

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Илья
Лазерсон

КУХНИ
НАРОДОВ
МИРА



ЯПОНСКАЯ
КУХНЯ

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

КУХНИ
НАРОДОВ
МИРА



Илья Лазерсон

ЯПОНСКАЯ КУХНЯ



Москва — Санкт-Петербург

ЦЕНТРОЛИГРАФ

Мим-Дельта

2005

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

Серия «Скорая кулинарная помощь»
выпускается с 2003 года

*Разработка серийного оформления
художника И.А. Озерова*

Рисунки Е. Шенца

Л17 Лазерсон И.И.
Японская кухня. — М.: ЗАО Центрполи-
граф, 2005. — 47 с. — (Скорая кулинарная
помощь).

ISBN 5-9524-1792-2

Блюда японской кухни не только приобщают к другой культуре, но и очень полезны для здоровья благодаря использованию свежих продуктов и небольшой термической обработке. Вы сможете сами приготовить суси и удивить гостей рыбными блюдами, салатами и сладостями японской кухни. Простые советы и рекомендации, оригинальные рецепты и технологии окажут скорую и эффективную кулинарную помощь как любителям, так и профессионалам.

ББК 36.997

© И.И. Лазерсон, 2005
© ООО «МиМ-Дельта», 2005
© Художественное
оформление серии,
ЗАО «Центрполиграф», 2005

ISBN 5-9524-1792-2

Тема японской кухни не только на слуху, но и находится в фаворе у гурманов всего мира. Суси-бары размножаются с невероятной скоростью и, надо отдать им должное, мало чем отличаются от своих собратьев в Токио.

Однако блюда японской кухни для нас все еще являются некоторой экзотикой. Во многом по причине своей дороговизны. А зря. Потому что блюда японской кухни — это не только приобщение к принципиально иной культуре, но и несомненная польза для здоровья.

Взять, к примеру, такое блюдо, как «икра» морских ежей («икрой» в просторечии называют половые железы морского ежа). Говорят, всего 20–30 г этого продукта делают мужчину и неотразимым, и неутомимым одновременно. Если учесть тот факт, что с рождаемостью там у них все в порядке, да и с продолжительностью жизни (89 лет) тоже, то, скорее всего, так оно и есть.

Или, например, фугу. Такая пузатая рыбка с полосатой черно-серой спинкой и молочно-бе-

лым брюшком, обитающая у берегов Японии и известная тем, что надувается в огромный колючий шар при малейшей опасности. Японцы с незапамятных времен уверены (и не без оснований), что розовые ломтики ее филе — сильнейший сексуальный стимулятор. Беда в том, что фугу (а точнее — ее икра и печень), содержит тетродотоксин — яд нервно-паралитического действия, который в 10 раз сильнее знаменитого яда кураре и более чем в 400 раз — стрихнина. В одной рыбке яда хватит, чтобы навечно уложить компанию обжор из 30–40 человек.

Только опытный повар знает, сколько яда содержится в каждой части фугу (он распределяется неравномерно и на разных людей действует по-разному), а отсюда — и как нужно разделять эту рыбку, и, соответственно, как готовить. А вдруг повар ошибется в расчетах? Между прочим, противоядия еще никто не придумал...

Вероятно, этакая своеобразная «японская рулетка» и есть главная «изюминка» данного блюда. Другая «изюминка» — цена, которая составляет от 250 до 750 долларов за килограмм приготовленной рыбки.

Правда, фугу мы учиться готовить не будем. В конце концов, не только фугу жив человек. Есть в Стране восходящего солнца и другие чудесные рыбки.

Например, очень любят японцы акулье мясо — ежегодный улов акул в этой стране исчисляется миллионами тонн. А анализ мяса скромной колючей акулы показал, что протеина в нем содержится больше, чем в яйцах, молоке, крабах, скумбрии, омарах или семге, да и калорийность его куда выше.

Из акулье мяса делают, например, камабоко — своеобразные рыбные котлетки, приготавливаемые на пару или на кипарисовой доске около открытого огня. Камабоко — обязательное блюдо японской новогодней трапезы «осэти рёри», и, например, о том, как приготовить камабоко по-домашнему, я с удовольствием расскажу (см. рецепты).

Не менее полезна, чем рыба, и ламинария. Без нее, кстати, также не обходится ни один японский стол. На всякий случай напомним: ламинария — это морская капуста. Хорошо приготовленные, высококачественные водоросли обладают нежным вкусом, помогают оттенять вкус продуктов, а также служат прекрасным украшением для других блюд.

Так, например, именно из комбу — разновидности ламинарии — японцы готовят даси. Даси — это базовый бульон, самый простой вариант которого, прозрачный, без следов масла или жира, напоминает по вкусу морскую воду. Более сложный и более распространенный ва-

риант даси готовят с сушеными рыбными хлопьями кацуобуси, из-за чего бульон чаще называют кацуо-даси. И их мы тоже будем готовить.

Конечно, не обойдем стороной и суси. Вот уж поистине потрясающее блюдо! Обязательно приготовим. Учитывая, сколько денег нам удастся на этом сэкономить, так и блюдо покажется на тот же порядок вкуснее.

Но это после. А начнем мы, как всегда, с главного. А именно — с того, без чего не обходится ни одна японская трапеза и без чего немислимо большинство японских блюд — с риса.

РИС

Рис — главная составляющая японской кухни. Не удивительно, что с этим продуктом в Японии связана масса легенд и преданий. Например, на седьмой день Нового года японцы едят рисовую кашу, приготовленную с семью видами трав и овощей, — в старину считали, что она отгоняет от дома злых духов. Кстати, этими семью видами были петрушка (сэри), пастушья сумка (надзуна), крапива (хотокэнодза), репа (судауна), редька (судзусиро) и сушеница (хахакогуса). Во всех перечисленных растениях много железа

и белка, сушеница и крапива хорошо регулируют кровяное давление, а репа и редька способствуют пищеварению. Одним словом, такая каша — замечательное народное средство от многих болезней.

Практически все блюда в Японии сопровождаются белым рассыпчатым отварным рисом «гохан». Культ риса в Стране восходящего солнца требует придерживаться строгих канонов его приготовления: рис варят в чистом виде без масла, соли и специй. Отваренный рис перекладывают в «хандай» — чашу из кедрового дерева, которое вытягивает из риса избыточную влагу.

Рис с маслом

200 г риса, 1,2 л воды, 60 г сливочного масла, сахарный песок.

Рис тщательно промыть и отварить в воде на слабом огне. Готовый рис откинуть на сито, дать стечь воде, заправить разогретым маслом, посыпать сверху сахарным песком и подать к столу.

Возможно, вы не являетесь любителем пресного риса, однако не стоит ни посыпать его солью, ни выливать на него острые при-

правы — не забывайте, что рис в японской кухне — это гарнир к другим, достаточно острым блюдам.

Выбор риса — дело не менее, а может быть, и более ответственное, чем, скажем, выбор мяса. Хороший рис стоит приличных денег — от нескольких долларов до полутора десятков за килограмм. Неправильный выбор риса может свести на нет все ваши усилия по приготовлению того или иного блюда, где рис играет первую скрипку. Поэтому совет очевиден: откуда рецепт, оттуда и рис — две трети всего мирового урожая риса съедается в непосредственной близости от места, где его вырастили.

Кстати, между формой риса и его свойствами прослеживается четкая связь (за редким исключением). Чем короче или блее зерно, тем оно мягче, тем быстрее оно разваривается, тем сильнее разбухает и становится более клейким. Собственно именно такой рис, с высоким содержанием крахмала, удобно есть палочками. И именно он необходим нам для приготовления суси.

Обычно используется особый японский рис, более твердый, чем обычные круглые сорта, который при варке может увеличиться в объеме в 2,5 раза, становится очень

клейким, но сохраняет свою структуру. Поэтому для суси выбирайте рис, с короткими и белыми зернами. Ни в коем случае не используйте рис быстрого приготовления, обработанный рис и коричневый (дикий) рис.

Рецептов приготовления риса для суси — великое множество. Все они немного отличаются, но все работают. Если сделать некоторую «выжимку», то основная концепция такова:

Рис для суси

Сырой рис промыть в холодной проточной воде до тех пор, пока вода не станет чистой. Это необходимо в первую очередь для того, чтобы вымыть из риса рисовую пудру. Затем обсушить рис в дуршлаге в течение 30–60 минут.

Всыпать рис в кастрюлю и залить его холодной водой так, чтобы уровень воды был выше верхней кромки риса на 1–1,5 см, и быстро довести до кипения, затем накрыть крышкой и держать на медленном огне 15–20 минут. Затем снять кастрюлю с огня и, не открывая крышки, дать рису постоять еще 10 минут.

Горячий рис выложить в широкую посуду и равномерно полить его авазе-су * (примерно 1 ложка уксуса на 1 стакан готового риса). Затем резкими движениями перемешать (если перемешивать рис плавно, то он превратится в кашу). Охладить. Уксус для риса можно сделать самостоятельно: возьмите $\frac{1}{3}$ стакана яблочного уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложку соли и тщательно перемешайте.

СУСИ

Алекс смотрел, как девушка-официантка щедро вычерпывает со дна аквариума полуживой криль, ловко вываливает в форму, замешивает с семью положенными специями, сдавливает массу маленьким ручным прессом, ловко нарезает на полоски и кидает на раскаленную каменную пластину... Через минуту на его тарелке уже лежала порция суси...

С. Лукьяненко. Геном

Пожалуй, суси — наиболее известное японское блюдо, а потому оно, несомненно, требует отдельного разговора. Мы посвятим

* Авазе-су — суши-уксус.

ему целую главу, где разберемся с историей этого блюда, принципами приготовления и, наконец, научимся готовить его, а также всевозможные составляющие блюда.

Фактически суси — скатанная в колобок горстка заправленного специальным уксусом риса с морепродуктами: креветками, мидиями, осьминогами или кусочками сырой рыбы. Подобная комбинация сырой рыбы и риса, кажущаяся столь экзотичной иностранцам, — чрезвычайно логичное блюдо в Японии, а способ его приготовления уходит корнями еще в прошлое тысячелетие. Раньше слово «суси» писали одним иероглифом, обозначающим рыбу, сегодня — двумя: первый означает «долголетие», второй — «стиль поведения». Не напрасно это блюдо непременно подают в торжественных случаях — на праздниках, в дни рождений и юбилеев, а по популярности оно ничуть не уступает салату «Оливье» в России.

Считается, что суси пришло в Японию из стран Юго-Восточной Азии. Очищенную сырую рыбу перекладывали слоями соли в бочонке и придавливали тяжелым камнем, который через несколько недель заменяли более легким грузом. Спустя несколько месяцев засоленная (ферментированная) таким

способом рыба была готова к употреблению. В некоторых ресторанах Токио до сих пор подают суси из пресноводного карпа в этом оригинальном стиле, который здесь называется наре-суси, — запах блюда так силен, что затмевает все рыбные запахи вместе взятые. В XVIII веке японский повар по имени Йохен решил отказаться от ферментации рыбы и стал готовить суси новым способом, получившим широкое распространение в японской кухне и породившим два самостоятельных стиля.

Первый — канзай (так называли округ Японии с центром в коммерческой столице Осаке) — развили осацкие торговцы рисом. Их суси состоит из подкисленного риса, его смешивают с различными рыбными компонентами или овощами, скатывают в рулет и подают в декоративных съедобных обертках. Такие суси называют маки, или маки-суси; например: те-маки — завернутый в нори * рис с кусочками рыбы (обычно тунца) и овощей. При подаче каждый рулет разрезают на 4 или 6 частей небольшого размера.

* *Нори* — высушенная морская водоросль в листьях. (В конце брошюры приводится словарь терминов — «Малая энциклопедия японской кухни»).

Второй, токийский стиль, или стиль эдо (так в старину назывался город Токио), предлагает свой вариант суси, иногда называемый эдомае, но чаще — нигири, или нигири-суси. Суси в таком стиле — набор морепродуктов, уложенных на маленький колобок клейкого риса (для порции берут столько риса, чтобы съесть за один прием, отсюда и название «нигири» — то есть «горсть»). Традиционно нигири-суси готовят с сырыми (и очень свежими) морепродуктами (моллюсками, тунцом и т. д.); угорь — единственная рыба, которая подвергается термической обработке, прежде чем ее кусочки положат на рис и перетянут узкой полоской водорослей нори. Иногда этот вид суси готовят и с тонко нарезанной копченой лососиной — ее намазывают небольшим количеством васаби *, выкладывают на рис и подают с соевым соусом. Обычно японцы едят суси палочками, однако нигири-суси предпочитают есть руками, поэтому рисовый колобок делают достаточно упругим, чтобы не рассыпался (а вот японки любые суси едят палочками).

* *Васаби* — см. раздел «Малая энциклопедия японской кухни».

Нигири-суси

Из риса (приготовленного по рецептуре предыдущей главы) слепить цилиндрик размером 4×2 см. Смазать одну его сторону васаби и на нее же выложить ломтик сырого рыбного филе, по размеру чуть больше полуценного цилиндрика. Рис и филе перетянуть узкой полоской нори.

Хотя в самой Японии осакский стиль канзай до сих пор очень популярен, иностранцы все-таки предпочитают токийский вариант — нигири. Существует и особый вид тираси-суси, когда рис просто выкладывают горкой, посыпают кусочками морепродуктов (классически используют 9 видов), омлетом, овощами и подают в небольшой лакированной коробочке.

Тамаго (омлет для суси)

*4 яйца, 1 ст. ложка сахара,
0,5 ч. ложки соли, масло для жарения.*

Взбить 4 яйца с сахаром и солью. Перелить в стеклянную посуду через марлю, чтобы избавиться от пленок и белка. Размешать. Влить немного яичной смеси в разо-

гретую и смазанную маслом сковороду — примерно $\frac{1}{6}$ часть — и распределить по сковороде тонким слоем. Обжарить полоску с двух сторон до золотистого цвета, вынуть и обсушить. Повторить еще пять раз.

Тамаго йяки (омлет для суси)

*4 яйца, 4 ст. ложки даши *,
1 ст. ложка сахарного песка,
1 ч. ложка мирин, 1 ч. ложка соевого соуса, соль по вкусу.*

Взбить все ингредиенты и процедить через марлю. В хорошо смазанную и разогретую сковороду вылить часть смеси и аккуратно распределить по сковороде тонким слоем. Когда полоска готова, омлет скатать в рулет и оставить на сковороде в верхней ее части. Снова смазать сковороду маслом и налить еще смеси так, чтобы она попала и под готовый рулет. Когда новый омлет будет готов, свернуть рулет в нижнюю часть сково-

* *Дашу* — приправа, приготовленная из сушеных морских водорослей, имеет рыбный привкус (см. рецепт). Можно использовать быстрорастворимый дашу — дашу-но-мото — или любую другую приправу.

роды. Так продолжать, пока не закончится яичная смесь. Получившийся готовый рулет вынуть из сковороды и придать ему круглую или квадратную форму. Когда рулет остынет, разрезать.

К суси непременно подаются небольшие порции маринованного имбиря, тонкие полоски которого позволяют «очистить» небо от предыдущего вкуса. Попробуем приготовить маринованный имбирь в домашних условиях.

Маринованный имбирь

250 г корня имбиря, 100 мл столового уксуса, 2 ст. ложки мирин (сладкое рисовое вино, использующееся только для приготовления блюд), 2 ст. ложки сакэ, 2 ст. ложки сахарного песка.

Имбирь тщательно промыть, очистить от кожуры и опустить на одну минуту в кипящую воду. Затем обсушить. Смешать мирин, сакэ и сахарный песок, перемешать до полного растворения сахара, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Затем остудить и добавить уксус. Имбирь поместить

в стерилизованную банку, залить полученным соусом и накрыть крышкой. Мариновать 3—4 дня. Бледно-розовый цвет имбирь приобретает со временем. Хранить имбирь в холодильнике не больше месяца.

СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

Без них, разумеется, тоже не обходится ни один стол. И не только японский, но и любой другой. Конечно, все они отличаются, и, стоит заметить, прилично. Поэтому в этой небольшой главке проведем краткий обзор основных соусов и приправ японской кухни. Итак:

Байнику (bainiku) — приправа из давленных маринованных слив «умебоси», которые предварительно вымачивают в солено-кислом рассоле с пурпурно-красными листьями периллы, что придает им своеобразный острый вкус и розовую окраску. Байнику — прекрасное дополнение практически к любой японской трапезе, даже к завтраку.

Гома-даре (goma-dare) — соус из обжаренного на сухой сковороде белого кунжутного семени «гома», темного соевого соуса, рисового вина мирин, сахара и сакэ, разведенных рыбным бульоном даси. Соус подают ко многим японским блюдам.

Гома-сио (goma-shio, gomoshio) — приправа, представляющая собой смесь морской соли и поджаренного кунжутного семени «гома». Часто такую приправу делают из одной части каменной соли и восьми частей семян кунжута — их обжаривают вместе, а затем тонко размалывают. Приправа не слишком хорошо хранится, поэтому приготавливать ее надо в небольших количествах.

Мисо — паста из вареных давленных и ферментированных соевых бобов (иногда с добавлением ячменя или риса), куда для брожения вводят закваску «кодзи». Похоже по консистенции на арахисовое масло и широко используется в японской кухне для приготовления различных соусов, маринадов и супов. Существует множество разновидностей мисо, отличающихся по вкусу, цвету, консистенции и аромату. Эти свойства зависят от количества в закваске дрожже-

вого грибка, соевых бобов и соли, а также от времени выдержки (от 6 месяцев до 3 лет), поэтому на упаковках проставляется год или месяц «закваски».

Понзу (ponzu) — соус из лимонного сока (или рисового уксуса), соевого соуса, рисового вина мирин (или сакэ), морских водорослей «комбу» и хлопьев сушеной рыбы «кацобуси». Все ингредиенты смешивают вместе, выдерживают 24 часа и процеживают через марлю, после чего полученный продукт «созревает» около 3 месяцев в темном прохладном месте. Понзу принято подавать к коронным блюдам японской кухни, приготовленным в стиле «набе-моно»: сасими, тиринабе, мизутаки, сяб-сябу, а также к разнообразным салатам.

Сансё (sansho) — слабозгущающая приправа из маринованных сушеных листьев зубного дерева *Zanthoxylum sansho*. Эти сушеные и измельченные листья с нежным, слегка мятым вкусом японцы чаще всего добавляют как приправу в супы и блюда из лапши, морепродуктов и даже в зеленый чай, а маринованные листья, которые японцы называют «киноме», чаще применяют как приправу к рису.

САКЭ

Японский друг принес кувшин сакэ.
Максиму с Федором с учтивою улыбкой
для закуси велел сакуры принести.
А те, японским языком владея не изрядно,
ему несут не сакуру, но куру...

В. Шинкарев. Максим и Федор

Ну и напоследок поговорим о сакэ. Надеюсь, вы понимаете, что японский стол без сакэ, как русский без водки. То есть, попросту говоря, не стол.

Для начала давайте определимся, что же это за напиток. Так вот, сакэ — это чуть сладковатый алкогольный напиток крепостью 16—21%, лучшие марки которого немного похожи на херес или настойку, а совсем даже не на водку, как думают многие. Европейцы часто описывают сакэ как «смесь шампанского с хлороформом», хотя, конечно же, это несправедливое заявление. Дело в том, что сакэ нельзя сравнить с каким-либо западным алкогольным напитком — оно просто не имеет аналогов и поэтому не укладывается в общепринятую классификацию.

Сакэ на протяжении нескольких веков считается национальным алкогольным на-

питком Японии. Полагают, что его название связано с городом Осака. Правда, столь широкое распространение — во всех слоях японского общества (от самураев до крестьян) — сакэ получило не так давно, всего лишь к концу XVII века. Зато сегодня его производят в каждой из 47 префектур Японии, и лучшими сортами славятся Хиого и Киото.

Теперь о приготовлении. Для изготовления сакэ отваривают на пару очищенный шлифованный рис, затем отвар сливают, а в рис добавляют свежую воду и «кодзи» — специальную культуру плесневых грибов *Aspergillus oryzae* (кстати, ее же японцы используют и в приготовлении соевого соуса). Именно поэтому некоторые дамы утверждают, что сакэ имеет запах дрожжевого теста. Процесс сбраживания сусла длится 20—30 суток при температуре не выше 15 °C. Затем полученную спиртовую смесь фильтруют через уголь, пастеризуют и разливают в 9-литровые бочонки для отстаивания — поэтому сакэ часто относят к категории пива. Лучшие сорта дополнительно выдерживают в бочках не менее года.

Что ж, теперь о культуре распития. В магазинах сакэ продается в больших бутылках или бочонках. На домашних застольях бочо-

нок торжественно выносят к столу, трое самых почетных гостей совместными усилиями выбивают крышку специальными деревянными колотушками, а затем хозяин обносит присутствующих, как и положено в Японии, в точном соответствии с их общественным статусом.

В ресторанах и барах Японии сакэ, как правило, подают подогретым до 60–70 °С в маленьких керамических фляжках «токкури» емкостью 360 мл и пьют его, в отличие от нашей родимой водочки, маленькими глотками либо из крошечных фарфоровых чашечек «очоко» емкостью 30–40 мл, либо (классический способ) из лакированных кедровых коробок «массу».

В Японии существует своя традиция застолья. Так, например, не принято начинать пить, сидя за общим столом, пока сакэ не подано всем. (Ну, это понятно. Водку в России тоже поодиночке не пьют.) Чашечки с напитком поднимают с традиционным приветствием «Кампай!», равнозначным нашему родному «Ну, будем!»

Кстати, в дружеских компаниях принято обмениваться рюмками и услужливо подливать друг другу. Японцы очень дружелюбны, и, если вы пьете сакэ в одиночку, соседи мо-

гут попытаться угостить вас из своего графинчика. В этом случае следует сначала допить то, что у вас осталось, и только затем протягивать пустую чашечку, не забыв предложить соседям выпить из вашего графинчика. Да, и держите процесс под контролем, потому что «перебрать» сакэ, несмотря на его 16-градусность, можно гораздо быстрее, чем вы того ожидаете, а уж тяжелое утреннее похмелье от очень обманчивого «винца» не сравнится ни с одним сортом отечественной водки или даже американского виски. Тем не менее, если вам доведется напиться в Японии, можете быть спокойны: пьяному в Японии позволено все. Как бы ни вел себя подвыпивший, его не урезонивают за столом и не упрекают на следующий день (вот какой деликатный и тактичный народ эти японцы!).

САЛАТЫ

Салат «Восходящее солнце»

1 банка консервированных ананасов, 300 г помидоров, 300 г апельсинов, маринованный имбирь по вкусу, сок лимона, соль,



сахар, зеленый салат, 50 мл сливок.

Кусочки ананаса, нарезанные помидоры и предварительно очищенные от кожуры и семян дольки апельсина, разрезанные пополам, а также мелко нарезанный имбирь смешать с сахаром и солью. Добавить сок лимона и поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить салат на листья салата и полить сливками, смешанными с соком лимона, солью и сахаром.

Хаару-но-сарада — разноцветный овощной салат



1 шт. кольраби, 1 кочан салата, 1 огурец, 1 луковица, 150 г консервированной кукурузы, 10 шт. редиса, 3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки винного или лимонного уксуса, сахар, соль.

Кольраби нарезать некрупными кубиками, примерно 1 × 1 см. Огурец нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать кольцами. Разобрать кочан салата на листья, про-

мыть их и мелко порубить. Редис нарезать пластинками. Все овощи выложить в фарфоровую или деревянную посуду, всыпать консервированную кукурузу.

Приготовление соуса: смешать соевый соус с сахаром, солью, уксусом и маслом. При желании добавить глутамат натрия. Взбить вилкой и залить салат соусом непосредственно перед подачей на стол.

Киноко-но-таманеги — фаршированный лук по-японски

4 луковицы, 250 г свиного фарша, 1 яйцо, 100 г шампиньонов, 1 ч. ложка масла, 2 ч. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки рисового вина. Для соуса: 2 стакана мясного бульона, 2 ст. ложки соевого соуса, соль, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ч. ложки крахмала, 100 г стручков фасоли.



Лук очистить от шелухи и промыть. Срезав верхушку, удалить сердцевину так, чтобы осталось всего несколько слоев. Удаленную мякоть мелко нашинковать и обжарить

с мелко нарезанными шампиньонами. Затем смешать лук и грибы со свиным фаршем, влить яйцо, соевый соус и вино. Полученной смесью наполнить подготовленные к фаршированию луковичы, предварительно всыпав в них крахмал. Фаршированные луковичы посыпать крахмалом и снаружи, а затем выложить на смазанную маслом сковороду. Влить 2 стакана бульона, 2 ст. ложки соевого соуса, добавить соль и сахарный песок по вкусу. Отварить в полученном соусе луковичы в течение 30 мин.

Затем добавить в соус стручки фасоли и варить еще 5 мин, после чего вынуть луковичы, а в оставшийся на сковороде соус добавить разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал и слегка проварить. Полученным густым соусом полить луковичы и подавать их к столу вместе с рисом и овощным салатом.

Саномоно — салат из дайкона и огурца



1 небольшая редька дайкон, 1 огурец, 5 ст. ложек рисового уксуса, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки сакэ, 1 ст. ложка соли.

Дайкон и огурец вымыть, нарезать тонкими пластинками, перемешать их и, добавив соль, оставить на 5—10 мин. Затем промыть овощи холодной водой и дать стечь воде.

В отдельной посуде смешать уксус с сахарным песком, влить сакэ и добавить к овощам. Поставить на 15—20 мин в прохладное место, чтобы дайкон и огурец впитали соус.

Салат из риса

250 г отварной говядины, 1 стакан риса, 2 стакана воды, 1 апельсин, соль. Для соуса: яичный желток, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка столового уксуса, 1 ч. ложка сахарного песка, 300 мл растительного масла, 1 апельсин, 1 ст. ложка маисовой муки, 0,5 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сока лимона.



Мясо нарезать небольшими кусочками. Рис тщательно промыть и отварить, после чего откинуть на дуршлаг и облить холодной водой.

Приготовление соуса: желток взбить венчиком, добавить горчицу, сахарный песок,

уксус и соль, а в заключение постепенно влить растительное масло. В сок апельсина влить $\frac{1}{2}$ стакана воды и развести в этой апельсиновой воде маисовую муку. Полученную смесь довести до кипения, остудить и смешать с приготовленным соусом.

Рис, кусочки мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, сбрызнув салат соком лимона. Подавать к столу охлажденным. Соус подать отдельно.

СУПЫ

Летний суп



1 огурец, 2 ст. ложки зеленого горошка, 4 стакана мясного бульона, 1 ст. ложка зелени, 1 ст. ложка соевого соуса, 4 яйца, соль по вкусу.

Огурец очистить от кожуры и нарезать некрупными ломтиками. Бульон поставить на огонь и дать ему закипеть. Всыпать в бульон промытый горошек и варить 10 мин, затем добавить ломтики огурца, соевый соус и соль. Варить еще 5 мин. Бульон процедить, овощи поставить в теплое место.

Вылить в воду уксус, поставить на огонь и довести до кипения. Аккуратно влить в кипящую воду яйца и варить яйца в мешочек до готовности.

Перед подачей на стол в тарелки разложить овощи, залить их горячим бульоном и в каждую тарелку добавить яйцо-пашот.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Тушеное мясо с картофелем

200 г говядины, 1 луковица, 4 шт. картофеля, 1 морковь, 1 ст. ложка бульона даси (см. рецепт), 1,5 ст. ложки муки, 1 ст. ложка мирин, 1,5 ст. ложки сакэ, 2 ст. ложки соевого соуса.



Говядину тонко нарезать и, запанировав в муке, обжарить ломтики на сковороде с предварительно разогретым маслом. Затем добавить нарубленный лук, нарезанный кубиками картофель и нашинкованную кружочками морковь. Приготовить соус из соевого соуса, бульона и вина. Вылить соус в

сковороду с мясом и овощами. Тушить до готовности мяса.

Цыпленок в японском стиле



1 кг филе и ножек цыпленка, 100 г сливочного масла, 100 мл белого вина, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Филе и ножки цыпленка выложить на сковороду в предварительно разогретое масло и обжарить до золотистого цвета, добавить соль, черный молотый перец, залить вином и небольшим количеством бульона. Добавить зелень и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости.

Цыпята в яйце



1 цыпленок, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ луковицы, горсть рубленых шампиньонов, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 ст. ложка зелени, 1 ч. ложка сахарного песка, 3 яйца, 3 ст. ложки десертного вина, соль.

Цыпленка очистить, удалить кожу и кости, сварить из них бульон. Куриное филе нарезать тонкими полосками и поджарить их в сковороде с предварительно разогретым растительным маслом до образования светло-коричневой корочки. Затем добавить нашинкованный лук, грибы и горошек, приправить зеленью, добавить соль и сахарный песок. Тушить до готовности. Влить вино.

Бульон остудить. Яйца слегка взбить. Яйца и поджаренное мясо добавить к бульону, перемешать, распределить на 4 порции и разлить в небольшие миски. Миски с супом разогреть на водяной бане до загустения яичной массы.

Подавать к столу с гренками.

Печень по-японски

0,5 кг печени, 400 г риса, 0,8 л воды, 200 г зеленого горошка, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 100 мл соевого соуса, 1–2 свежих мандарина, соль, красный молотый перец по вкусу.



Отварить рис. Горошек стушить и смешать с отваренным рисом, влить соевый соус

и поставить в теплое место. В это время предварительно обработанную печень нарезать ломтиками, посыпать солью и красным перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде в разогретом масле. Сбрызнуть соевым соусом. Разделанные на дольки мандарины также слегка обжарить. Выложить на блюдо рис и печень, сверху украсить обжаренными дольками мандаринов.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Темпура — «Небесное яство»



0,5 кг рыбного филе (окунь, ерш, морская камбала или др.), 1 ст. ложка рисовой муки, 0,5 стакана пшеничной муки, 3 яйца, 1 ст. ложка десертного вина, 2 головки репчатого лука, сладкий перец, корень сельдерея, растительное масло для фритюра. Для соуса: 100 мл десертного вина, 10 г маринованного имбиря, 60 мл соевого соуса, 1 редька, 200 мл воды.

Рыбное филе нарезать узкими полосками, примерно 1 см в ширину. Из рисовой и пшеничной муки замесить густое тесто, добавив в него холодные вино и воду, предварительно смешанные с яичными белками.

Лук нарезать кольцами, перец — полосками, сельдерея — кубиками. Рыбу и другие продукты обмакнуть в тесто и поджарить во фритюре.

Приготовление соуса: имбирь мелко нарезать, отварить в небольшом количестве воды, влить вино и добавить нарубленную зелень. Затем снять с огня и смешать с натертой редькой. Обжаренную рыбу и овощи подать к столу вместе с соусом.

Камабоко

500 г филе любой белой рыбы без кожи, 1 яйцо, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сока имбиря, 2–3 ст. ложки кукурузного крахмала, растительное масло.



Измельчить в мясорубке рыбное филе, добавить яйцо, сок имбиря и крахмал. Хорошо размешать и разделить на две части, сформовать

вать в виде длинных цилиндров, завернуть их в смазанную растительным маслом фольгу, которую хорошо закрутить на концах. Готовить на пару на сильном огне 30 мин. Проверить готовность рулета острой деревянной палочкой. Если к ней ничего не пришло, значит, блюдо готово. Рулет нарезать кружочками.

Рыбные котлетки по-японски



500 г рыбного филе, 4 яйца, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, 20 мл десертного вина, 1 ст. ложка кукурузной муки, белый перец, соль, сахарный песок.

Рыбное филе измельчить в мясорубке, смешать с кукурузной мукой, яичными желтками, растительным маслом, вином и белками, взбитыми с сахарным песком. Массу вылить на сковороду с разогретым маслом и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Охладив, разрезать на полоски и подавать к столу с зеленым салатом.

Японские рыбные лепешки

500 г рыбного филе, 1 ст. ложка маисовой муки, 1 яйцо, 50 г жира для жарения, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка десертного вина, зелень, соль, перец — по вкусу.



Из рыбного филе удалить косточки, пропустить мясо через мясорубку, смешать полученный фарш с маисовой мукой, яичным желтком, растительным маслом, зеленью и вином. Отдельно взбить с сахаром белок и влить яичную смесь в рыбную массу. Сформовать небольшие лепешки и обжарить с обеих сторон до образования светло-золотистой корочки. Перед подачей к столу нарезать на полоски и украсить зеленым салатом.

Ерши по-японски

Филе от 4 ершей, 100 г масла, $\frac{2}{3}$ стакана сметаны, 2 свежих мандарина, 2 ст. ложки тертого сыра, петрушка, пучок зелени, сок лимона, соль, перец.



Рыбное филе сбрызнуть соком лимона и оставить пропитываться. Зелень нарезать и

стусить в масле. Рыбу посыпать солью и перцем, выложить в кастрюлю с тушеной зеленью и полить сметаной. Сверху выложить дольки мандаринов. Посыпать тертым сыром и поставить в разогретую духовку на 20 мин.

К столу подавать с рассыпчатым рисом.

Кацуо-даси

Пластины морской капусты длиной 10–15 см протереть влажной тряпочкой, замочить в четырех стаканах воды и оставить на 1 час. Затем отварить на среднем огне, не накрывая посуду крышкой. Как только вода закипит, капусту вынуть, а в бульон добавить сушеные рыбные хлопья, сразу же выключить огонь и добавить щепотку соли. Выждать, когда хлопья осядут на дно, и дать бульону настояться. Перед употреблением даси необходимо процедить.

Такой бульон используют как полуфабрикат для приготовления практически всех японских супов, соевой пасты мисо и еще целого ряда традиционных блюд. Кроме того, для тушения японские повара часто пользуются соусом из даси, добавив в него приправы, сахарный песок, соль, соевый соус и сакэ.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Лепешки в сахаре

1 ст. ложка меда, щепотка соли, 4 ст. ложки теплой воды, 1 взбитое яйцо, 2 стакана муки, 1 ч. ложка соды, растительное масло, 1 стакан нерафинированного сахарного песка, $\frac{1}{3}$ стакана воды.



Растереть мед и соль, залить теплой водой, размешать, добавить яйцо и снова растереть в однородную массу. Смешать 1,75 стакана муки с содой и по частям добавлять ее к медовой массе. Вымесить тесто (при этом можно в него добавить обжаренные зерна кунжута) и сделать из него колбаску толщиной в 1 см, нарезать ее на кусочки длиной по 3,5 см и раскатать. Обвалять в муке и жарить в сильно нагретом масле на среднем огне 2–3 мин по 4–5 штук. Вынуть и обсушить на бумажной салфетке. В маленькую кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его водой и нагревать, пока не получится сироп. Остудить сироп в течение нескольких

минут. Обмакнуть в него лепешки, чтобы каждая хорошо пропиталась. Подсушить на пергаменте в теплой духовке.

Жареные гречские орехи



*1 стакан гречских орехов, 1 ст.
ложка растительного масла,
1 ст. ложка сахарной пудры.*

Орехи очистить и вымочить в горячей воде в течение 10 мин, затем ошпарить кипятком, после чего воду слить, а орехи пересыпать сахарной пудрой и обжарить во фритюре.

К столу орехи подавать на блюде, выстланном салфетками.

Держайте!

С гастрономическим приветом,
Илья Лазерсон, шеф-повар

МАЛАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

АРАМЕ — морские водоросли с мягким вкусом. Араме — коричневого цвета водоросли, похожие по вкусу на хиджики, в них много кальция, железа и других минералов, их часто готовят со сладковатыми корнеплодами, также их используют для декора блюд, укладывая по краям.

БЕНТО — любая еда, сервированная в небольших отделениях лакированной деревянной шкатулки.

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

ВАКАМЕ — длинные тонкие коричневые морские водоросли, используются в различных блюдах. Вакаме имеют сладковатый вкус и нежную структуру.

ВАРАБИ — папоротник-орляк.

ВАСАБИ — японский хрен, растертый в порошок и разбавленный водой до состояния

пасты. Традиционно используется, как приправа к суши и сашими, а также как компонент различных соусов.

ГАРИ — маринованный имбирь тонко порезанный, розового цвета. Традиционно подается с суши. Употребляется перед каждым кусочком для «очищения» нёба от вкуса предыдущего суши.

ГОХАН — рис.

ДАЙКОН — или японская редька — разновидность редьки с крупными (до 8 кг) белыми или бежевыми сочными корнеплодами, по вкусу напоминающими редис. Богатую витамином С редьку дайкон чаще всего нарезают длинными полосками или натирают на терке и используют как приправу, добавляя в салаты, супы и рагу, а также маринуют и даже жарят. В пищу используются и обладающие островатым пикантным вкусом белые проростки дайкона «кайваре» с сердцевидными верхушечными листочками.

Также японцы украшают ими различные блюда и приправляют рыбу. Дайкон помогает выводить жир, из организма. Свежий, очищенный от кожицы редис помогает усваивать жирную пищу, восстанавливает нормальное пищеварение.

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

КУДЖУ — белый крахмал, приготовленный из корня дикорастущего казу. Он используется в приготовлении супов, соусов, десертов и лекарственных настоев.

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

МАКИ — формат суши, свернутый в рулет рис с филе рыбы (текка маки — тунец, сейк макки — лосось) или с овощами, например с огурцом (каппа маки), завернутый в морскую капусту и порезанный на 4 или 6 кусочков небольшого размера.

МАТ ЧА — желто-зеленый порошковый чай, используемый в японской чайной церемонии.

МИРИН — сладкое рисовое вино, которое используется только для готовки.

МИСО — богатая протеином, перебродившая паста, приготовленная из соевых бобов, обычно с добавлением ячменя, темного или

светлого риса. Мисо используется в супах и приправах.

НАТТО — ферментированные соевые бобы, имеющие тягучую, вязкую консистенцию.

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

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

НОРИ — тонкие листы сушеных морских водорослей. Нориды много раз прожаривают над огнем, пока его цвет не станет из черного или пурпурного зеленым. Нориды используются как украшение, в него заворачивают рисовые шарики или другие продукты, или готовят с тамари, где используют как приправу.

РАМЕН — яичная лапша.

САКЭ — забродившее рисовое вино. Сакэ обычно подается теплым в маленьких чашечках, но может быть также подано и комнатной температуры или охлажденным в деревянных коробочках с солью на их кромках.

САСИМИ — японское ассорти из тонко нарезанных кусочков сырой рыбы, к которым подают соевый соус, жгучий зеленый

хрен-васаби, тертую редьку-дайкон и тонко нарезанные маринованные овощи. В сасими используется только морская рыба, так как сырая пресноводная может содержать паразитов, и только свежая сасими — обычно первое блюдо в традиционной японской трапезе.

СЕН ЧА — высококачественный японский зеленый чай, приготовленный из молодых мягких листьев.

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

СОЕВЫЙ СОУС — ферментированная жидкость, приготовленная из пшеницы, соевых бобов, воды и морской соли.

СОМЕН — очень тонкая японская пшеничная лапша.

СУШИ — в настоящее время термином «суши» повсеместно называют кусочек филе рыбы, лежащий на шарике риса.

СЯБУ-СЯБУ — блюдо японской кухни, по сути представляющее собой вариант азиатского фондю. Тончайшие кусочки сырого мяса (обычно говядины) и сырых овощей каждый участник трапезы опускает в общий горшок с горячим бульоном (чаще кури-

ным), сваренным с чесноком, имбирным корнем и кориандром. Приготовленные кусочки мяса обмакивают в различные соусы и едят, а после того как мясо съедено, бульон заправляют лапшой и подают отдельно. Такое название блюдо получило из-за характерного звука, который издают кусочки сырого мяса, погружаемые в кипящий бульон.

ТЕМАКИ — формат суши, завернутый в морскую капусту цилиндрик риса с филе рыбы или овощами внутри.

ТЕРИЯКИ — метод приготовления еды, когда пиццу маринуют в соевом соусе и вине (или в готовом соусе «Терияки»), после чего обжаривают на гриле и подают.

ТЕ-ЮШИ — японская лапша, приготовленная вручную.

ТОКУРИ — ваза фляга для саке.

ТОФУ — соевый творог, приготовленный из соевых бобов и нигари. Используется в супах, овощных блюдах и для украшения. Тофу богат протеинами, низкой жирности и не содержит холестерина. Тофу имеет консистенцию мягкого сыра, почти без запаха. На Востоке тофу называют мясом без костей. В нем низкое содержание жира и углеводов. Употребляется в пиццу в сыром, жареном, маринованном, копченом виде.

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

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

ХАШИ — палочки для еды.

ХИДЖИКИ — темно-коричневые морские водоросли, меняющие цвет на черный при высыхании, чем-то похожие по консистенции на спагетти. У них более насыщенный вкус, чем у араме. Хиджики очень богаты протеином, кальцием и железом. Также их называют хизики.

ХОЖИ ЧА — японский чай, приготовленный из прожаренных листьев и стеблей.

ЧА — японское название чая.

ЯКИТОРИ — цыпленок со стрелками лука порея и беконом, приготовленный на небольших шампурах.

ЯСАЙ — овощи.

СОДЕРЖАНИЕ

РИС	6
Рис с маслом.	7
Рис для суси.	9
СУСИ	10
Нигири-суси	14
Тамаго (омлет для суси)	14
Тамаго йяки (омлет для суси)	15
Маринованный имбирь	16
СОУСЫ И ПРИПРАВЫ	17
САКЭ	20
САЛАТЫ	
Салат «Восходящее солнце»	23
Хаару-но-сарада — разноцветный овощной салат	24
Киноко-но-таманеги — фаршированный лук по-японски	25
Саномоно — салат из дайкона и огурца	26
Салат из риса	27
СУПЫ	
Летний суп	28
МЯСНЫЕ БЛЮДА	
Тушеное мясо с картофелем	29
Цыпленок в японском стиле	30
Цыплята в яйце.	30
Печень по-японски	31

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Темпура — «Небесное яство»	32
Камабоко	33
Рыбные котлетки по-японски	34
Японские рыбные лепешки	35
Ерши по-японски	35
Кацуо-даси	36

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Жаренные лепешки в сахаре	37
Жареные грецкие орехи	38

Илья Лазерсон
ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

Редактор *А.В. Хорева*
Верстка *И.Ю. Илюхиной*
Корректор *М.В. Чебыкина*

Подписано к печати с готовых диапозитивов 24.06.2005.
Формат 70×100¹/₃₂. Бумага газетная. Гарнитура «Журнальная».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,95. Уч.-изд. л. 1,44.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 3035.

Изд. лиц. ИД № 02456 от 27.07.2000 г.

ООО «МиМ-Дельта»

Для писем: Санкт-Петербург,
ул. Фурштатская, д. 19, пом. 35Н
E-MAIL: MIMDEL@MAIL.WPLUS.NET

ЗАО «Центрополиграф»
125047, Москва, Оружейный пер., д. 15, стр. 1,
пом. ТАРП ЦАО

Для писем:
111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15
E-MAIL: CNPOL@DOL.RU

WWW.CENTROPOLIGRAF.RU

Отпечатано в ОАО «ИПП «Курск»
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

E-mail: pechat@kursknet.ru
www.petit.ru

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Илья Лазерсон

ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

Президент «Санкт-Петербургского клуба шеф-поваров», организатор фестивалей русской кухни в Париже и Лондоне и автор популярных книг по кулинарии Илья Лазерсон дарит вам самую необычную «вкусную» книгу, в которой вы найдете множество полезных советов по приготовлению блюд японской кухни.

Японская кухня находится в фаворе у гурманов всего мира. Ее блюда не только приобщают к другой культуре, но и очень полезны для здоровья благодаря использованию свежей рыбы, овощей, риса и ламинарии, а также небольшой термической обработке. Вы сможете сами приготовить суси и удивите гостей салатами и сладостями японской кухни. Простые советы и рекомендации, оригинальные рецепты и технологии окажут скорую и эффективную кулинарную помощь как любителям, так и профессионалам.

ISBN 5-9524-1792-2



9 785952 417922

ЦЕНТРОЛИГРАФ®

