «едят глазами»: их созерцание доставляет не меньшее удовольствие, чем сам процесс еды. Сначала радуется глаз, а потом насыщается желудок. Все вни-

мание в японском кулинарном искусстве уделяется трем главным аспектам: времени приготовления продуктов, качеству используемых ингредиентов и внешнему виду блюда. Цвет, свежесть продуктов, соблюдение их эстетической и вкусовой сочетаемости, максимальное сохранение оригинального вкуса каждого ингредиента – все это крайне важно для приготовления истинно японского блюда.

Читая эту книгу, вы сможете убедиться, насколько разнообразна японская кухня. Японцы, издревле занимавшиеся земледелием и рыболовством, питались в основном вареными или ферментированными растительными продуктами и рыбой. Впоследствии японская кухня значительно обогатилась, восприняв кулинарные традиции других – и не только азиатских – народов. В древности особенно велико было влияние Китая: именно оттуда в Японию (через Корею) пришли палочки для еды и соевый соус. Дзэн-буддизм, распространившийся в Японии в XIII веке, также стал решающим фактором, надолго определившим гастрономические привычки японцев. Эта религия, предполагающая соблюдение в питании строгих вегетарианских принципов, регламентировала все сферы жизни Японии на протяжении многих веков, и лишь в XIX – начале XX века под влиянием Запада, и в частности, Франции, среди японцев, наряду с другими новшествами, стали приобретать популярность блюда из мяса и рыбы.

МЯСО

После того как в VII веке в Японии утвердился буддизм, были изданы указы, запрещавшие употребление в пищу мяса. В те времена мясо (в том числе и куриное) не готовили и не ели в общественных местах. Лишь во второй половине XIX века, когда произошла революция Мэйдзи и Япония перестала быть замкнутым, закрытым от внешнего мира государством, запрет на употребление в пищу мяса был снят. С этого времени Япония стала перенимать элементы европейской и американской культуры, а с ними – и обычай есть мясо. Кулинарные рецепты, попадавшие в Японию с Запада, модифицировались, в результате чего появились так называемые блюда «ёшоку» (yoshoku), соединившие в себе черты и японской и западной кухни.

Некоторые блюда (в особенности из телятины, свинины и курицы), считающиеся типично японскими, на самом деле проникли в Японию не так давно и относятся к португальской или французской кухне. От португальцев японцы переняли в XVII веке жаркое и способ приготовления продуктов в кляре, лежащий в основе современного японского блюда темпура.



Япония необычайно богата самыми разнообразными растительными продуктами, а географическое положение обеспечивает ей изобилие рыбы, морепродуктов и водорослей. Водоросли играют важную роль в японской кухне: они не только являются одним из главных компонентов супа, но и обязательно входят во многие другие блюда повседневного меню японцев.

В японской кухне присутствуют практически все дары моря – как растительного, так и животного происхождения. Именно это богатство и разнообразие выгодно отличает ее от многих других кулинарных традиций, не говоря уже о ее чрезвычайной питательной ценности и пользе. Японская кухня заслуженно считается одной из самых здоровых в мире, и во многом именно благодаря этому она получила в настоящее время такое распространение.

Рецепты этой книги

В Японии вас в первую очередь удивил бы не только распорядок приема пищи (японцы плотно завтракают, обедают в полдень и ужинают около семи), но и традиционная сервировка стола – кайсейа (kaiseia). Блюда в Японии подаются на стол, как правило, одновременно, в индивидуальных тарелках и чашках. Порядок японской трапезы значительно отличается от европейской традиции. Обычно японцы придерживаются за столом такой последовательности: еду начинают с аперитива и возбуждающих аппетит изысканных закусок (дзенсай), после чего едят сырую рыбу (сашими), а затем – вареную на пару или жареную (в масле или на открытом огне) рыбу. Вместо рыбы может быть подано мясо, приготовленное одним из вышеназванных способов. В отличие от евро-



пейцев, японцы не имеют обыкновения завершать еду десертом: напоследок принято есть такие блюда, как суп и рис. В Японии очень мало традиционных десертов, и они не имеют такого значения, как в европейской кухне. В завершение трапезы японцы, вместо десерта, едят просто фрукты.

Об ингредиентах и способах приготовления различных типов японских блюд подробно рассказывается в дальнейших разделах этой книги. Каждому типу посвящен отдельный раздел, благодаря чему вы сможете получить достаточно полное представление обо всей японской кухне. Для максимальной целостности картины эта книга содержит главы, посвященные не только знаменитым палочкам для еды, но и специальным кулинарным приспособлениям, основным компонентам японской кухни и наиболее распространенным способам нарезки продуктов (ведь внешнему виду еды в Японии придается не меньшее значение, чем вкусу!).

Кроме того, в конце книги дается словарь японских кулинарных терминов и названий, к которому вы всегда можете при необходимости обратиться.

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Как уже было сказано, блюда в Японии не классифицируются по признаку очередности подачи на стол, поэтому в данной книге рецепты сгруппированы на основании используемой техники приготовления. Итак, здесь вы найдете такие группы блюд, как якимони (поджаренные на гриле или жаровне), набемони (приготовленные в кастрюле прямо за столом), агемони (состоящие из обваленных в кляре и поджаренных в масле продуктов), нимони (тушеные на медленном огне) и т. д.



Японская кухонная утварь

Большинство блюд японской кухни можно без особых затруднений приготовить с помощью обычной европейской кухонной утвари. Однако существуют некоторые специфические приспособления, которые помогают добиться большего совершенства в приготовлении национальных японских блюд. В последнее время японская кухонная утварь все чаще встречается в продаже и в магазинах Европы.

В том, что касается сервировки стола, то вы можете либо использовать свою обычную посуду, либо приобрести традиционную японскую. Последний вариант предпочтительнее, поскольку японская трапеза, в отличие от европейской, требует использования множества самой разнообразной посуды. Это и чаши для риса, и небольшие тарелки для мяса и овощей, и блюдец для соуса, и многое-многое другое – ведь на одного человека по японской традиции приходится в среднем восемь-десять блюд за одну трапезу, и все они должны быть поданы на стол одновременно.

В рецептах количество продуктов часто указывается в чашках (стаканах), столовых или чайных ложках, что очень удобно в кулинарной практике. Для тех, кто предпочитает ориентироваться на вес или объем продукта, приводятся соответствующие эквиваленты (следует, однако, помнить, что в зависимости от типа продукта эти цифры могут несколько варьироваться). Итак, вот основные эквиваленты:

- 1 чашка (стакан) = 250 мл
- 1 столовая ложка = 20 мл
- 1 чайная ложка = 5 мл

Могут пригодиться также следующие соответствия: 1 мл = 1 г; 1 чашка = 16 столовым ложкам; 1 столовая ложка = 3 чайным.



СУИХАНКИ 炊飯器

Эта практичная электрическая кастрюля, мало известная на Западе, предназначена специально для варки риса. С ее помощью при использовании строго необходимого количества воды можно легко приготовить рис по-японски. Еще одним преимуществом рисоварки является то, что сваренный рис внутри нее всегда остается горячим.

ПАЛОЧКИ

Палочки (хаси), изобретенные Конфуцием в III столетии, в IX веке попали из Китая в Японию, где до того времени принято было есть руками. Нож, как предмет, тесно связанный с войной, во время еды — мирного жизненного ритуала — не использовался. В настоящее время палочки в Японии — самый необходимый столовый прибор. Без палочек нельзя обойтись не только во время еды, но и в процессе ее приготовления. Конечно, хаси различаются в зависимости от их назначения: палочки, используемые в кулинарном искусстве, более глинные, чтобы не обжигать руку при работе над огнем.



МАКИСУ 巻手

Бамбуковая циновка, служащая для сворачивания суши или удаления избытка воды из вареной капусты хакусай. Следует покупать именно бамбуковую циновку, потому что пластиковая далеко не идентична ей по качеству и не может обеспечить необходимого результата. Стандартные размеры циновки 27х24 см.



ТАМАГОЯКИ КИ 卵焼き器

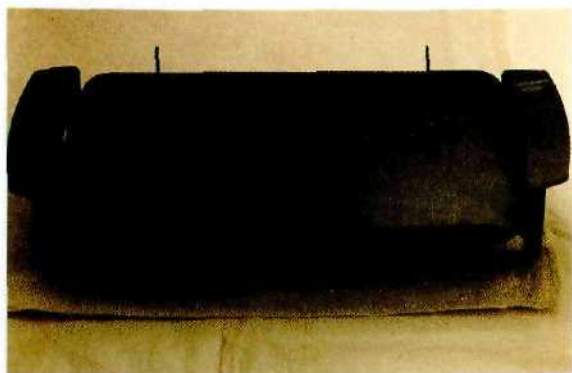
Квадратная сковорода, используемая для приготовления японского омлета. Ее форма позволяет легко свернуть омлет палочками, как только он будет готов.



ОРОТУИГАНЕ 下ろし金

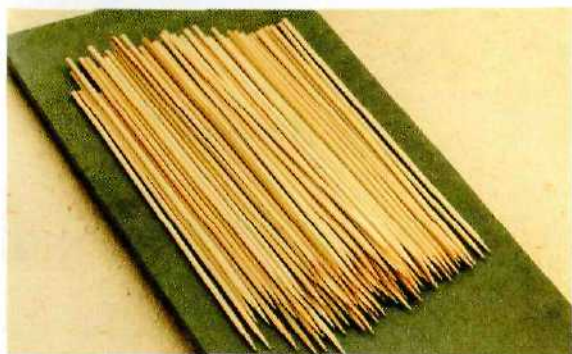
Оротуигане – это терка. В японской кухне присутствует множество блюд, в состав которых входят тертые овощи. Для приготовления этих блюд можно использовать как обычную терку, так и специальную японскую, одна разновидность которой предназначена для дайкона, а другая – для васаби. При использовании традиционной японской терки образуемая масса собирается в углублении на ее поверхности.





ПЛИТКА ТЕПАН 鉄板

Переносная жаровня, или плитка, используемая для приготовления блюда прямо на столе, за которым едят.



БАМБУКОВЫЕ ПАЛОЧКИ 竹製の串

Используются в качестве шампуров при жарке. Желательно покупать именно бамбуковые палочки, поскольку они не нагреваются в процессе приготовления блюда. Перед использованием их необходимо полчаса подержать в воде, чтобы они не обгорали.



БАМБУКОВАЯ КОРЗИНКА ДЛЯ ВАРКИ НА ПАРУ 竹製の蒸し器

Это приспособление, заимствованное у китайцев, служит для варки на пару рыбы и овощей. Его используют в специальном японском котелке (воке), хотя, за неимением такового, подойдет и обычная кастрюля. Бамбуковые корзинки бывают разных размеров, так что, в зависимости от ваших аппетитов или количества ожидаемых к столу персон, вы можете выбрать корзинку соответствующей вместительности.

СУРИБАЧИ すり鉢

Эта ступка из дерева, мрамора или другого камня. Шероховатое дно ступки способствует более тщательному измельчению продукта.



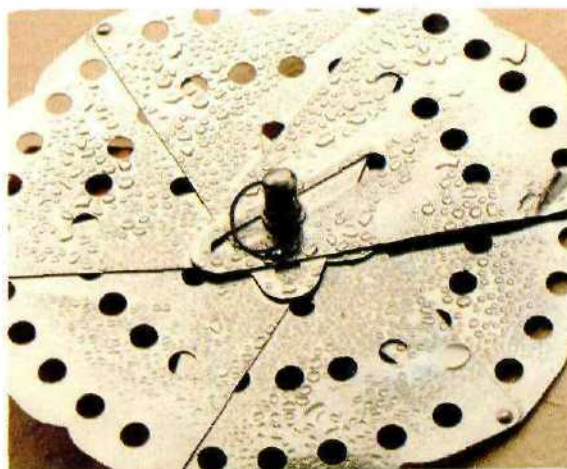
СУКИЯКИ НАБЕ すき焼き鍋

Миска, используемая для приготовления блюда сукияки. Чтобы готовить прямо за столом, необходима также переносная электрическая плитка. На фотографии изображена миска сукияки набе в ее современном варианте.



ОТОШИБУТА 落としぶた

Отошибута – это специальная крышка из дерева, картона или металла, имеющая меньший диаметр, чем кастрюля, для которой она используется. Во время приготовления блюда эта крышка лежит прямо на содержимом кастрюли, благодаря чему внутри постоянно поддерживается нужная температура и сохраняется запах продуктов. Овощи при таком способе варки, как правило, не развариваются и не теряют своих ценных пищевых качеств.



Палочки: происхождение и техника использования

Чтобы в полной мере насладиться настоящей японской кухней, вам не обойтись без использования палочек.

Конечно, нельзя в одну секунду научиться пользоваться ими, но и слишком сложного в этой технике ничего нет. Поначалу вам будет немного неудобно есть палочками, однако, попрактиковавшись некоторое время, вы станете легко управляться ими, как любым другим столовым прибором.

ВИЛКА, НОЖ И ЛОЖКА

Все интересуются: пользуются ли в Японии привычными для европейцев вилками, ножами и ложками? Пользуются, но только в определенных случаях. Ножом и вилкой японцы едят лишь блюда европейской или какой-либо другой иностранной кухни. Ложка используется в этих же случаях или для таких блюд, как кэрри на рисе, и некоторых десертов.



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАЛОЧЕК

- Положите одну палочку в выемку между большим и указательным пальцами и удерживайте ее большим и безымянным пальцами: эта палочка всегда должна оставаться неподвижной.
- Затем зажмите вторую палочку между указательным, средним и большим пальцами.
- Держать палочки следует за верхнюю треть: если взять их выше, то они будут скрещиваться.

- Если вы хотите разломить палочками кусочек, делать это нужно одной рукой, сильно сжав концы палочек.



- Чтобы вам было легче есть рис или суп из чашки, можете держать ее снизу левой рукой.



- Когда едите темпуру, сашими или любое другое блюдо, которое нужно обмакивать в соус, находящийся в отдельном блюдце, то удобнее всего взять его в свободную руку.



Разделяя трапезу с другими людьми – особенно с японцами – вам следует также помнить следующие правила:

- Если за столом есть общие тарелки, откуда каждый накладывает себе, делать это кончиками палочек, которые вы подносите ко рту, считается дурным тоном. За неимением общих палочек для раскладывания блюда, можно использовать свои палочки, повернув их другими концами. Положив себе на тарелку кушанье, снова переверните палочки и продолжайте пользоваться ими, как обычно.
- Что делать с палочками, когда они вам временно не нужны? На стол в Японии обычно подают специальную подставку для палочек хашиоки. Если такой подставки на столе нет, палочки можно положить горизонтально на тарелку острыми концами влево (скрещивать их при этом нельзя).
- Ни в коем случае не втыкайте палочки в еду – особенно в рис, потому что у японцев существует такой обычай: на похоронах в чашку с рисом втыкают палочки и ставят ее на алтарь. Если вы хотите немного передохнуть, следует положить палочки на подставку или на свою тарелку.
- Нельзя брать кусочки еды своими палочками с палочек другого человека, потому что на японских похоронах так передают друг другу частички кремированного тела; также считается некультурным указывать палочками на кого-либо или что-либо, вертеть их в руках или размахивать ими во время беседы.



Палочки: происхождение и техника использования



FUSION
Infinity
STAINLESS • BOSTON • 100%



Способы нарезки продуктов

В японской кухне внешнему виду блюд придается огромное значение: эстетика пищи для японцев почти так же важна, как ее вкусовые качества. Любые продукты всегда должны быть нарезаны и приготовлены таким образом, чтобы их можно было красиво подать на стол. В этой книге вам часто будут встречаться конкретные указания по поводу того, как нужно резать ингредиенты для того или иного блюда. Желательно соблюдать все эти указания в точности, не изменяя по своему усмотрению ни форму, ни размер. Если вы хотите максимально приблизить блюда своего приготовления к японскому образцу, необходимо строго следовать рецепту во всем, вплоть до мельчайших деталей.

Для японской кухни характерна нарезка продуктов маленькими кусочками. Каждый кусочек должен быть таким, чтобы его легко можно было взять палочками и положить в рот. Если какой-то способ нарезки покажется вам слишком сложным, можете резать так, как вам привычнее и удобнее, но все же старайтесь, как можно меньше отступать от образца. Поскольку нарезка продуктов – важный этап приготовления японского блюда, вам прежде всего потребуется набор хорошо наточенных ножей. Помимо обычной утвари, вы должны иметь в своем распоряжении тесачок среднего размера, кухонный нож с толстым лезвием и, конечно же, разделочную доску.

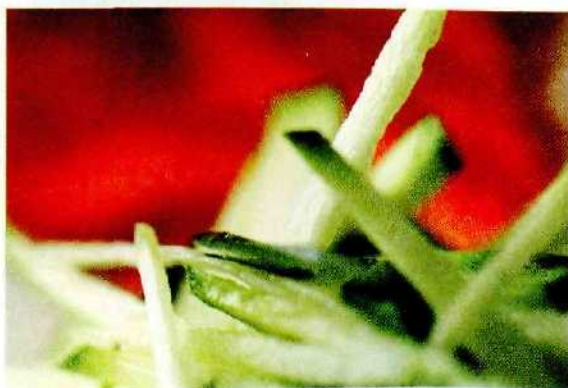
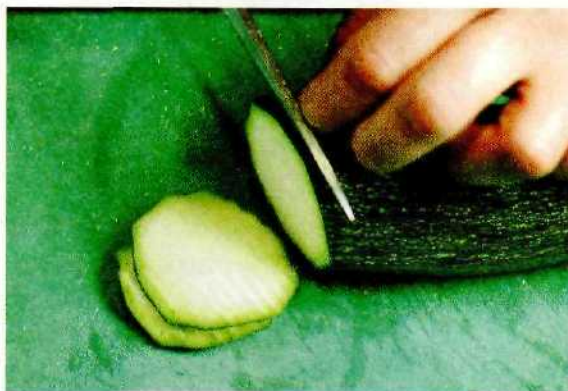
НОЖИ

Ножи в Японии куют, как мечи, и затачивают с одной стороны (односторонняя заточка); лишь ножи для резки овощей имеют лезвие с двусторонней заточкой. Очень ценятся керамические ножи, поскольку лезвие у них более прочное, чем у стальных.

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ НАРЕЗКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ЯПОНСКОЙ КУХНЕ



- Нарезка соломкой. Продукт нарезается ломтиками, а потом – соломкой толщиной 2 мм.



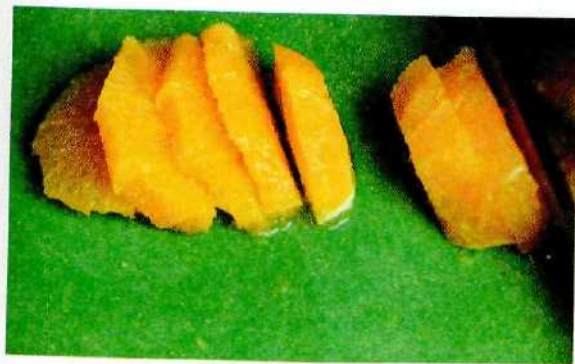
- Еще один вариант соломки, но меньшего размера. Продукт нарезается кружочками, а они – соломкой толщиной 1 мм (т. е. примерно со спичку).



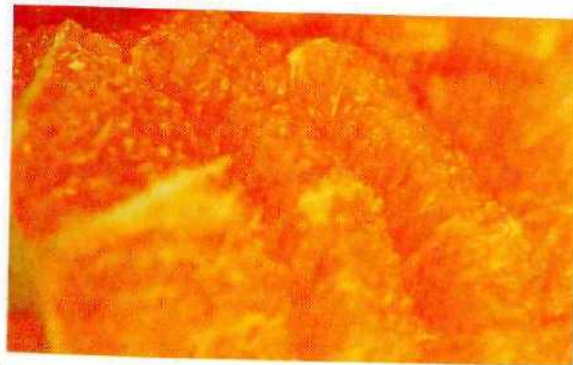
- Диагональная нарезка.



- Нарезка кружочками толщиной 1 см.



- Техника нарезки продуктов округлой формы (нарезка треугольниками).





- Диагональная нарезка продуктов удлиненной формы.



- Нарезка полукругами (сначала разрежьте продукт пополам по вертикали, а потом – ломтиками).

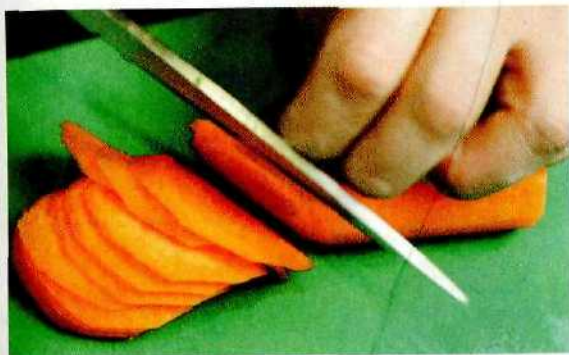


- Разрежьте продукт на четыре части по вертикали, а затем каждую четверть – на четыре кусочка.





- Нарезка мелкими кубиками.

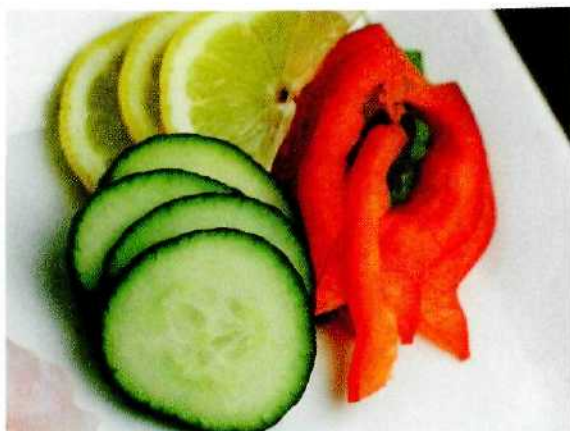


- Продукт нарезается по диагонали, а затем – прямоугольниками шириной 1 см.

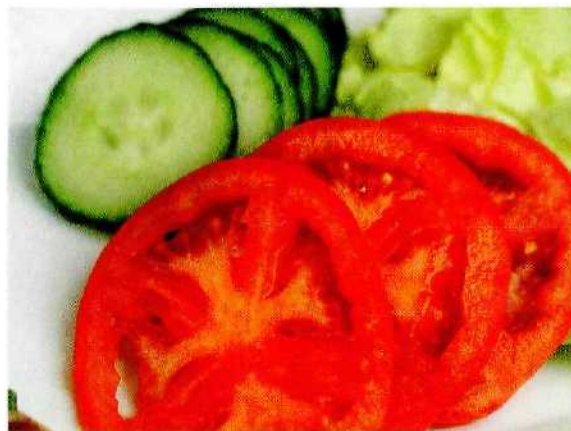


- Натертый продукт.

СЕМЬ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СПОСОБОВ ВЫКЛАДЫВАНИЯ НАРЕЗАННЫХ ПРОДУКТОВ



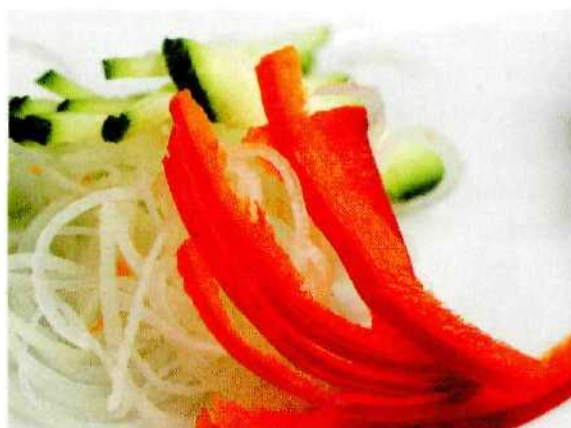
1. Кружочки и соломка, выложенные друг на друга под углом к поверхности тарелки.



2. Кружочки, выложенные лесенкой.



3. Большие ломтики, выложенные лесенкой – так, чтобы каждый последующий почти полностью перекрывал предыдущий.



4. Несколько контрастирующих компонентов, выложенных обособленно.

Сервировка и подача блюд на стол

Красивое оформление и правильная подача блюд считается в Японии настоящим искусством. Большое значение в японской кухне придается гармонии цветов и форм: именно их искусное сочетание делает блюдо приятным глазу. Продукты должны быть не только красиво нарезаны, но и поданы на стол так, чтобы один их вид уже возбуждал аппетит. Особенностью японской традиции является также то, что все блюда – как дома, так и в ресторанах – подаются на стол одновременно. В отличие от европейцев, строгого разделения еды на «первое», «второе» и «третье» у японцев не существует: во время трапезы всегда можно отвлечься от одного блюда, чтобы попробовать любое другое из поданных.

Японское меню непременно включает в себя чашку горячего зеленого чая (подается в чашках без ручки). Чаще всего японскую трапезу составляет чашка супа (подается с крышкой, чтобы он оставался горячим) и чаша риса; при сервировке на стол обязательно кладут палочки и подставку для них – хашиоки. Другие блюда подаются в различных тарелках, блюдцах или чашках, в зависимости от способа нарезки продуктов и типа самого блюда. Существует семь основных способов выкладывания нарезанных продуктов для подачи на стол.

Блюда японской кухни, как уже было сказано, подаются в различной посуде – чашках, мисках, тарелках самой разнообразной формы (круглой, квадратной или даже восьмиугольной!). Посуда может быть лакированной, керамической, фарфоровой, деревянной или пластиковой, но ей всегда присуще особое изящество, что еще раз свидетельствует о том, какое значение придают японцы эстетической стороне трапезы.

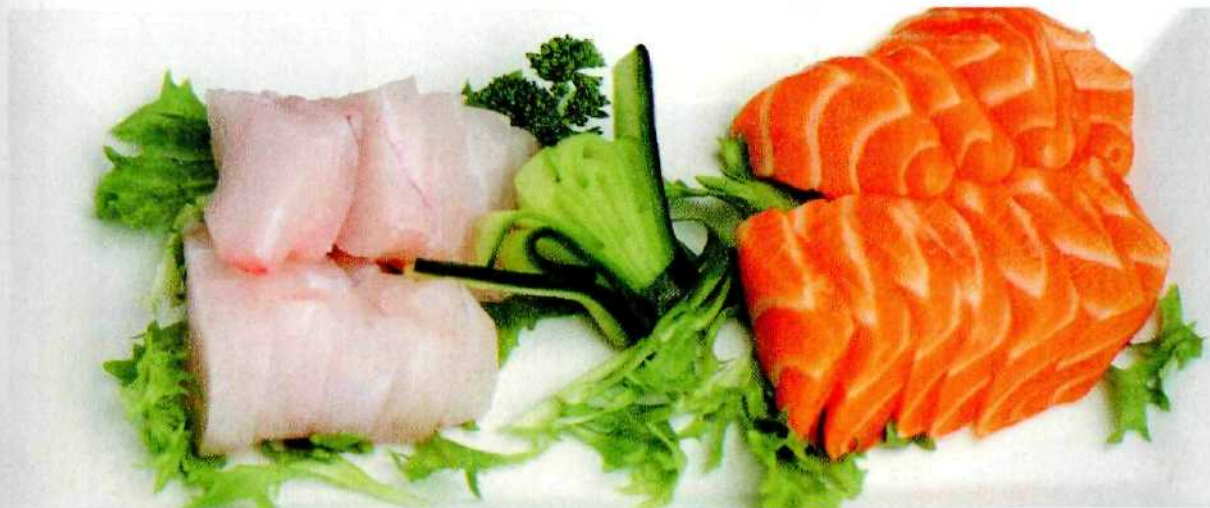




5. Разноцветные компоненты, нарезанные соломкой и произвольно выложенные на тарелку.



6. Несколько контрастирующих компонентов, образующих единое целое.



7. Тонко нарезанные ломтики сырой рыбы, выложенные лесенкой параллельно поверхности тарелки.



Как сидеть за столом

Думаю, вряд ли многие из европейцев, приготовив японское блюдо, захотят отведать его сидя на полу перед низким столиком. Но все же нелишне иметь представление о том, как правильно сидеть «по-японски». Думая о традиционной японской трапезе, мы, как правило, представляем себе группу японцев, чинно сидящих на татами перед низеньким столиком, хотя в действительности в современной Японии эта традиция уже не так сильна, как раньше. Все меньше японцев предпочитают сидеть во время трапезы на полу, однако это вовсе не означает, что традиционный японский этикет потерял свою актуальность. Японцы по-прежнему придают большое значение тому, где и как садиться, так что в определенной ситуации вам может очень пригодиться знание этих правил.

Самого уважаемого гостя усаживают на почетное – наиболее удаленное от входа – место. Если в комнате есть токонома – ниша-алтарь с каллиграфией и икебаной, гость должен сидеть напротив нее. Человек, устраивающий ужин, садится ближе всех к входу. Разумеется, это самые общие правила – в каждом конкретном случае могут присутствовать какие-либо другие факторы, влияющие на размещение гостей за столом.

Существует несколько традиционных японских поз, в которых можно сидеть на полу за столом. Самая строгая из них – сейдза (на коленях). Так принято садиться во время официальных трапез или традиционных ритуалов (например, чайной церемонии). Если вы не привыкли сидеть в такой позе, то она покажется вам очень неудобной, поскольку у вас быстро будут затекать ноги. В неофициальных ситуациях поза сейдза не является обязательной. Мужчины могут сесть, скрестив ноги, а женщины – слегка сместив в сторону поджатые ноги.

МЕН ЦУЙУ
めんつゆ



САКЕ МИРИН
みりん



КУНЖУТНОЕ МАСЛО
ごま油



РИСОВЫЙ УКСУС
米酢



СОЕВЫЙ СОУС
醤油



САКЕ
日本酒



ДАШИ
だし



МИСО
みそ



КАЦУОБУШИ
かつおぶし



Основные компоненты японской кухни

Одним из главных принципов японской кухни является стремление к идеальному сочетанию вкусовых и эстетических качеств. В этом нет ничего удивительного – ведь распространителями этой кухни, ориентированной на гармонию компонентов и простоту приготовления, были сами буддийские монахи.

Традиционной японской пищей были растительные продукты и дары моря, однако со второй половины XIX века – когда Страна восходящего солнца открылась влиянию западной цивилизации – в рацион японцев стало постепенно входить мясо.

Японцы не любят изменять естественный вкус продукта, предпочитая наслаждаться его оригинальными оттенками, поэтому в японской кухне используются такие соусы и специи, которые усиливают и подчеркивают изначальные вкусовые качества ингредиентов. Вам обязательно следует иметь в своем распоряжении все эти приправы, потому что без них многие японские блюда, которые вы приготовите, будут неполными.

В наше время экзотические ингредиенты становятся все доступнее: во многих городах теперь есть специализированные магазины, где можно приобрести продукты, используемые в восточной кухне. Как бы то ни было, в книге указывается, чем можно заменить тот или иной продукт, который трудно достать (подобный заменитель может быть предложен только в том случае, если он не слишком меняет вкус блюда).

白菜
КАКУСАЙ

大根
ДАЙКОН

なす
БАКЛАЖАН

椎茸
ШИИТАКЕ

豆腐
TOFU

納豆
HATTO

甘酢しょうが
МАРИНОВАННЫЙ ИМБИРЬ

わさび
BACABI



ПРИПРАВЫ И СОУСЫ

• СОЕВЫЙ СОУС

Один из наиболее характерных для японской кухни соусов; изготавливается из бобов сои, с добавлением соли и пшеницы. Незаменимая приправа для многих блюд. При покупке соевого соуса следует обращать внимание на этикетку, чтобы не купить по ошибке американский соус (более сладкий и предназначенный для барбекю) или китайский (похожий на японский, но имеющий грубой привкус).

• САКЕ

Это рисовое вино крепостью 15 %. В действительности, не совсем правильно называть sake вином, поскольку получают его в результате брожения риса (а не виноградного или плодово-ягодного сока), что сближает его с пивом, тоже изготавливаемым на основе зерновых. Существует огромное множество сортов sake, отличающихся друг от друга различными оттенками вкуса. Подается подогретым или холодным.

• САКЕ МИРИН

Сладкое рисовое вино. Представляет собой результат дистилляции сусла из распаренного клейкого риса с последующим добавлением спирта-ректификата. Имеет сладковатый вкус и используется только в качестве приправы. В сочетании с соевым соу-

сом прекрасно подчеркивает вкус приготовленных блюд.

• РИСОВЫЙ УКСУС

Получается в результате ферментации риса. Имеет мягкий сладкий вкус и используется в приготовлении риса для суши. Если вы хотите приготовить настоящее японское блюдо, ни в коем случае не следует заменять рисовый уксус виноградным.

• КУНЖУТНОЕ МАСЛО

Служит в основном приправой, для жарки используется редко. Продукт получают прессованием семян белого кунжута.

• ДАШИ

Особый бульон, широко применяемый в японской кухне. Дashi можно приготовить самостоятельно (см. рецепт на с. 92) или с использованием купленной готовой основы (дашиномото). В крайнем случае dashi можно заменить куриным или говяжьим бульоном.

• КАЦУОБУШИ

Готовится следующим образом: нарезанного полосками тунца сушат и коптят до такого состояния, чтобы его можно было строгать, как кусок дерева. Полученные таким образом струж-

ки используют для приготовления различных блюд.

• МИСО

Соленая паста, приготовленная на основе ферментированных и растертых бобов сои, с добавлением риса, воды и соли. Используемая в качестве приправы, эта паста обогащает вкус блюд и делает их более полезными.

Существует несколько разновидностей мисо:

- Красное мисо: представляет собой смесь соевых бобов с ячменем; служит приправой к некоторым овощным блюдам, жареному на масле мясу, а также супам.

- Белое мисо: используется для блюд с очень тонким вкусом.

- Желтое мисо: смесь соевых бобов с рисом; наиболее универсальное мисо, служащее приправой к различным салатам, супам и т. д.

• МЕН ЦУЙУ

Основа для супа с японской лапшой.

Несмотря на кажущуюся простоту, самостоятельно приготовить эту основу достаточно сложно из-за трудностей с приобретением всех необходимых ингредиентов и точным соблюдением нужных пропорций. По этой причине лучше покупать уже готовую основу.

ИМБИРЬ
しょうが



ШИШИМИ ТОГАРАШИ
七味唐辛子



КУНЖУТ
ごま



САНШО
山椒



ОВОЩИ

• ВАСАБИ

Хрен васаби, помимо Японии, выращивают также на Тайване и в Новой Зеландии, однако за пределами этих стран вам едва ли удастся найти свежий, непереработанный васаби: в магазинах, специализирующихся на торговле азиатскими продуктами, его можно приобрести в виде пасты или порошка. Учтите, что никаким европейским продуктом васаби заменить нельзя.

• ИМБИРЬ В ЯПОНСКОМ УКСУСЕ

Маринад, приготовленный из свежего молодого имбиря (маринованный имбирь обычно розового цвета).

• ДАЙКОН

Белая японская редька длиной около 35 см. Имеет острый, горьковатый вкус.

• БАКЛАЖАНЫ

Их можно найти в любом супермаркете или на рынке. Выбирать следует баклажаны среднего размера, с твердой кожей.

• ХАКУСАЙ

Китайская капуста. Овощ удлиненной формы с широкими листьями; широко применяется в японской кухне.

ГРИБЫ

• ШИИТАКЕ

Грибы, распространенные в Японии и Китае. Обладают очень насыщенным вкусом, выделяющим их среди всех других грибов. Употребляются в пищу как свежими, так и сухими.

• МАЦУТАКЕ

Деликатесные грибы, высоко ценимые в Японии. По виду и текстуре напоминают белые грибы, но намного ароматнее. Растут только в дикой природе и не поддаются окультуриванию, из-за чего стоимость их чрезвычайно высока.

ПРОДУКТЫ ИЗ СОИ

• НАТТО

Ферментированные соевые бобы.

• ТОФУ

Соевый сыр (творог). В соевое молоко, полученное путем варки растертых в однородную массу бобов сои, добавляют коагулянт (сгущающее вещество). Образовавшийся в результате этого сыр процеживают и нарезают кусками. Тофу, имеющий самое разнообразное применение в японской кулинарии, приобрел большую популярность на Западе, благодаря своим полезным свойствам и низкому содержанию жиров. Существует несколько разновидностей тофу: твердый, мягкий («шелковый») и жареный. Сыр тофу, как правило, разделяют на части весом около 400 г.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТОФУ

Недавно было обнаружено, что тофу способствует восстановлению поврежденных костей. Он стимулирует рост костной ткани и помогает организму справиться с воспалительным процессом. При использовании тофу никаких негативных реакций организма не возникает, потому что костная ткань восстанавливается естественным образом.

СПЕЦИИ

• КУНЖУТ

Семена с высоким содержанием масла, имеющие сладкий ореховый вкус. В продаже имеются три разновидности кунжута: белый, черный и золотистый. Как правило, семена кунжута используют в обжаренном виде, но его можно употреблять и в сыром. Кунжутное масло придает неповторимый вкус блюду темпура.

• ИМБИРЬ

Корневище имбиря, имеющее яркий специфический вкус, широко используется как приправа. Перед добавлением в блюдо от корневища отрезают кусочек и очищают его от кожуры.

• ШИШИМИ ТОГАРАШИ

Смесь из семи специй. Острая японская приправа, состоящая из семи компонентов.

• САНШО

Зеленый перец. Используется как ароматическая приправа, причем добавляется в блюдо не во время приготовления, а непосредственно за столом. Продается в молотом виде.

ИМБИРЬ

Эта пряность азиатского происхождения очень ценится как приправа, поскольку обладает не только изысканным вкусом, но и целебными свойствами: она стимулирует выделение желудочного сока, помогает при гриппе и кашле. Корневище имеет узловатую форму, острый горьковатый вкус и интенсивный аромат. Свежий имбирь — незаменимая приправа в японской кухне, служащая для ароматизации соусов, мясных и рыбных блюд, морепродуктов, курицы, риса, супов. Используется имбирь и в приготовлении мармелада, засахаренных фруктов и других сладостей. В маринованном виде подается вместе с суши и сашими.



РАМЕН

ラーメン

ЯПОНСКИЙ РИС

ご飯

ТЕСТО ДЛЯ ВОНТОНОВ

ワンタン皮

УДОН

うどん

СОБА

そば

РИС, ЛАПША И ТЕСТО ДЛЯ ВОНТОНОВ

• ЯПОНСКИЙ РИС

Япония не экспортирует рис, поэтому для приготовления блюд японской кухни нам придется довольствоваться «японским рисом», выращиваемым в Калифорнии, или другим его подобием. Существует несколько сортов японского риса: характерной особенностью их всех является круглая форма зерен.

• УДОН

Японская лапша цилиндрической или плоской формы, изготовленная из пшеничной муки.

• РАМЕН

Вид лапши, заимствованный у китайцев и в настоящее время широко используемый в японской кухне. Из этой лапши готовится популярный суп рамен.

• СОБА

Лапша из гречишной муки. Очень распространенное в Японии блюдо: подается как холодным (летом), так и горячим (зимой).

• ШИРАТАКИ

Очень тонкая лапша, изготовленная из желеобразной массы (конняку),

которую, в свою очередь, получают из растения, известного как «слоновья нога». По своей ткани этот продукт напоминает мякоть айвы. Употребляют в пищу в вареном виде.

• ТЕСТО ДЛЯ ВОНТОНОВ

Изготавливается из муки и яиц. Для жарки используется тонко раскатанное тесто, для варки на пару — более толстое. Из этого теста готовят такие блюда как гёдза (японские пельмени, вареные на пару или жареные) и эби-шуумай (приготовленные на пару пельмени с креветками).

РИС

Рис занимает важнейшее место в японской кухне, и, в зависимости от его назначения и способа приготовления, называют его по-разному: для рисовой крупы существует одно наименование, для приготовленного риса — другое, для вареного риса, подаваемого больным, — третье.





Растительные морепродукты: водоросли

Япония благодаря своему географическому положению имеет доступ к самым разнообразным морепродуктам – в том числе и к водорослям, которые являются обязательной составляющей ежедневного рациона японцев и широко используются не только в кулинарии, но и во многих других областях. Водоросли известны своими чрезвычайно полезными свойствами, и постоянное присутствие их в рационе питания служит залогом здоровья и долголетия. Все дело в том, что растительные морепродукты содержат многие минеральные вещества, отсутствующие или в недостаточном количестве присутствующие в других продуктах. Например, такой важный элемент, как йод, организм получает прежде всего при употреблении в пищу именно морских продуктов.

Водоросли обладают приятным своеобразным вкусом, и многие японские блюда без них просто немыслимы. Как вы увидите из приведенных в этой книге рецептов, практически в любое меню японской кухни может быть включено блюдо с водорослями. На Западе экзотические продукты достать теперь гораздо легче, чем раньше, – они имеются в продаже во многих супермаркетах, и, чтобы приготовить дома какое-нибудь восточное блюдо, уже не нужно ездить на Восток за ингредиентами.

На следующих двух страницах представлены основные типы водорослей, широко используемые в японской кухне.

КОМБУ
昆布

АРАМЕ
あらめ

АГАР-АГАР
寒天

ХИДЖИКИ
ひじき

НОРИ
海苔

БАКАМЕ
わかめ

ВОДОРΟΣЛИ

• КОМБУ

Гигантская водоросль, известная на Западе как ламинария. Продается в сушеном виде. Богата йодом, кальцием и витаминами. Способствует очищению организма и уменьшению содержания сахара в крови. Собирается в больших количествах в конце зимы, высушивается, нарезается полосками длиной 1 м или больше и в таком виде поступает в продажу. При использовании в гастрономических целях тщательно вываривается, чтобы придать блюду насыщенный вкус; незаменима для приготовления бульона даши. Обладает свойством размягчать все продукты, вместе с которым она готовится, так что любые овощи можно смело варить в одной емкости с ней: это сократит время приготовления продуктов и обогатит их вкус.

• ХИДЖИКИ

Черные глинные нити, образующие куст, который может достигать в высоту почти одного метра. Очень питательная водоросль, богатая белками, минеральными веществами, кальцием и калием. Славится как чудодейственное средство, помогающее сделать волосы более красивыми, блестящими и эластичными. Прекрасно сочетается с овощными блюдами, лапшой,

салатами, однако при ее использовании следует учитывать, что в результате замачивания ее объем увеличивается в пять раз.

• АРАМЕ

Морская водоросль, похожая на хиджики, но более мягкая и обладающая более тонким и сладким вкусом. Эта водоросль одной из первых приобрела популярность среди европейцев. Куст араме состоит из волнистых нитей длиной около 30 см и достигает в ширину до трех метров. Араме имеет сладкий вкус и содержит значительное количество сахара, кальция, йода и калия. Перед употреблением в пищу варится; используется в салатах, овощных блюдах, супах и бульонах.

• ВАКАМЕ

Японская водоросль, богатая кальцием и калием, а также витаминами В и С. Растет на большой глубине; имеет темно-зеленый цвет, мягкие нежные ткани и длину около 50 см. Эти водоросли можно есть в сушеном виде, вымоченными в воде (в течение трех минут) или сваренными. Используется вакаме, главным образом, для мисо-супа и салатов, а также для размягчения различных продуктов.

• НОРИ

В отличие от всех вышеперечисленных видов водорослей, нори выращивают специально, а не добывают в глубинах океана. Нори, используемые во многих национальных блюдах Японии и Кореи, представляют собой спрессованные засушенные водоросли, которые продаются в виде листов различных размеров. Для сохранения своего вкуса водоросль нори не должна подвергаться воздействию жидкости. Нори обладает высоким содержанием протеинов и витаминов А, В и С, способствует выведению из организма холестерина и сжиганию жировых отложений. В магазинах вы можете найти сушеные и поджаренные водоросли нори. Корейские поджаренные нори приправлены специями, и их можно есть в качестве закуски для возбуждения аппетита.

• АГАР-АГАР

Растительный желирующий продукт («растительный желатин»), обладающий ценными питательными свойствами и богатый минеральными веществами. Агар-агар, получаемый из красных водорослей, содержит много крахмала. Он богат йодом и другими микроэлементами, обладает слабительным и кровоочистительным свойствами.





ИСКУССТВО ПРИГОТОВЛЕНИЯ РИСА

Рис — один из главных и неперенных компонентов японской кухни. Его роль в жизни японцев можно сравнить с ролью хлеба на Западе: это продукт, без которого не обходится ни одна трапеза. Существует две разновидности риса: индийский и японский. Как явствует из названия, родина японского риса — Япония. Это круглозернистый рис, который при правильном приготовлении по-японски, образует рыхлый ком, состоящий из слегка склеившихся при варке зерен. Именно такой рис следует использовать для приготовления блюд по приведенным в этой книге рецептам.

Рис по-японски

ごはん

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

350 г риса, вода



1. Высыпьте рис на большое блюдо, хорошо промойте его, перемешивая пальцами, чтобы зерна очищались друг о друга, и слейте воду. Повторите эту операцию столько раз, сколько необходимо для удаления крахмала – т. е. пока вода не станет абсолютно прозрачной (как правило, для этого нужно промыть рис примерно 7–8 раз).
2. Поместите промытый рис в металлическую кастрюлю и залейте его водой в соотношении 1:1,2 (т. е. воды должно быть на 20 % больше, чем риса).
3. Закройте кастрюлю алюминиевой фольгой, чтобы вода не испарялась, и оставьте на 10 минут – за это время рис частично впитает воду.
4. Поставьте кастрюлю на средний огонь и, когда вода закипит, сделайте огонь максимальным на 2 минуты, после чего варите рис на слабом огне еще 15 минут. Когда фольга вздуется и из-под нее станет выходить пар, еще раз сделайте огонь максимальным на полминуты, затем снимите кастрюлю с огня и закройте крышкой вверх фольги.
5. Оставьте рис доходить на 20 минут.

Приготовить рис по-японски совсем несложно, однако в последнее время все больше японцев предпочитают пользоваться для приготовления риса специальной рисоваркой суиханки.

Рис для суши

すし飯

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

5 ст. ложек рисового уксуса

1 ст. ложка сахара

Для 4 человек потребуется:

1 ст. ложка соли

400 г риса, вода

1. Тщательно промойте рис, соблюдая все указания предыдущего рецепта.
2. Поместите рис в герметично закрывающуюся кастрюлю и добавьте воды (столько, чтобы ее было на 20 % больше риса).
3. Поставьте кастрюлю на огонь и, не закрывая ее, доведите воду до кипения. Когда вода закипит, плотно закройте кастрюлю крышкой.
4. Варите на сильном огне 2 минуты и еще 5 минут – на среднем. Затем оставьте кастрюлю на слабом огне на 15 минут, чтобы рис впитал оставшуюся воду. За все это время крышку ни в коем случае нельзя поднимать: кастрюля должна быть плотно закрыта.
5. Погасите огонь, снимите крышку и, накрыв кастрюлю полотенцем, оставьте рис остывать в течение 15 минут.
6. С помощью деревянной лопатки или ложки равномерно выложите сваренный рис на большую тарелку (подойдет любая, за исключением металлической).
7. Добавьте в рис смесь, приготовленную из уксуса, сахара и соли, и осторожно перемешайте лопаткой, одновременно обмахивая рис рукой, чтобы он быстрее остыл. В результате этой процедуры, длящейся около 10 минут, рис должен стать рассыпчатым и блестящим.
8. При дальнейшей работе с рисом постоянно смачивайте руки, чтобы он не прилипал к пальцам.

Рис с мидиями

炊込みご飯

Блюдо, легкое

1/2 л даши

в приготовлении

2-3 ст. ложки саке

Для 4 человек требуется:

2-3 ст. ложки соевого соуса

500 г риса

соль

1/4 дайкона

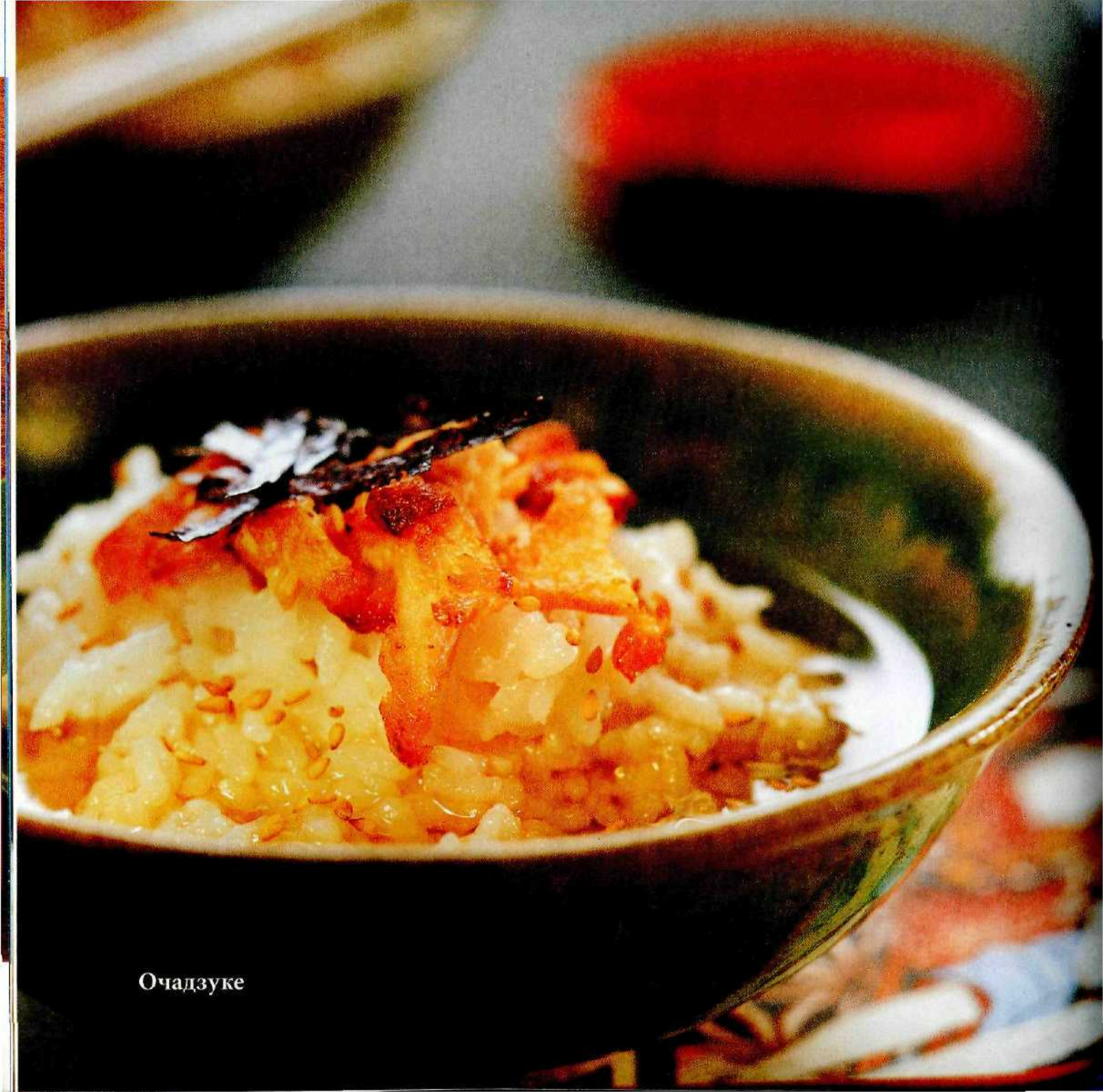
имбирь

400 г мидий

1. Хорошо промойте рис и откиньте его на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. Вымойте листья и корень дайкона, положите их в кастрюлю с горячей водой и доведите до кипения. Охладите под струей холодной воды и высушите.
3. Очистите и нарежьте дайкон на кусочки шириной 1 см.
4. Очистите и нарежьте имбирь ломтиками, а затем – тонкой соломкой толщиной 1 мм. Промойте и слейте воду.
5. Сварите мидии и перелейте бульон в другую емкость.
6. Поместите рис в рисоварку, налейте бульон из мидий и даши, добавьте соевый соус, саке, соль, имбирь и включите. (При отсутствии рисоварки можно обойтись обычной кастрюлей).
7. Когда рис сварится, хорошо перемешайте его со всеми ингредиентами и подавайте на стол в чашках. Сверху украсьте блюдо листьями дайкона.

СОВЕТ

Ингредиенты можно варьировать по своему желанию. С овощами это блюдо просто великолепно.



Очадзуке

РИС С ЧАЕМ — ОЧАДЗУКЕ

お茶漬け

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

400 г отварного риса

125 г лосося (сырого
или копченого)

4 листа сушеной
водоросли нори
чай



1. Сварите рис и оставьте его в плотно закрытой миске, чтобы он не остыл.
2. Положите на сильно разогретый противень листы нори и оставьте на несколько минут. Когда водоросли слегка поджарятся, измельчите их.
3. Нарежьте рыбу маленькими кусочками. Если вы купили сырого лосося, предварительно поджарьте его на жаровне.
4. Вскипятите воду и приготовьте чай.
5. В миску с горячим рисом добавьте кусочки лосося и нори.
6. Полейте горячим чаем и подавайте на стол.

Третьим компонентом очадзуке — риса с чаем — является рыба (выбрать можно любую, по своему вкусу — от лосося до морского леща и тунца). Все ингредиенты следует соединять как можно скорее после приготовления риса.

ПОДЖАРЕННЫЙ РИС СО СВИНИНОЙ — ЯКИМЕШИ

焼き飯

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 1 человека потребуется:

1 миска отварного риса

2 яйца

100 г свинины, нарезанной
мелкими кусочками

1 ч. ложка саке

1 лук-порей

1 ч. ложка соли

3 ч. ложки соевого соуса

2 ст. ложки даши

немного натертого имбиря

3 ст. ложки растительного

масла

1. Дайте свинине пропитаться в течение 10 минут смесью, приготовленной из 1 чайной ложки саке, 1 чайной ложки соевого соуса и небольшого количества натертого имбиря. Тем временем приготовьте остальные ингредиенты.
2. Взбейте яйца в миске.
3. Мелко нарежьте порей.
4. Поджарьте свинину на сковороде.
5. Хорошо разогрейте другую сковороду и вылейте на нее масло, равномерно покрыв им всю поверхность.
6. Вылейте на сковороду взбитые яйца и начинайте поджаривать их, как обычный омлет.
7. Прежде чем омлет загустеет, положите на сковороду мясо и перемешайте. Затем добавьте рис, порей и снова все перемешайте.
8. Посолите, добавьте по 2 чайные ложки соевого соуса и даши и жарьте, пока не почувствуете запах порея. Очень важно, чтобы рис был рассыпчатым, поэтому во время приготовления блюда старайтесь не приминать его.

РИС С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ

赤飯

Блюдо средней сложности

Для 4 человек потребуется:

400 г клейкого риса

150 г красной фасоли (адзуки)

8 ст. ложек саке

1,5 ч. ложки соли

1 ч. ложка белого кунжута



1. Прежде чем приступить к приготовлению этого блюда, замочите рис в воде на 12 часов.
2. Замочите адзуки на 5 минут. Поместите ее в кастрюлю с водой и, поставив на сильный огонь, доведите воду до кипения (это займет около 5 минут). Откиньте фасоль на дуршлаг, после чего снова переложите в кастрюлю.
3. Залейте фасоль 5 стаканами чистой воды и снова поставьте на огонь. Когда вода закипит, убавьте огонь до минимума и варите фасоль до тех пор, пока она не станет мягкой. Слейте отвар в миску.
4. Замочите рис в этом отваре примерно на 1 час, а затем поставьте на полчаса на огонь.
5. Смешайте саке с 1/2 чайной ложки соли и добавьте эту смесь к рису дважды за время его варки.
6. Поджарьте семена кунжута на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы они не подгорели. В процессе поджаривания добавьте к кунжуту 1 чайную ложку соли.
7. Когда рис будет почти готов, выложите поверх него адзуки и снимите миску с огня. Осторожно перемешайте все деревянной лопаткой.
8. Разложите блюда на четыре равные порции и посыпьте их кунжутом.



Рис с красной фасолью

РИС С КУРИЦЕЙ И ЯЙЦОМ — ОЯКО ДОН

親子丼

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 4 человек потребуется:

360 г риса

400 г курицы

1 головка репчатого лука

лук-батун 2 шт.

1/2 л даши

3 ст. ложки сахара

3 ст. ложки мирина

8 ст. ложек соевого соуса

8 яиц

1. Приготовьте рис по-японски (с. 54).
2. Сварите курицу и нарежьте кусочками длиной 2 см.
3. Порежьте луковицу тонкой соломкой.
4. Мелко нарежьте зелень и корни лука-батун.
5. В большую сковороду налейте даши, соевый соус, мirin и добавьте сахар; поставьте сковороду на огонь и доведите до кипения.
6. Когда содержимое сковороды закипит, добавьте нарезанный репчатый лук. Оставьте вариться на среднем огне в течение 2–3 минут, а затем добавьте курицу и лук-батун.
7. Взбейте яйца в миске. Когда курица и лук будут готовы, добавьте к ним взбитые яйца и перемешайте, не позволяя им прилипнуть к сковороде. Чтобы у вас не получился омлет, лучше выливать яйца на сковороду в два приема. Поставьте сковороду на медленный огонь и закройте крышкой на 1–2 минуты. Яйцо должно получиться пористым.
8. Разделите приготовленное блюдо на 4 равные части и разложите в чашки с вареным рисом.

ОМЛЕТ С РИСОМ

オムライス

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 1 человека потребуется:

1 головка репчатого лука

1 стакан свежих нарезанных
шампиньонов

30 г куриного филе

1 ст. ложка сливочного масла

2,5 ст. ложки кетчупа

60 г вареного риса

2/3 ст. ложки белого вина

соль

перец

2 яйца



1. Почистите и мелко нашинкуйте луковицу.
2. Нарежьте курицу маленькими кубиками размером примерно 1 см.
3. Поставьте сковороду на сильный огонь и растопите половину сливочного масла; поджарьте лук, добавьте курицу и в последнюю очередь – шампиньоны.
4. Когда лук станет полупрозрачным, полейте все содержимое сковороды кетчупом.
5. Добавьте рис, белое вино, немного соли и перца. Поджарьте все вместе до готовности, после чего погасите огонь и оставьте соединенные ингредиенты на сковороде.
6. Разбейте яйца в миску, сбейте их, слегка посолите и поперчите.
7. Поставьте другую сковороду на средний огонь и растопите оставшуюся часть сливочного масла. Вылейте взбитые яйца на сковороду и быстро наклоните ее так, чтобы они растеклись по всей поверхности.
8. Когда омлет будет наполовину готов, выложите поверх него подготовленную смесь из риса, курицы и шампиньонов. Снимите сковороду с огня и сложите омлет пополам.
9. Сверните омлет так, чтобы вся начинка оказалась внутри, и снова поставьте сковороду на огонь, чтобы дожарить яйца.



Онигири

2 ROLLITO DE SALMÓN
EBI-MAYO
ROLLITO DE LANGOSTINO, 4 UNIDADES
CALIFORNIA ROLL
ROLLITO DE CALIFORNIA, 4 UNIDADES

15 €

4,15 €

4,15 €

1,85 €

4,15 €

4,15 €

ОНИГИРИ *おにぎり*

Блюдо средней сложности

Количество продуктов

произвольно:

отварной рис

листья сушеной водоросли нори

любой дополнительный

ингредиент по вкусу

белый кунжут и соль

1. Разделите вареный рис на порции такого размера, чтобы слепленные из них шарики умещались в горсти. Придайте каждой порции риса округлую или треугольную форму и посыпьте сверху кунжутом и солью. Чтобы рис не прилипал к рукам, постоянно смачивайте пальцы в воде.
2. В верхней части рисового шарика сделайте углубление и положите туда любой ингредиент по вашему вкусу. Начинив шарик, снова залепите отверстие рисом.
3. Нарежьте листья нори на прямоугольники такого размера, чтобы в них можно было завернуть рисовые шарики. Ешьте онигири сразу же, иначе нори утратит свой оригинальный вкус.
4. Если вы собираетесь подавать на одном блюде разные онигири, положите на каждый шарик кусочек соответствующей начинки, чтобы было понятно, чем они начинены.

СОВЕТ

При приготовлении онигири можно использовать специальную прозрачную пленку, помогающую избежать прилипания риса к рукам. От пленки отрезают кусочек, кладут его на стол, посыпают солью и выкладывают на него порцию риса, после чего лепят шарик, завернув рис в пленку. В результате этой несложной операции руки остаются чистыми.

Онигири представляют собой рисовые шарики, начиненные любым ингредиентом, выбранным по вкусу. Они могут служить как закуской, так и основным блюдом. Вот некоторые из традиционно используемых для начинки продуктов: сушеный тунец с приправами, копченая икра трески, жареная курица, умебоши, осьминог, поджаренный лосось, свиной или говяжий фарш в жареном или вареном виде, маринованный тунец. Иногда рисовые шарики едят без нори, но это менее распространенный вид онигири.

Рис с тунцом и водорослями нори 鉄火巻き

Блюдо, легкое	400 г риса, приготовленного	400 г свежего тунца
в приготовлении	как для суши	1/2 листа водоросли нори
Для 4 человек потребуется:	2 ч. ложки васаби	

1. Разрежьте рыбу на 4 равные части толщиной около 0,5 см. С помощью ножниц порежьте лист нори на тонкие полоски.
2. Выложите рис в 4 чашки и посыпьте сверху полосками нори. Намажьте кусочки тунца с одной стороны хреном васаби и положите их намазанной поверхностью на рис. При желании можно украсить блюдо листьями кресса.

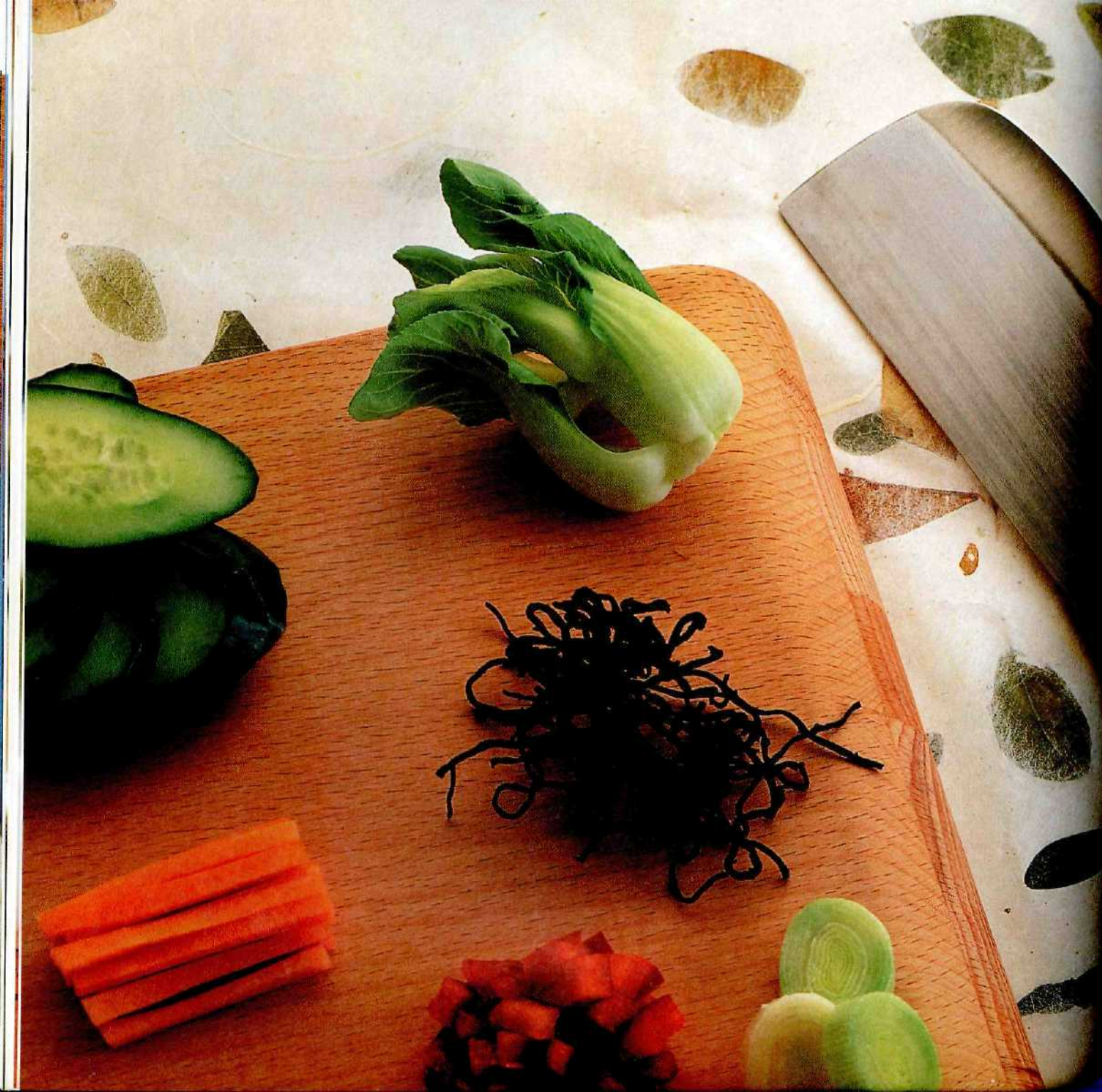
Рис со свиной, поджаренной в сухарях カツ丼

Блюдо, легкое	8 ломтиков свинины толщиной	2 стакана даши
в приготовлении	примерно 5 мм	8 ст. ложек мирина
Для 4 человек потребуется:	1 головка репчатого лука	1 ст. ложка сахара
360 г риса	1 яйцо	4 ст. ложки соевого соуса

1. Приготовьте рис по-японски.
2. Порежьте ломтики свинины продольно на кусочки шириной 2 см. Очистите и тонко нарежьте лук.
3. Вылейте мирин в кастрюлю и дайте ему закипеть. Добавьте даши, сахар, соевый соус и доведите всю смесь до кипения. Снимите приготовленный соус с огня.
4. Поджарьте кусочки свинины, предварительно обваляв их в сухарях (см. рецепт приготовления тонкацу на с. 180). Разделите все ингредиенты (рис, мясо, лук) на 4 равные части.
5. Положите в миску 1 порцию нарезанного лука, добавьте 1/4 часть приготовленного соуса и дайте постоять 5 минут. Таким же образом приготовьте еще 3 порции соуса.
6. Взбейте яйцо и добавьте его поровну во все порции соуса.
7. Выложите рис в 4 чашки, положите сверху мясо и полейте соусом.



Рис с тунцом и водорослями нори



The background of the page is a light, textured surface, possibly paper or fabric, decorated with numerous dried, pressed leaves in various shades of green, yellow, and brown. In the bottom left corner, a portion of a wooden rolling pin is visible, adding a rustic, natural feel to the design.

САЛАТЫ

Японская кухня отличается большим разнообразием салатов, которые могут удивить европейцев своей необычностью. Эти салаты, приготовленные главным образом из свежих овощей и фруктов, служат изысканным дополнением к основным блюдам из мяса и рыбы.

В данном разделе вы найдете множество рецептов разнообразных японских салатов – легких и быстрых в приготовлении блюд, которые обогатят ваш рацион витаминами и минеральными веществами.

ЯПОНСКИЙ САЛАТ С АВОКАДО

アボガドと小エビの和風サラダ

Блюдо, легкое

2 авокадо

растительное масло

в приготовлении

20 креветок

черный молотый перец

Для 4 человек потребуется:

небольшой пучок лука-батуна

1/2 лимона

соевый соус

1. Выжмите лимон. Нарежьте авокадо дольками и полейте их лимонным соком.
2. Вымойте и почистите креветки. Нарежьте тонкими колечками лук-батун.
3. Выложите авокадо и лук на 4 блюда. Положите сверху мясо креветок, полейте соевым соусом, добавьте черный перец и растительное масло.

САЛАТ ИЗ ГОБО

きんぴらごぼう

Блюдо, легкое

1 ст. ложка кунжутного масла

1 ст. ложка молотого

в приготовлении

1 ст. ложка саке

красного перца

Для 4 человек потребуется:

1 ст. ложка соевого соуса

2 ст. ложки белого

1 гобо (корень лопуха)

1 морковь

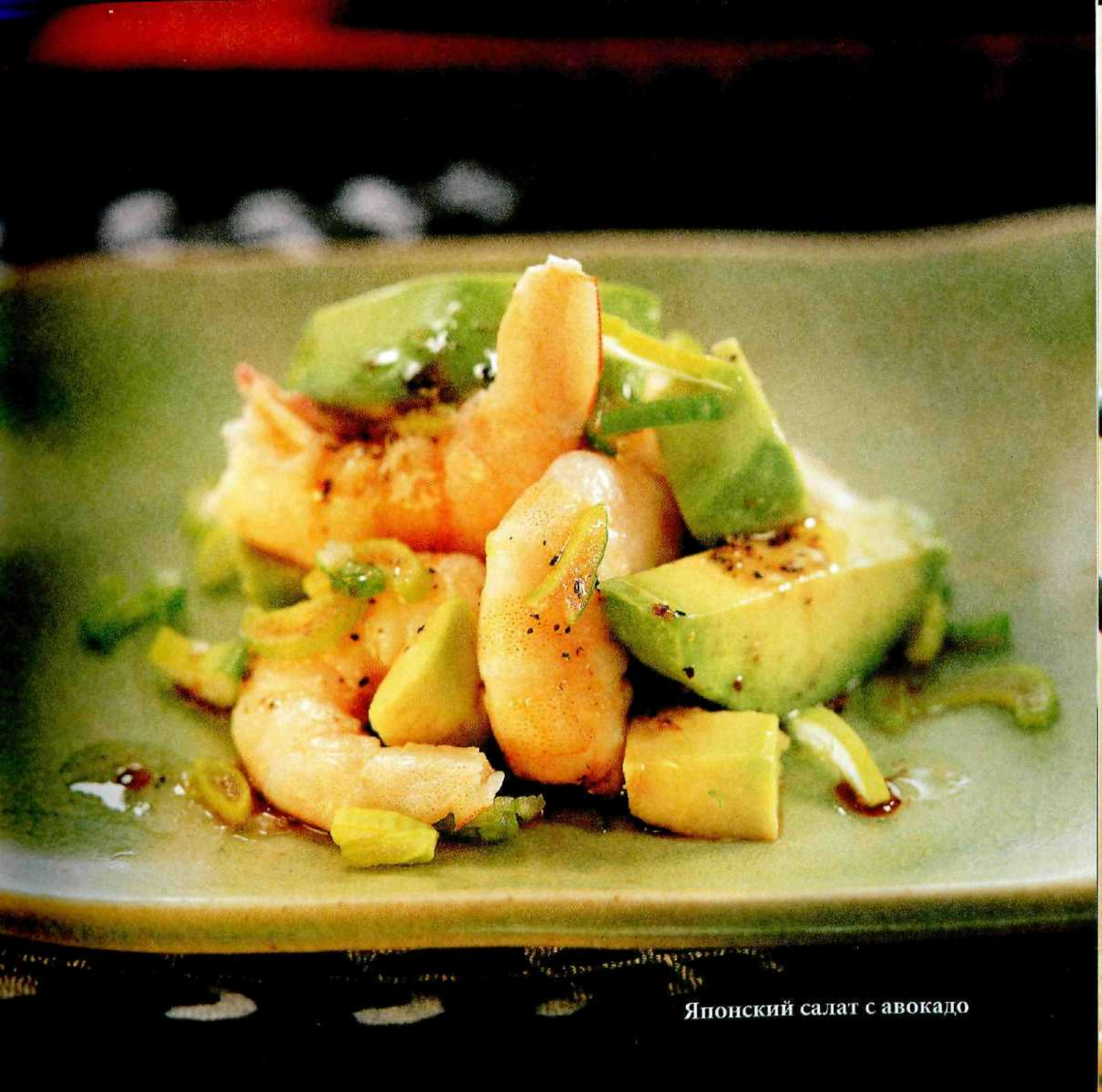
кунжута

ренкон длиной 10 см

1 ст. ложка сахара

1. Почистите и нарежьте корень лопуха, ренкон и морковь тонкой соломкой длиной около 5 см.
2. Разогрейте на сковороде масло и обжарьте порезанные овощи в течение 3–4 минут.
3. Добавьте перец, соевый соус, сахар и саке. Перемешайте и оставьте на огне на 5–6 минут.
4. Разделите приготовленное блюдо на 4 порции и подавайте на стол, предварительно посыпав поджаренным белым кунжутом.

Гобо, который едят в Японии уже более тысячи лет, теперь имеется в продаже и на Западе. Этот корень содержит множество полезных веществ и широко используется не только в гастрономических, но и в лечебных целях.



Японский салат с авокадо



Овощной салат с кунжутом

ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУНЖУТОМ

野菜のごま和え

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 5 человек потребуется:

8 побегов свежей спаржи

1 кабачок среднего размера

125 г цветной капусты

4 редиски, порезанные соломкой

1 маленький красный перец,

очищенный от семян

300 г тофу

Для соуса

немного поджаренного кунжута

сахар и соль по вкусу

1 ст. ложка соевого соуса

1 ст. ложка рисового уксуса

1 ст. ложка мирина

5 ст. ложек даши

щепотка белого перца

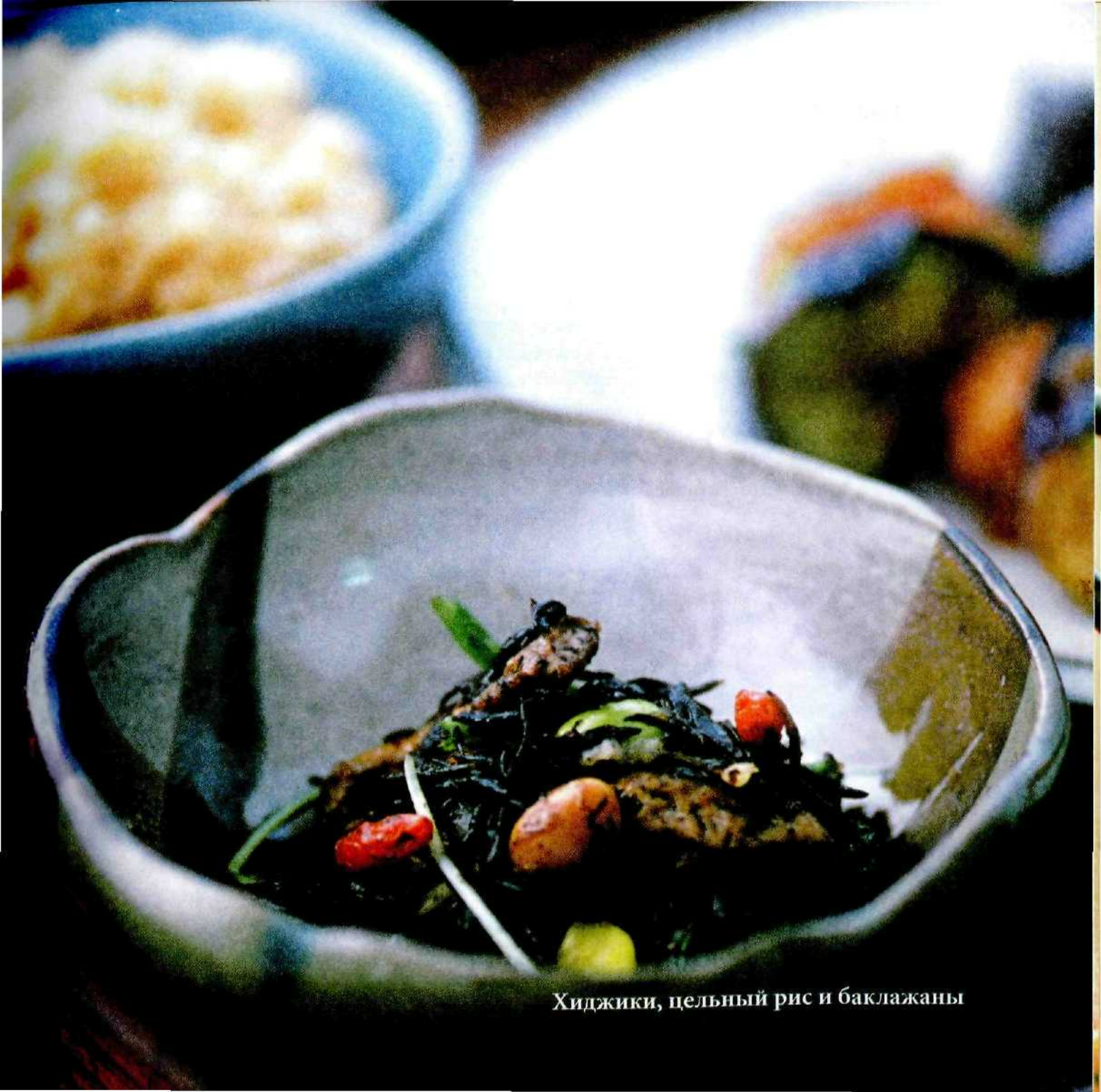
1. В стеклянной миске смешайте кунжут, сахар, соль, соевый соус, рисовый уксус, даши, мирин и белый перец.
2. К приготовленной смеси добавьте сыр тофу, нарезанный мелкими кубиками, и осторожно перемешайте, чтобы сыр не раскрошился. Поставьте смесь в холодильник.
3. Порежьте побеги спаржи по диагонали и опустите их в кипящую воду на 4 минуты. Слейте воду и остудите спаржу под струей холодной воды. Дайте воде стечь.
4. Порежьте цветную капусту мелкой соломкой и также бросьте в кипящую воду на 3 минуты; откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и дайте воде стечь.
5. Нарежьте кабачок соломкой, поварите его в течение 3 минут, охладите под струей воды и дайте воде стечь.
6. Очистите перец от сердцевины и мелко порежьте его.
7. Соедините спаржу, кабачок, цветную капусту, мелко порезанную редиску и перец, перемешайте и разделите на 5 равных частей. Выложите каждую порцию на блюдце, оставляя его середину свободной. Достаньте из холодильника тофу с соусом и выложите его в центр каждого блюдца.

Хиджики, цельный рис и баклажаны

ひじき、玄米ご飯、茄子

Блюдо, легкое	Для риса	1 ч. ложка сахара
в приготовлении	100 г цельного риса	1 ст. ложка саке
Для 2 человек потребуется:	Для баклажанов	1 ст. ложка рисового уксуса
Для салата	300 г баклажанов	4 ст. ложки маисового масла
40 г водорослей хиджики	1 большая морковь	5 ст. ложек овощного бульона
растительное масло и вода	1/2 головки репчатого лука	(быстрого приготовления)
соль и сахар	1 зубчик чеснока	1 ст. ложка мелко порезанного
соевый соус	2 ст. ложки соевого соуса	шнитт-лука
саке по вкусу	1 ст. ложка кунжутного масла	соль

1. Замочите водоросли на 20–30 минут, чтобы они размякли, и откиньте их на дуршлаг.
2. Разогрейте на сковороде немного растительного масла, выложите туда водоросли и готовьте, подливая понемногу воду. Добавьте по вкусу сахар, соль, соевый соус и саке.
3. При желании можно добавить к водорослям порезанную соломкой морковь, тофу, вареную фасоль или кукурузу.
4. Вымойте, высушите и порежьте баклажаны большими кубиками. Очистите морковь и нарежьте ее кружочками. Почистите чеснок и луковицу и мелко порежьте их.
5. Соедините соевый соус, кунжутное и маисовое масло, сахар, саке, уксус и все перемешайте.
6. Разогрейте сковороду, налейте в нее столовую ложку масла, положите нарезанную морковь и жарьте в течение 1 минуты, постоянно помешивая, после чего переложите морковь в другую посуду.
7. Вылейте на сковороду 2 столовые ложки масла, обжарьте баклажаны в течение 3–5 минут, посолите их и уберите со сковороды.
8. Разогрейте оставшееся масло и поджарьте чеснок и лук до светло-золотистого цвета. Выложите на эту же сковороду морковь и баклажаны. Добавьте овощной бульон и приготовленный соус, доведите до кипения и готовьте до тех пор, пока соус не загустеет. Подавайте на стол, посыпав сверху мелко порезанным шнитт-луком.
9. Сварите цельный рис по инструкции на упаковке.



Хиджики, цельный рис и баклажаны

САЛАТ ИЗ ХИДЖИКИ

ひじきの煮物

Блюдо, легкое

1 ст. ложка растительного

3 ст. ложки мирина

в приготовлении

масла

5 ст. ложек соевого соуса

Для 4 человек потребуется:

2 стакана даши

30 г сухих водорослей хиджики

2 ст. ложки саке

100 г куриных бедрышек

2 ст. ложки сахара

1. Хорошо вымойте водоросли хиджики и замочите их в миске с водой на 30 минут. Слейте воду и выложите водоросли в чашку в виде пирамиды.
2. Порежьте куриные бедрышки на кусочки длиной 1 см.
3. Разогрейте в горшочке растительное масло и поджарьте вместе водоросли хиджики и курицу. Когда они будут готовы, добавьте даши, саке, сахар, мирин и соевый соус. Готовьте на медленном огне до тех пор, пока жидкость не выкипит.
4. Разделите приготовленное блюдо на 4 равные порции и подавайте на стол.

ОГУРЕЦ С ВАКАМЕ, ПРИПРАВЛЕННЫЕ УКСУСОМ

ゆうりとわかめの酢の物

Блюдо, легкое

1/2 ст. ложки соли

в приготовлении

40 г вакаме

Для 4 человек требуется:

6 ст. ложек уксуса

4 маленьких или 2 больших огурца

2 ст. ложки сахара

1 л воды

1,5 ст. ложки мирина

1. Вымойте огурцы и порежьте их поперек по диагонали тонкими ломтиками. Если огурцы небольшие, то очищать их от кожуры не нужно.
2. Налейте в миску воды, добавьте соль и тщательно перемешайте. Положите в миску огурцы и оставьте их на 5 минут, после чего слейте воду.
3. Замочите вакаме в воде на 15 минут, а затем опрокиньте водоросли на дуршлаг.
4. Соедините в миске уксус, сахар и мирин, перемешайте и добавьте вакаме и огурец. Разделите на порции и подавайте на стол.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА ニンジンと大根のサラダ

Блюдо, легкое
в приготовлении

3 ст. ложки сахара
2 ст. ложки поджаренного

Для 4 человек потребуется:

белого кунжута

1 дайкон

щепотка соли

1 морковь

5 ст. ложек рисового уксуса

1. Почистите и нарежьте тонкой соломкой дайкон и морковь.
2. Соедините нарезанные овощи в миске, посолите и хорошо перемешайте.
Поставьте миску в холодильник, чтобы овощи дали сок.
3. Через полчаса слейте сок.
4. Соедините уксус с сахаром, полейте этой смесью салат и хорошо перемешайте.
5. Разделите на равные порции.
6. Поджарьте на сковороде кунжут и посыпьте им салат.

СОЛЕНАЯ КАПУСТА ХАКУСАЙ 白菜の一夜漬け

Блюдо, легкое
в приготовлении

2 ст. ложки соли
1 ч. ложка шишими тогараши

Для 4 человек потребуется:

Консервированный продукт

1/2 вилка капусты хакусай

1. Порежьте капусту и положите ее в миску.
2. Добавьте соль, тщательно перемешайте и оставьте на 20 минут, чтобы капуста стала мягкой.
3. Добавьте шишими тогараши и оставьте капусту в холодильнике на всю ночь.
4. Подавайте к столу на следующий день.



Салат из вакаме и тофу

САЛАТ ИЗ ВАКАМЕ И ТОФУ

わかめと豆腐のサラダ

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 3 человек потребуется:

2 эндивия

1 морковь

1/2 стакана корнизонов

4 небольшие редиски

4 листа латука

2 ст. ложки сладкой кукурузы

2 листа вакаме

1/2 огурца

1 копченый тофу, нарезанный

кубиками размером 2х2 см

2 ст. ложки белого мисо

1 ст. ложка растительного масла

2 ст. ложки концентрированного
яблочного сока

1. Замочите вакаме в миске с холодной водой на 3–4 минуты, чтобы водоросли размягчились.
2. Мелко порежьте все овощи, перемешайте их и красиво выложите на отдельные тарелки. Добавьте тофу.
3. Соедините в чашке мисо, масло, яблочный сок и полейте этой смесью салат.

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА

大根サラダ

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 2 человек потребуется:

250 г дайкона

5–6 листьев дайкона

3 ломтика бекона

1 ст. ложка растительного масла

2 ст. ложки рисового уксуса

1 ст. ложка соевого соуса

немного черного перца

1. Почистите и нарежьте дайкон ломтиками длиной около 5 см, промойте и слейте воду.
2. Нашинкуйте листья дайкона, промойте на дуршлаге и дайте воде стечь.
3. Разогрейте на сковороде масло и поджарьте мелко нарезанный бекон. Когда он подрумянится, добавьте уксус, соевый соус и черный перец по вкусу. Уберите со сковородки бекон и слейте соус в отдельную емкость.
4. Выложите в 2 чашки дайкон, посыпьте сверху нашинкованными листьями, добавьте бекон и полейте салат соусом.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

ほうれん草のおひたし

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 2 человек потребуется:
200 г шпината

1 л воды

соль

2 ст. ложки даши

1 ст. ложка соевого соуса

1 ст. ложка мирина

поджаренный кунжут

1. Почистите шпинат и отрежьте корень, оставив листья и стебель.
2. Посолите воду и поставьте ее на огонь. Когда вода закипит, положите в нее шпинат: сначала опустите в кастрюлю стебель, придерживая шпинат рукой, а когда цвет стебля изменится, погрузите в воду листья (это необходимо для того, чтобы шпинат сварился равномерно).
3. Опустив в воду листья, оставьте шпинат вариться в течение 30 секунд, после чего выньте его из кастрюли и остудите холодной водой. Дайте воде стечь и нарежьте шпинат на кусочки длиной около 5 см.
4. Добавьте даши, соевый соус и мирин.
5. Подавайте на стол, разложив на индивидуальные порции и посыпав поджаренным кунжутом.

КУНЖУТ

Кунжут, родиной которого считается Индия, широко используется в восточной кухне как приправа и компонент кондитерских изделий. Семена кунжута богаты протеинами и незаменимой аминокислотой метонином. В кунжуте содержатся полезные, т. е. ненасыщенные жиры и лецитин, вследствие чего он способствует снижению уровня холестерина. Помимо всего этого, кунжут является также источником различных минеральных веществ — таких как кальций, железо и цинк. Благодаря большому содержанию клетчатки семена кунжута благотворно влияют на пищеварение.



Салат из шпината

МАРИНОВАННЫЙ ИМБИРЬ

甘酢しょうが

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

*2 ст. ложки горячей воды**1/2 ч. ложки соли***Консервированный продукт***300–400 г зеленого имбиря**1 стакан рисового уксуса**4 ст. ложки сахара*

1. Отделите от корня зеленые листья.
2. Очистите корень, нарежьте его очень тонкими ломтиками и замочите в воде.
3. В банке с герметично закрывающейся крышкой соедините рисовый уксус, сахар, горячую воду и соль.
4. Откиньте имбирь на дуршлаг.
5. Вскипятите воду в кастрюле и опустите в нее имбирь на пару минут.
6. Слейте воду и, не давая имбирю остыть, опустите его в банку с приготовленным маринадом.
7. Когда содержимое банки остынет, герметично закройте ее и поставьте в прохладное темное место.
8. Маринованный имбирь будет готов через 4 часа, и его можно без ущерба для вкуса и качества хранить в течение месяца.

Суши в японских ресторанах всегда подают вместе с маринованным имбирем. Почему? Потому что этот маринад обладает дезинфицирующими свойствами и предотвращает пищевое отравление.

РЫБА, СУШЕННАЯ НА СОЛНЦЕ, — ХИМОНО 干物

Хотя для приготовления этого блюда, в принципе, подойдет любая рыба, преимущественно используют скумбрию, камбалу и морского угря.

1. Очистите рыбу от чешуи. Если у вас нет специального приспособления для чистки рыбы, можете использовать обычный остро заточенный нож (соскабливайте чешую лезвием, располагая его перпендикулярно).
2. Отрежьте голову и разрежьте рыбу вдоль брюха.
3. Почистите рыбу, отрезав жабры и вынув внутренности, после чего промойте и обсушите ее.
4. Равномерно посолите рыбу. Для этого можно просто посыпать ее солью. Но существует и более эффективный вариант: раскрыв рыбу, опустить ее в соленую воду с небольшим количеством водорослей (на каждые 10 частей воды должно приходиться 1–2 части соли). Второй способ позволяет равномерно посолить всю рыбу, так что будем ориентироваться на этот вариант. Погрузите рыбу на 20 минут в соленую воду комнатной температуры, после чего положите ее на дуршлаг и дайте воде стечь. Затем поместите раскрытую рыбу в солнечное место на открытом воздухе и сушите ее в течение 3 часов до тех пор, пока обе ее поверхности не станут абсолютно сухими.
5. Перед употреблением в пищу рыбу необходимо слегка поджарить. Положите ее внешней стороной на жаровню; когда кожа рыбы потемнеет, а ее внутренняя сторона слегка изменит свой цвет, переверните рыбу и еще немного поджарьте.

Химоно называют по-разному — хираки или мару-боши — в зависимости от того, в каком виде сушится рыба. Если ее предварительно разрезают и чистят, то это хираки; рыбу же, которую солят и сушат целиком, называют мару-боши. Сушеную рыбу в Японии часто едят вместе с салатами.





БУЛЬОНЫ, СУПЫ И ЛАПША

Без преувеличения можно сказать, что традиционная японская трапеза немыслима без супа. Японский суп источает очень своеобразный аппетитный аромат морепродуктов, потому что его основа – бульон даши, приготовленный из водорослей комбу и сушеной рыбы кацуобуши – двух основных компонентов японской кухни.

МИСО-СУП С ТОФУ И ВОДОРΟΣЛЯМИ

とわかめのみそ汁海藻

Блюдо средней сложности**Для 4 человек потребуется:**

2 ст. ложки белого мисо
соль и черный перец-горошек
200 г тофу

Для бульона гаши

1 лист водорослей комбу
(вымоченный в воде, размером
15x15 см)

800 мл воды

30 г стружек сушеного тунца
(хана-кацуо, 3 ст. ложки
с верхом)

Для украшения

1 лист нори, нарезанный
тонкими полосками
2 ст. ложки мелко порезанного
лука-батуна



1. Промокните полотенцем вымоченный лист комбу, чтобы удалить излишки влаги.
2. Положите комбу в кастрюлю с водой и доведите до кипения на среднем огне, не закрывая крышкой. Как только вода закипит, выньте водоросли и снова доведите воду до кипения.
3. Бросьте в эту же кастрюлю стружки тунца и дайте воде закипеть. Подождите 1 минуту, пока кусочки рыбы не всплывут на поверхность, а затем процедите бульон через мелкое сито.
4. Разогрейте бульон, добавьте в него пасту мисо и перемешайте, чтобы она полностью растворилась.
5. Нарезьте тофу кубиками, положите их в бульон и варите на медленном огне 4–5 минут. Посолите и приправьте перцем по вкусу.
6. Разлейте суп в чашки и насыпьте в каждую нарезанные водоросли нори и зеленый лук.



Мисо-суп с тофу и водорослями



Овощной мисо-суп

ОВОЩНОЙ МИСО-СУП

野菜のみそ汁

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

2 ст. ложки мисо

1 л воды

1 ст. ложка овощного бульона
быстрого приготовления

(в гранулах)

горсть редисок

1/2 чайной ложки имбиря

1/4 листа водоросли нори

1 маленькая морковь

соль

1. Насыпьте в кастрюлю мисо, добавьте 3 столовые ложки воды, поставьте на огонь и помешивайте, пока смесь не станет полностью однородной. Затем вылейте в кастрюлю остальную воду и добавьте овощной бульон.
2. Очистите морковь и порежьте ее тонкой соломкой. Нарежьте ножницами лист нори на маленькие полоски. Вымойте и нарежьте редис тонкими кружочками.
3. Положите в бульон редис, морковь и имбирь и варите в течение 4 минут. Посолите по вкусу.
4. Разложите нарезанную полосками нори в четыре чашки, налейте в них суп и подавайте на стол.

МИСО-СУП С ДАЙКОНОМ И МОРКОВЬЮ

大根とニンジンのみそ汁

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 2 человек потребуется:

100 г дайкона

30 г моркови

1,5 стакана даши

1,5 ст. ложки мисо

1. Вымойте и очистите дайкон. Нарежьте его соломкой толщиной 1 мм и ломтиками.
2. Очистите и порежьте морковь соломкой толщиной 1 мм.
3. Налейте в кастрюлю даши, положите дайкон, морковь и поставьте на сильный огонь. Когда содержимое кастрюли закипит, убавьте огонь и варите суп на среднем огне 4–5 минут.
4. В отдельной емкости соедините мисо с небольшим количеством даши и перемешайте до однородного состояния. Добавьте эту смесь в кастрюлю с остальными ингредиентами и варите все вместе 1–2 минуты.
5. Подавайте суп на стол, разлив в отдельные чашки.

ДАШИ だし

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

1 лист комбу

(примерно 15х15 см)

1,25 л воды

20 г кацуобуши



1. Сделайте надрезы по краям листа комбу.
2. Налейте в кастрюлю воды, положите туда комбу и поставьте на средний огонь. Непосредственно перед тем, как вода закипит, выньте из нее комбу.
3. Оставив кастрюлю на огне, высыпьте в нее стружки сушеного тунца и варите их 2 минуты.
4. Снимите кастрюлю с огня и, когда ее содержимое станет теплым, процедите бульон.

ДАШИ

Бульон даши незаменим в японской кухне. Первичный отвар комбу и сушеного тунца используется для суимоно (консоме). Вторичный отвар этих же ингредиентов служит основой для множества блюд. Многие современные японцы часто покупают уже готовую основу для бульона даши (дашиномото), а не готовят его сами. В настоящее время дашиномото можно найти и в японских супермаркетах на Западе.

НОВОГОДНИЙ СУП

お雑煮

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 4 человек потребуется:

1 куриное бедро

1/2 лимона

4 листа комацуна

1/2 камабоко (лучше взять по 1/4

палочки из разной рыбы)

4 прямоугольных моти

4 г сушеной ламинарии

1 л воды

20 г стружек сушеного тунца

2 ч. ложки кацуобуши

2 ст. ложки соевого соуса

1 ст. ложка саке

1/2 чайной ложки соли

1. Положите ламинарию на сковороду, налейте воды и поставьте на слабый огонь. Когда вода закипит, добавьте тунца и варите 2–3 минуты, снимая пену. Положите в дуршлаг марлю и процедите через нее бульон в кастрюлю.
2. Поджарьте моти с обеих сторон на гриле на медленном огне, до тех пор пока они не станут пышными и не подрумянятся (тесто для моти можно купить в супермаркете, специализирующемся на продаже ингредиентов для азиатской кухни).
3. Нарежьте куриное бедро маленькими кусочками, опустите их в соевый соус, а затем поварите в бульоне несколько минут.
4. Отрежьте от комацуна корни и сварите листья.
5. Нарежьте камабоко на кусочки, выписывая ножом волнистую линию.
6. Вырежьте из кожуры лимона декоративные элементы для украшения супа.
7. Положите в глубокие тарелки поджаренные моти и все остальные ингредиенты.
8. Добавьте в бульон соевый соус, саке и соль. Разлейте суп по тарелкам и украсьте его лимонными корками.

Суп с тофу и рыбными шариками

魚団子汁

Блюдо средней сложности

Для 4 человек потребуется:

800 мл бульона даши

2 ст. ложки белого мисо

150 г тофу

125 г рыбного филе

1 ч. ложка лимонного сока

1 яичный белок

1 небольшой стручок красного

горького перца

маленький пучок лука-батона

свежий черный перец-горошек

соль



1. Разогрейте на огне бульон, добавьте в него пасту мисо и перемешайте, чтобы она полностью растворилась. Приправьте суп солью и черным перцем. Растолките красный перец в ступке и отделите семена.
2. Тонко порежьте рыбу и приправьте ее лимонным соком, солью, красным и черным перцем.
3. Добавьте яичный белок, перемешайте и слепите рыбные шарики.
4. Налейте в кастрюлю воду, посолите и доведите до кипения, после чего опустите туда шарики и варите в течение 3 минут.
5. Нарежьте тофу кубиками. Вымойте и порежьте лук колечками или перышками.
6. Положите кубики тофу в суп и варите 4–5 минут. Приправьте по вкусу.
7. Подавайте в чашках, посыпав нарезанным луком.

Суп с тофу и рваными шариками



МИСО-СУП С ТОФУ И ВАКАМЕ

豆腐とわかめのみそ汁

Блюдо, легкое*небольшой пучок лука-батуна***в приготовлении***3 стакана даши и***Для 4 человек потребуется:***60 г красного мисо**150 г тофу и 5 г вакаме**перец саншо*

1. Порежьте тофу на одинаковые кусочки размером около 2 см.
2. Замочите водоросль вакаме в воде на несколько минут и мелко нарежьте ее.
3. Нарежьте лук-батун тонкими колечками, залейте их горячей водой и откиньте на дуршлаг.
4. Растворите мисо в небольшом количестве даши, нагрейте смесь на сильном огне и вылейте в кастрюлю весь даши.
5. Разлейте горячий даши в чашки.
6. Добавьте тофу, вакаме и лук. Приправьте по вкусу перцем саншо.

КИТАЙСКАЯ ЛАПША — РАМЕН

ラーメン

Блюдо средней сложности*кусочек свежего имбиря**1 ст. ложка саке***Для 1 человека потребуется:***длиной примерно 1 см**85 г лапши рамен***Для бульона***немного мелко порезанного**1 головка репчатого лука**300 мл воды**зеленого лука**100 г свинины**куриные косточки**1 средняя морковь**50 г побегов бамбука**1/2 листа водоросли комбу**1/2 зубчика чеснока**1 ст. ложка соевого соуса*

1. Начните с приготовления бульона: вскипятите воду в кастрюле, добавьте куриные косточки, бамбук, чеснок, имбирь, зеленый лук, морковь и водоросль комбу (а также другие ингредиенты по вашему вкусу).
2. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и варите бульон не меньше 4 часов.

3. Нарежьте свинину тонкими полосками.
4. Разогрейте на сковороде соевый соус и саке, положите туда свинину и готовьте в течение 5 минут, после чего отложите мясо в отдельную миску.
5. Почистите луковичу, порежьте ее тонкими кружочками, соедините с соусом, в котором варилась свинина, и добавьте 4 столовые ложки бульона.
6. Вскипятите воду в новой кастрюле, опустите туда лапшу и варите 1 минуту. Откиньте лапшу на дуршлаг и выложите ее в большую чашку. Когда бульон будет готов, процедите его и вылейте в чашку с лапшой.
7. Налейте приготовленный соус в маленькую чашку и подайте к лапше.

РАМЕН

Китайская лапша рамен появилась в Японии в начале XX века, когда китайская кухня начала приобретать популярность среди японцев. Существует множество рецептов приготовления рамен, но все они имеют одну и ту же основу.

Эту лапшу делают из пшеничной муки, смешанной со щелочной водой. Приготовленное таким образом тесто раскатывают на длинные тонкие нити, которые затем вытягивают, складывают пополам и снова вытягивают. Это складывание и вытягивание повторяется множество раз — до тех пор пока не получится большое количество тончайших нитей.

A close-up photograph of a white square bowl filled with Yakisoba. The dish consists of stir-fried thin wheat noodles coated in a reddish-brown sauce, mixed with scrambled eggs, sliced carrots, and green onions. A pair of wooden chopsticks is positioned behind the bowl. The background is dark and out of focus, showing a blurred white plate with a red sauce stain and a red object at the bottom.

Якисоба

ЯКИСОБА

焼きそば

Блюдо средней сложности

Для 2 человек потребуется:

200 г лапши соба

1 маленькая морковь

1 лист капусты

пучок шнитт-лука

150 г свинины, порезанной на

тонкие кусочки длиной 2–3 см

2 ст. ложки растительного масла

соевый соус

соус для якисоба

соль и перец

1. Почистите и мелко нарежьте овощи и зелень.
2. Поставьте на огонь кастрюлю с водой и, когда она закипит, опустите в нее лапшу. Немного поварите, откиньте лапшу на дуршлаг и переложите в кастрюлю.
3. Поджарьте овощи и мясо на сковороде. Когда они будут готовы, добавьте лапшу и поджарьте все вместе. Приправьте по вкусу.
4. Когда блюдо будет почти готово, добавьте к нему немного соуса якисоба и дайте постоять пару минут.

МИСО-СУП С МИДИЯМИ

あさりのみそ汁

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 2 человек потребуется:

150 г свежих мидий

небольшой пучок лука-батун

1,5 стакана даши

1,5 ст. ложки мисо

1. Положите мидии в миску с водой и хорошо промойте их, чтобы очистить от прилипших песчинок.
2. Нарежьте лук-батун тонкими колечками.
3. Налейте в кастрюлю бульон даши, опустите в него мидии и поставьте на средний огонь.
4. Когда бульон закипит, снимите пену и варите до тех пор, пока створки мидий не раскроются.
5. Добавьте в бульон мисо и подержите на огне 1–2 минуты, не доводя до кипения. Высыпьте в суп порезанный лук.

Японский суп со свиной

豚汁

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

100 г свинины

25 г гобо

4 стакана даши

1/4 конняку

70 г дайкона

70 г батата

20 г моркови

60 г красного мисо

небольшой пучок лука-батуна

шишими тогараши



1. Нарезьте свинину маленькими кусочками.
2. Мелко нарежьте конняку и поставьте вариться.
3. Вымойте гобо и порежьте его тонкой соломкой; замочите в воде, а затем откиньте на дуршлаг.
4. Налейте в кастрюлю даши, поставьте ее на сильный огонь и, когда бульон закипит, положите в него мясо.
5. Во время варки снимайте с бульона пену.
6. Когда мясо сварится, положите в кастрюлю конняку, гобо, дайкон, морковь, батат и варите до тех пор, пока овощи не станут мягкими.
7. Когда все ингредиенты супа сварятся, добавьте красное мисо, размешайте, чтобы он хорошо растворился, и дайте супу постоять несколько минут.
8. Погасите огонь, когда суп снова станет закипать.
9. Разлейте по тарелкам и подавайте на стол.
10. Украсьте луком-батуном, порезанным тонкими перышками, и посыпьте приправой шишими тогараши.

УДОН

うどん

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

400 г лапши удон

2 моркови среднего размера

20 зеленых фасолин

400 г шпината

8 листьев капусты хакусай

4 свежих гриба шиитаке

12 больших креветок

400 г нежирной курицы

1/2 ч. ложки соли

2 ст. ложки лимонного сока

1,5 л даши

2 ст. ложки соевого соуса

2 ст. ложки мирина

мелко порезанный лук-батун

(от 4 луковиц)

1 ст. ложка мелко порезанного

свежего имбиря

1 лимон, порезанный на 4 части

1. Варите лапшу удон 18 минут, после чего опрокиньте ее на дуршлаг, промойте холодной водой и оставьте в дуршлаге, чтобы вода стекла.
2. Положите морковь, нарезанную тонкой соломкой, в кипящую подсоленную воду. Поварите ее 3 минуты, выньте из кастрюли и остудите под струей холодной воды.
3. Опустите зеленую фасоль в кипящую подсоленную воду. Дайте им повариться 2 минуты, откиньте на дуршлаг и остудите холодной водой.
4. Поварите шпинат 2 минуты, остудите и стряхните с листьев воду. Разделите шпинат на 4 равные части.
5. Поварите 2 минуты листья китайской капусты хакусай, остудите их под струей холодной воды и дайте воде стечь. Заверните листья в макису (бамбуковую циновку), чтобы удалить из них лишнюю жидкость, и разрежьте все листья на 4 равные части.
6. Положите на большое блюдо грибы, разрезанные пополам, лапшу и овощи.
7. Поварите креветки в течение 2 минут и выньте их из воды.
8. Мелко нарежьте курицу и приправьте ее солью и лимонным соком. Положите кусочки курицы вместе с креветками.
9. Вылейте в чистую кастрюлю даши, добавьте к нему все остальные приправы и доведите бульон до кипения. Положите в кастрюлю курицу и варите 3 минуты, затем добавьте креветки, а через минуту – лапшу и овощи. Оставьте суп со всеми ингредиентами вариться еще 2 минуты.
10. Разлейте в чашки и подавайте на стол.

СУП С ЛАПШОЙ УДОН И КРЕВЕТКАМИ

うどんとエビ

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

1 яйцо

100 г муки

400 мл растительного масла

100 г шпината

50 г гороха

8 вареных креветок

1 лук-порей

400 г лапши удон

1 л бульона даши

160 мл соевого соуса

2 ст. ложки сладкого рисового
вина (мирина)

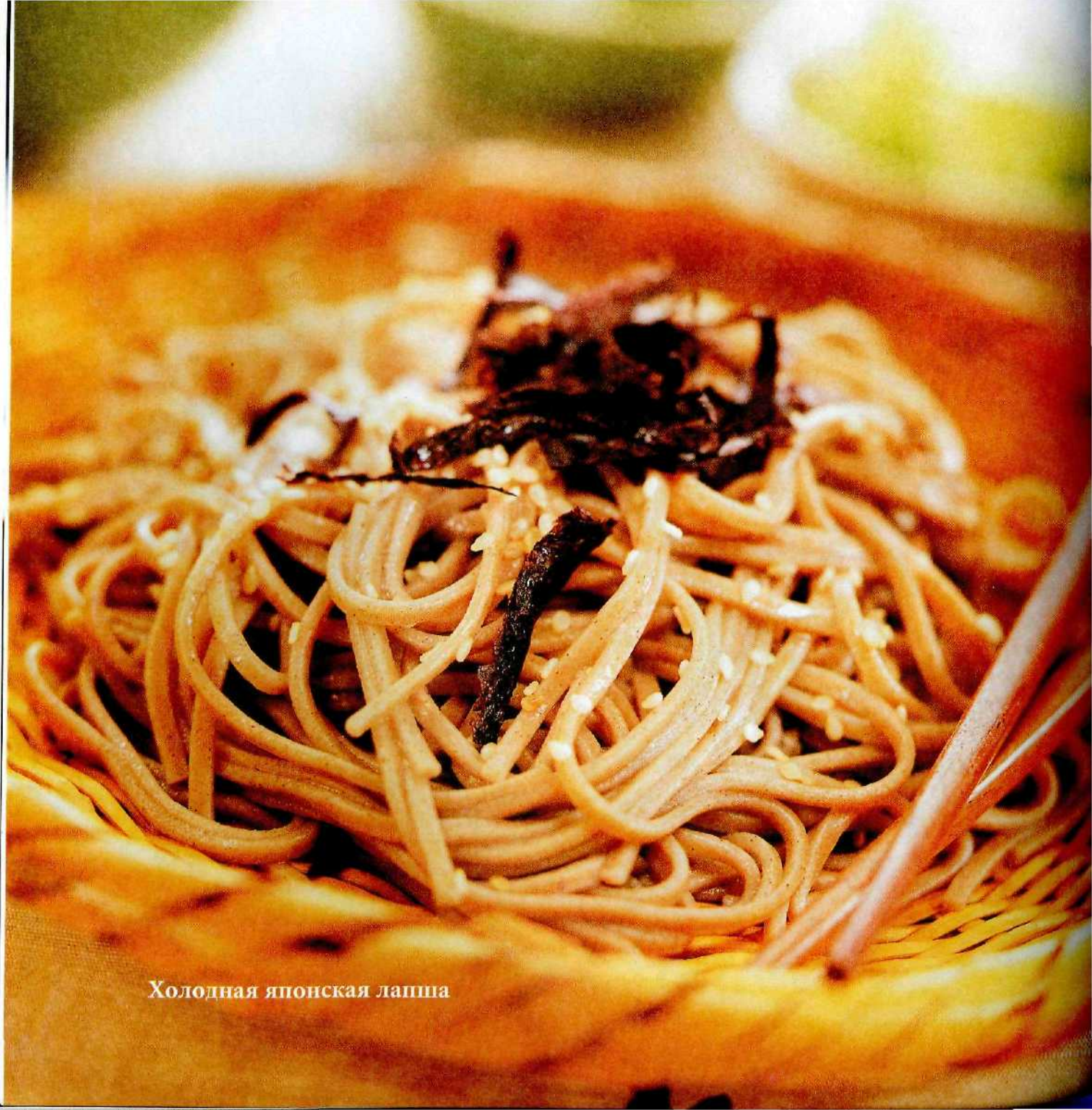
2 ч. ложки сахара

1. Взбейте яйцо, смешав его со 100 мл воды, и добавьте муку. Разогрейте в кастрюле масло и медленно вылейте в него жидкое тесто через дуршлаг. Жарьте кусочки теста 1 минуту, а затем выньте их шумовкой и дайте маслу стечь.
2. Разделите и вымойте шпинат; варите его в подсоленной воде 3 минуты и откиньте на дуршлаг. Вымойте горох, варите его 3 минуты и слейте воду.
3. Вымойте лук-порей, отрежьте корни и жесткие зеленые листья и порежьте лук тонкими кружочками. Поставьте на огонь кастрюлю с водой, доведите ее до кипения и опустите туда лапшу. Поварите 10 минут и откиньте лапшу на дуршлаг.
4. Разогрейте бульон даши. Смешайте в кастрюле соевый соус с мирином и сахаром, доведите до кипения, соедините с кипящим даши и хорошо перемешайте.
5. Выложите лапшу в четыре большие чашки для супа, добавьте жареное тесто, креветки, порей и шпинат и налейте до краев бульон.

Удон представляет собой разновидность японской лапши, которую готовят из пшеничной муки, соли и воды. Ее толщина может быть от 1,7 до 3,8 мм. Более тонкая лапша, имеющая толщину менее 1,3 мм, называется сомен. Поскольку летом в Японии очень жарко и влажно, удон в это время часто готовят на бамбуковой решетке.



Суп с лапшой удон и креветками



Холодная японская лапша

ХОЛОДНАЯ ЯПОНСКАЯ ЛАПША

ざるそば

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 2 человек потребуется:

200 г лапши соба

1 стакан бульона мен цуйу

2 огурца

1 стебель лука-порей

длиной около 5 см

белый кунжут

васаби

1. Очистите огурцы от кожуры и нарежьте их тонкой соломкой.
2. Разрежьте стебель порей продольно, а затем нарежьте каждую половину тонкими полукругами.
3. Поставьте бульон мен цуйу в холодильник, чтобы охладить его.
4. Сварите лапшу соба. Когда она будет готова, откиньте ее на дуршлаг, остудите под струей холодной воды и дайте воде стечь.
5. Выложите лапшу на бамбуковую циновку.
6. Разлейте бульон в небольшие чашки и добавьте в них порезанные огурцы и порей. Добавьте васаби по вкусу.
7. Разделите лапшу соба на равные порции, посыпьте кунжутом и ешьте, обмакивая ее в бульон.

Лапша соба, какой мы знаем ее теперь, впервые появилась в Японии в середине XVI века. Это был период, когда началось развитие города Эдо (современного Токио), в связи с чем появление заведений, где подавали приготовленную лапшу, стало насущной необходимостью. В некоторых из таких заведений готовили лапшу соба, вареную на пару (муши-соба), — это блюдо, отличающееся своей легкостью, быстро приобрело популярность среди японцев. Муши-соба готовили (и по сей день готовят) следующим образом: лапшу опускают в кипяток, потом быстро перекладывают в чуть теплую воду, а затем — в плетеную корзинку и варят на пару. Особый вкус приготовленной таким образом лапше придает подаваемый к ней соус.

СОБА そば

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

3 ст. ложки мирина

160 мл даши

1/2 стакана соевого соуса

80 г баклажана

1,5 стакана растительного масла

160 г филе белой рыбы

8 креветок

80 г муки

1 взбитое яйцо

400 г лапши соба

1. Налейте в небольшую кастрюлю мирин, доведите до кипения и дайте покипеть 1 минуту. Добавьте даши, а когда содержимое кастрюли снова закипит, вылейте туда соевый соус и оставьте кастрюлю на огне еще на 1 минуту.
2. Нарежьте баклажан полукругами, а полукруги – веером.
3. Вымойте и почистите креветки.
4. Налейте на сковороду масло и поставьте ее на сильный огонь. Когда масло хорошо разогреется, обжарьте по отдельности баклажан, креветки и рыбу (креветки и рыбу следует предварительно обвалять в муке и взбитом яйце). Выложите поджаренные ингредиенты на бумагу, чтобы излишки масла стекли.
5. Налейте в большую кастрюлю воды и поставьте на огонь. Когда вода закипит, опустите в кастрюлю лапшу и варите, помешивая, чтобы она не слиплась. Через 4–5 минут, когда лапша будет готова, откиньте ее на дуршлаг, промойте холодной водой, чтобы лапша не размякла, и дайте воде стечь.
6. Разложите лапшу на 4 тарелки, добавьте горячий даши и положите сверху по 2 креветки и ломтику баклажана.

Лапшу соба делают из смеси гречишной и пшеничной муки: тесто замешивают, раскатывают и нарезают глиняными узкими полосками. Существует множество способов приготовления соба, отвечающих самым различным вкусам. Все многообразие этих рецептов сводится к трем типам: мори-соба (лапшу варят, промывают холодной водой и подают в корзинке), каке-соба (лапшу подают в большой чашке, полив сверху горячим бульоном) и тане-моно (лапша с темпурой, жареным тофу, дикорастущими продуктами, уткой и т. д.).

МИСО-СУП С ОВОЩАМИ — САЦУМАДЖИРУ

さつまい

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 6 человек потребуется:

1 л холодной воды

8 свежих грибов шиитаке

6 ст. ложек несладкого белого ми-
со или 4 ст. ложки красного ми-
со

4 побега спаржи

60 г консервированных
побегов бамбука

1 маленькая морковь

пучок лука-батун

(от 3 луковиц)

шишими тогараши

соль



1. Налейте в кастрюлю воду и поставьте ее на огонь. Когда вода закипит, снимите кастрюлю и отлейте из нее полчашки кипятка. Положите в чашку с кипятком мисо и хорошо перемешайте.
2. Перелейте полученную смесь обратно в кастрюлю, убавьте огонь до минимума и варите несколько минут.
3. Почистите грибы и нарежьте их тонкими ломтиками.
4. Нарежьте спаржу и лук-батун тонкими кружочками по диагонали.
5. Нарежьте морковь тонкими ломтиками.
6. Положите в кастрюлю с бульоном побеги бамбука и через 2 минуты добавьте морковь, грибы и спаржу. Нагревайте на огне еще 2 минуты.
7. Когда суп закипит, добавьте нарезанный лук-батун и шишими тогараши. Посолите по вкусу и подавайте на стол в горячем виде.





САШИМИ И СУШИ

Само по себе приготовление сашими и суши не представляет особой сложности; трудность заключается в другом — в правильном выборе продуктов (рыбы, моллюсков, ракообразных) и их нарезке. Все эти продукты должны быть самыми свежими, потому что в данном случае они употребляются в пищу в сыром виде. Приготовление сашими и суши считается в Японии настоящим искусством: этим занимаются настоящие профессионалы, и для домашнего употребления японцы обычно покупают уже разделанную рыбу, которую легко нарезать тонкими ломтиками. На Западе теперь намного легче найти продукты, необходимые для приготовления сашими и суши — главное, чтобы они были свежими! Чаще всего используются такие ингредиенты, как лосось, макрель, морской судак, кальмар и тунец (обязательно в сыром виде). Исключением является осьминог, которого едят в вареном виде. Пресноводная рыба не подходит для сашими и суши, потому что ее нельзя есть сырой.

A close-up photograph of a white square plate filled with various sushi. In the foreground, three maki rolls are stacked vertically. The top roll is topped with a slice of salmon, the middle with tuna, and the bottom with salmon. To the right of the stack is a small pile of bright green wasabi paste. Further back on the plate are several other sushi items, including a large piece of salmon nigiri, a tuna nigiri, and a vegetable maki roll. The background is dark and out of focus, showing more food items. The word "Суши" is printed in white at the bottom left.

Суши

Суши 寿司

Суши – одно из самых известных блюд японской кухни. Его обязательным компонентом является рис и наиболее распространенным – сырая рыба. «Суши» называют все блюда, в состав которых входит сумеши (пропитанный уксусом рис). В Японии суши едят в специализированных ресторанах (суши-я), но многие разновидности этого блюда можно приготовить и в домашних условиях. Освоив технику приготовления сумеши и испробовав разнообразные рецепты суши, вы всегда сможете удивить гостей своим кулинарным искусством.

Для приготовления суши вам потребуется бамбуковая циновка – ее можно приобрести в специализированном супермаркете (только не покупайте пластмассовую, она хуже по качеству).

Если вам не удастся найти специальный соевый соус для сашими, вы можете приготовить его самостоятельно: смешайте 5 столовых ложек сахара, 5 столовых ложек уксуса и 2–4 чайные ложки соли (традиционное количество – 4 ложки). Нагрейте смесь на огне, чтобы сахар полностью растворился, и соедините с обычным соевым соусом.

УРАМАКИ (суши наизнанку)

Урамаки – разновидность суши, в которых рис и кунжут находятся снаружи, а водоросль нори и другие ингредиенты – внутри. Хотя этот вид суши возник и получил распространение в американской кухне, теперь урамаки можно встретить и во многих японских ресторанах (см. рецепт на с. 119).





1. Возьмите комочек риса предварительно смоченными пальцами.



2. Слепите на ладони шарик.



3. Положите нори на бамбуковую циновку и выложите сверху рис.



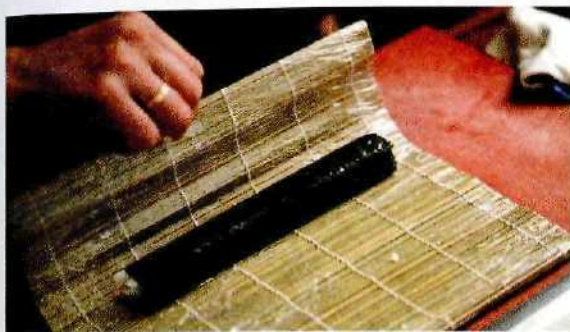
4. Положите посередине (по всей длине) кусочки рыбы или другой ингредиент.



5. Аккуратно сверните суши в рулет.



6. Прижмите рулет пальцами, чтобы начинка уплотнилась и не рассыпалась при нарезке.



7. Осторожно разверните циновку.



8. Смочите нож перед использованием, чтобы начинка суши при нарезке не прилипла.



9. Нарезьте рулет на равные части.



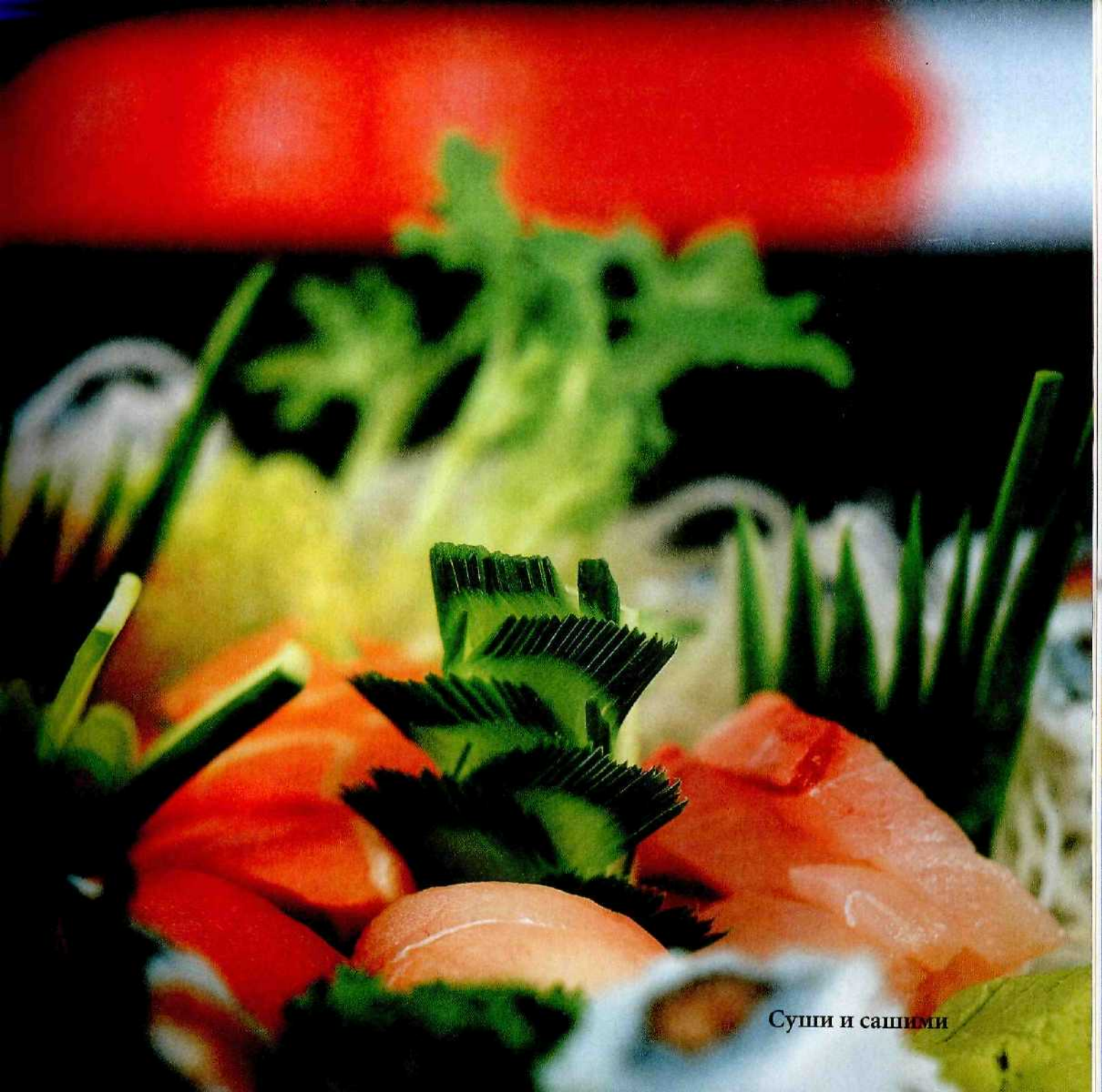
10. Подавайте суши на блюде, украсив его нарезанными овощами и зеленью.



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВИДЫ СУШИ

1. **Нигири-суши (нигиридзуши):** рисовый шарик, приправленный небольшим количеством васаби, с кусочком рыбы сверху.
2. **Маки-суши (роллы):** рулетики из риса, водоросли нори и других ингредиентов; подаются по 6 штук.
3. **Темаки:** свернутые из нори кулечки, наполненные разнообразными ингредиентами.
4. **Чираши-суши (салаты):** самая легкая в приготовлении разновидность суши: рыба и другие ингредиенты выкладываются в чашу поверх риса или перемешиваются с ним.
5. **Оши:** спрессованные и нарезанные маленькими кусочками суши.
6. **Гункан:** суши цилиндрической формы, начиненные наполовину рисом, наполовину – другим ингредиентом. Наиболее сложный в приготовлении вид суши.
7. **Инари-суши (инаридзуши):** суши с тофу.

Традиция готовить суши из сырой рыбы и пропитанного уксусом риса зародилась в середине XVII века в Эдо (современный Токио). До этого времени приготовление суши было длительным процессом, потому что рыбу, предназначенную для этого блюда, нужно было мариновать в течение нескольких дней. Возникший в Эдо новый способ приготовления суши был намного проще и быстрее: для суши стали использовать сырую рыбу, которую нарезали и укладывали на шарик, слепленный из приправленного уксусом риса. К суши обязательно подают соевый соус с добавленным в него небольшим количеством васаби (причем в соус следует обмакивать не рис, а рыбную часть). В принципе, суши можно брать руками, но обычно для этого используют палочки.



Суши и сашими

МАКИ-СУШИ С ЛОСОСЕМ, СЕЛЬДЬЮ И МОРСКИМ ОКУНЕМ

サ-モン巻ニシン巻コルビ-ナ巻

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

**Для приготовления 24 роллов
потребуется:**

100 г филе лосося

100 г филе сельди

100 г филе морского окуня

50 г консервированного имбиря

и 1 ч. ложка васаби

4 листа поджаренной

водоросли нори

400 г риса,

приготовленного для суши

1. Нарежьте рыбное филе полосками толщиной 1 см.
2. Нарежьте имбирь тонкими полосками.
3. Намажьте листы нори небольшим количеством васаби, распределив его пальцами, и выложите сверху рис, оставив свободной примерно 1/4 часть поверхности.
4. Выложите на рис полоски рыбы и имбиря и сверните нори со всей начинкой с помощью бамбуковой циновки. Нарежьте все четыре свернутые рулеты на 6 равных частей.

НОРИМАКИ

のり巻き

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 4 человек требуется:
400 г риса, приготовленного

для суши

200 г лосося

200 г тунца

1 лист водоросли нори

васаби

1 небольшой огурец

соевый соус для сашими

консервированный имбирь

1. Положите лист нори на бамбуковую циновку (макису).
2. Выложите на нори рис, оставив по краям свободную полосу шириной около 2 см.
3. Намажьте центральную часть риса по всей длине небольшим количеством васаби.
4. Вымойте огурец, нарежьте его длинной соломкой и выложите поверх васаби.
5. Нарежьте рыбу тонкими полосками и тоже выложите их поверх васаби.
6. Сверните нори, уплотните рулет пальцами и порежьте его на кружочки толщиной 2–2,5 см. Подавайте роллы на стол с соевым соусом, васаби и имбирем.



Маки-суши с лососем, сельдью и морским окунем

САШИМИ 刺身

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

150 г тунца

150 г филе лосося

1 небольшой кальмар

1 филе морского леща

2 полукруга лимона,

нарезанные веером

1 дайкон длиной 5 см

4 ч. ложки пасты васаби

соевый соус



1. Порежьте филе тунца и лосося ломтиками размером 6х3 см.
2. Разрежьте кальмара на 8 частей и каждую часть – тонкими кружочками, не дорезая их до конца, чтобы они остались соединенными между собой.
3. Очистите леща от кожи. Разрежьте филе продольно на 2 равные части, а затем – поперек (попеременно располагая нож то по диагонали, то прямо) на ломтики толщиной 1 см. Сделайте надрез в каждом ломтике рыбы и вставьте туда по маленькому кусочку лимона.
4. Хорошо заточенным ножом нарежьте дайкон соломкой и опустите его в ледяную воду на 30 минут, чтобы он стал хрустящим. По истечении этого времени откиньте дайкон на дуршлаг.
5. Большое значение имеет правильное оформление этого блюда: разделите все ингредиенты на 4 равные порции, положив каждый вид рыбы обособленно. Положите на край каждой тарелки немного дайкона, а рядом с ним – небольшое количество васаби; в маленькой отдельной чашке подайте к блюду соевый соус.

УРАМАКИ

うら巻き

Блюдо средней сложности

Для 4 человек потребуется:

300 г риса, приготовленного для

суши

2 листа нори

консервированный имбирь

2 ст. ложки рисового уксуса

250 мл воды

8 больших креветок

100 г муки высшего сорта

4 ст. ложки кунжута

соевый соус для сашими

соль и растительное масло

1. Разделите рис на 4 равные части.
2. Смешайте уксус и половину воды в чашке.
3. Насадите каждую креветку по всей длине на палочку и опустите в кипящую воду. Когда креветки порозовеют, выньте их из воды.
4. Разогрейте в глубокой сковороде растительное масло. Приготовьте в миске тесто для темпуры, смешав муку с оставшейся водой. Обваляйте креветки в кляре и жарьте их в масле около 4 минут до золотистого цвета. Уберите креветки со сковородки и выложите на бумагу, чтобы масло стекло. Выньте палочки.
5. Положите водоросль нори на разделочную доску, возьмите часть риса (предварительно смочив пальцы в чашке с уксусом, чтобы рис не прилипал к рукам) и выложите его в середину листа нори. Равномерно распределите рис по всей поверхности нори и посыпьте его сверху семенами кунжута.
6. Накройте рис бамбуковой циновкой и переверните – так, чтобы водоросль нори оказалась сверху.
7. Положите креветки в середину листа нори по всей длине (таким образом, чтобы с обеих сторон по краям остались торчать хвосты). Сверните суши в рулет и разверните циновку. Возьмите второй лист нори и повторите пункты 5–7 с оставшимися ингредиентами.
8. Нарежьте каждый рулет на 4–5 частей.
9. Подавайте с соевым соусом, имбирем и васаби, разделив все на индивидуальные порции.



Нигири-суши с креветками и лососем

НИГИРИ-СУШИ С КРЕВЕТКАМИ И ЛОСОСЕМ

サーモン・えびの握り寿司

Нигири-суши с лососем
Для приготовления 8 штук
потребуется:

*150 г риса,
приготовленного
для суши*

*150 г свежего филе лосося
2 ч. ложки васаби*

1. Нарезьте охлажденное в холодильнике филе лосося на 8 одинаковых тонких ломтиков размером 3х5 см. Намажьте каждый ломтик с одной стороны хреном васаби.
2. Смочив пальцы в воде, разделите рис на 8 частей и придайте каждой продолговатую форму. Положите поверх каждой порции риса ломтик рыбы и слегка прижмите. Сразу же подавайте приготовленные нигири-суши на стол.

Нигири-суши с креветками
Для приготовления 8 штук
потребуется:

*8 больших креветок
3 ст. ложки рисового уксуса
2 ч. ложки васаби*

*150 г риса,
приготовленного для суши
соль*

1. Поварите креветки в подсоленной воде на среднем огне 2–3 минуты. Откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.
2. Сделайте продольный надрез на каждой креветке с внутренней стороны брюшка и раскройте их.
3. Вылейте рисовый уксус в чашку и вымачивайте в нем креветки в течение 3 минут. Затем выньте креветки и дайте лишнему уксусу стечь. Слегка намажьте их васаби с внутренней стороны брюшка.
4. Смоченными в воде пальцами разделите рис на 8 равных частей и придайте им продолговатую форму. Положите поверх каждой порции риса креветку и сразу же подавайте на стол.

Работая с рисом, не забывайте постоянно смачивать холодной водой пальцы, а также задействованные предметы кухонной утвари (ножи, лопатки и т. д.): это поможет вам избежать прилипания риса.

СУШИ С ОМЛЕТОМ

卵寿司

Блюдо, сложное

в приготовлении

Для приготовления 8 штук

потребуется:

6 яиц

1 чайная ложка соевого соуса

2 ст. ложки воды

щепотка соли

1 ст. ложка рисового вина

растительное масло

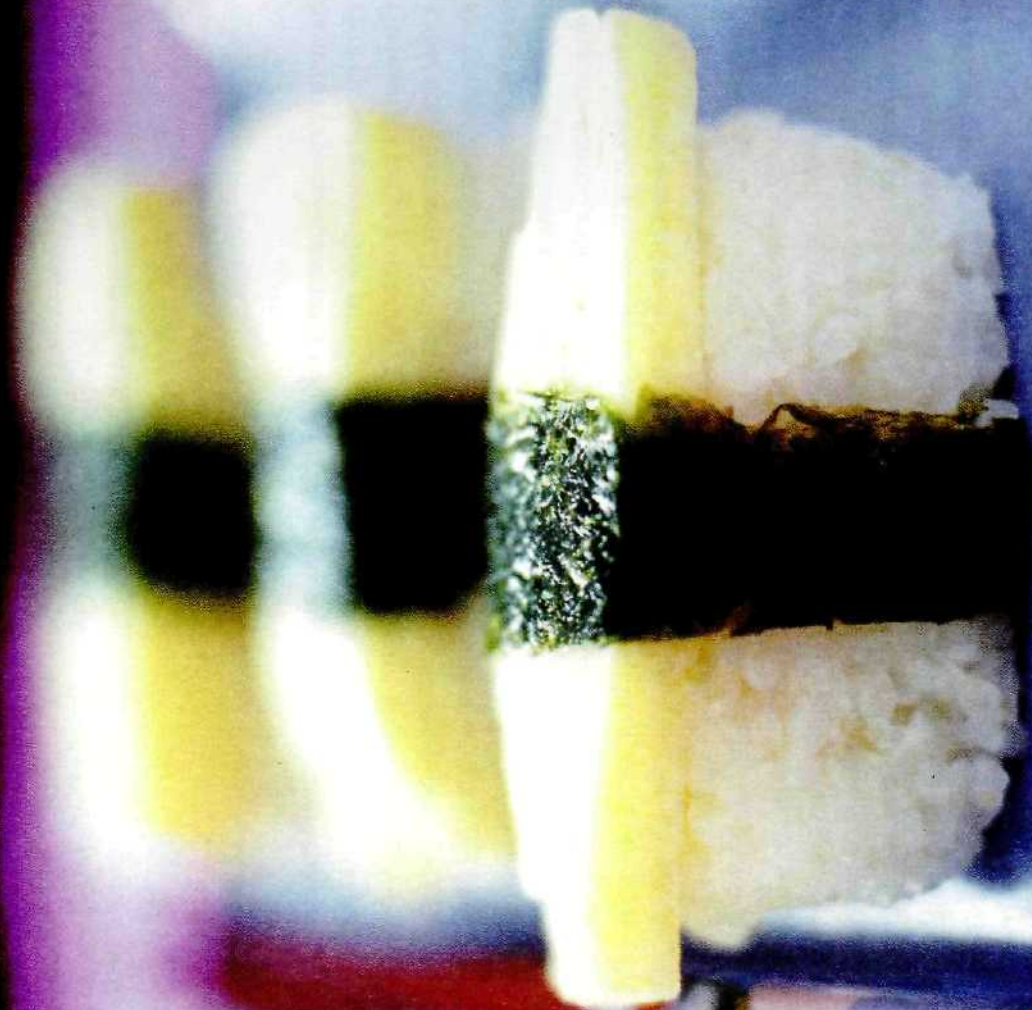
1 лист поджаренной водоросли

нори

150 г риса, приготовленного
для суши

1. Для приготовления омлета разбейте яйца в миску. Добавьте воду, соевый соус, соль и рисовое вино; хорошо перемешайте, но не взбивайте до пены.
2. Приготовьте на квадратной сковороде омлет толщиной 2 см. Для этого смажьте разогретую сковороду растительным маслом, вылейте на нее небольшое количество яичной смеси и готовьте на среднем огне до тех пор, пока она не загустеет. Сложите получившийся тонкий омлет пополам с помощью деревянной лопатки (в результате чего должна получиться полоска шириной 6 см). Смажьте маслом оставшуюся свободной часть сковороды и снова вылейте на нее немного яичной смеси. Слегка приподнимите омлет, чтобы новая порция яичной смеси подтекла под него, и готовьте до загустевания. Затем с помощью деревянной лопатки переверните толстую часть омлета на тонкую. Продолжайте готовить омлет описанным выше способом, пока не израсходуете всю яичную смесь (у вас должен получиться омлет толщиной примерно 2 см).
3. Дайте омлету охладиться до комнатной температуры, после чего разделите его на две равные части толщиной 1 см и нарежьте каждую половину на 4 одинаковых прямоугольника.
4. Нарежьте лист нори на полоски шириной около 2 см.
5. Разделите рис на 8 частей и придайте каждой продолговатую форму.
6. Положите на каждую порцию риса ломтик омлета и слегка прижмите его. Оберните каждую порцию суши полоской нори. Склейте концы полоски несколькими зернами риса.

Суши с омлетом



ГОМОКУ-СУШИ

五目寿司

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 6 человек потребуется:

400 г риса, приготовленного
для суши

4 сушеных гриба шиитаке

6 ст. ложек сахара

3 ст. ложки соевого соуса

1/2 моркови

1 стакан даши

1 ст. ложка саке

50 г зеленой стручковой фасоли

1/2 ренкона (корня лотоса)

1 стакан рисового уксуса

2 взбитых яйца

соль и растительное масло

1. Замочите грибы шиитаке на 30 минут. Слейте жидкость в отдельную емкость. Почистите грибы и оставьте только шляпки. Нарежьте их тонкими ломтиками.
2. Положите грибы в маленькую кастрюлю и залейте их жидкостью, в которой они вымачивались. Добавьте 2 столовые ложки сахара и столько же соевого соуса. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и варите около 10 минут до тех пор, пока грибы не впитают всю жидкость. Выложите грибы в миску, чтобы они остыли.
3. Нарежьте морковь соломкой длиной 2 см и положите в кастрюлю. Залейте нарезанную морковь водой, доведите до кипения и откиньте на дуршлаг.
4. Вылейте в кастрюлю даши и добавьте к нему оставшийся соевый соус и саке. Доведите смесь до кипения и опустите в нее морковь на 3–4 минуты. Выньте морковь и остудите смесь.
5. Поварите фасоль 2 минуты, чтобы она размягчилась. Откиньте фасоль на дуршлаг, остудите под струей холодной воды и мелко нарежьте.
6. Очистите корень лотоса и нарежьте его тонкими кружочками. Налейте в кастрюлю воду, доведите до кипения и добавьте в нее столовую ложку рисового уксуса. Затем опустите в воду кружочки ренкона и варите до тех пор, пока он не станет мягким.
7. Соедините в маленькой кастрюле оставшийся рисовый уксус, сахар, две чайные ложки соли и доведите до кипения. Убедившись, что смесь стала полностью однородной, погасите огонь. Опустите в приготовленную смесь кружочки ренкона и вымачивайте их в течение 20 минут.
8. Поставьте на огонь сковороду с небольшим количеством растительного масла, взбейте яйца и приготовьте омлет. Нарежьте его узкими полосками.
9. Положите рис в глубокую чашу и красиво выложите сверху остальные ингредиенты.

НИГИРИ-СУШИ

握り寿司

**Блюдо, сложное
в приготовлении**

Для 4 человек потребуется:

400 г риса, приготовленного
для суши

4 большие креветки

100 г филе лосося, очищенного
от кожи

100 г филе морского леща

100 г очищенных кальмаров
без кожи

2 ст. ложки бульона даши

2 яйца

1 чайная ложка мирина

васаби

соевый соус для сашими

2 листа свежего базилика

рисовый уксус

1 стакан воды

консервированный имбирь

соль

1. Смешайте рисовый уксус с водой.
2. Приготовьте рис для суши.
3. Вскипятите воду в кастрюле, опустите в нее креветки и варите около 2 минут, пока они не порозовеют. Откиньте креветки на дуршлаг, промойте холодной водой и почистите. Надрежьте креветки вдоль брюшка, разверните их и слегка прижмите, чтобы они остались в раскрытом состоянии.
4. Нарежьте сырую рыбу по диагонали на ломтики толщиной 5 мм.
5. Немного намажьте ломтики рыбы с каждой стороны хреном васаби.
6. Взбейте яйца, добавив к ним даши, мирин, соевый соус и щепотку соли и приготовьте омлет. Положите омлет на бамбуковую циновку и, когда он остынет, нарежьте его на такие же кусочки, как и рыбу.
7. Смочите пальцы в смеси уксуса и воды, отделите от риса порцию, равную 2 столовым ложкам, и придайте ей цилиндрическую продолговатую форму длиной 5 см и шириной 2 см. При желании можно помазать рис сверху хреном васаби. Поверх риса положите рыбу, также смазанную васаби.
8. На оставшиеся порции риса положите креветки и омлет (омлет не нужно приправлять васаби). Украсьте блюдо тонко нарезанными овощами и зеленью (редисом, огурцами, луком-батуном и т. д.), базиликом и имбирем; в маленькой чашке подайте соевый соус, чтобы макать в него нигири-суши.



Суши с овощами и ветчиной

СУШИ С ОВОЩАМИ И ВЕТЧИНОЙ *ちらし寿司*

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для приготовления 12 роллов
потребуется:

1 морковь

1 огурец

1 лук-порей

250 г риса, приготовленного
для суши

2 листа поджаренной

водоросли нори

1 ч. ложка васаби

6 тонких ломтиков копченой
ветчины



1. Почистите морковь и огурец и нарежьте их продольно на тонкие полоски. Вымойте порей и отрежьте от него непригодные части.
2. Положите лист нори на бамбуковую циновку. Намажьте на лист нори половину васаби, распределив пальцем.
3. Смочив пальцы, выложите на лист нори половину риса, оставив свободными края.
4. В центр поверх риса положите по всей длине три ломтика ветчины и слегка прижмите их пальцами.
5. Выложите половину остальных ингредиентов поверх ветчины и сверните все в рулет с помощью бамбуковой циновки.
6. Сделайте второй рулет из оставшихся ингредиентов. Нарежьте каждый рулет на 6 одинаковых частей.

МАКИ-СУШИ С РАЗНООБРАЗНОЙ НАЧИНКОЙ

巻き寿司盛り合わせ

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

**Для приготовления 12 роллов
потребуется:**

4 больших сушеных
гриба шиитаке

2 чайные ложки сахара

3 ст. ложки соевого соуса

3 ст. ложки саке

80 г омлета

4 палочки из сурими

1 огурец

3 листа поджаренной

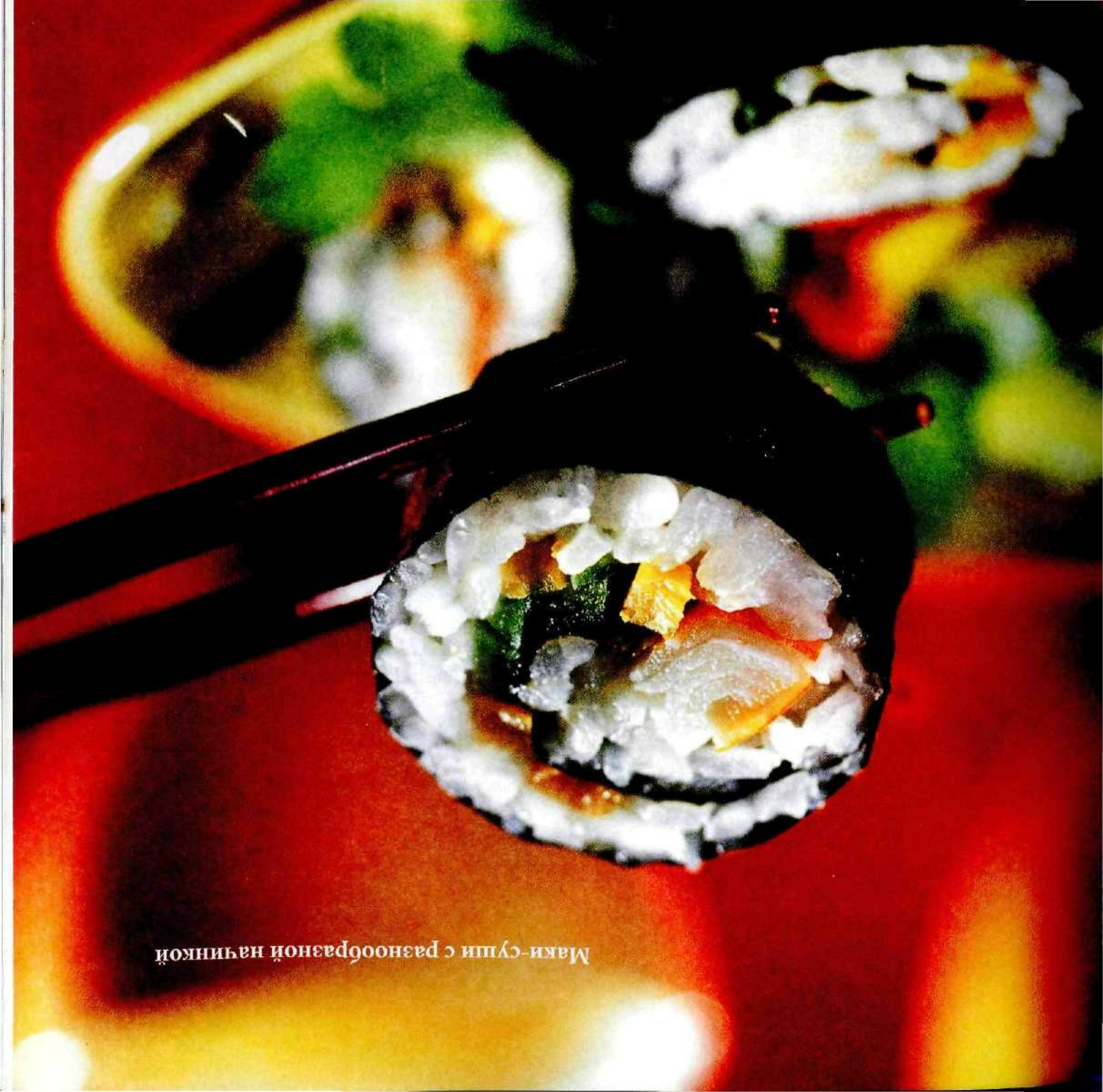
водоросли нори

1 ст. ложка васаби

250 г риса, приготовленного
для суши

1. Залейте грибы 200 мл кипятка и вымачивайте их в течение 30 минут. Затем процедите воду через мелкое сито и оставьте для дальнейшего использования. Ополосните грибы под струей воды и отделите ножки.
2. Поставьте на огонь кастрюлю с водой, в которой вымачивались грибы, положите туда шляпки, добавьте саке, сахар, соевый соус и доведите до кипения; дайте содержимому кастрюли покипеть на медленном огне 10 минут. Выньте грибы, охладите их и порежьте соломкой.
3. Высушите палочки из сурими и разрежьте их продольно на 2 равные части.
4. Вымойте огурец, разрежьте пополам по длине, удалите семечки и нарежьте его на полоски шириной 0,5 см.
5. Нарежьте омлет на полоски толщиной 0,5 см.
6. Положите лист нори на бамбуковую циновку и намажьте его хреном васаби. Затем смочите в воде пальцы и выложите на нори половину риса, оставив свободными края листа.
7. Разрежьте второй лист нори пополам, положите в центр поверх риса и слегка прижмите.
8. Выложите рядами половину приготовленных ингредиентов поверх второго листа нори и сверните все в рулет с помощью циновки. Таким же образом приготовьте второй рулет и разрежьте каждый на 6 одинаковых частей.

Маки-суши с разнообразной начинкой



ФУТО-МАКИ

ふと巻き

Блюдо средней сложности

Для 4 человек потребуется:

400 г риса, приготовленного

для суши

2 листа водоросли нори

9 свежих больших креветок

4 яйца

4 ст. ложки сахара

250 г шпината

3,5 ст. ложки соевого соуса

для сашими

1 морковь

5–6 грибов шиитаке

1 ст. ложка мирина

4 ст. ложки рисового уксуса

250 мл воды

консервированный имбирь

соль

1. Смешайте в чашке рисовый уксус с водой.
2. Насадите каждую креветку на палочку, чтобы креветки не сворачивались, и варите их 3 минуты, пока они не порозовеют. Выньте креветки и промойте их холодной водой, после чего уберите палочки и почистите креветки.
3. Взбейте яйца, добавив к ним 2 столовые ложки сахара и немного соли, и приготовьте омлет. Охладите его и порежьте на полоски шириной 1 см.
4. Поварите шпинат 1 минуту и ополосните его под струей холодной воды. Дайте воде стечь и высушите шпинат, разложив его на впитывающей бумаге. Положите шпинат в миску и полейте его небольшим количеством соевого соуса.
5. Замочите грибы в воде на 30 минут. Слейте воду и сохраните ее. Нарежьте грибы соломкой длиной 5 см.
6. Нарежьте морковь квадратиками толщиной 5 мм.
7. Вылейте воду, в которой вымачивались грибы, в маленькую кастрюлю, добавьте оставшийся соевый соус, сахар и мирин. Доведите смесь до кипения. Опустите в кастрюлю морковь и грибы и варите около 15 минут. Слейте жидкость через сито и сохраните ее.
8. Поджарьте лист нори и положите его на бамбуковую циновку. Смочите пальцы в смеси уксуса и воды, возьмите часть риса и выложите его на лист нори, оставив свободными края шириной 3 см.
9. Выложите поверх риса 4–5 креветок, добавьте полоски омлета, шпинат, морковь и грибы, расположив их таким образом, чтобы ингредиенты накладывались друг на друга.

10. Сверните лист нори со всей начинкой с помощью циновки. Сделайте еще один рулет и нарежьте каждый на 6 или 8 частей.
11. Подавайте роллы на стол с соевым соусом и имбирем в отдельных чашечках для каждого человека.

ТЕМАКИ *手巻き寿司*

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 4 человек потребуется:

1 кг риса, приготовленного
для суши

150–200 г сырой рыбы (тунец,
лосось и т. д.)

8 больших креветок

1 огурец

8 крабовых палочек

1 банка консервированного

тунца

1 авокадо

10 листов нори

1 омлет по-японски

4–8 листов латука

майонез и васаби

соевый соус для сашими

1. Приготовьте рис для суши и омлет по-японски; охладите и то и другое.
2. Сварите креветки в подсоленной воде и почистите их.
3. Нарежьте омлет, рыбу, огурец и авокадо продольно тонкой соломкой.
4. Выложите рис в глубокую чашу, а остальные ингредиенты красиво разложите на большой тарелке.
5. Возьмите лист нори и при необходимости разрежьте его ножницами на 4 равные части.
6. Положите на лист нори немного риса и равномерно распределите его. Выложите поверх риса выбранные вами ингредиенты и сверните лист нори в виде кулечка (конуса).
7. Выкладывая рыбу на рис, ее предварительно обмакивают в соевый соус и, при желании, слегка намазывают васаби.



Темаки с огурцом, креветками и икрой

ТЕМАКИ С ОГУРЦОМ, КРЕВЕТКАМИ И ИКРОЙ

手巻き寿司

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для приготовления 4 штук
потребуется:

1 огурец

1/4 спелого авокадо

1 ч. ложка лимонного сока

200 г риса, приготовленного

для суши

2 листа поджаренной

водоросли нори

4 свежие большие креветки

4 ч. ложки красной икры

летучей рыбы

1 ч. ложка васаби

1. Вымойте огурец и нарежьте его тонкой длинной соломкой.
2. Почистите авокадо, нарежьте его по длине на 4 части и полейте лимонным соком.
3. Почистите креветки и удалите у них черную кишку.
4. Разрежьте лист нори поперек на 2 равные части.
5. Разделите рис на 4 одинаковые порции.
6. Сверните листы нори кулечком, наполните их рисом и добавьте васаби. Погрузите в рис кусочки авокадо, огурца и креветки. Выложите сверху по 1 чайной ложке икры.

Это красивое блюдо прекрасно подходит для праздничной трапезы или дружеского застолья. Поставьте на стол большое блюдо со всеми ингредиентами, отдельно положив рис и листы нори. Таким образом все присутствующие смогут приготовить себе темаки-суши своими руками.

СУШИ С КУНЖУТОМ

ごまと寿司

Блюдо, легкое

1/4 спелого авокадо

в приготовлении

1 ч. ложка лимонного сока

Для приготовления 12 штук
потребуется:250 г риса, приготовленного для
суши

2 ст. ложки белого кунжута

1 ст. ложка майонеза

2 ст. ложки черного кунжута

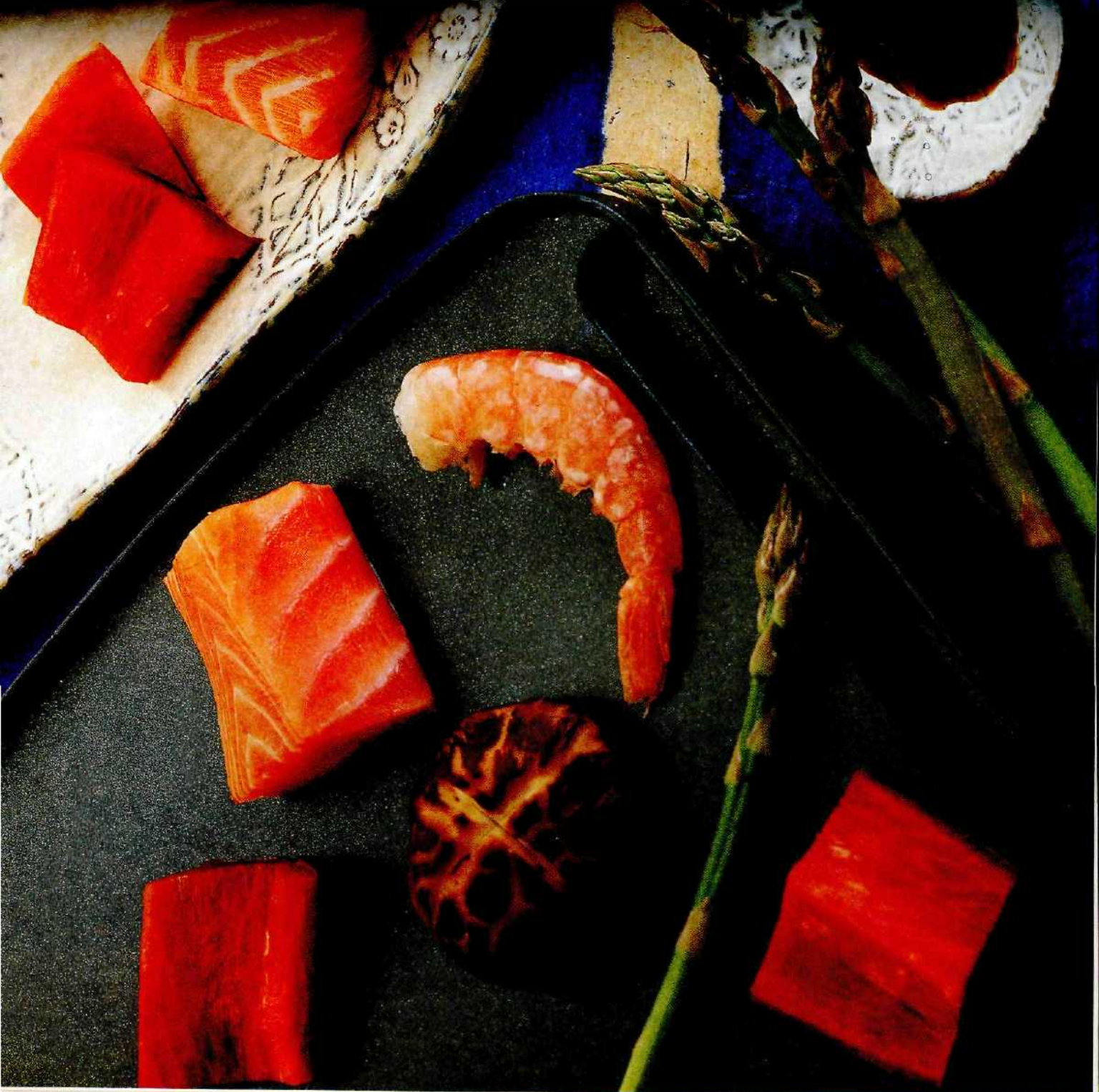
2 листа поджаренной водоросли

4 палочки из сурими

нори

1 огурец



1. Разрежьте палочки из сурими пополам по длине. Разрежьте огурец продольно на 2 равные части, удалите семечки и нарежьте обе половинки длинной тонкой соломкой толщиной 0,5 см.
2. Почистите авокадо, нарежьте его продольными ломтиками и сразу же полейте их лимонным соком.
3. Поджарьте оба типа кунжута на сковороде, без добавления масла. Снимите сковороду с огня и высыпьте кунжут на плоскую тарелку, чтобы семечки остыли.
4. Накройте бамбуковую циновку прозрачной пленкой и положите поверх нее лист нори гладкой поверхностью вниз. Выложите сверху половину риса для суши, слегка прижмите его руками и осторожно переверните вместе с листом нори – так, чтобы рис оказался на пленке, а водоросль – сверху.
5. Намажьте майонезом треть листа нори, выложите сверху половину палочек из сурими, нарезанного огурца и долек авокадо; сверните все в рулет с помощью циновки. Таким же образом приготовьте второй рулет из оставшихся ингредиентов.
6. Нарежьте каждый рулет на 6 одинаковых частей и обваляйте их в кунжute.





ЯКИМОНО

В японской кухне широко распространен такой способ приготовления продуктов, как жарка на открытом огне. Жаровню или гриль помещают прямо на стол, за которым едят, чтобы все присутствующие на трапезе могли принять участие в приготовлении блюда.



ЯКИТОРИ 焼き鳥

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 4 человек потребуется:

200 г курицы (подойдет

любая часть)

шнитт-лук от 4 луковиц

4 стебля лука-порея (можете

взять больше или меньше,
в зависимости от вашего вкуса)

шишими тогараши

соль

Для соуса

3 ст. ложки саке

5 ст. ложек соевого соуса

1 ст. ложка мирина (если вы
предпочитаете сладкий соус)

1 ст. ложка сахара

1. Снимите кожу с курицы и порежьте мясо маленькими кусочками размером не больше 3 см.
2. Отрежьте от лука непригодные части и нарежьте его на трубочки такой же длины, как и кусочки курицы.
3. Посолите курицу и зелень и приправьте их шишими тогараши. Нанизайте кусочки того и другого на бамбуковые палочки, чередуя ингредиенты (на каждый шампур должно приходиться примерно по 4 кусочка курицы).
4. Вылейте в кастрюлю саке, соевый соус, мирин и добавьте сахар. Поставьте кастрюлю на огонь и доведите ее содержимое до кипения. Соус готов.
5. Поджарьте нанизанные на палочки ингредиенты. Чтобы придать блюду оригинальный вкус, сбрызните его саке в процессе жарки. Жарьте до тех пор, пока курица не приобретет слегка золотистый оттенок.
6. Полейте нанизанные на палочки ингредиенты соусом и снова положите их на жаровню. Жарьте до тех пор, пока курица не будет готова.

Якитори



Окономияки



ЯПОНСКАЯ ПИЦЦА — ОКОНОМИЯКИ

お好み焼き

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 3 человек потребуется:

100 г телятины, порезанной
тонкими ломтиками

Для украшения

нори

мелко нарезанный имбирь

грибы

тунец

креветки, кальмар или осьминог
(нарезанные маленькими
кусочками)

мелко нашинкованная капуста

Для теста

3 ст. ложки муки

250 мл воды

3 яйца

цветная или брюссельская
капуста

1/2 ч. ложки соуса для

окономияки (продается в
пакетиках на 1 порцию)

растительное масло

1. Тесто для окономияки готовится отдельно для каждой порции.
2. Положите в каждую чашку порезанную цветную капусту, 1 столовую ложку муки, разведенную водой, и яйцо. Хорошо перемешайте до однородной консистенции.
3. Разогрейте сковороду с небольшим количеством растительного масла и положите на нее тонко нарезанные кусочки телятины.
4. Переверните ломтики мяса и залейте их приготовленным тестом. Когда тесто подрумянится с одной стороны, переверните его и поджарьте с другой (мясо таким образом окажется наверху окономияки).
5. Когда пицца будет почти готова, полейте ее сверху соусом для окономияки, посыпьте водорослью нори, нарезанной узкими полосками, и добавьте другие ингредиенты по вашему вкусу.

Окономияки — это своеобразная японская пицца, которую готовят на сковороде или жаровне. Слово «окономияки» означает «по своему вкусу», что отражает принцип ее приготовления: вы можете добавить в пиццу самые разнообразные ингредиенты по своему усмотрению.

ТЕППАНИЯКИ 鉄板焼き

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 3–4 человек потребуется:
400 г воловьего мяса

2 баклажана
соевый соус и лимонный сок
дайкон
2 головки репчатого лука

1 зубчик чеснока
2 зеленых перца
2 моркови

1. Поставьте плитку на стол, за которым вы собираетесь есть, и положите на нее противень.
2. Разделите на равные части и поставьте на стол тонко порезанные овощи и мясо, нарезанное ломтиками толщиной 5 мм.
3. Налейте на противень немного растительного масла и, когда он разогреется, положите на него нарезанный кружочками чеснок.
4. Налейте соевый соус в чашки, добавьте натертый дайкон и немного лимонного сока. Каждый самостоятельно готовит свою порцию на противне. Поджаренные мясо и овощи едят, обмакивая в соевый соус.

ГАМБУРГЕР С ТОФУ 豆腐のハンバーグ

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:
1 порция момен-тофу
150 г куриного фарша

1 лук-порей (зеленая часть)
1 половник пшеничной муки
растительное масло
1/2 стакана даши
1 ст. ложка соевого соуса

1 ст. ложка кукурузной муки
1 спелый помидор
1 ст. ложка сахара и столько же
соли

1. Выньте тофу из воды, в которой он хранился, положите его в чашку и измельчите.
2. Соедините тофу с куриным фаршем и перемешайте. Добавьте нашинкованный лук-порей, пшеничную муку, соевый соус, мелко нарезанный помидор, соль и сахар. Перемешайте, разделите получившуюся массу на 4 части и придайте каждой форму гамбургера.
3. Разогрейте противень, смазанный растительным маслом, и выложите на него гамбургеры. Жарьте их, время от времени переворачивая, пока они слегка не подрумянятся.
4. Соедините кукурузную муку с водой и добавьте эту смесь в кастрюлю с даши. Доведите всю смесь до кипения и положите в кастрюлю гамбургеры. Дайте им пропитаться соусом и подавайте на стол.

СЛАДКИЙ ОМЛЕТ ПО-ЯПОНСКИ *だしまき卵*

Блюдо, сложное
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:
8 яиц

1 ч. ложка соли
1 ч. ложка соевого соуса
2 ст. ложки саке
2 ст. ложки сахара

1/2 стакана *даши*
1 ст. ложка растительного масла

1. Разбейте яйца в глубокую миску и взбейте их палочками так, чтобы не образовывалась пена. Добавьте к взбитым яйцам *даши*, соль, соевый соус, саке и сахар. Хорошо перемешайте.
2. Поставьте квадратную сковороду на огонь, налейте на нее немного растительного масла и хорошо разогрейте. Впитывающей салфеткой тщательно распределите масло по всей поверхности сковороды и удалите излишки.
3. Вылейте на сковороду 1/3 яичной смеси и поставьте на средний огонь. Когда яйцо станет загустевать, с помощью палочек сверните омлет в трубочку и оставьте его у правого края.
4. Налейте на свободную левую часть сковороды растительное масло, распределите его салфеткой и уберите излишки.
5. Вылейте на свободную часть сковороды оставшуюся яичную смесь. Когда яйцо начнет загустевать, возьмите уже свернутую трубочку палочками и закатайте ее в новую порцию омлета (таким образом готовый рулет должен оказаться с левой стороны сковороды).
6. Когда омлет хорошо поджарится, переложите его со сковороды на тарелку. Дайте омлету остыть и нарежьте его на кусочки шириной 2–3 см.

Японцы стали употреблять в пищу куриные яйца в период Эдо (1603–1867). В конце XVIII века была опубликована обширная книга под названием «Манпо Рёри Химицу-бако» («Полный сборник секретных рецептов»), в которой однако не было ни одного рецепта приготовления известных в настоящее время японских омлетов. Лишь несколько позже — в книге «Рёри Канбен-шу» («Полный сборник простых рецептов»), опубликованной в 1806 году — появился рецепт блюда из яиц, которое можно считать предшественником современного японского омлета тамагояки.

ОМЛЕТ ПО-ЯПОНСКИ — ТАМАГОЯКИ

卵焼き

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 1 яичного

рулета потребуется:

4 яйца

1 ст. ложка сахара

3 ст. ложки саке

2 ч. ложки соевого соуса

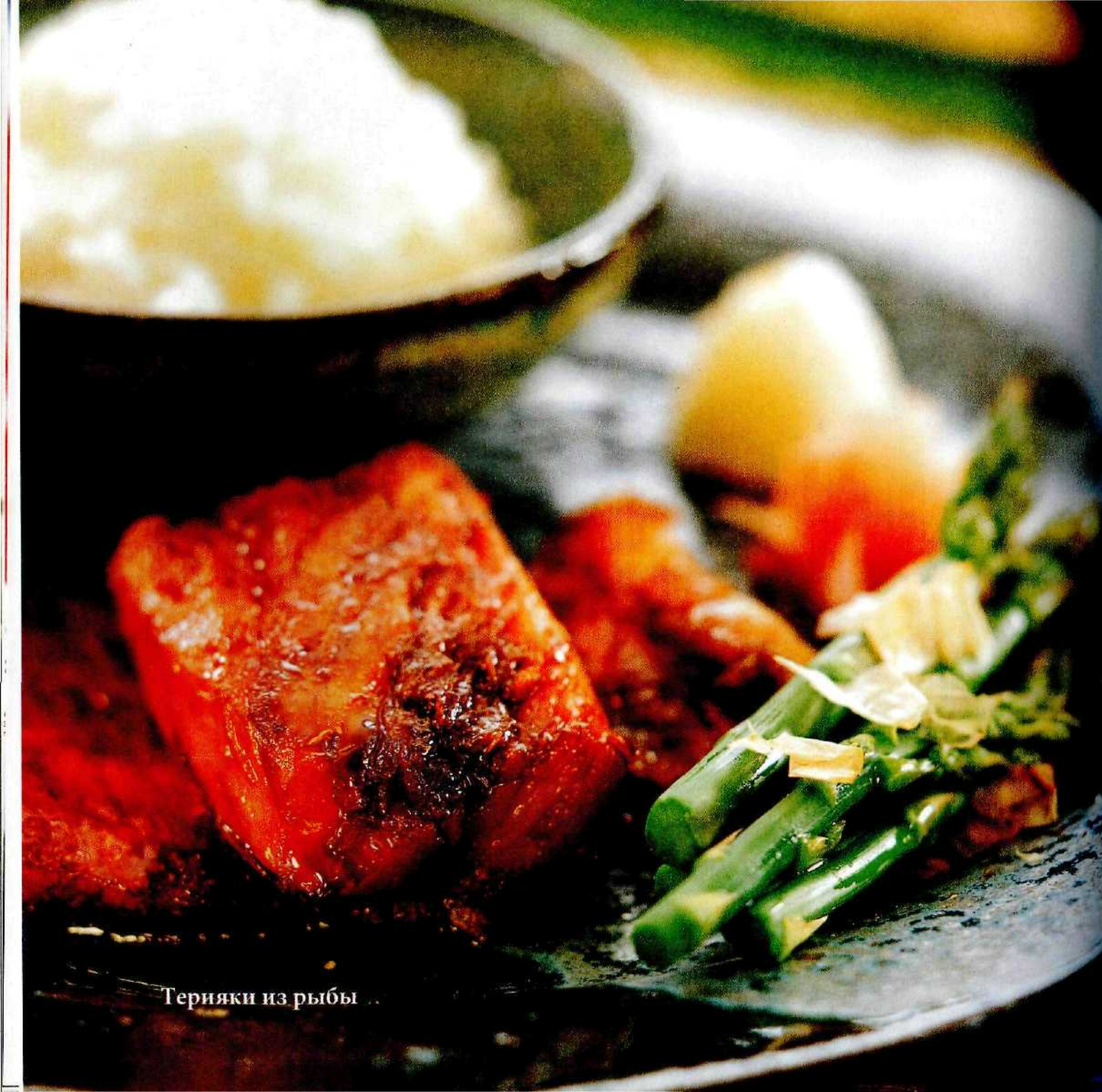
1/2 ст. ложки растительного
масла

1. Разбейте яйца в миску и хорошо взбейте.
2. Добавьте сахар, саке, соевый соус и снова хорошо взбейте.
3. Разогрейте сковороду на сильном огне и вылейте на нее растительное масло. Когда масло разогреется, удалите излишки салфеткой и сохраните ее для дальнейшего использования.
4. Вылейте на сковороду 1/4 яичной смеси и дайте ей растечься по всей поверхности.
5. Когда яйцо наполовину загустеет, сверните омлет в трубочку по направлению от себя.
6. Смажьте свободную часть сковороды салфеткой, пропитанной маслом, после чего отодвиньте свернутый омлет на противоположный край сковороды и смажьте освободившуюся часть.
7. Снова налейте на сковороду 1/4 часть яичной смеси и дайте ей растечься по всей поверхности — в том числе и под свернутый омлет (для этого необходимо слегка приподнять его).
8. Повторите пункты 5–7 еще 2 раза — в результате у вас получится большой яичный рулет.
9. Когда омлет подрумянится, уберите его со сковороды и оставьте остывать на 10 минут.
10. Нарежьте омлет на кусочки толщиной 2 см.

Тамагояки — очень популярное домашнее блюдо в Японии, японцы часто едят его на пикниках. Это кушанье представляет собой свернутый яичный рулет прямоугольной формы. Приправа к тамагояки может быть сладкой или соленой.

TAMARIT





Терияки из рыбы ...

ТЕРИЯКИ ИЗ РЫБЫ

魚の照り焼き

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

филе камбалы (4 кусочка
по 150 г)

1 ч. ложка крупнозернистой
морской соли

2 ст. ложки саке

2 ст. ложки мирина

5 ст. ложек соевого соуса

1 ст. ложка сахара

4 ч. ложки растительного масла

2 ст. ложки розового
маринованного имбиря,

нарезанного соломкой

125 г дайкона, нарезанного

соломкой



1. Нарезьте филе камбалы ломтиками толщиной 5 мм, посолите их и оставьте на 30 минут. Затем ополосните ломтики рыбы и высушите их, выложив на впитывающую воду бумагу.
2. Соедините в глубокой миске саке, мирин, соевый соус и сахар. Погрузите в эту смесь рыбу и вымачивайте ее около 1,5 часа, время от времени переворачивая ломтики.
3. Выньте рыбу, оставив соус в миске.
4. Жарьте рыбу на гриле в течение 6 минут, пока она не станет золотистой (в процессе жарки ее необходимо переворачивать).
5. Нагрейте соус на огне в течение 2–3 минут до тех пор, пока он не загустеет.
6. Полейте ломтики рыбы соусом и пожарьте их на гриле еще 2–3 минуты.
7. Украсьте рыбу дайконом и консервированным имбирем.
8. Подавайте рыбу в горячем виде с овощами и зеленью или салатом (в отдельной тарелке) и рисом, сваренным по-японски.

ГАМБУРГЕР ПО-ЯПОНСКИ

和風ハンバーグ

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

60 г фарша из мясного
ассорти (телятина и свинина)
1 головка репчатого лука
1 ломоть хлеба
4 ст. ложки молока
1 яйцо
1 ч. ложка соли

щепотка перца
мускатный орех
1 ст. ложка сливочного масла

Для соуса

1 гриб шимеджи
3 шиитакэ
1/2 стакана даши
4 ст. ложки соевого соуса
5 ст. ложек мирина
1 ст. ложка кукурузной муки



1. Мелко нашинкуйте луковицу и пожарьте ее на сливочном масле.
2. Тем временем замочите в молоке измельченный ломоть хлеба.
3. Смешайте фарш с остывшим поджаренным луком, добавьте размоченный в молоке хлеб, мускатный орех, яйцо, соль и перец.
4. Разделите смесь на 4 равные части и придайте каждой форму гамбургера.
5. Поджарьте гамбургеры на сковороде с небольшим количеством растительного масла.
6. Уберите гамбургеры со сковороды и положите на нее шимеджи и шиитакэ; слегка поджарьте их и вылейте на сковороду смесь даши, соевого соуса и мирина.
7. Чтобы соус загустел, добавьте в него кукурузную муку и полейте этой смесью гамбургеры.

БИФСТЕКС ПО-ЯПОНСКИ

和風おろしステーキ

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

1 кг телятины

для бифштекса

растительное масло

дайкон

3 зубчика чеснока

1,5 стакана даши

3 ст. ложки соевого соуса

2 ст. ложки саке

4 ст. ложки виноградного уксуса

соль

перец



1. Приправьте бифштекс солью и перцем по вкусу.
2. Порежьте чеснок и слегка поджарьте его на растительном масле. Когда вы почувствуете запах чеснока, положите на сковороду мясо и поджарьте его. Когда мясо будет готово, нарежьте его небольшими ломтиками.
3. Приготовьте соус для мяса, смешав даши, соевый соус, саке и уксус.
4. Полейте готовый бифштекс соусом.
5. Натрите дайкон на терке и подайте его к мясу в отдельных чашках.

Курица терияки с лапшой удон 鶏の照り焼き

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 4 человек потребуется:

4 куриные грудки (филе)

1 ст. ложка растительного масла

1 ст. ложка саке

2 ст. ложки сахара

4 ст. ложки японского

соевого соуса

4 ст. ложки мирина (сладкого

рисового вина)

400 г лапши удон

1 небольшой пучок лука-батун



1. Разогрейте на сковороде масло и подрумяньте на среднем огне куриное филе с одной стороны; переверните кусочки курицы, закройте сковороду крышкой и жарьте еще 5 минут.
2. Переложите курицу в тарелку и удалите со сковороды оставшееся масло.
3. Вылейте на сковороду саке, соевый соус, мирин и добавьте сахар. Доведите смесь до кипения и снова положите курицу на сковороду; готовьте на медленном огне 5 минут (за это время филе следует 1 раз перевернуть).
4. Налейте в кастрюлю воды, доведите ее до кипения и варите удон в течение 10 минут. Откиньте лапшу на дуршлаг, чтобы вода стекла.
5. Вымойте лук, отрежьте непригодные концы и нарежьте зелень перышками.
6. Выложите лапшу в тарелки, выньте куриное филе из соуса, нарежьте его тонкими ломтиками и положите поверх лапши. Добавьте немного соуса и посыпьте блюдо нарезанным луком.



Курица терияки с лапшой удон



Жареная свинина с лапшой

ЖАРЕНАЯ СВИНИНА С ЛАПШОЙ СОБА 鶏の唐揚げ

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

50 г сухеных грибов шиитаке

4 ст. ложки соуса терияки

2 ст. ложки сахара

филе свинины (4 кусочка по 150 г)

1 маленькая банка консервиро-
ванных побегов бамбука

2 ст. ложки соевого соуса

220 г лапши соба

200 г листьев капусты пак чой

соль

2 л воды

свежий черный перец-горошек

2 ст. ложки кунжута



1. Замочите грибы в воде на 8 часов. По истечении этого времени выньте грибы и сохраните воду для дальнейшего использования.
2. Смешайте соус терияки с сахаром и двумя столовыми ложками жидкости, в которой были замочены грибы. Разрежьте кусочки свиного филе пополам по толщине, чтобы получилось 8 тонких ломтиков. Замочите их в смеси, приготовленной на основе соуса терияки.
3. Соедините 2 л воды с оставшейся жидкостью, в которой были замочены грибы; доведите смесь до кипения и варите в ней лапшу 10 минут. Добавьте в кастрюлю соевый соус, грибы, побеги бамбука и поварите еще 5 минут.
4. Тем временем сильно разогрейте жаровню и положите на нее предварительно приправленные солью и перцем ломтики свинины. Жарьте 2 минуты, чтобы мясо подрумянилось, но не стало слишком зажаристым.
5. Выложите в чашки лапшу, грибы и побеги бамбука, полейте сверху небольшим количеством жидкости, оставшейся от варки, и положите ломтики свинины. Посыпьте блюдо кунжутом и украсьте небольшими свежими листьями пак чой.

КУРИЦА ТЕРИЯКИ 鶏の照り焼き

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 2 человек потребуется:

300 г куриных бедрышек или
грудок (филе)
1/2 ст. ложки сахара

1 ст. ложка саке
2 ст. ложки мирина
3 ст. ложки соевого соуса
немного соли
1 ст. ложка растительного масла
кусочек дайкона



1. Выложите куриное филе на деревянную доску и проткните каждый кусочек вилкой со стороны кожи. Благодаря этому мясо лучше пропитается соусом и кожа не сожмется при жарке.
2. Смешайте в чашке сахар, саке, мирин и соевый соус. Положите в смесь куриное филе и вымачивайте его в течение 15 минут. По истечении этого времени выньте курицу.
3. Посолите кусочки курицы и положите их на сковородку, смазанную растительным маслом, кожей вниз. Жарьте на медленном огне, пока кожа не станет золотистой. Переверните кусочки, закройте сковороду крышкой и жарьте еще 8 минут.
4. Переложите курицу и вытрите сковороду впитывающей салфеткой. Вылейте на сковороду приготовленный соус и поставьте на сильный огонь. Когда соус закипит, снова положите на сковороду курицу и еще немного поджарьте, переворачивая кусочки, чтобы они хорошо пропитались соусом и не подгорели. Когда соус загустеет и станет блестящим, погасите огонь.
5. Выложите курицу на тарелку кожей вверх, нарежьте ее на кусочки шириной 2 см и подавайте на стол, полив сверху соусом.
6. Натрите на терке дайкон и украсьте им блюдо.

СВИНИНА С ИМБИРЕМ

豚の生姜焼き

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 2 человек потребуется:

200 г свинины

маленький кусочек имбиря

2 ст. ложки соевого соуса

1 ст. ложка саке

1 ст. ложка мирина

1/4 латука

1 ч. ложка соли

черный перец

кунжутное масло



1. Сделайте на мясе надрезы около сухожилий, чтобы оно получилось более мягким.
2. Почистите и натрите на терке имбирь.
3. Соедините в миске соевый соус, саке, мирин, имбирь и хорошо перемешайте. Положите в соус мясо и вымачивайте его в течение 15 минут.
4. Вымойте латук и дайте воде стечь. Немного посолите его, добавьте черный перец, масло и дайте постоять.
5. Разогрейте сковороду, смажьте ее кунжутным маслом и выложите на нее кусочки свинины – так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Поджарьте мясо на сильном огне.
6. Когда мясо изменит свой цвет, добавьте к нему приготовленный соус и жарьте до готовности. Дайте мясу пропитаться соусом и подавайте блюдо на стол, украсив его латуком.

КУРИЦА ТЕРИЯКИ**鶏の照り焼き****Блюдо, легкое****в приготовлении****Для 2 человек потребуются:***300 г куриных бедрышек или**грудок (филе)**1/2 ст. ложки сахара**1 ст. ложка саке**2 ст. ложки мирина**3 ст. ложки соевого соуса**немного соли**1 ст. ложка растительного масла**кусочек дайкона*

1. Выложите куриное филе на деревянную доску и проткните каждый кусочек вилкой со стороны кожи. Благодаря этому мясо лучше пропитается соусом и кожа не сожмется при жарке.
2. Смешайте в чашке сахар, саке, мирин и соевый соус. Положите в смесь куриное филе и вымачивайте его в течение 15 минут. По истечении этого времени выньте курицу.
3. Посолите кусочки курицы и положите их на сковородку, смазанную растительным маслом, кожей вниз. Жарьте на медленном огне, пока кожа не станет золотистой. Переверните кусочки, закройте сковороду крышкой и жарьте еще 8 минут.
4. Переложите курицу и вытрите сковороду впитывающей салфеткой. Вылейте на сковороду приготовленный соус и поставьте на сильный огонь. Когда соус закипит, снова положите на сковороду курицу и еще немного поджарьте, переворачивая кусочки, чтобы они хорошо пропитались соусом и не подгорели. Когда соус загустеет и станет блестящим, погасите огонь.
5. Выложите курицу на тарелку кожей вверх, нарежьте ее на кусочки шириной 2 см и подавайте на стол, полив сверху соусом.
6. Натрите на терке дайкон и украсьте им блюдо.

СВИНИНА С ИМБИРЕМ

豚の生姜焼き

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 2 человек потребуется:

200 г свинины

маленький кусочек имбиря

2 ст. ложки соевого соуса

1 ст. ложка саке

1 ст. ложка мирина

1/4 латука

1 ч. ложка соли

черный перец

кунжутное масло



1. Сделайте на мясе надрезы около сухожилий, чтобы оно получилось более мягким.
2. Почистите и натрите на терке имбирь.
3. Соедините в миске соевый соус, саке, мирин, имбирь и хорошо перемешайте. Положите в соус мясо и вымачивайте его в течение 15 минут.
4. Вымойте латук и дайте воде стечь. Немного посолите его, добавьте черный перец, масло и дайте постоять.
5. Разогрейте сковороду, смажьте ее кунжутным маслом и выложите на нее кусочки свинины – так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Поджарьте мясо на сильном огне.
6. Когда мясо изменит свой цвет, добавьте к нему приготовленный соус и жарьте до готовности. Дайте мясу пропитаться соусом и подавайте блюдо на стол, украсив его латуком.



Гёдза

Гёдза 餃子

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

350 г капусты хакусай или лука-
порей (только белая часть)

1/4 кг китайского шнитт-лука

400 г свиного фарша

немного уксуса

тесто для вонтонов

(по 8 квадратиков на человека)
соус рааю (содержит кунжутное
масло, острый красный перец
и специи)

2 ст. ложки соевого соуса

растительное масло

1/2 ст. ложки соли

немного перца

1 ст. ложка кунжутного масла



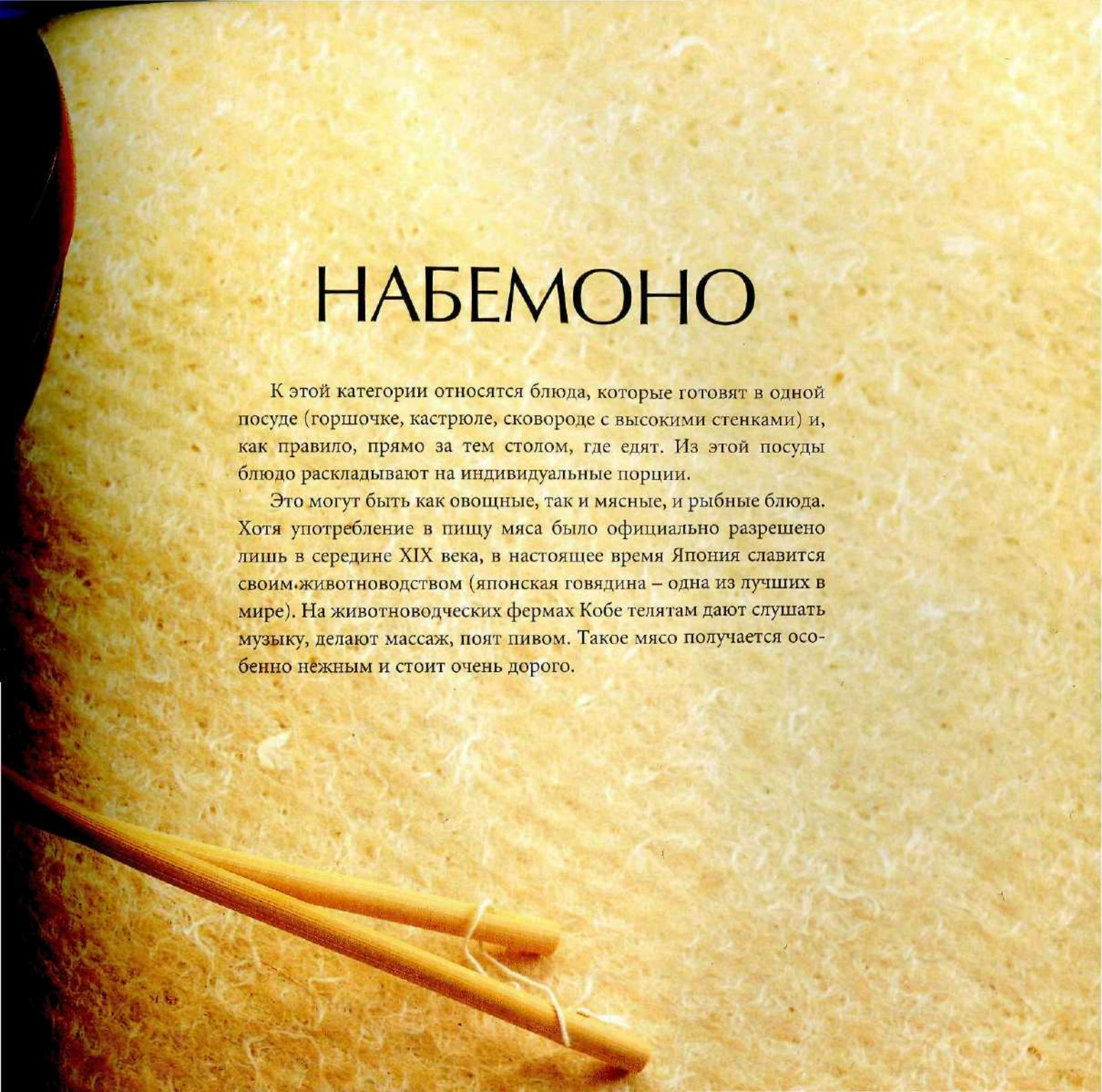
1. Нарезьте китайскую капусту (хакусай) небольшими кусочками и замочите их в соленой воде. Затем откиньте капусту на дуршлаг.
2. Порежьте лук-шнитт тонкими колечками.
3. Приготовьте в чашке начинку, соединив фарш, зелень, хакусай, уксус, соль и перец. Растолките все в ступке и хорошо перемешайте.
4. Слегка намочите каждый квадратик теста водой и небольшой ложкой разложите на них начинку. Залепите, как пирожки.
5. Разогрейте на сильном огне сковороду с небольшим количеством масла и выложите на нее вонтоны с начинкой. Жарьте 1–2 минуты.
6. Добавьте немного горячей воды (15 мл), закройте сковороду крышкой и готовьте до тех пор, пока не испарится вся вода.
7. Когда вода испарится, прибавьте огонь и поджарьте пельмени.
8. Приготовьте соус, смешав рааю и соевый соус. Подавайте на стол.

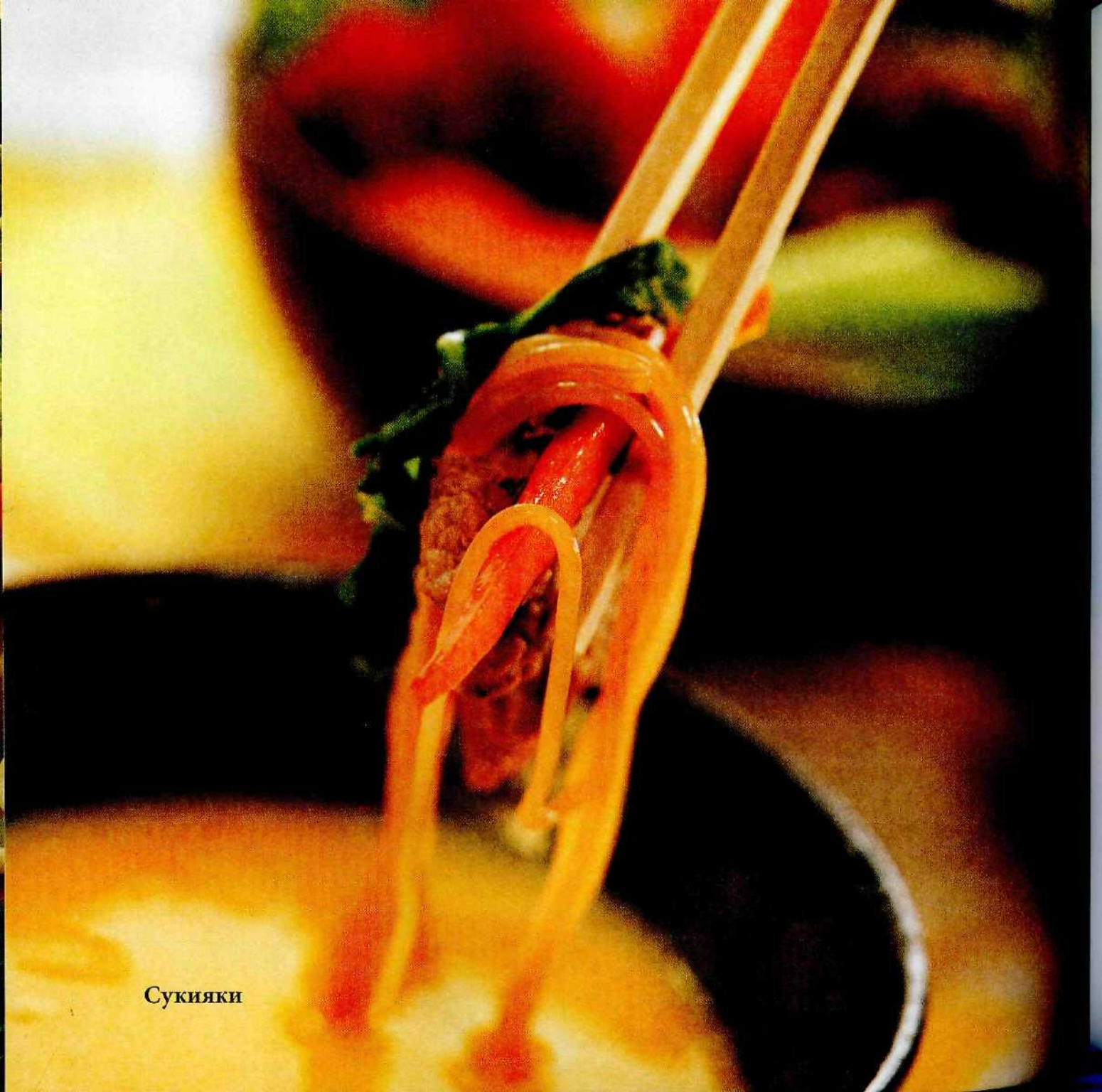


НАБЕМОНО

К этой категории относятся блюда, которые готовят в одной посуде (горшочке, кастрюле, сковороде с высокими стенками) и, как правило, прямо за тем столом, где едят. Из этой посуды блюдо раскладывают на индивидуальные порции.

Это могут быть как овощные, так и мясные, и рыбные блюда. Хотя употребление в пищу мяса было официально разрешено лишь в середине XIX века, в настоящее время Япония славится своим животноводством (японская говядина — одна из лучших в мире). На животноводческих фермах Кобе телятам дают слушать музыку, делают массаж, поят пивом. Такое мясо получается особенно нежным и стоит очень дорого.





Сукияки

Сукияки *すき焼き*

Блюдо средней сложности

Для 6 человек потребуется:

1 кг воловьего мяса

4 средних порея

1 большая морковь

12 сушеных грибов шиитаке

1/2 капусты хакусай

100 г соевых бобов

6 яиц

лук-батун от 6 луковиц

3 маленькие головки

репчатого лука

100 г ширатаки

200 г тофу

1 стакан даши

8 ст. ложек саке

8 ст. ложек мирина

150 г соевого соуса

2 ст. ложки сахара

растительное масло

1. Положите мясо в холодильник на 30 минут, чтобы его можно было легко нарезать. Выньте мясо, нарежьте его одинаковыми тонкими ломтиками и выложите их на блюдо по всей окружности, оставив середину свободной для овощей. Поставьте блюдо в холодильник.
2. Вымойте и нарежьте капусту одинаковыми квадратами (используя только самые светлые и нежные листья).
3. Замочите грибы в горячей подслащенной воде на 30 минут. Отделите ножки и нарежьте шляпки: сначала – пополам, а потом – тонкой соломкой.
4. Очистите морковь и нарежьте ее тонкой соломкой длиной около 5 см.
5. Почистите репчатый лук и нарежьте его кружочками. Порежьте лук-батун колечками, а порей – по диагонали на кусочки длиной 3 см.
6. Удалите из тофу излишки влаги салфеткой и нарежьте его кубиками размером 2 см.
7. Отрежьте тонкие концы соевых бобов и выбросите их.
8. Поварите лапшу ширатаке около 3 минут, пока она не размягчится. Откиньте лапшу на дуршлаг, выложите ее на тарелку и порежьте на части длиной 5 см.
9. Выньте из холодильника блюдо с ломтиками мяса и красиво выложите в центр все приготовленные ингредиенты по отдельности.
10. Соедините в чашке соевый соус, саке, мирин, даши и сахар.
11. Разбейте в 6 чашек по одному яйцу, чтобы каждый мог взбить его для себя с помощью палочек.

12. Поставьте все ингредиенты на стол. Включите стоящую на нем плитку, поставьте на нее широкую сковороду с высокими стенками и налейте на нее немного растительного масла.
13. Когда масло разогреется, положите на сковороду чуть больше половины лука-батуна, порея, моркови, репчатого лука, капусты, грибов и тофу. Жарьте в течение 2 минут, перемешивая все ингредиенты по отдельности так, чтобы они не смешались между собой.
14. Уберите все со сковороды и положите на нее половину соевых бобов и лапши. Поджаривайте в течение 1 минуты и затем уберите со сковороды.
15. Положите на сковороду половину кусочков мяса и жарьте их по полминуты с каждой стороны, следя, чтобы они не подгорели. Полейте мясо небольшим количеством соуса и жарьте до тех пор, пока оно не подрумянится.
16. Выложите на сковороду все остальные поджаренные ингредиенты.
17. Каждый из присутствующих за столом накладывает себе на тарелку только что приготовленное блюдо. Сукияки едят, обмакивая ингредиенты во взбитое яйцо. Когда приготовленная часть будет съедена, блюдо готовят еще раз из оставшихся ингредиентов.
18. В завершение трапезы в этой же сковороде варят удон, добавляя к нему оставшийся соус.

СОВЕТ

Нет необходимости строго придерживаться приведенного в рецепте списка продуктов. Можете добавить другие ингредиенты по вашему вкусу и отказаться от тех, которые вам не нравятся.

ТРЕСКА С МОЛОКОМ В ГОРШОЧКЕ

たらのミルク鍋

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 1 человека потребуется:

2 кусочка трески

1 лук-порей

1 бульонный кубик

соль

черный перец

500 мл молока

1 зубчик чеснока

200 г цветной капусты

150 г спаржевой капусты

1 стакан горячей воды

1. Нарежьте треску маленькими одинаковыми кусочками.
2. Разрежьте порей продольно на 2 равные части и порежьте их на кусочки длиной 2 см.
3. Разрежьте зубчик чеснока пополам, удалите середину и мелко порежьте обе половинки.
4. Разделите на части цветную капусту, отломив руками соцветия от стеблей.
5. Сварите спаржевую капусту и измельчите ее. Налейте в горшочек стакан горячей воды и опустите в него бульонный кубик. Как только бульон закипит, положите в горшочек все приготовленные ингредиенты и варите 12 минут.
6. Когда все сварится, добавьте соль, перец и молоко. Дайте содержимому горшочка покипеть еще несколько минут. Блюдо готово.

КУРИЦА С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ В ГОРШОЧКЕ

水炊き

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

600 г курицы с костями

1 л даши

1 пакет лапши ширатаки

1 упаковка тофу

3–4 гриба шиитаке

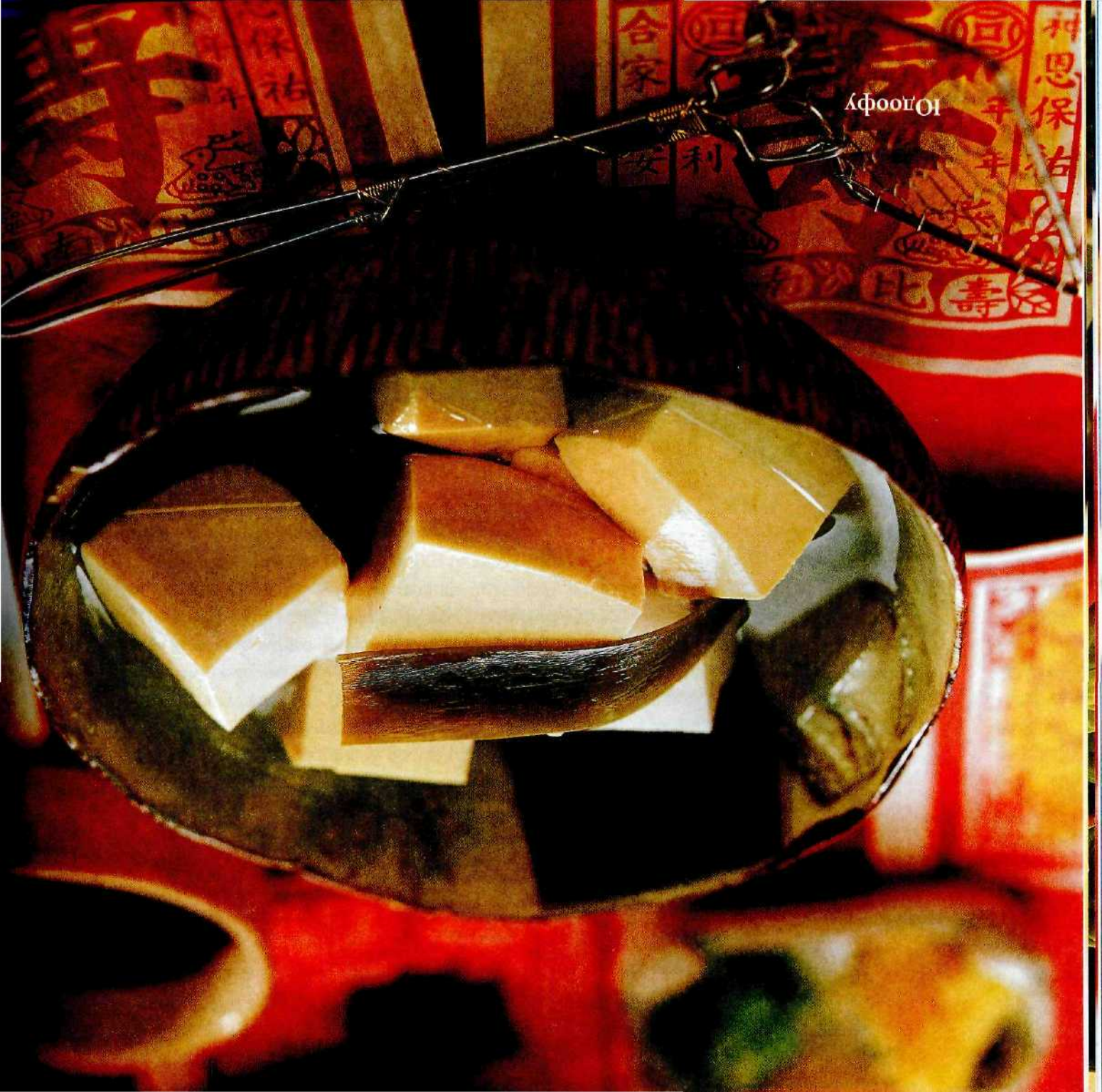
2 лука-порея

200 г капусты хакусай

другие овощи, зелень и грибы

по вкусу

1. Налейте в кастрюлю даши, положите туда курицу и сварите бульон, добавив в него зеленую часть порея. Снимите пену, когда бульон закипит. Мелко порежьте выбранные вами овощи, зелень и грибы и положите их вместе в одну емкость.
2. Слейте воду, в которой хранился тофу, и нарежьте его большими кусками.
3. Перелейте сваренный бульон в горшочек. При необходимости добавьте еще даши.
4. Положите в горшочек хакусай, грибы, курицу и сварите.
5. Опустите в горшочек лапшу и, когда она сварится, добавьте тофу. Это блюдо едят с соевым соусом, к которому можно добавить мирин.



Λφούσι

ЮДООФУ 湯豆腐

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

2 упаковки тофу

1 л воды

2 комбу

25 г имбиря

1 лук-батун

готовый соус потсу

1. Налейте в горшочек воду, положите туда комбу и оставьте на 30 минут. Добавьте тофу и подождите 5 минут, чтобы он стал мягким.
2. Тем временем налейте в другой горшочек соус потсу и поставьте его на медленный огонь.
3. Мелко нарежьте лук и имбирь и выложите их на тарелочку.

ШАБУ ШАБУ しゃぶしゃぶ

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

1 комбу

80 г телятины или свинины

4 порея

1 маленький хакусай

1 упаковка тофу

1. Нарежьте порей по диагонали, а тофу – на кусочки размером 3 см.
2. Разрежьте листья капусты на 3–4 части одинакового размера.
3. Налейте в кастрюлю воду, положите комбу и нагрейте на огне. Когда вода закипит, выньте водоросль.
4. Поставьте все приготовленные ингредиенты на стол. Включите плитку, поставьте на нее кастрюлю с отваром комбу и доведите его до кипения. Опустите в кастрюлю мясо, предварительно нарезанное ломтиками толщиной 2 мм; добавьте хакусай, порей и тофу. К этому блюду подают соус для шабу шабу, чтобы обмакивать в него мясо и другие ингредиенты.

Название этого блюда представляет собой звукоподражание и примерно воспроизводит звук, который раздается при опускании мяса в кипящий бульон.

РЫБА В ГОРШОЧКЕ

魚の鍋

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

400 г морского черта

100 г тофу

100 г свежих грибов (можно

использовать и сушеные, но
в этом случае их следует замо-
чить накануне вечером)

100 г порея

100 г кочанной капусты

лук-батун от 2 луковиц

8 листьев шпината

2 стакана даши

3 ст. ложки натертого дайкона

сок 1 лимона

тамари

молотый красный перец

1. Почистите и промойте рыбу. Нарезьте ее небольшими кусочками, чтобы их было удобно брать.
2. Порежьте тофу кубиками одинакового размера.
3. Отрежьте от порея непригодные части и нарежьте его кружочками. Нашинкуйте капусту и красиво порежьте грибы.
4. Вымойте и нарежьте лук-батун перышками.
5. Вымойте листья шпината.
6. Красиво разложите на блюде все ингредиенты.
7. Включите стоящую на столе плитку и поставьте на нее горшочек с даши.
8. Приготовьте соус, смешав натертый дайкон, лимонный сок и тамари. Разлейте соус в 4 одинаковые чашки.
9. С помощью палочек аккуратно положите овощи и зелень в горшочек таким образом, чтобы они оказались полностью покрыты бульоном, и варите их несколько минут.
10. Положите в горшочек тофу и рыбу и варите все еще несколько минут, при необходимости снимая пену.
11. Следите за тем, чтобы ингредиенты не переварились. В процессе варки к блюду можно добавить соевый соус и ломтики лимона.
12. Соусы, предназначенные для обмакивания ингредиентов, подаются на стол в отдельных чашках для каждого человека.

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

300 г рыбы (треска, морской

лещ и т. д.)

8 больших креветок

1 кальмар

8 больших мидий

куриная грудка весом 200–250 г

1 тофу и 5 листьев капусты

2 стебля порей

(только белая часть)

хакусай

8 грибов шиитаке

Для бульона

6 стаканов даши

3 ст. ложки мирина

4 ст. ложки соевого соуса

1. Нарежьте рыбу кусочками размером 3–4 см. Порежьте кальмара по диагонали на кусочки размером 2x4 см.
2. Нарежьте курицу кусочками размером 3 см, тофу – на 8 кубиков, хакусай – полосками шириной 3 см и порей – по диагонали на кусочки длиной 2–3 см.
3. Почистите креветки, отделите съедобную часть от головы и удалите черную кишку.
4. Разрежьте каждый гриб на 4 равные части.
5. Хорошо промойте мидии, чтобы на них не осталось песчинок.
6. Выложите все ингредиенты на большую тарелку.
7. Чтобы приготовить бульон, соедините даши, мирин и соевый соус в большой кастрюле и поставьте ее на сильный огонь. Когда бульон закипит, опустите в него все ингредиенты в следующем порядке (в зависимости от времени их варки): курица, мидии, грибы, креветки, треска, кальмар, хакусай, порей, тофу. Не варите сразу все ингредиенты: для приготовления первой порции блюда используйте лишь некоторую часть каждого компонента.
8. Первая порция блюда готовится на кухне, а последующие – непосредственно за столом на стоящей на нем плитке. Если у вас нет переносной газовой или электрической плитки, приготовьте все блюдо сразу на кухне.
9. Кастрюлю ставят посередине стола, чтобы каждый мог сам накладывать себе нужное количество.

СОВЕТЫ

В выборе ингредиентов (рыбы, зелени, овощей) руководствуйтесь своим вкусом. В завершение трапезы можете приготовить усон в той же кастрюле, предварительно дав бульону покипеть 2 минуты.

ЯПОНСКОЕ ФОНДЮ ИЗ КРЕВЕТОК 寄せ鍋 С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

80 г очищенных больших

креветок

2 ст. ложки лимонного сока

1 ст. ложка светлого соевого

соуса

5 грибов тонку

200 г тофу

250 г свежего шпината

100 г моркови

100 г шампиньонов

небольшой пучок лука-батун

700 мл рыбного бульона

1 л воды

Для закуска

400 г редиса

1 ч. ложка соли

1 красный горький перец

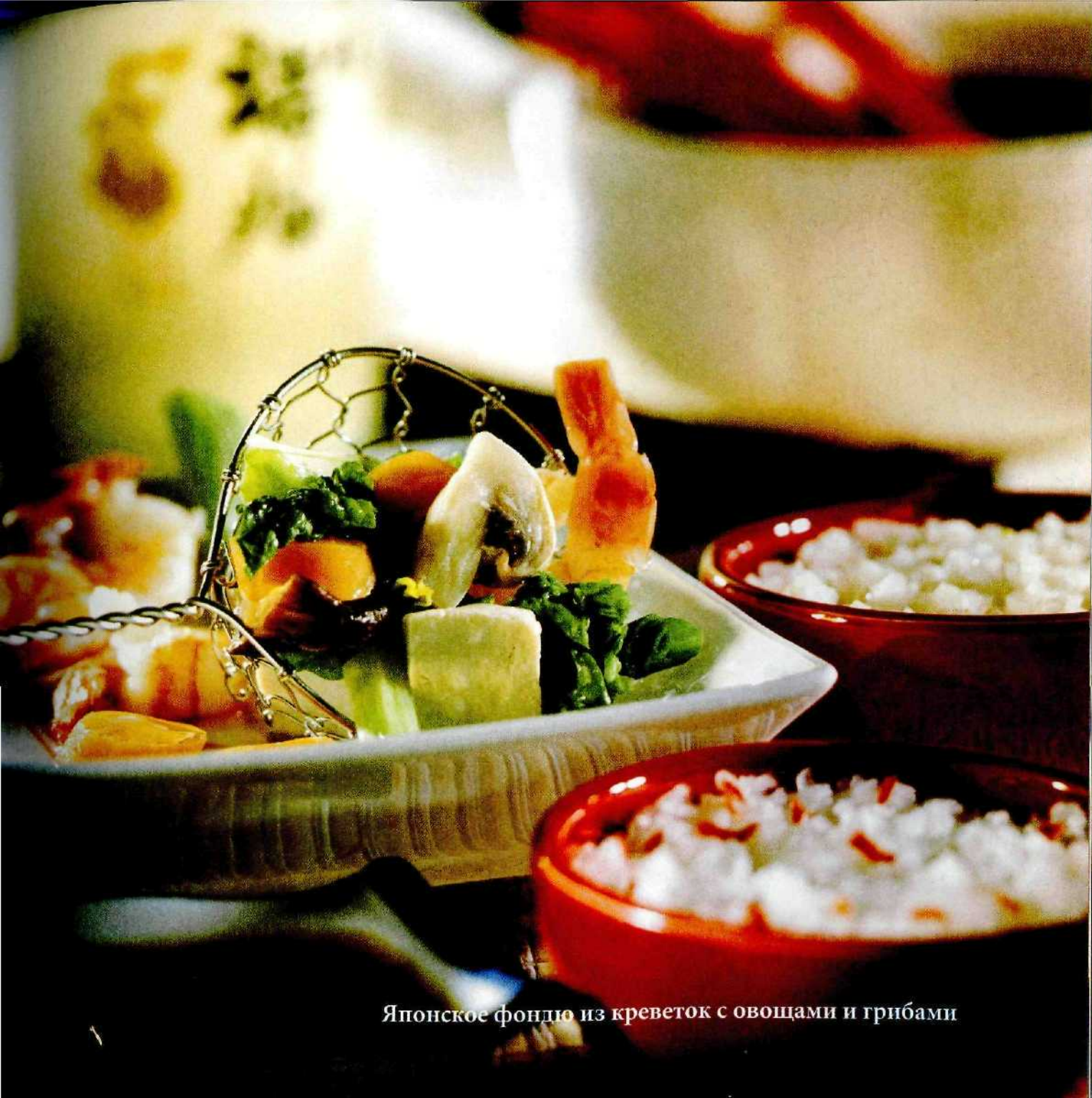
2 головки репчатого лука

сок 1 лимона

1/2 ч. ложки соли

2 щепотки кайенского перца

1. Вымойте и тщательно высушите креветки; полейте их лимонным соком и соевым соусом. Закройте миску с креветками крышкой и вымачивайте их не меньше 1 часа.
2. Замочите грибы тонку в горячей воде на 20 минут. Нарежьте тофу кубиками. Вымойте шпинат и порежьте листья. Вымойте, почистите и нарежьте морковь тонкими кружочками. Почистите шампиньоны и разрежьте каждый гриб на 4 равные части. Вымойте лук-батун и нарежьте его на части длиной 3 см. Откиньте грибы тонку на дуршлаг, отделите ножки и разрежьте шляпки пополам.
3. Для приготовления закуски вымойте, почистите и натрите редис, добавьте к нему чайную ложку соли и перемешайте. Вымойте красный горький перец и разрежьте его продольно на 2 части; удалите семечки и тонко порежьте перец поперек. Соедините его с натертым редисом.
4. Почистите и нарежьте репчатый лук тонкими кружочками. Полейте его лимонным соком, добавьте 1/2 чайной ложки соли и кайенский перец.
5. Выложите закуску в 4 маленькие чашки.
6. Налейте в кастрюлю рыбный бульон и воду, доведите до кипения и опустите в него все ингредиенты для фондю. Варите на медленном огне 4 минуты. Когда все компоненты сварятся, выньте их из бульона шумовкой и подавайте вместе с закуской.



Японское фондлю из креветок с овощами и грибами





АГЕМОНО

Существует целый ряд правил, которых необходимо придерживаться при приготовлении блюд агемоно. Готовить следует в большом количестве очень горячего масла. Чтобы проверить, достаточно ли разогрелось масло, нужно капнуть туда немного теста: если оно всплывет, не опустившись на дно, значит, в масле уже можно готовить. На одной сковороде можно жарить одновременно лишь небольшое количество кусочков, чтобы масло не охлаждалось. В процессе жарки переворачивайте кусочки, чтобы они обжарились равномерно и получились одинакового цвета. После приготовления каждой порции агемоно вылавливайте из масла отвалившиеся кусочки теста. Если масло сильно потемнело, опустите в него ломтик сырого картофеля и нагревайте на слабом огне, пока ломтик не станет золотистым – благодаря этому масло должно осветлиться. И последний совет: чтобы в поджаренных продуктах не чувствовался вкус масла, предварительно пожарьте в нем хлебный мякиш.

САРДИНЫ В КЛЯРЕ さつま揚げ

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 6 человек потребуется:

1 кг сардин (можно
использовать и другую рыбу)
10 ст. ложек панировочных
сухарей
1 маленькая морковь
1/2 маленькой головки

репчатого лука
1 кусочек имбиря или 2 головки
чеснока
1,5 ст. ложки сахара
3 ст. ложки мирина
2/3 яйца
3 ст. ложки кукурузной муки
растительное масло



1. Хорошо почистите рыбу: соскоблите чешую, отрежьте головы и уберите большие кости. Проверните рыбу в мясорубке.
2. Мелко порежьте морковь и репчатый лук.
3. Натрите на терке имбирь или чеснок.
4. Соедините рыбный фарш, морковь, лук, имбирь, сахар, мирин и хорошо перемешайте.
5. Разделите приготовленную массу на 20 равных частей, слепите из них шарики и слегка приплюсните их.
6. Опустите шарики в хорошо разогретое масло, предварительно обваляв их в яйце, кукурузной муке и панировочных сухарях. После того, как они всплывут на поверхность, жарьте их еще 3 минуты.

СОВЕТ

Ешьте рыбные шарики, обмакивая их в соевый соус.



Сардины в кляре



Ясай Итаме

ЖАРЕННЫЕ В МАСЛЕ ОВОЩИ — ЯСАЙ ИТАМЕ 野菜炒め

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 4 человек потребуется:
200 г свинины

1 зубчик чеснока

1 порей

1 большая головка репчатого лука

1 морковь, 3 зеленых перца

1 баклажан

3 ст. ложки соевого соуса

2 ст. ложки саке

1. Нарежьте мясо маленькими кусочками и замочите его в смеси саке и соевого соуса. Порежьте порей и морковь на кусочки толщиной 1 см, а остальные ингредиенты – соломкой длиной 3 см.
2. Обжарьте мелко порезанный чеснок и положите на эту же сковороду кусочки свинины. Жарьте мясо, пока оно не подрумянится. Поочередно выложите на сковороду овощи и зелень (сначала следует положить те, которые готовятся дольше).
3. Разделите приготовленное блюдо на 4 равные порции и красиво выложите их на небольшие тарелки.

СОВЕТ

Для приготовления этого блюда вы можете использовать любые другие овощи по своему желанию.

ТЕМПУРА てんぷら

Блюдо средней сложности

Для 4 человек потребуется:

200 г муки

1 стакан ледяной воды

1 стакан гаши

1 яичный желток

20 свежих больших креветок

кусочек свежего имбиря

5 ст. ложек мирина

5 ст. ложек соевого соуса

1 морковь и 1 репа

200 г зеленой стручковой фасоли

растительное масло для жарки

1/2 дайкона

1. Почистите и натрите на терке дайкон и имбирь. Нарежьте по диагонали зеленую стручковую фасоль, а морковь и репу – полосками.
2. Почистите креветки, отделив несъедобные части, но оставив хвост.

3. Отсыпьте небольшое количество муки (2 столовые ложки), чтобы обвалять в ней креветки, а остальную муку используйте для приготовления теста. Для этого взбейте желток в чашке, налейте в нее стакан ледяной воды и, постепенно добавляя муку, приготовьте тесто. Тщательно перемешайте его, чтобы не было комков (однако никогда не используйте для этой цели миксер).
4. Разогрейте масло в глубокой кастрюле. Опустите в кляр кусочки моркови, фасоли и репы и, выкладывая овощи небольшими порциями в кастрюлю, обжарьте их в масле до золотистого цвета.
5. Обмакните креветки в кляр, держа их за хвост, и обжарьте в масле.
6. Выложите все обжаренные ингредиенты на впитывающую бумагу, чтобы удалить излишки масла.
7. В небольшой кастрюле приготовьте соус, разогрев даши с соевым соусом и мирином, и разлейте его в маленькие индивидуальные чашки.
8. Натертые на терке имбирь и дайкон служат дополнением к этому соусу.

Приготовленное тесто следует использовать сразу же, не выдерживая его, иначе вкус блюда будет значительно хуже. Чтобы обжаренные в кляре ингредиенты выглядели красиво, необходимо резать их такими кусочками, которые будут хорошо удерживать тесто (т. е. не слишком мелкими). Чтобы увеличить поверхность кальмаров, креветок или кусочков рыбы, на них можно сделать продольные надрезы и развернуть. Овощи и зелень также не должны быть слишком мелко нарезаны. Из растительных продуктов для приготовления блюда темпура можно использовать самые разнообразные ингредиенты: баклажаны, кресс-салат, перец, цветную капусту (как вареную, так и сырую), лук репчатый, тыкву (порезанную небольшими кусочками), шампиньоны, боровики, шиитаке, сельдерей, поджаренные водоросли нори, лук-батун, спаржу и т. д.

Темпура — одно из наиболее типичных японских блюд — было завезено в Японию португальскими моряками в XVI веке, и с тех пор техника его приготовления постоянно совершенствовалась. Японская темпура отличается большей легкостью, по сравнению с приготовленными во фритюре западными блюдами: это связано с тем, что для приготовления темпуры используется рафинированное масло самого высшего качества и тесто для кляра всегда перемешивается с особой тщательностью.

СМЕШАННАЯ ТЕМПУРА ИЗ КРЕВЕТОК И ОВОЩЕЙ かき揚げ

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 2 человек потребуется:

100 г креветок

1/2 головки репчатого лука

50 г зеленой стручковой фасоли

2 ст. ложки пшеничной муки

Для кляра

1/2 стакана муки

1/2 взбитого яйца

125 мл воды

Для соуса тенцуйу

1 стакан мирина

1 стакан соевого соуса

4 стакана бульона даши

1. Почистите креветки, отделив головы, удалив панцирь и черную кишку.
2. Нарежьте половину луковичы ломтиками шириной 1 см, а зеленую стручковую фасоль – на кусочки длиной 3 см.
3. Приготовьте соус тенцуйу следующим образом: налейте в кастрюлю мирин и доведите его до кипения, добавьте соевый соус и даши; оставьте смесь на огне еще на 2 минуты и затем снимите.
4. Положите в миску креветки, лук и фасоль, посыпьте их мукой и перемешайте.
5. Приготовьте тесто: взбейте в миске половину яйца, налейте туда 125 мл воды из мерного стакана, добавьте муку и хорошо перемешайте. Выложите в миску все подготовленные ингредиенты таким образом, чтобы они полностью погрузились в тесто.
6. Вылейте на сковороду масло и поставьте ее на огонь. Когда масло хорошо разогреется, выложите на сковороду ингредиенты в кляре. Когда одна их часть поджарится, переверните их палочками и жарьте до готовности.
7. Подавайте на стол в отдельных чашках, полив соусом тенцуйу.

НЕКОТОРЫЕ СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТЕМПУРА

- Положив ингредиенты на сковороду, дайте тесту с них немного стечь в масло. Благодаря этому, кляр зажарится красивее.
- Нарезанные кусочки не должны быть слишком толстыми, потому что при их жарке будет либо подгорать кляр, либо внутренняя часть не дожарится.
- Некоторые ингредиенты следует покрывать кляром не полностью, чтобы оживить блюдо различными цветами.

ПОДЖАРЕННЫЙ ТОФУ С ГРИБАМИ, ШПИНАТОМ И КУНЖУТОМ

揚げ出し豆腐ほうれん草ごま和え

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

500 г тофу

1,5 ст. ложки арахисового масла

4 ст. ложки соевого соуса

1/2 ч. ложки кайенского перца

200 мл куриного бульона

1/2 ч. ложки соли

2 ч. ложки кукурузной

муки, смешанной

с 1 ст. ложкой воды

1 ст. ложка мелко порезанного

чеснока

250 г шпината

250 г грибов шиитаке

2 ст. ложки лимонного сока

1 маленький горький перец,

нарезанный тонкими колечками

2 чайные ложки кунжута

1. Разделите листья шпината, вымойте и высушите их. Вымойте грибы и нарежьте их маленькими кусочками. Нарежьте тофу небольшими ломтиками и полейте их соевым соусом.
2. Разогрейте в воке 1 столовую ложку арахисового масла и жарьте грибы 2 минуты. Положите в вок чеснок и обжарьте его, затем добавьте шпинат и готовьте, помешивая, до тех пор, пока его объем не уменьшится. Жарьте шпинат в течение еще 2 минут и полейте его лимонным соком. Выньте все ингредиенты из вока и поместите их в посуду, в которой они останутся горячими.
3. Разогрейте в воке оставшееся арахисовое масло, выньте ломтики тофу из соевого соуса и поджарьте их со всех сторон. Переложите тофу в другую посуду и поддерживайте его горячим. Вылейте в вок соевый соус, посолите и варите, помешивая, 1 минуту. Добавьте кайенский перец, поварите еще 30 секунд, после чего налейте в вок куриный бульон и готовьте около 2 минут. Добавьте кукурузную муку, смешанную с водой, и поварите еще чуть больше 1 минуты.
4. Выложите шпинат, грибы и тофу на тарелки, полейте соевым соусом и подавайте на стол, посыпав кунжутом и колечками перца.



Поджаренный тофу с грибами, шпинатом и кунжутом

СВИНИНА, ПОДЖАРЕННАЯ В СУХАРЯХ — ТОНКАЦУ

とんかつ

Блюдо средней сложности

Яйцо

1 филе свинины на человека

Мука и панировочные сухари

1. Запанируйте в муке кусочки свинины толщиной 5 мм.
2. Обваляйте их во взбитом яйце, а затем – в панировочных сухарях.
3. Поджарьте кусочки свинины на сильном огне. Когда они будут готовы, переложите их со сковороды на впитывающую бумагу.

Тонкацу лежит в основе другого блюда – кацудон

Для 4 человек потребуется:

2 стебля порей или лука-батун

4 тонкацу (поджаренные
ломтики свинины)1 пакетик дашиномото (готовой
основы для даши)

1. Соедините бульон из дашиномото (1/2 стакана), соевый соус (2 столовые ложки), сахар (2 столовые ложки), доведите смесь до кипения, дайте ей немного повариться и тем временем нарежьте порей.
2. Рекомендуется готовить кацудон небольшими порциями. Возьмите 1/4 приготовленного соуса, разогрейте его на сковороде и положите туда сначала порей, а затем – кусочки тонкацу. Когда соус закипит, вылейте на сковороду взбитое яйцо и, прежде чем оно загустеет, погасите огонь. Выложите кацудон в чашки поверх белого риса и подавайте на стол.

В 1896 году в ресторане «Ренга-тей» в Токио (район Гиндза) стали подавать поджаренное в масле свиное филе, обвалянное в сухарях. Со временем это блюдо, получившее название «тонкацу», распространилось по всей стране. Тонкацу приобрело популярность, и вскоре запанированными стали жарить и другие продукты – например, рыбу и телятину. В Японии тонкацу едят со специальным соусом (на Западе его можно купить в любом супермаркете, торгующем восточными продуктами), и обычно к этому блюду подают также мелко нашинкованную капусту.

ПОДЖАРЕННЫЙ ТОФУ С СОЕВЫМ СОУСОМ

揚げ出し豆腐

**Блюдо, легкое
в приготовлении**

Для 2 человек потребуется:

2 упаковки тофу
125 мл *даши* (или мясного
бульона)

2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка кукурузной муки,
смешанной с небольшим количе-
ством воды
2 ст. ложки *мирина* (или белого
вина)

кукурузная мука для панирова-
ния тофу
растительное масло
1 ст. ложка свежего натертого
имбиря
пучок лука-батуна

1. Заверните тофу во впитывающую бумажную или полотняную салфетку и положите его на плоское блюдо. Затем слегка придавите тофу сверху тарелкой, чтобы удалить из него лишнюю воду.
2. Возьмите глубокую сковороду, соедините в ней *даши*, соевый соус, *мирин* и доведите смесь до кипения. Когда содержимое сковороды закипит, добавьте туда кукурузную муку, разведенную в воде, и хорошо перемешайте.
3. Промокните тофу впитывающей салфеткой и разрежьте обе порции пополам. Обваляйте каждый кусочек в кукурузной муке и обмакните его в приготовленную на сковороде смесь.
4. Возьмите чистую сковороду, разогрейте в ней на сильном огне большое количество масла и поджарьте тофу до золотистого цвета.
5. Уберите кусочки тофу со сковороды и выложите их на впитывающую салфетку (чтобы удалить лишнее масло). Когда масло стечет, переложите тофу в чашку, полейте кусочки приготовленным соусом и посыпьте натертым имбирем и мелко порезанным луком.

СОВЕТ

Для украшения блюда можно использовать другие ингредиенты — например: натертый *гай-кон*, *кайенский перец*, стружки сушеного тунца или нарезанную кружочками белую часть лука-порея.



Жаренная в масле курица

ЖАРЕННАЯ В МАСЛЕ КУРИЦА 鶏の唐揚げ

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

4 куриных бедрышка

2 ст. ложки соевого соуса

1 ч. ложка мелко

порезанного чеснока

1 ч. ложка мелко

порезанного имбиря

1 лист нори

3 ст. ложки кукурузного

крахмала

2 лимона

соль и перец

1. Отделите куриное мясо от костей и нарежьте его маленькими кусочками.
2. Положите кусочки курицы на блюдо, добавьте все остальные ингредиенты (за исключением лимона), хорошо перемешайте и дайте постоять 1 час.
3. Хорошо разогрейте на сковороде масло и поджарьте в нем курицу на медленном огне; когда она будет готова, выньте ее и выложите на впитывающую бумагу, чтобы удалить лишнее масло.
4. Подавайте курицу на стол, украсив лимоном, нарезанным красивыми дольками.

ЖАРЕННЫЕ В МАСЛЕ КРЕВЕТКИ エビフライ

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 4 человек потребуется:

8 свежих креветок

соль

перец

мука

1 яйцо

растительное масло



1. Вымойте, почистите креветки и удалите у них черную кишку.
2. Посолите и поперчите креветки.
3. Обваляйте креветки в муке, во взбитом яйце и поджарьте на сковороде в хорошо разогретом масле.
4. Разложите креветки по 2 штуки на порцию и подавайте на стол со свежими овощами и зеленью.

ЯПОНСКИЕ КРОКЕТЫ コロッケ

Блюдо средней сложности	<i>1 большая головка репчатого</i>	<i>молоко и мука</i>
Для 5 человек потребуется:	<i>лука</i>	<i>1 яйцо и панировочные сухари</i>
<i>4 большие картофелины</i>	<i>5 листьев капусты</i>	<i>соль и перец</i>
<i>300 г фарша из воловьего мяса</i>	<i>1 ст. ложка сливочного масла</i>	

1. Почистите картофель и нарежьте его большими кусочками. Мелко порежьте луковицу.
2. Поджарьте лук и фарш на сливочном масле. Прежде чем снять смесь с огня, посолите ее и приправьте перцем.
3. Сварите картофель и, пока он еще горячий, растолките его, как на пюре. Добавьте немного молока – ровно столько, чтобы получилась масса, из которой можно слепить шарики.
4. Соедините с картофелем фарш и лук, хорошо перемешайте и разделите смесь на 5 равных частей. Слепите крокеты, обваляйте их в муке, яйце, панировочных сухарях и поджарьте. Подавайте крокеты на стол с сырой нашинкованной капустой; при желании их можно также полить кетчупом.

ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-ЯПОНСКИ 肉だんご

Блюдо, легкое	<i>1 ст. ложка саке</i>	<i>1 чайная ложка имбирного сока</i>
в приготовлении	<i>3 ст. ложки сахара</i>	<i>кукурузная мука</i>
Для 5 человек потребуется:	<i>90 г панировочных сухарей</i>	<i>1 ст. ложка мирина</i>
<i>250 г куриного фарша</i>	<i>1 яйцо</i>	<i>2,5 ст. ложки соевого соуса</i>

1. Соедините в миске куриный фарш, взбитое яйцо, имбирный сок, панировочные сухари, 2 столовые ложки сахара, саке, 1 столовую ложку соевого соуса и хорошо перемешайте.
2. Слепите из приготовленной массы 10–12 одинаковых шариков.
3. Обваляйте их в кукурузной муке и обжарьте на медленном огне.
4. Разогрейте на сковороде мирин, смешанный с оставшимся соевым соусом и сахаром. Когда смесь хорошо разогреется, выложите на сковороду мясные шарики и готовьте до тех пор, пока они не впитают весь соус. Подавайте фрикадельки на стол, наколов их на бамбуковые палочки, как на шампур.

БЛЮДО ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ИЛИ СВИНОГО ФАРША — МИНЧИКАЦУ

ミンチカツ

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 5 человек потребуется:

1/2 головки репчатого лука

1 яйцо

60 г панировочных сухарей

1 ст. ложка молока

1 ст. ложка красного вина

1/3 ч. ложки молотого

сушеного чеснока

1 ч. ложка соли (с верхом)

500 г мясного фарша

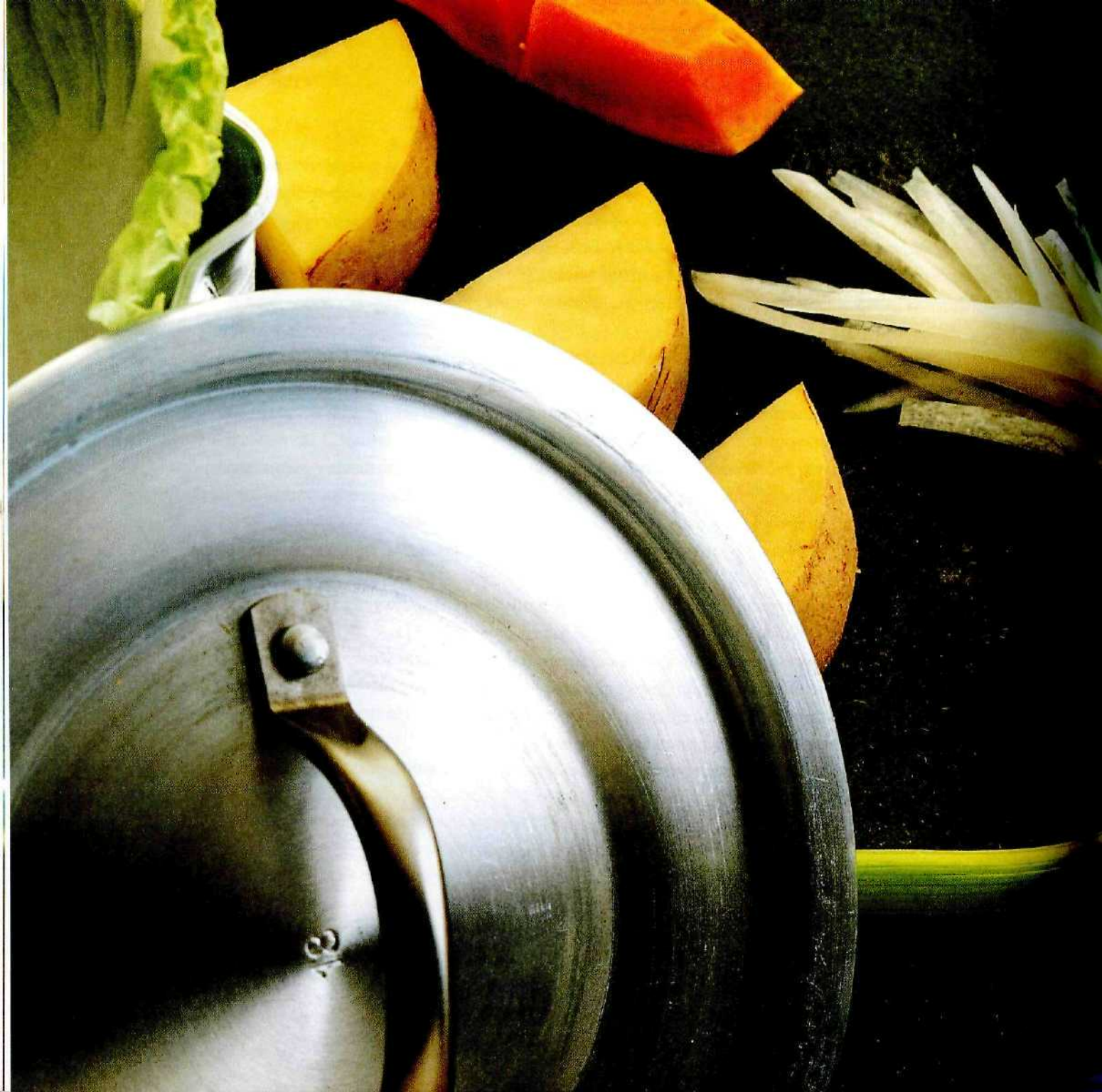
белый перец

гвоздика

1. В глубокой миске смешайте яйцо, мелко порезанный репчатый лук, соль, панировочные сухари, молоко, красное вино, растолченный чеснок, белый перец и гвоздику.
2. Положите в смесь мясной фарш и перемешайте руками так, чтобы получилась однородная масса.
3. Скатайте массу в большой колобок и хорошо побейте ее ладонями с разных сторон, чтобы внутри не осталось воздуха. Благодаря этому, слепленные из массы котлеты не будут разваливаться при жарке.
4. Разделите массу на 4 равные части и слепите из них котлеты, придав им овальную форму.
5. Обваляйте каждую котлету в муке, яйце и панировочных сухарях (обязательно в этом порядке).
6. Хорошо разогрейте на сковороде растительное масло, выложите туда котлеты — так, чтобы они не соприкасались друг с другом — и жарьте 5–6 минут. По истечении этого времени снимите котлеты с огня и оставьте их доходить. Не пережаривайте котлеты, чтобы сохранить натуральный вкус мяса.
7. Выложите котлеты на впитывающую бумагу, чтобы удалить лишнее масло.

СОВЕТ

В Японии это блюдо обычно подают с горчичным соусом.



НИМОНО

Тушеные блюда нимоно почти всегда присутствуют на японском столе, за исключением завтрака. Тушение – один из основных способов приготовления растительных продуктов и рыбы. В состав соуса, в котором тушат продукты, могут входить самые разнообразные компоненты: саке, соевый соус, яичный желток, имбирь, мисо и т. д. Для подслащения соуса вместо сахара используют мирин.



ТУШЕНАЯ ТЫКВА *かぼちやの煮物*

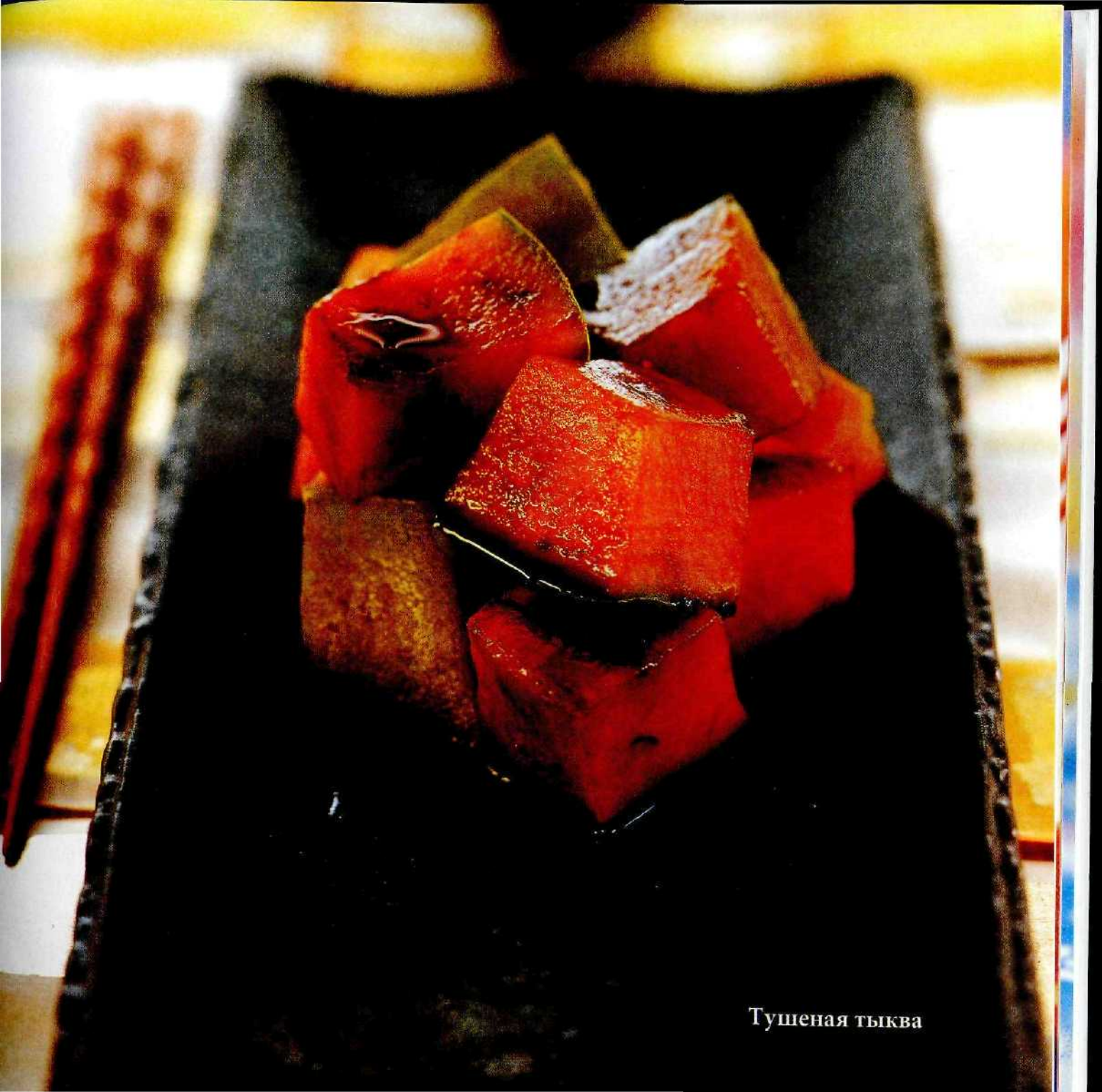
Блюдо, легкое	1 ст. ложка саке
в приготовлении	1 ст. ложка мирина
Для 2 человек потребуется:	1 ч. ложка соли
500 г тыквы	1 ч. ложка соевого соуса
400 мл даши	

1. Вымойте и почистите тыкву.
2. Порежьте ее на маленькие одинаковые кусочки.
3. Соедините на сковороде даши, саке, мирин, соевый соус, соль, хорошо перемешайте и поставьте на огонь.
4. Когда смесь хорошо разогреется, положите в нее тыкву. Закройте сковороду крышкой и продолжайте разогревать на среднем огне. Когда содержимое сковороды закипит, убавьте огонь и тушите тыкву около 15 минут, пока она не станет мягкой.

ДАЙКОН С КУРИЦЕЙ *大根と鶏肉の煮物*

Блюдо, легкое	350 г куриных крылышек	5 ст. ложек соевого
в приготовлении	2 стакана даши	соуса
Для 4 человек потребуется:	3 ст. ложки мирина	
1 дайкон	2 ст. ложки сахара	

1. Почистите и нарежьте дайкон на кусочки среднего размера. Поварите его в воде до тех пор, пока он не станет слегка прозрачным. Откиньте дайкон на дуршлаг.
2. В другой кастрюле соедините даши, мирин, сахар, соевый соус и поставьте на огонь. Когда смесь закипит, опустите в нее куриные крылышки. Снимайте жир и пену, образующиеся в процессе варки.
3. Добавьте в кастрюлю дайкон, убавьте огонь и тушите, пока кусочки дайкона не станут коричневыми, хорошо пропитавшись бульоном.
4. Разделите приготовленное блюдо на 4 равные части и подавайте на стол.



Тушеная тыква



Никуджага

НИКУДЖАГА

肉じゃが

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 2–3 человек потребуется:
450 г картофеля

100 г репчатого лука

100 г телятины

10–15 шт. зеленой стручковой
фасоли

1 ст. ложка растительного масла

1 ст. ложка саке

1 ст. ложка соевого соуса

1/2 ст. ложки сахара

1. Почистите картофель, порежьте его на кусочки треугольной формы и оставьте в воде на 10 минут.
2. Почистите репчатый лук и нарежьте его так же, как картофель.
3. Нарежьте зеленую стручковую фасоль по диагонали на кусочки длиной 3 см и опустите в кипящую воду. Когда фасоль сварится, откиньте ее на дуршлаг.
4. Разогрейте на сковороде растительное масло и обжарьте в нем лук. Через 2 минуты положите на сковороду картофель, а еще через несколько минут – телятину, предварительно нарезанную маленькими кусочками.
5. Когда цвет мяса изменится, вылейте на сковороду саке и воду – так, чтобы все ингредиенты оказались полностью покрыты жидкостью.
6. Доведите до кипения на сильном огне. Когда вода закипит, убавьте огонь и тушите на среднем огне, снимая образующуюся пену.
7. Добавьте соевый соус, сахар и закройте сковороду крышкой.
8. Периодически помешивая содержимое сковороды, чтобы оно не пригорало, тушите ингредиенты 15 минут, пока картофель не станет мягким. Затем добавьте зеленую фасоль.
9. Разложите приготовленное блюдо в 4 чашки и подавайте на стол.

Белый картофель появился в Японии в конце XVI века. Его привезли голландцы, которые приплыли в Японию на корабле, называвшемся «Джагатара»: от этого слова и произошло японское название картофеля «джагга-имо». Однако распространение картофеля началось лишь с конца XVIII века, когда его стали возделывать на острове Хоккайдо, климат которого идеально подходит для выращивания этой культуры.

ДАЙКОН С КАЛЬМАРАМИ *いか大根*

Блюдо, легкое	<i>1 кальмар</i>	<i>2 ст. ложки саке</i>
в приготовлении	<i>400 г дайкона</i>	<i>1,5 ст. ложки соевого соуса</i>
Для 2 человек потребуется:	<i>500 мл воды</i>	

1. Почистите дайкон и нарежьте его кусочками треугольной формы.
2. Почистите кальмара, отделите щупальца и порежьте съедобную часть кружочками толщиной 1 см.
3. Вылейте на сковороду воду, саке и соевый соус. Когда смесь закипит, опустите в нее кружочки кальмара, снова доведите до кипения и положите на сковороду нарезанный дайкон. Если у вас есть специальная японская крышка отошибута, закройте ей сковороду.
4. Тушите 40–50 минут, пока кальмар не станет мягким.

БУРИДАЙКОН *ブリ大根*

Блюдо, легкое	<i>600 г бури или тунца (с костями)</i>	<i>1,5 ст. ложки соевого соуса</i>
в приготовлении	<i>1 ст. ложка соли</i>	<i>3 ст. ложки мирина</i>
Для 4 человек потребуется:	<i>1 ст. ложка мисо</i>	<i>3 ст. ложки саке</i>
<i>1 средний дайкон</i>	<i>1,5 ст. ложки соевого соуса</i>	

1. Вымойте и нарежьте дайкон кружочками толщиной 1 см и соломкой длиной 4–5 см.
2. Хорошо почистите рыбу, посолите и положите на дуршлаг. Оставьте рыбу на 15–20 минут, чтобы она пропиталась солью.
3. Поставьте на огонь большую кастрюлю с водой. Когда вода закипит, опустите в нее рыбу и оставьте на 2 минуты. Выньте рыбу и дайте ей остыть.
4. Положите на сковороду дайкон, рыбу, добавьте все остальные ингредиенты и долейте воды – так, чтобы она полностью покрыла рыбу (на 3 части воды должна приходиться 1 часть саке).
5. Как только содержимое сковороды закипит, снимите образовавшуюся пену и тушите ингредиенты на медленном огне 20–30 минут до готовности. Выложите рыбу и дайкон на большую тарелку и полейте их бульоном, оставшимся в кастрюле от варки рыбы.

Мясо с тофу 肉豆腐

Блюдо, легкое
в приготовлении

Для 2 человек потребуется:

100 г свинины

300 г тофу

90 г лапши ширатаки

1 лук-порей

1 ст. ложка растительного масла

2 ст. ложки саке

250 мл воды

1 ст. ложка сахара

2 ст. ложки мирина



1. Разломите тофу руками на одинаковые кусочки и положите их на дуршлаг, чтобы дать стечь воде.
2. Сварите лапшу, откиньте ее на дуршлаг и порежьте. Затем снова поварите лапшу 2 минуты и слейте воду.
3. Нарежьте порей тонкими кружочками толщиной около 1 мм.
4. Разогрейте на сковороде немного растительного масла и выложите на нее мясо, предварительно порезанное маленькими кусочками.
5. Когда цвет мяса начнет меняться, положите на сковороду кусочки тофу и осторожно перемешайте их деревянной лопаткой, чтобы они не раскрошились.
6. Положите на сковороду лапшу и порей и продолжайте готовить. Добавьте саке и мирин и оставьте сковороду на слабом огне еще на 2 минуты, затем налейте воды и тушите ингредиенты, снимая пену.
7. Добавьте сахар и соевый соус и хорошо перемешайте все компоненты. Тушите, помешивая, еще 12 минут или больше – пока вся вода не выпарится.

Скумбрия, тушенная с мисо さばのみそ煮

Блюдо, легкое

в приготовлении

Для 2 человек потребуется:

200 г филе скумбрии

1 стебель порей (белая часть)

1 кусочек имбиря

250 мл воды

2 ст. ложки сахара

2 ст. ложки саке

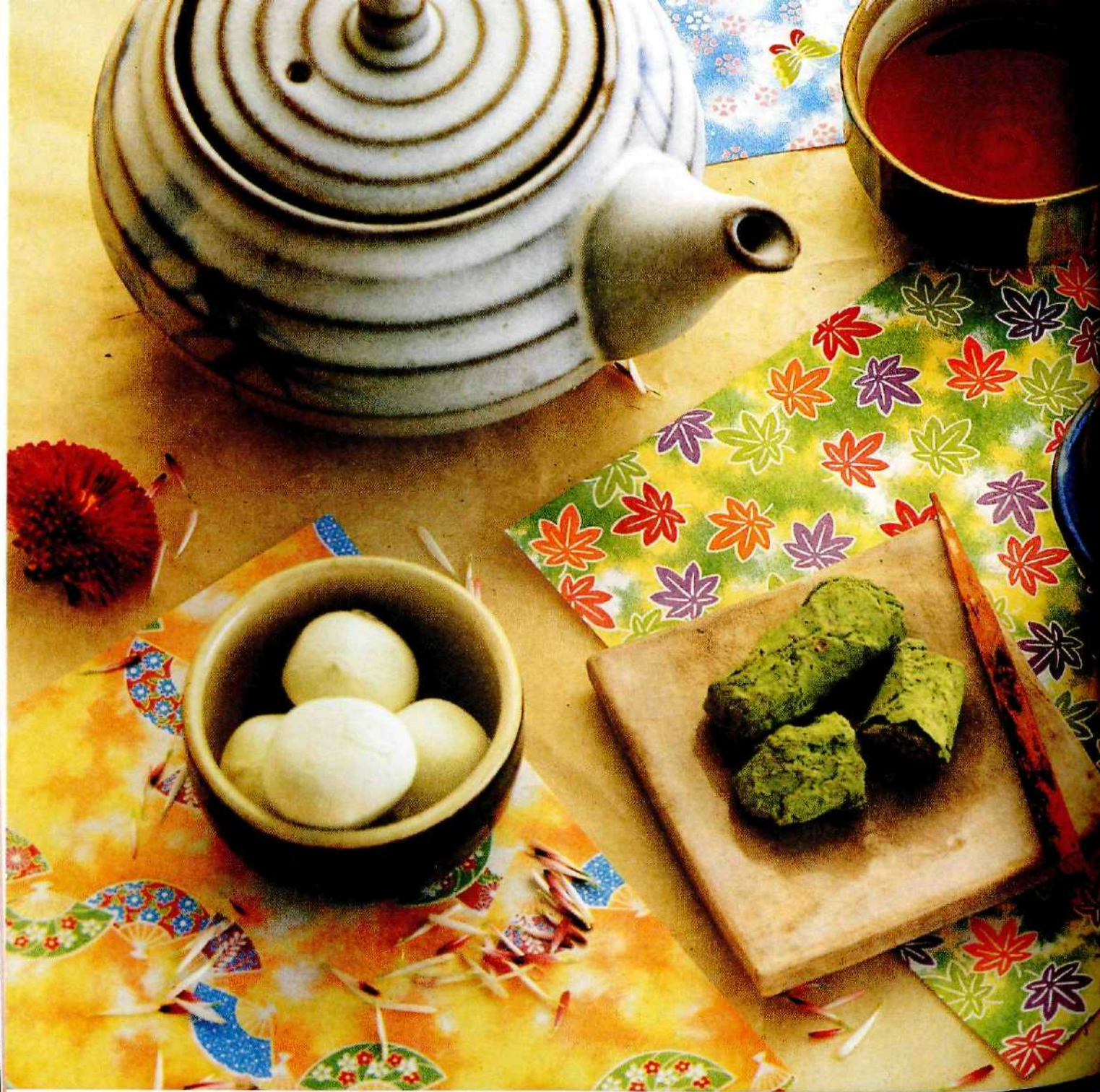
2 ст. ложки мисо



1. Хорошо вымойте имбирь и нарежьте его вместе с кожурой тонкими кружочками.
2. Нарежьте стебель порей на кусочки длиной 5 см и поджарьте его на сковороде без масла до золотистого цвета.
3. Разрежьте филе скумбрии пополам и сделайте крестообразный надрез на коже каждого кусочка. Благодаря этому, они не свернутся в процессе приготовления и будут лучше впитывать соус.
4. Смешайте в кастрюле воду, сахар, саке и имбирь и поставьте на сильный огонь. Когда смесь закипит, положите в нее рыбу кожей вверх. Подождите, пока содержимое кастрюли снова закипит, и убавьте огонь до минимума. Закройте кастрюлю крышкой и готовьте около 8 минут.
5. Снимите крышку, отлейте немного соуса в чашку и растворите в нем мисо. Вылейте приготовленную смесь в кастрюлю. Тушите рыбу еще 6 минут, время от времени поливая ее соусом, чтобы она не подсыхала сверху. Выньте рыбу из кастрюли и положите ее на тарелку.
6. Положите в кастрюлю порей и тушите его около 3 минут на медленном огне. Когда порей станет мягким, а соус загустеет, погасите огонь.
7. Подавайте на стол, выложив порей на тарелку вместе с рыбой и полив ее соусом.



Скумбрия, тушенная с мисо





ЯПОНСКИЕ ДЕСЕРТЫ

В Японии не принято заканчивать обед или ужин десертом (в завершение трапезы обычно едят рис). Однако сладкие блюда, многие из которых возникли под влиянием западной кухни, конечно же, существуют: подают их обычно к чаю днем или вечером. Традиционные японские сладости (вагаси) делятся на 3 типа: намагаси, основу или начинку которых составляет паста из фасоли с добавлением сахара; хигаси (сухие сладости – карамель и печенье); и, наконец, хан намагаси – блюда, похожие на намагаси, но, в отличие от последних, частично испеченные.

ДОРАЯКИ *どらやき***Блюдо, легкое
в приготовлении****Для 4 человек потребуется:****Для начинки**

150 г красной фасоли (адзуки)

150 г сахара и немного соли

(можно использовать готовую

фасолевою пасту анко)

Для теста

130 г цельной муки

80 г сахара

40 г меда

2 яйца и растительное масло

1 ч. ложка дрожжей

60 мл воды

Приготовление начинки:

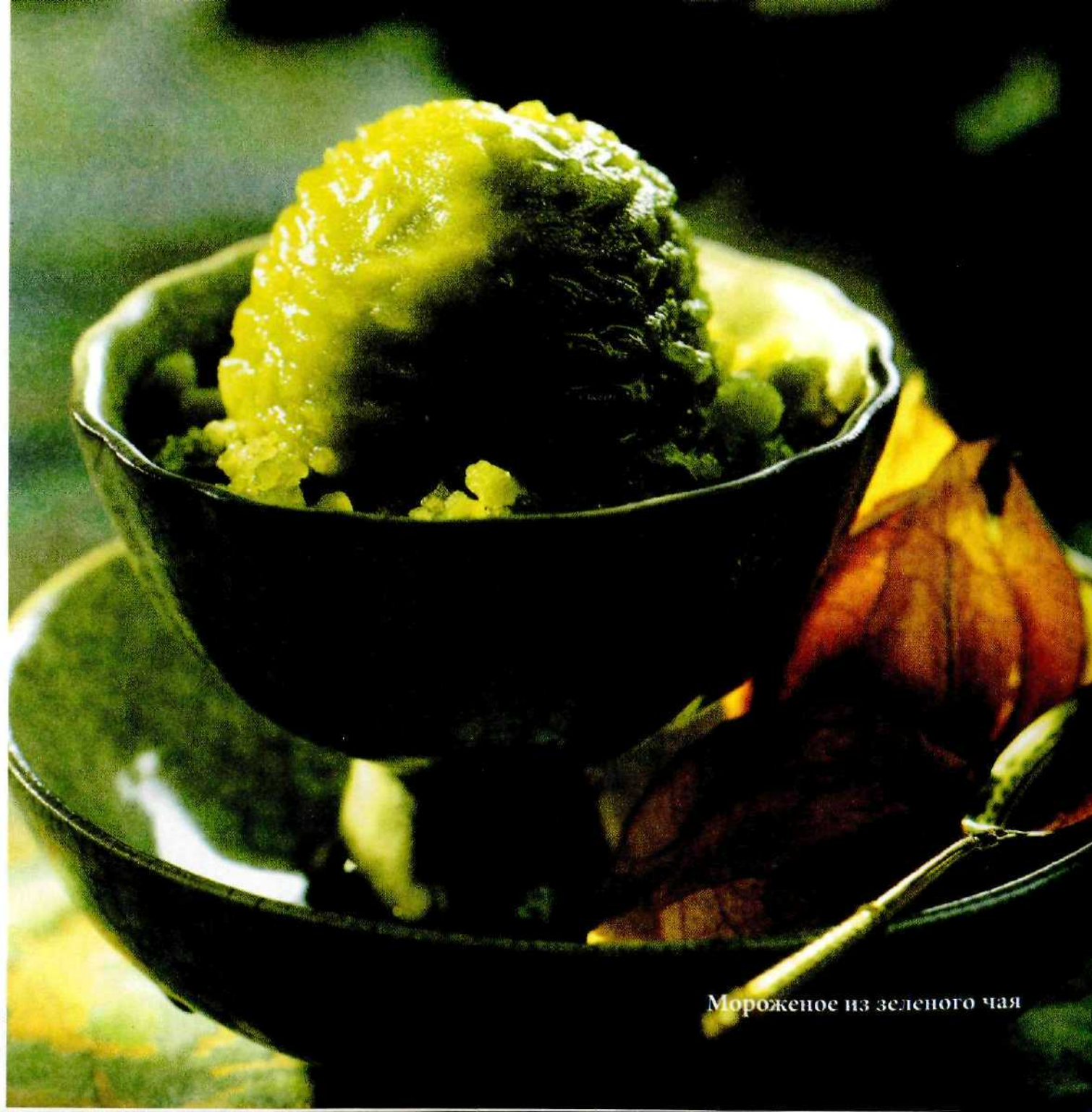
1. Вымойте фасоль адзуки, залейте ее водой (из расчета 3 части воды на 1 часть фасоли) и поставьте на огонь. Когда вода закипит, откиньте фасоль на дуршлаг и снова залейте ее водой в таком же соотношении.
2. Варите фасоль на медленном огне и, когда она станет мягкой, добавьте к ней половину сахара. Прибавьте огонь и варите смесь до загустения, помешивая деревянной лопаткой, чтобы она не пригорала. Когда вся вода выкипит, высыпьте оставшийся сахар и осторожно перемешайте смесь. Посолите по вкусу и снимите приготовленную пасту с огня.

Приготовление теста и выпекание дораяки:

1. Соедините муку с дрожжами и перемешайте до образования однородной пасты без комков.
2. Отделите яичные желтки от белков и хорошо взбейте белки. Добавьте к взбитым белкам сахар и перемешайте. Соедините полученную смесь с желтками и медом и снова хорошо перемешайте.
3. Соедините пасту из муки и дрожжей с яично-сахарной смесью, добавьте воду и замесите густое тесто.
4. Разогрейте маленькую сковородку и вылейте на нее немного растительного масла. Затем выложите немного теста и равномерно распределите его по всей поверхности сковородки так, чтобы толщина слоя составляла около 8 мм. Когда тесто начнет пузыриться, переверните его и испеките с другой стороны. Уберите коржик, когда он будет готов. Таким образом испеките 12 коржиков.
5. Разделите пасту из адзуки на 6 частей. Когда коржики остынут, намажьте пастой половину из них и положите сверху на начинку оставшиеся коржики.



Дораяки



Мороженое из зеленого чая

МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ 抹茶アイス

Блюдо, легкое	1,5 ст. ложки свежих сливок	1 ч. ложка молока
в приготовлении	50 г сахара	1/3 ч. ложки зеленого чая
Для 4 человек требуется:	2 яичных желтка	в порошке (маття)

1. Соедините в миске яичные желтки, сахар, сливки и хорошо взбейте до образования однородной, довольно густой массы.
2. Высыпьте чайный порошок в чашку, налейте молоко и тщательно перемешайте, пока чай не растворится. Соедините обе смеси и хорошо взбейте.
3. Переложите получившуюся смесь в металлическую миску и поставьте ее в морозильник на 1 час.
4. Выньте мороженое из холодильника и взбейте вилкой, чтобы разбить лед. Затем опять поставьте мороженое в холодильник и повторите операцию еще один раз.

СЛАДКАЯ ПАСТА ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ おしるこ

Блюдо, легкое	1 стакан красной фасоли
в приготовлении	(адзуки)
Для 2 человек требуется:	1 стакан сахара, 1 л воды

1. Замочите адзуки в воде на всю ночь.
2. Положите фасоль в кастрюлю, залейте ее водой и доведите до кипения. Поварите 1–2 минуты и откиньте фасоль на дуршлаг.
3. Положите адзуки обратно в кастрюлю, снова залейте водой и поставьте на огонь. Когда вода закипит, убавьте огонь и варите фасоль в течение 2 часов. В процессе варки подливайте в кастрюлю воду до первоначального уровня.
4. Когда фасоль разварится до такого состояния, что будет рассыпаться при легком сдавливании пальцами, насыпьте в кастрюлю 1/3 стакана сахара и перемешайте. Повторите эту операцию еще 2 раза, следя за тем, чтобы сахар не прилипал ко дну и стенкам кастрюли.
5. Разделите приготовленную пасту на 2 части и выложите ее на маленькие тарелочки (при желании можете украсить пасту взбитыми сливками).

ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ ИЗ АГАР-АГАРА フルーツ寒天

Блюдо средней сложности	2 апельсина
Для 4 человек потребуется:	1 банан
1 полоска сухого агар-агара (5 г)	100 г клубники
1 л воды	100 г сахара
1 лимон	1/2 ч. ложки соли



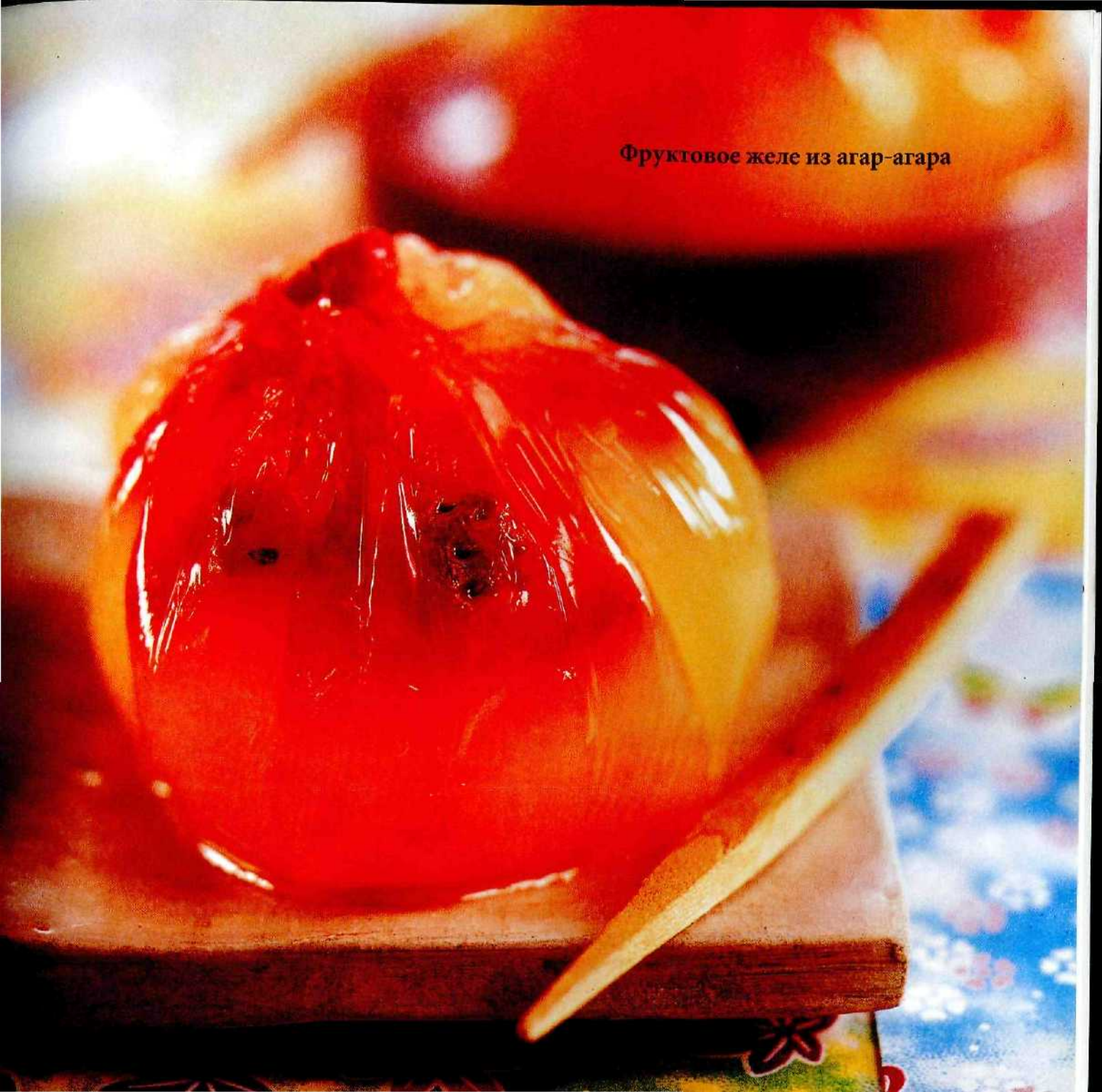
1. Ополосните водой полоску агар-агара и нарежьте ее на одинаковые кусочки.
2. Замочите агар-агар в воде на 30 минут, а затем откиньте на дуршлаг.
3. Налейте в кастрюлю воду, положите туда агар-агар и варите на среднем огне, пока он не растворится. Как только в кастрюле образуется однородная жидкая масса, убавьте огонь и варите ее еще 5 минут, постоянно помешивая.
4. Процедите полученную жидкость и добавьте в нее сахар и соль.
5. Выжмите сок из лимона и апельсина и вылейте его в жидкость, полученную развариванием агар-агара.
6. Нарежьте банан тонкими кружочками, а хорошо промытую клубнику – маленькими кусочками. Разложите кусочки банана и ягоды в 4 чашки.
7. Разлейте в эти же чашки еще не застывший желатин и осторожно размешайте, чтобы не раздавить клубнику и кусочки банана.
8. Поставьте чашки в холодильник, чтобы желатин застыл.

АГАР-АГАР

Агар-агар, также известный как кантен, — растительный желатин с очень нежным вкусом, полезный и богатый минеральными веществами, йодом и микроэлементами. Он обладает слабительным и кровоочистительным свойствами, и потому блюда с ним рекомендуется включать в состав диет для похудения.

Агар-агар широко применяется для приготовления заливных блюд и фруктовых желе, потому что он нейтрален по своему вкусу и не изменяет вкусовых качеств других ингредиентов. Получаемый из агар-агара желатин застывает лучше, чем желатин животного происхождения, и к тому же практически не содержит калорий.

Фруктовое желе из агар-агара





鼻新

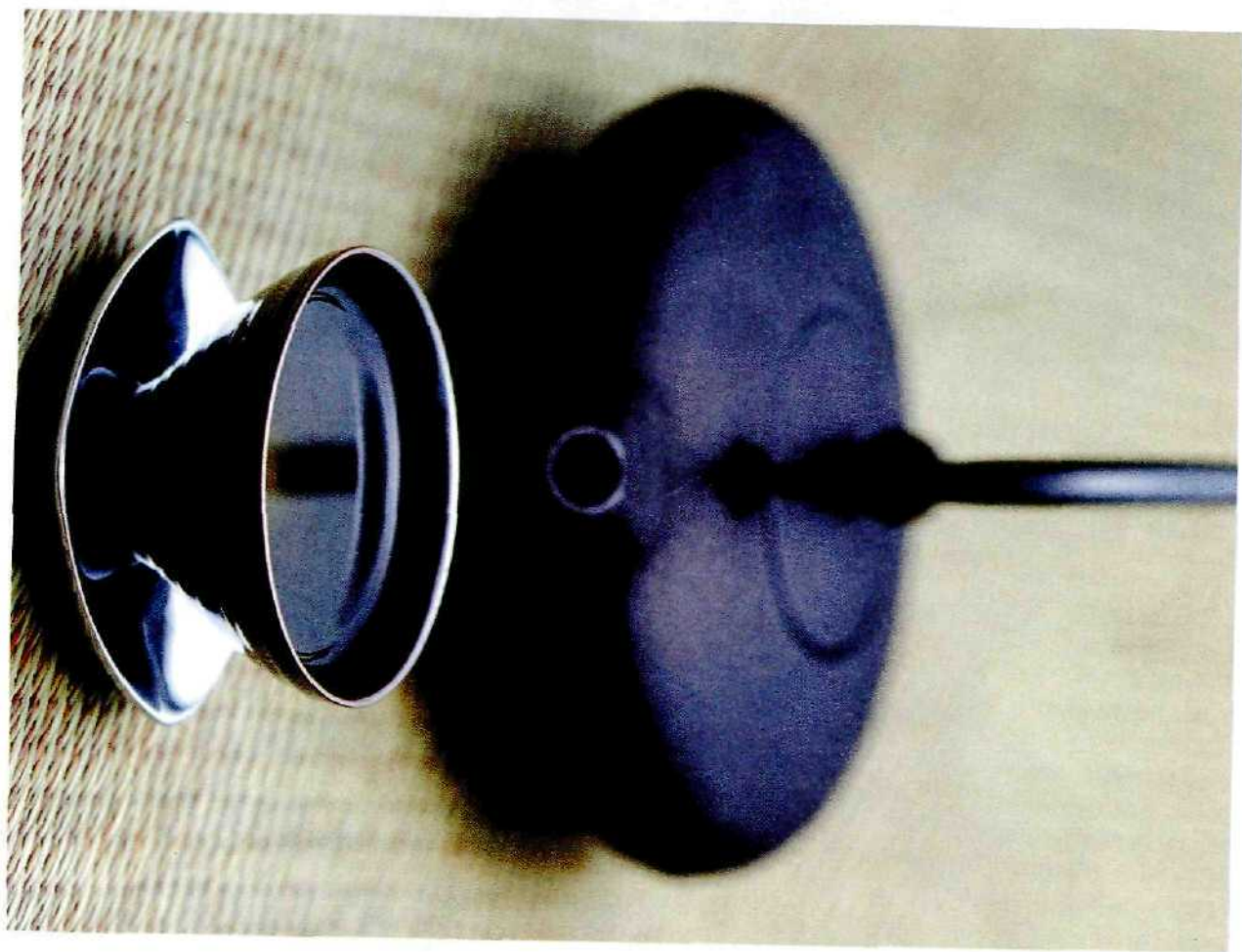
Чай: японский национальный напиток

Чай, несомненно, является самым популярным напитком в Японии. Его пьют за завтраком, за обедом, за ужином и даже перед отходом ко сну. Конечно, чай популярен не только в Японии: по количеству употребления во всем мире он стоит на втором месте после воды.

Три разновидности чая – зеленый, черный и красный (оолонг) – получают из листьев одного и того же растения, прошедших разную обработку. Традиционный японский напиток – зеленый чай, который японцы называют «о-тя». Зеленый чай изготавливают следующим образом: свежесобранные листья пропаривают (благодаря чему они остаются зелеными), а затем скручивают и сушат. Особой разновидностью японского чая является маття, используемый для приготовления традиционного напитка во время чайной церемонии. Маття получают посредством измельчения в порошок листьев зеленого чая высшего сорта. Черный и красный чай, как уже было сказано, отличается от зеленого по способу обработки листьев: для получения черного чая листья завяливают, скручивают, ферментируют и сушат; красный чай производят подобным же образом, с той разницей, что в этом случае процесс ферментации в листьях не доводят до конца.

Традиционные японские чашки для чая отличаются от распространенных на Западе отсутствием ручки. Японскую чашку с чаем принято держать в одной руке, поддерживая ее снизу другой. И еще одна важная деталь: чай в Японии пьют в чистом виде – без добавления сахара и молока!

Чай был завезен в Японию из Китая в VI веке. Японская традиция потребления чая значительно отличается от существующей на Западе, где чай пьют после еды, в барах, с пирожными и печеньем и т. д. В Стране восходящего солнца чай всегда присутствует на столе как вода.



Существует несколько сортов японского чая. Наиболее распространенные из них:

- **Гёкуро:** самый дорогой чай высшего сорта; подается только в особых случаях. Этот сорт чая получают из тех же (по качеству и обработке) листьев, которые используются для изготовления чая матча.
- **Сентя:** сорт чая, пользующийся в Японии наибольшим спросом; существует множество его разновидностей, отличающихся друг от друга по цене и качеству.
- **Бантя:** самый дешевый зеленый чай; считается наиболее подходящим для детей, поскольку содержит мало теина. Существует две разновидности бантя: ходзита и генмайтя.

Чайная церемония

Чайная церемония – одна из наиболее самобытных традиций Японии. Происхождение чайной церемонии тесно связано с буддизмом, однако в настоящее время это уже скорее социальный ритуал и теперь его необязательно проводить в храме, как религиозное священнодействие. В наши дни этот ритуал также не длится по четыре часа, как бывало в старину. Перед чайной церемонией гостям подают легкую еду (кайсеки) – небольшие порции традиционных японских блюд.

Чайная церемония – тщательно продуманный и регламентированный до мельчайших деталей ритуал, все элементы которого должны соответствовать строго определенному канону: это касается и помещения, где проводится церемония, и поведения участвующих в ней людей, и произносимых ими слов, и многих других аспектов. Подготовка к этому ритуалу и непосредственно сама чайная церемония должны привести человека в состояние умиротворенности и спокойной созерцательности, помочь его духу очиститься и возвыситься над повседневностью. Человек должен наслаждаться не просто вкусной едой и великолепным напитком, но и прежде всего гармонией, пронизывающей весь этот ритуал.

21
 22
 23
 24

解

魚子子
ハナ子子
ハナ子子

魚化
ハハ
12.4

雨日
備
たら

鯛
たい

鯖

占
占
占

留學
加州
ハッポ

Словарь японских кулинарных терминов

АБУРА АГЕ 揚げ物 — жареный тофу, нарезанный тонкими ломтиками.

АГАР-АГАР 寒天 — растительный желатин, получаемый из красной водоросли; богат минеральными веществами и микроэлементами.

АГЕМОНО 揚げ物 — жареные блюда, приготовленные в масле.

АДЖИНОМОТО 味の素 — японская компания, выпускающая глютамат натрия (усилитель вкуса).

АДЗУКИ 小豆 — красная фасоль, используемая для приготовления сладкой пасты.

АНКО あんこ — сладкая паста из красной фасоли, служащая начинкой многих японских сладостей.

АОНОРИ 青のり — мелко порезанная сушеная водоросль нори. Используется в таких блюдах, как окономияки и yakisoba.

БАМБУКОВАЯ КОРЗИНКА 竹製籠 — плетеная корзинка, имеющая одно или два дна и снабженная плетеной крышечкой. Служит для варки продуктов на пару (положив продукты в корзинку, ее помещают над кипящей в кастрюле водой). Существуют также металлические корзинки такого типа.

ВАГАСИ 和菓子 — японские сладости.

ВАКАМЕ わかめ — сушеная водоросль, используемая для приготовления супов и салатов.

ВАСАБИ わさび — острый японский хрен (*Wasabia japonica*), продающийся в виде порошка или пасты. Одна из самых распространенных японских приправ.

ГАРИ ガリ — консервированный имбирь бледно-розового цвета, подаваемый вместе с суши и сашими; прекрасно освежает вкусовые ощущения и предотвращает пищевое отравление.

ГЁДЗА 餃子 — блюдо, заимствованное из китайской кухни; представляет собой разновидность пельменей.

ДАЙКОН 大根 — белая японская редька длиной около 35 см.

ДАШИ だし — бульон, изготавливаемый из сушеного тунца и сушеных водорослей.

ДАШИНОМОТО だしの素 — готовая и расфасованная основа для бульона даши.

ИМБИРЬ しょうが — корневище имбиря, широко используемое в японской кухне как в свежем, так и в консервированном виде.

КАЙСО 海苔 — морская водоросль.

КАМАБОКО かまぼこ – рыбная палочка. Изготавливается из рыбного фарша – сурими (чаще всего используется акулье мясо): фарш скатывается в палочки, которые затем варятся на пару. Камабоко едят как самостоятельное блюдо (приправляя соевым соусом) или используют в качестве ингредиента для приготовления других блюд.

КАРА АГЕ 空揚げ – способ жарки продуктов в большом количестве масла.

КАЦУОБУШИ かつおぶし – стружки сушеного подкопченного тунца; один из основных компонентов, используемых для приготовления бульона даши.

КОМАЦУНА 小松菜 – своеобразный сорт японской капусты, называемый также в некоторых районах «водным шпинатом» (однако, несмотря на внешнее сходство со шпинатом, вкус у комацуна другой). Это один из немногих типично японских овощей, который трудно найти не только в других странах, но и в некоторых районах самой Японии.

КОМБУ 昆布 – морская водоросль.

КОННЯКУ こんにゃく – желеобразная масса, получаемая из одноименного растения, известного также под названием «слоновья нога».

КУНЖУТ ごま – семена белого и черного кунжута, широко используемые в японской кулинарии как приправа. Богаты ароматическими маслами. Употребляются как в цельном виде, так и растертыми в пасту; также используются поджаренными с морской солью.

КУНЖУТНОЕ МАСЛО ごま油 – масло, получаемое из семян кунжута. Используется как для жарки, так и в качестве приправы.

МАКИСУ 巻きずし – бамбуковая циновка для сворачивания суши.

МАТТЯ 抹茶 – зеленый порошок чай.

МИРИН みりん – сладкое рисовое вино, используемое только для приготовления блюд. Подчеркивает натуральный вкус продуктов.

МИСО みそ – паста из ферментированных соевых бобов с добавлением ячменя (или риса) и соли. Существует три вида мисо: красное (акамисо), белое (широмисо) – более мягкое по своему вкусу, чем первое, и желтое (смесь красного мисо с белым) – несладкое мисо с большим количеством соли. Все три вида мисо богаты белками.

МОТИ もち – рисовые лепешки. Один из обязательных ингредиентов новогодней трапезы.

НАБЕ 鍋 – металлическая или глиняная кастрюля (горшочек, сковорода), используемая для приготовления блюда прямо за столом.

НАБЕМОНО 鍋物 – блюда, все компоненты которых готовятся в одной кастрюле.

НАТТО なっとう – вареные и ферментированные соевые бобы.

НИБОШИ 鰯干し – небольшая рыба, сваренная и высушенная на солнце. Используется в качестве дополнения к бульону и супу.

НИМОНО 煮物 – тушеные на медленном огне блюда.

НОРИ 海苔 – морская водоросль.

ОТОШИБУТА 落しふた – деревянная или картонная крышка меньшего диаметра, чем используемая кастрюля.

ПЛИТКА ТЕППАН 鉄板 – переносная плитка, на которой можно готовить прямо за столом во время еды.

РАМЕН ラーメン – китайская лапша.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО 植物油 – смесь различных растительных масел, широко используемая в японской кухне.

РЕНКОН 蓮根 – корень лотоса.

РИСОВАРКА 炊飯器 см. Суиханки

SAKE 日本酒 – национальный алкогольный напиток японцев. Рисовое вино, используемое также в приготовлении блюд.

САНШО 山椒 – японский молотый перец; используется, главным образом, как приправа к блюдам с угрем и супам.

СОБА そば – длинная тонкая лапша из гречишной муки.

СОЕВЫЙ СОУС 醤油 – один из основных соусов японской кухни.

СОМЕН そめん – лапша цилиндрической формы из пшеничной муки.

СОУС ДЛЯ ТОНКАЦУ となかつゆ – специальный соус, служащий приправой к блюду тонкацу.

СУИХАНКИ 炊飯器 – электрическая рисоварка, позволяющая легко и правильно приготовить рис по-японски.

СУКИЯКИ НАБЕ しゃぶ鍋 – кастрюля (сковорода), используемая для приготовления сукияки.

СУРИБАЧИ すり鉢 – японская ступка

СУРИМИ すり身 – фарш из рыбы, других морепродуктов (мясо крабов, креветок, мидий) или курицы.

ТАМАГОЯКИ 卵焼き – омлет по-японски.

ТАМАГОЯКИ КИ 卵焼き器 – специальная сковорода для приготовления омлета по-японски. Имеет прямоугольную форму и удобна для свертывания омлета в слоеный рулет.

ТАМАРИ 溜まり醤油 – соевый соус из бобов сои и пшеницы.

ТЕНЦУЙУ てんつゆ – соус, подаваемый к блюдам темпура.

ТЕРИЯКИ 照り焼き – блюдо, жареное на гриле и глазированное соусом.

ТЕЦУНАБЕ 鉄鍋 – кастрюля для сукияки, похожая на кастрюлю-фондю.

ТОФУ 豆腐 – соевый сыр (творог). Существует два основных типа тофу: моментофу (очень нежный и питательный, с высоким содержанием белков и кальция) и кинутوشي-тофу (более твердый, содержащий большое количество витаминов).

УДОН うどん – толстая японская лапша цилиндрической формы, изготавливаемая из пшеничной муки. Бывает различной длины и толщины и продается как свежей, так и сухой.

УКСУС ИЗ ФЕРМЕНТИРОВАННОГО РИСА 竹製蒸し器 – светлый мягкий уксус, имеющийся в продаже в специализированных магазинах.

УМЕБОШИ 梅干し — маринованные сливы с кисло-сладким вкусом. Известны своими полезными свойствами: убивают микробов, повышают работоспособность, помогают сохранять молодость.

УСИЛИТЕЛИ ВКУСА 味の素, см. Аджиномото

ХАСИ 炊飯器 — палочки для еды.

ХАСИОКИ 箸置き — специальная подставка, на которую можно класть палочки за столом во время трапезы.

ХИДЖИКИ ひじき — морская водоросль.

ХИМОНО 干物 — сушеная на солнце рыба.

ШИИТАКЕ 椎茸 — самые известные японские грибы; употребляются в пищу как свежими, так и сушеными.

ШИРАТАКИ しらたき — тонкая прозрачная лапша, изготавливаемая из конняку — растения, известного как «слоновья нога» или «чертов язык».

ШИШИМИ ТОГАРАШИ し味噌辛子 — смесь из семи острых специй.

ЯКИМОНО 焼き物 — блюда, приготовленные на жаровне или гриле.

Указатель рецептов

Способы приготовления риса

- Омлет с рисом 65
- Онигири 67
- Поджаренный рис со свиной – якимеши 61
- Рис для суши 55
- Рис по-японски 54
- Рис с каштанами 60
- Рис с красной фасолью 62
- Рис с курицей и яйцом – ояко дон 64
- Рис с мидиями 56
- Рис с тунцом и водорослями нори 68
- Рис с чаем – очадзукэ 59
- Рис со свиной, поджаренной в сухарях 68

Салаты

- Маринованный имбирь 84
- Овощной салат с кунжутом 75
- Огурец с вакаме, приправленные уксусом 78
- Рыба, сушеная на солнце, – химоно 85
- Салат из вакаме и тофу 81
- Салат из гобо 72
- Салат из дайкона 81
- Салат из моркови и дайкона 79

- Салат из хиджики 78
- Салат из шпината 82
- Соленая капуста хакусай 79
- Хиджики, цельный рис и баклажаны 76
- Японский салат с авокадо 72

Бульоны, супы и лапша

- Даши 92
- Китайская лапша – рамен 96
- Мисо-суп с дайконом и морковью 91
- Мисо-суп с мидиями 99
- Мисо-суп с овощами – сацумаджиру 107
- Мисо-суп с тофу и вакаме 96
- Мисо-суп с тофу и водорослями 88
- Новогодний суп 93
- Овощной мисо-суп 91
- Соба 106
- Суп с лапшой удон и креветками 102
- Суп с тофу и рыбными шариками 94
- Удон 101
- Холодная японская лапша 105
- Якисоба 99
- Японский суп со свиной 100

Сашими и суши

- Гомоку-суши 124
- Маки-суши с лососем, сельдью и морским окунем 116
- Маки-суши с разнообразной начинкой 128
- Нигири-суши 125
- Нигири-суши с креветками и лососем 121
- Норимаки 116
- Сашими 118
- Суши с кунжутом 134
- Суши с овощами и ветчиной 127
- Суши с омлетом 122
- Темаки 131
- Темаки с огурцом, креветками и икрой 133
- Урамаки 119
- Футо-маки 130

Якимоно

- Бифштекс по-японски 149
- Гамбургер по-японски 148
- Гамбургер с тофу 142
- Гёдза 157
- Жареная свинина с лапшой соба 153
- Курица терияки 154
- Курица терияки с лапшой удон 150
- Омлет по-японски – тамагояки 144
- Свинина с имбирем 155
- Сладкий омлет по-японски 143
- Теппаныки 142
- Терияки из рыбы 147
- Якитори 138
- Японская пицца – окономияки 141

Набемоно

- Ёсенабе 167
- Курица с грибами и овощами в горшочке 163
- Рыба в горшочке 166
- Сукияки 161
- Треска с молоком в горшочке 163
- Шабу шабу 165
- Юдоофу 165
- Японское фондю из креветок с овощами и грибами 168

Агемоно

- Блюдо из говяжьего или свиного фарша – минчикацу 185
- Жаренная в масле курица 183
- Жаренные в масле креветки 183
- Жаренные в масле овощи – ясай итаме 175
- Поджаренный тофу с грибами, шпинатом и кунжутом 178
- Поджаренный тофу с соевым соусом 181
- Сардины в кляре 172
- Свинина, поджаренная в сухарях – Тонкацу 180
- Смешанная темпура из креветок и овощей 177
- Темпура 175
- Фрикадельки по-японски 184
- Японские крокеты 184

Нимоно

- Буридайкон 192
- Дайкон с кальмарами 192

Дайкон с курицей 188

Мясо с тофу 193

Никуджага 191

Скумбрия, тушенная с мисо 194

Тушеная тыква 188

Японские десерты

Дораяки 198

Мороженое из зеленого чая 201

Сладкая паста из красной фасоли 201

Фруктовое желе из агар-агара 202