

ПОВСЕДНЕВНЫЕ
И ПРАЗДНИЧНЫЕ
БЛЮДА

МААНГСНИ

БОЛЬШАЯ КНИГА
КОРЕЙСКИХ
РЕЦЕПТОВ



Мировая кухня

MAANGCHI

БОЛЬШАЯ КНИГА КОРЕЙСКИХ РЕЦЕПТОВ

ПОВСЕДНЕВНЫЕ
И ПРАЗДНИЧНЫЕ
БЛЮДА

Перевод с английского
Екатерины Петровой



Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

УДК 641.568(519)

ББК 36.997

М11

Original title:

Maangchi's Big Book of Korean Cooking: From Everyday Meals to Celebration Cuisine

Научный редактор Мария Осетрова

На русском языке публикуется впервые

Maangchi

М29 Большая книга корейских рецептов. Повседневные и праздничные блюда / Maangchi ; пер. с англ. Е. Петровой ; науч. ред. М. Осетрова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 432 с. – илл. – (Мировая кухня).

ISBN 978-5-00169-964-4

Во второй книге от всемирно известного блоггера Маанги вы познакомитесь с более сложными, в том числе праздничными, и менее известными блюдами корейской кухни.

Богато иллюстрированное издание с подробными рецептами станет настоящим подарком для любителей корейской культуры.

УДК 641.568(519)

ББК 36.997

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00169-964-4

© Maangchi's Big Book of Korean Cooking, 2019
by Maangchi. All Rights Reserved.

Printed by arrangement with Janis A. Donnaud &
Associates, Inc. through Graal Literary Agency

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ИНГРЕДИЕНТЫ И КУХОННАЯ УТВАРЬ	12

Крупы и блюда «все в одном»: рис и сытные добавки 34Блюда на бульоне: бурлящие супы и ччиге 68Кимчхи: мѳѳо не бывает 104Соусы и декорирование: полить, обмакнуть и украсить 124

Мясо: курица, утка, говядина и свинина 134

Дары моря: национальные корейские блюда из морепродуктов 166Овощи: круглый год 186Панчханы и мит-панчханы: закуски, которые всегда под рукой 210Обед с собой, приготовленный с любовью: корейский ланч-бокс 258Напитки и праздничные блюда: порауйте гостей 290

Корейская буддийская монастырская кухня: веганская простота 322

Сладости: на пользу и на радость 348

Уличная еда и современные корейские блюда: новая классика 380ОСНОВЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОРЕЙСКИХ БЛЮД 408БЛАГОДАРНОСТИ 428

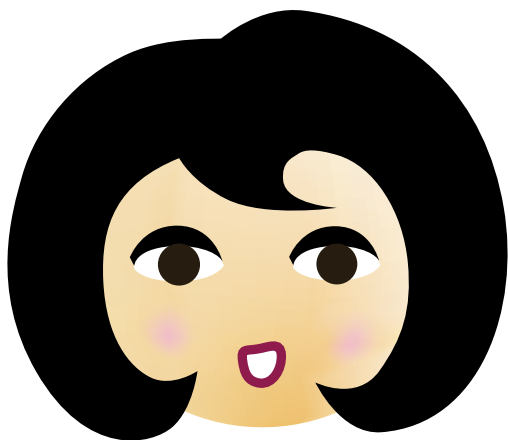
The image is a photograph taken from a high vantage point, likely a traditional Korean pavilion. The foreground is dominated by the dark, layered wooden eaves of the pavilion's roof, which curve downwards. Below the roof, a low wall with a dark tiled top and a wooden plank base runs across the frame. In the background, a dense forest of green trees is visible, shrouded in a thick, white mist or fog. The overall atmosphere is serene and contemplative.

МОИМ ДЕТЯМ – ЧХАНУ И ХВАНХИ

Вы вдохновляете меня на все, что я делаю, каждый день.

Работая над этой книгой, я вспоминала все, что я стряпала для вас, когда вы были маленькими. Теперь вы уже взрослые, я горжусь вами и счастлива за вас, большего я не могу и желать.

Без вас не было бы этой книги.



ПРИВЕТСТВУЮ ВАС!

Добро пожаловать в мою большую вкусную книгу!

Больше десяти лет назад я опубликовала первое видео на YouTube, когда корейская кухня только набирала популярность в США. Мои первые подписчики были поверхностно с ней знакомы и в основном спрашивали у меня рецепты кимчи и пулькоги. Но уже вскоре даже те, кто никогда не пробовал корейские блюда, готовили и сервировали блюда по малоизвестным рецептам: от куриного супа с женьшенем до пельменей на пару – и готовили и сервировали их не хуже меня.

Истории, происшедшие с моими читателями, нарочно не придумаешь. Одна молодежная компания завела традицию собираться на засолку кимчи с угощением и напитками. Многие молодожены устраивали на свадьбу корейское барбекю, а после раздавали гостям традиционные сковороды-

гриль с толстым дном. А некоторые, посмотрев мои ролики, полюбили корейскую культуру, выучили язык и уехали жить и работать в Корею.

Корейцы, с детства жившие в США у приемных родителей, рассказывают, что благодаря моим рецептам прикоснулись к наследию своего народа и оценили свое происхождение. По их словам, пробуя приготовленную еду, они как никогда ощущают полноту жизни. Корейцы, потерявшие матерей, готовят по моим рецептам и собирают родню за общим столом. Несколько моих читателей не корейского происхождения открыли свои рестораны и достаточно зарабатывают на моих рецептах, чтобы прокормить свои семьи.

А еще миллионы людей накрывают стол с блюдами корейской кухни для близких



и друзей раз в месяц, неделю или каждый день без особой причины, просто потому, что им так хочется.

С появлением интернета национальная корейская кухня стала всеобщим достоянием. Не только благодаря моему сайту и каналу, но и в связи с ростом популярности корейских сериалов, видеоблогов и соцсетей, где пользователи хвастаются своими приготовленными блюдами. Теперь почти в любом супермаркете продаются картофельные чипсы со вкусом корейского барбекю и кимчи. Больше у меня не спрашивают, на что это похоже! Американские хозяйки начали сдабривать свои блюда острой пастой из корейского перца кочхучжан, а повара ищут вдохновения в веганских рецептах буддийской монастырской кухни.

Самое интересное, что любовь к блюдам моей родины привела меня к тому, чем я теперь занимаюсь! Очень приятно наблюдать, как корейская кухня получает международное признание, и я думаю, что это только первые страницы истории ее мировой популярности. Мне повезло принимать в этом непосредственное участие, в том числе своими книгами.

Жгучие и средней остроты, мясные и веганские, кипящие и холодные, мягко-тягучие и шумно-хрустящие, блюда корейской кухни уместны в любое время года и дня, в соответствии с запросами и настроением. Одни готовятся считанные секунды, другие – несколько суток. Одни известны с начала времен, а другие придуманы за десять минут до публикации в Instagram.

СКОЛЬКО Я СЕБЯ ПОМНЮ, меня всегда интересовала еда. Пока мне не разрешили трогать нож, я готовила понарошку. Лет с одиннадцати я по-настоящему встала к плите, чтобы кормить братьев и сестер, а позже, когда вышла замуж, – свою семью. Поваренной книги у меня не было, я училась у мамы, тетюшек, бабушки, поварих в ларьках и на рынке, рыбаков, фермеров и друзей – всех не упомянуть. И учусь до сих пор, узнаю новые рецепты и приемы всегда и везде.

После первой книги я получила много писем с просьбами и дальше делиться рецептами. Редактор спросила, не хочу ли я написать вторую книгу, и я сказала, что подумаю об этом. На второе предложение я ответила: «Может, когда-нибудь потом». Но чем больше я думала об этом, тем яснее становилось,

что первая книга – это только начало. Я еще много чего могу рассказать! Я ем корейские блюда по несколько раз на дню, но не устаю удивляться их разнообразию и многогранности (хотя большинство довольно просты). В видеороликах можно рассказать, что и как надо делать, но там не покажешь, как блюда сочетаются друг с другом и формируют кухню, которая для нации любителей поесть составляет основу национальной культуры.

Мне хотелось подробнее рассказать о панчханах и мит-панчханах – столпах корейской кухни.

Их можно бесконечно комбинировать и накрывать разнообразный стол каждый день. Еще интересной темой мне показался традиционный перекус в ланч-боксе, известный как тосирак, который я много лет готовлю своим домашним.





Я придумала десятки новых блюд. Среди них – вегетарианское кимчи, о котором меня не первый год просили читатели и зрители. У меня есть по крайней мере три варианта суперпопулярного и легко адаптируемого ччиге из мягкого тофу (сунтубу-ччиге) и рецепт рулета из рыбного теста на пару, а не жаренного в масле – в нем больше морепродуктов, чем в любом готовом.

Помимо этого, я переработала ряд популярных рецептов, улучшила и упростила их. Лапша из бататового крахмала с овощами и мясом (чапчхэ), например, теперь готовится не так долго, и в горшке она еще вкуснее. Другие усовершенствования навеяны отзывами читателей и зрителей, например курица в кисло-сладком соусе (так-хансуюк) вместо свинины. Я рассказала про традиционный ферментированный алкоголь, современные коктейли и закуски к ним, такие как сладко-остро-кислые свиные ребрышки (твечжи-тыгальби-чорим).

Возможно, вы думаете, что уже попробовали всё, но в этой книге и для вас найдется

какое-нибудь совершенно новое, удивительное блюдо корейской кухни. Даже я мало знала о ни на что не похожей пище буддийских монастырей, поэтому поехала далеко в горы, в храм Коунса, где готовила вместе с монахинями. Этим блюдам посвящена отдельная глава.

Корейская кухня зиждется на традициях, рецепты передаются от матерей и свекровей к дочерям и невесткам. Но немалую роль в ней играют интуиция и изобретательность.

Больше всего это заметно в городах Кореи, где уличные продавцы в погоне за клиентами всегда ищут новые приемы и ингредиенты. Ради этой книги я вернулась на улицы Сеула попробовать все самое лучшее и новое и рассказать об этом вам.

Традиционная корейская кухня начинается с выбора правильных ингредиентов. Чтобы помочь вам, к описаниям добавлены фотографии. Теперь вы легко опознаете рис, лапшу, специи, приправы, сушеные, консервированные и замороженные ингредиенты в магазине корейских продуктов и в интер-

нете. Я описываю основные методы приготовления, например как чистить свежую макрель и заморозить ее для дальнейшего использования, как вымыть и вскрыть свежих моллюсков, что делать с сушеными стеблями колоказии, сушеными ростками папоротника и сушеными морскими огурцами, а также как разделать целого осьминога. Я привожу сотни пошаговых фотографий ингредиентов и готовых блюд, чтобы вы точно знали, как их приготовить и подать.

Мне очень хотелось, чтобы книгой удобно было пользоваться и вы легко нашли то, что ищете.

«А не устроить ли в эти выходные корейское барбекю! Откроем главу про мясо».

«Что-то морепродуктов захотелось, посмотрим, что тут есть».

«Друзья придут на коктейль, чем бы их угостить?»

«Приготовлю, пожалуй, аппетитный и здоровый завтрак для детей. Что тут найдется попроще?»

«Какие панчханы можно сделать впрок и есть всю неделю?»

Вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы, а я открою вам двери в мир корейской кухни как уважаемому родственнику. Кроме восхитительных вкусов, вы отыщете для себя еще много интересного. В наших кулинарных традициях отражается щедрость, находчивость, терпение, отзывчивость, бережливость, практичность, гибкость и изобретательность, а также уважение и любовь к природе и сезонным продуктам. Я многократно тестировала рецепты, пока не добивалась идеального результата, и постаралась объяснить, что делает каждое блюдо уникальным, как его вкусно приготовить и красиво подать. Вам осталось только следовать пошаговым инструкциям, и у вас получится лучшее в мире угощение.



МААНГЧИ
Нью-Йорк

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Я не любитель вычурных украшений и крошечных порций на огромных тарелках. Мне нравится традиционная корейская подача еды большими горками. Это отражает нашу главную национальную черту – щедрость. Так раскладывают ингредиенты и блюда на рынках, чтобы привлечь покупателей, и на церемониях, чтобы ублажить богов и почтить память предков. Так же мы едим и дома, в кругу семьи.

ИНГРЕДИЕНТЫ И КУХОННАЯ УТВАРЬ

С этим справочником вы легко найдете в магазине все, что вам нужно. Не стесняйтесь впервые посетить магазин корейских продуктов! Я буду сопровождать вас. Смело открывайте дверь и входите.

Внутри вы увидите продуктовый отдел. Мясные и рыбные прилавки обычно находятся в конце, а пасты, порошки, соусы, масла, бобы, крупы, сушеные продукты и консервы – на полках в середине. Холодильники и морозильники тоже неподалеку или расставлены вдоль стен. Во многих магазинах у входа, внутри или снаружи, выкладывают большие мешки с рисом, вы их не пропустите. Часто в магазинах есть отделы полуфабрикатов и готовой еды, а в больших супермаркетах – свои рестораны.

Продавцы не всегда хорошо говорят по-английски, но рады покупателям и с удовольствием вам помогут. В затруднительной

ситуации ищите человека в форменной одежде, лучше всего товароведа, и покажите ему фотографию продукта в книге или в смартфоне. В маленьком магазинчике можно обратиться напрямую к кассиру.

Список корейских магазинов есть на моем сайте maangchi.com/shopping, там их тысячи, и с помощью читателей из разных стран он регулярно пополняется и обновляется.

Многие ингредиенты для корейской кухни можно купить на amazon.com. Всегда читайте описания и сравнивайте цены: стоимость одного и того же продукта у разных продавцов может отличаться и продаваться он может в маленьких или больших объемах. На моем сайте есть список поставщиков с лучшими ценами и качеством. Чаще всего в местном корейском магазине все то же самое стоит дешевле, чем онлайн, и выбор лучше. И конечно, там гораздо интереснее!



Свежие продукты	14
Крупы, мука, лапша и крахмал	18
Специи и приправы	21
Сушеные корни, семена, бобы, овощи и фрукты	24
Сушеные водоросли и морепродукты	26
Консервы	26
Охлажденные и замороженные продукты	27
Алкоголь	30
Кухонная утварь	30

Свежие продукты



ДУШИСТЫЙ ЛУК (пучху)

Продается большими пучками на корейских рынках. Выбирайте лук без пятен. Он быстро сохнет и портится, дома я заворачиваю его в бумажное полотенце, кладу в пакет и убираю в холодильник. Так он останется свежим целую неделю. Душистый лук можно заменить зеленым.



КОРЕНЬ ЛОПУХА

(уон-ппури)

Обладает травяным вкусом. Корейцы заваривают с ним чай, тушат и едят сырым (см. острый салат с корнем лопуха, с. 338). В магазине выбирайте гладкие экземпляры, без пятен, не задохшие. На рынке корень лопуха продается нарезанным. По срезу определяют свежесть: он должен быть светло-бежевый, но не темно-коричневый. В Чайна-тауне корни лопуха продаются целиком, поэтому их свежесть трудно проверить.



КАШТАНЫ (пам)

Поздней осенью, в сезон, можно найти свежие каштаны в отделе охлажденных продуктов. Они должны быть округлыми, не задохшими, блестящими, без морщинок и червоточин. Свежие каштаны можно заменить консервированными или морожеными (ищите в соответствующих отделах). Как чистить каштаны, см. на с. 410.



КИТАЙСКИЙ ЯМС (ма)

Длинные цилиндрические отростки со светло-коричневой кожей и белой мякотью, обычно продаются нарезанными в упаковке. Ямс едят сырым и приготовленным. Многие корейцы предпочитают измельченный сырой ямс: у него вязкая структура и без обработки он полезнее для здоровья. Приготовленный ямс похож на картофель, но более хрустящий и сладкий и менее крахмальный (см. жаренные на сковороде ломтики ямса по-китайски, с. 340). Ямс чистят картофелечисткой, предпочти-

тельно в перчатках, поскольку он раздражает кожу. Выбирайте белые, без пятен отростки, сочные на вид.



САЛАТНАЯ ХРИЗАНТЕМА (ссуккат)

Красивая зелень с умеренным, освежающим травяным вкусом, которую иногда называют съедобной хризантемой. Едят ссуккат в сыром и слегка бланшированном виде, это основной ингредиент острого рыбного чиге. Можно заменить базиликом или мятой.



ГРИБЫ ЭНОКИ (пхэни-посот)

Мелкие грибы на тонких ножках длиной 10-13 см, используются во многих корейских блюдах. Продаются в отделах охлажденных продуктов в магазинах корейских и азиатских товаров, некоторых супермаркетах и магазинах органических продуктов. Свежие грибы молочного цвета, без слизи.



ОРЕХИ ГИНГКО (ынгэнь)

Деликатес поздней осени, орехи гингко делают вкус блюд более насыщенным и сладким, с оттенком умами. Я обычно покупаю их без скорлупы, потому что ядра легко раздавить. В блюде орехи приобретают красивый нефритовый цвет. В сезон продаются в отделе охлажденных продуктов и круглый год – в отделе заморозки. Как очистить и приготовить орехи гингко, см. на с. 411.



СВЕЖИЙ КОРЕНЬ ЖЕНЬШЕНЯ (сусам)

Обязательный ингредиент куриного супа с женьшенем (с. 136) и молочного коктейля с женьшенем (с. 378). Сочный корень с горьким травяным вкусом круглый год используют в пищу и как лекарство. Продается в упаковках в отделах охлажденных продуктов. Выбирайте корни с наименьшим количеством пятен. Сушеным женьшенем заменить нельзя.



ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ (чхон-кочху)

Зеленые перчики длиной 7,5–10,0 см, похожи на халапеньо, но с более острыми кончиками. Сладкие, острота варьируется от очень умеренной (асаги-кочху) до очень высокой (чхон-ян-кочху). Корейцы режут и добавляют перец в блюда вместе с семенами. Можно заменить на халапеньо или серрано.



ВЕШЕНКА СТЕПНАЯ (сэсонъи-посот)

Длинные грибы с толстой белой ножкой и мясистой текстурой, благодаря которой ими можно заменить сырую рыбу в рецепте пибимпапа с авокадо, грибами и овощами (с. 50). Продаются в отделах охлажденных продуктов, часто их жарят и используют в блюдах стир-фрай. Выбирайте экземпляры с плотными белыми ножками, без пятен.



КОРЕЙСКИЙ БАКЛАЖАН (качжи)

Корейские баклажаны длинные и тонкие, цвет варьируется от светло- до темно-фиолетового. Кожура тонкая, текстура мягкая и менее губчатая, чем у западных круглых баклажанов, а вкус сладковатый и не такой ярко выраженный. Продаются на азиатских и некоторых фермерских рынках, в обычных супермаркетах, где называются азиатскими или японскими баклажанами. Можно заменить обычными баклажанами.



КОРЕЙСКАЯ ГРУША (пэ)

Спелые корейские груши сладкие, сочные и хрустящие, со светлой желто-коричневой кожурой и почти белой ароматной мякотью. Поспевают осенью, продаются поштучно, в упаковках по три штуки и коробками – в подарок. В праздники в магазинах появляются различные варианты упаковки по разным ценам. Груши чистят и едят сырыми, готовят на пару

с медом (с. 350) и добавляют для сладости в пульгоги с лапшой (с. 153) и говяжьи ребрышки гриль (с. 155). В этих рецептах они смягчают мясо. Выбирайте круглые крепкие груши без пятен. Можно заменить спелыми, но не слишком мягкими грушами сорта «боск» или «анжу».



КРАСНЫЙ КОРЕЙСКИЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ (хон-кочху)

Зрелый перец чили, сладкий, пряный и пикантный. Если не можете найти его в магазине, а в блюде не хватает красных акцентов, замените красным сладким перцем, нарезанным кусочками или полосками.



КОРЕНЬ ЛОТОСА (ён-гын)

У хрустящего сладкого корня лотоса очень красивый узор на срезе, его ни с чем не спутаешь. На корейских и китайских рынках продается целиком, иногда бывает в отделах охлажденных продуктов в нарезке.



КОРЕЙСКАЯ РЕДЬКА (му)

Крупная, увесистая редька в форме булавы, которая используется в супах, ччиге, кимчхи из редьки, порезанной кубиками (с. 112). Она похожа на дайкон, но короче, толще и плотнее, зеленая сверху и кремовая снизу. Мякоть сладкая, сочная и хрустящая, особенно поздней осенью, в сезон. Выбирайте гладкую, крепкую и тяжелую редьку. Дома я оборачиваю ее бумажным полотенцем, кладу в целлофановый пакет и убираю в холодильник, иначе она высохнет и станет губчатой. В холодильнике редька хранится 2 недели. Можно заменить дайконом.



КРУПНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК (тэпха)

Похож на обычный зеленый лук, с такими же полыми, скользкими изнутри стрелками, но крупнее. Не острый, сладкий, с насыщенным вкусом. Корейцы добавляют его в супы и ччиге.



ПРОРОЩЕННЫЙ МАШ (сукчу-намль)

Пророщенный маш разнообразит блюдо хрустящей текстурой и сладостью. Сейчас продается в большинстве супермаркетов. Выбирайте упругие белые ростки. Лучше приготовить сразу или хранить не более 2 дней в холодильнике. Перед использованием промыть.



ЛИСТЬЯ ГОРЧИЦЫ (кат)

Продается на азиатских рынках и во многих супермаркетах. Листья горчицы толстые, сочные и зеленые – идеальные для кимчи (с. 118). Выбирайте листья с толстыми стеблями. Можно заменить красными листьями горчицы.



ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА (пэчху)

Из пекинской капусты готовят традиционное кимчи (с. 108). Сейчас она продается в любом супермаркете и на рынке, но в корейских магазинах дешевле, и в придачу капуста там крупнее и вкуснее. Поздней осенью, в сезон кимчи, она продается большими коробками. Хорошая капуста зеленая и с большими листьями, без пятен. Кочан должен быть тяжелым

и плотным, а листья – тонкими, чтобы кимчи не получилось водянистым. Если готовите капусту не сразу, заверните ее в бумажное полотенце, положите в целлофановый пакет и уберите в холодильник. Там она хранится до 10 дней.



ЛИСТЬЯ ПЕРИЛЛЫ (ккэннип)

Свежие зеленые листья периллы популярны в корейской кухне и чем-то похожи на базилик и мяту. Мы используем их целиком для конвертиков ссам (с. 44) и корейского барбекю и шинкуем для других блюд, когда хотим добавить мятную нотку. Еще их можно мариновать, делать из них кимчи и жарить на сковороде (см. перец и листья периллы в тесте, с. 344). Выбирайте яркие свежие листья, без пятен, не вялые. Черешки тоже должны быть зелеными, коричневые означают, что листья несвежие. Листья периллы недолго хранятся в холодильнике, максимум 2 дня в бумажном полотенце и целлофановом пакете. Периллу не сложно вырастить у себя в саду, семена продаются в некоторых корейских магазинах и онлайн.



КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ (чат)

Кедровыми орешками украшают основные и сладкие блюда. Корейские орешки мельче, имеют более насыщенный вкус, чем обычные, и стоят очень дорого. Продаются в прозрачной упаковке. Выбирайте орешки без пятен, с ядрами одинакового цвета. Храните в холодильнике, перед употреблением выложите нужное количество и выдержите при комнатной температуре. Я для красоты срезаю кончики (с. 413).



ПЕРЦЫ ШИШИТО (кквари-кочху)

Морщинистые перцы длиной 5–8 см с тонкой кожурой, не такие острые, как зеленые корейские чили, их можно есть целиком. Если любите острое, замените их не слишком жгучими зелеными чили, серрано или халапеньо.



ПРОРОЩЕННАЯ СОЯ (кхон-намуль)

Не путайте пророщенную сою с пророщенным машем, она гораздо крупнее. Это один из главных ингредиентов корейской кухни, используется в очень популярном супе из пророщенной сои (с. 83). Продается в овощном отделе, чаще по 340 г, но встречается и упаковка по 450 г. Пророщенную сою едят только в приготовленном виде, поскольку сырая она пахнет рыбой, а после кулинарной обработки приобретает хрусткость и ореховый привкус. Выбирайте ростки без пятен, с желтыми бобами и белыми стеблями. Храните в холодильнике и используйте в течение недели. Как чистить пророщенную сою, см. на с. 413.



КОРЕНЬ КОЛОКАЗИИ (тхоран)

Покрытый пушком волокнистый корнеплод с толстой кожурой и белой мякотью. Сырые корни ядовиты, поэтому дома я первым делом бланширую и чищу

их. По вкусу они похожи на картофель, но мягче и с кремовой текстурой. Выбирайте крепкие корни около 5 см в длину. Они должны быть увесистыми — это означает, что корни не сухие. Продаются на многих азиатских рынках.



ОМЕЖНИК (минари)

Омежник немного напоминает петрушку на вкус и на вид, но отличается от нее красноватыми толстыми стеблями. Выбирайте экземпляры с упругими стеблями и свежими листьями, без коричневых пятен. Используйте в течение нескольких дней после покупки. Храните в холодильнике, обернув бумажным полотенцем и убрав в целлофановый пакет. Омежник можно заменить петрушкой.



МАНГОЛЬД (кындэ)

У мангольда с белыми черешками умеренно терпкий вкус. После бланширования листья размягчаются, поэтому ими можно заменить пекинскую капусту в рецепте супа из соевой пасты (с. 84).

Крупы, мука, лапша и крахмал



МОЛОТЫЙ ЯЧМЕННЫЙ СОЛОД (ёт-кирым-кару)

Сладкий порошок, важный ингредиент домашнего рисового сиропа (с. 368), традиционного подсластителя в блюдах корейской кухни. Амилаза в молотом ячменном солоде при небольшой температуре воды превращает рисовый крахмал в сахар.



ЧЕРНЫЙ РИС (хыкми)

Красивые зерна с ореховым привкусом придают блюдам фиолетовый оттенок. Всего 1-2 столовые ложки раскрасят рис ассорти (с. 40). В этом рисе содержатся фитонутриенты, антоцианины, известные своими антиоксидантными свойствами. Черный рис продается почти на всех азиатских рынках, в магазинах органических продуктов и в некоторых супермаркетах.



КОРИЧНЕВЫЙ СЛАДКИЙ (ГЛЮТЕНОВЫЙ) РИС (хёнми-чхапссаль)

Короткозерный коричневый сладкий рис более клейкий, чем обычный коричневый. Используется в рисе ассорти (с. 40). Считается, что он полезнее для здоровья, чем белый рис.



КЛЕЙКИЙ (СЛАДКИЙ) РИС (чхапссаль)

На самом деле этот рис совершенно не сладкий и не содержит глютена, а называется так за клейкость и тягучесть, которыми отличается от обычного короткозерного риса. Его готовят на пару с листьями лотоса (с. 326). Храните в сухом прохладном месте, плотно закрыв упаковку.



ГОЛОЗЕРНЫЙ ЯЧМЕНЬ (тхон-бори)

Голозерный ячмень — это необработанное зерно без внешних чешуек, тягучее, с ореховым привкусом, богатое клетчаткой и очень питательное. Продается в корейских магазинах, некоторых крупных супермаркетах, магазинах органических продуктов и в интернете. Можно заменить любым ячменем, в том числе пивоваренным, он очищенный, мягкий, быстрее готовится и продается везде.



ЛАПША БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАМЁН

Лапша быстрого приготовления очень популярна в Коре, у нас не прижилась традиция готовить ее своими руками. Продается в комплекте с приправами или добавляется в другие блюда, например в рисовые батончики с лапшой рамён (с. 384) и армейское ччиге (с. 388).



МУКА ИЗ КЛЕЙКОГО (СЛАДКОГО) РИСА (чхапссаль-кару)

Несмотря на то что эту муку еще иногда называют глютенной, глютена в ней нет. В Японии она называется мотики. Важный ингредиент в рецепте кимчи (с. 108) и при приготовлении рисовых сладостей в соевой панировке (с. 365).



КОРЕЙСКИЕ ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ (ппан-кару)

Хрустящие сухари, похожие на японские панко, продаются на корейских рынках. С ними корочка дольше остается хрустящей.



ПОРОШОК ПОЛЫНИ (ссу-к-кару)

Давно используется в качестве натурального зеленого пищевого красителя, придает приятный аромат и нежный травяной привкус готовым блюдам и рисовым сладостям тток. Храните порошок полыни в морозилке, иначе он утратит ароматические свойства.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРАХМАЛ (камчжа-чонбун)

У меня всегда припасен картофельный крахмал, потому что без него не получится хрустящая корочка у жареной курицы (с. 146) и курицы в кисло-сладком соусе (с. 144). Еще я использую крахмал как загуститель – корейские бренды для этой цели подходят лучше других. Храните крахмал в прохладном месте в герметичной таре.



СОЛОД (нурук)

Солод делается из зерновых культур – муки, риса или ячменя: их замачивают, прессуют в кирпичики и ферментируют. Его используют для приготовления корейского прозрачного рисового ликера якчу. Обычно нурук стоит на полке рядом с молотым соломом и крахмалом из маша. Хранится не более 3 месяцев в прохладном месте в герметичной упаковке.



КРАХМАЛ ИЗ МАША (чхонпхомук-кару)

Иногда крахмал из маша неправильно называют мукой. Он используется в приготовлении лапши и панчханов, таких как желе из маша с соево-луковым приправочным соусом (с. 218). Из одной маленькой упаковки получается огромное количество желе. Храните в кухонном шкафу в герметичной таре.



КОРОТКОЗЕРНЫЙ БЕЛЫЙ РИС (меп-ссаль)

Короткозерный белый рис еще называют рисом для суши, это один из основных ингредиентов корейской кухни. Он более клейкий и крахмальный, чем длиннозерный и арборио (не перепутайте их), но не такой клейкий, как сладкий белый рис. Выгоднее покупать упаковки по 4, 5, 7 и 9 кг на корейских или азиатских рынках, там он гораздо дешевле, чем в американских супермаркетах. Храните в прохладном месте в герметичной таре.



ЛАПША ИЗ БАТАТОВОГО КРАХМАЛА (танмён)

Стеклянная лапша, которая после приготовления становится блестящей, тягучей и почти прозрачной. Основной ингредиент чапчхэ с овощами и мясом (с. 315), добавляет упругую текстуру пульгоги с лапшой (с. 153). Можно заменить другой стеклянной лапшой, например китайской вермишелью из машевого крахмала. Храните в прохладном месте в герметичной таре.



ТОНКАЯ ЛАПША ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ (сомен)

Очень тонкая белая лапша, после приготовления на удивление упругая. Обычно ее готовят в последнюю очередь, чтобы успеть насладиться текстурой, пока она не размякла. Продается на корейских, японских и китайских рынках. Храните в шкафу, в прохладном месте в герметичной таре.

Специи и приправы



ЧЕРНАЯ БОБОВАЯ ПАСТА (чунчжан)

Черная, соленая и сладковатая, эта паста состоит из ферментированной смеси бобов, муки и карамели. Используется в приготовлении лапши с черным бобовым соусом (с. 390). После вскрытия храните в холодильнике не более 3 месяцев.



РЫБНЫЙ СОУС (экчот)

Соленый соус с резким вкусом, отдает рыбой (в хорошем смысле). Я заменяю им домашний соевый соус для супа, он придает нотку умами традиционным корейским блюдам. Мой любимый соус делает бренд Three Crabs, он выдержанный и похож на тот, который готовила моя бабушка.



КОРЕЙСКАЯ ПАСТА ИЗ ФЕРМЕНТИРОВАННЫХ СОЕВЫХ БОБОВ (твенчжан)

Твенчжан – один из символов корейской кухни. Ферментированная приправа используется в классических супах, ччиге и дип-соусах. Сейчас большинство корейцев пользуются готовой пастой (на ней необязательно написано «ферментированная»), а раньше ее всегда делали своими руками. Процесс занимает несколько месяцев. В корейском магазине пасту легко узнать по коричневой упаковке. Храните ее в холодильнике и употребите в течение 3 месяцев. Сверху она может окислиться и потемнеть, но вкусовые качества сохраняются.



ОСТРЫЙ КОРЕЙСКИЙ ПЕРЕЦ (кочху-кару) В ХЛОПЬЯХ

Важный ингредиент корейской кухни, используется в панчханах, супах, ччиге и самом известном корейском блюде – кимчи. Перец бывает умеренно острый (толь-мэун кочху-кару) и острый (мэун кочху-кару). Для кимчи я беру умеренно острый, чтобы сделать цвет блюда ярче без жгучести. Читатели часто спрашивают, можно ли его заменить молотым чили. Нет, нельзя: его вкус не сочетается с корейскими блюдами и он слишком острый. Иногда на упаковке острого корейского перца в хлопьях ошибочно пишут «молотый», но упаковка всегда прозрачная хотя бы отчасти, так что ошибку легко обнаружить. Выбирайте ярко-красный перец, без коричневых и фиолетовых оттенков. Когда хлопья портятся, то приобретают желтоватый цвет, а вкус пропадает. После вскрытия храните в герметичном пакете в морозилке не более 6 месяцев, для ежедневного пользования отсыпьте немного в контейнер и держите в холодильнике.



ПАСТА ИЗ ОСТРОГО КОРЕЙСКОГО ПЕРЦА (кочхучжан)

Будучи одной из основ корейской кухни, эта ферментированная красная паста добавляет остроту, цвет и сладость многим национальным блюдам. Традиционно перечную пасту готовили дома, но сейчас она продается и в магазинах корейских продуктов. Тем, кто не знает корейского языка, проще ориентироваться на красную упаковку. После вскрытия храните в холодильнике и употребите в течение 3 месяцев. Сверху паста темнеет и подсыхает, но это не влияет на вкусовые качества.



МИРИМ

Сладкое вино, в Японии называется мирин. Я редко использую его, но оно придает приятную сладкую нотку мясным блюдам, например говяжьим ребрышкам гриль (с. 155) и тушеным говяжьим ребрам (с. 159), а также смягчает запах приправленной скумбрии, жаренной на сковороде (с. 170). Храните в кладовой.



МОЛОТЫЕ СЕМЕНА ПЕРИЛЛЫ (тылькке-кару)

Молотые семена периллы используют как загуститель, они придают супам, ччиге и овощным блюдам орехово-травяной вкус и кремовую текстуру. После вскрытия выпустите воздух из упаковки, закройте ее, положите в пакет и уберите в морозилку.



РИСОВЫЙ СИРОП (ссаль-чочхон)

Густой, тягучий сироп обладает насыщенным вкусом крупы, не похож на сахарный или кукурузный сироп. Добавляет гляцевый блеск острым свиным ребрышкам в кисло-сладком соусе (с. 318), подается как дип-соус к рисовым сладостям тток. Можно заменить сахаром или медом, но они гораздо слаще. Рисовый сироп можно купить или приготовить самостоятельно (с. 368).



СУШЕНЫЙ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ СОЛОМКОЙ (силь-кочху)

Тонкая красивая соломка, слегка жгучая, используется в основном для украшения овощных блюд и чонов (закусок в тесте).



МЕЛКИЕ СУШЕНЫЕ КРАСНЫЕ ПЕРЦЫ ЧИЛИ (чагын марын кочху)

Не самые острые перцы, вместе с чесноком и имбирем используются для ароматизации масла для таких корейско-китайских блюд, как острые чесночные жареные креветки (с. 303). Продаются почти на всех азиатских рынках. Хранить в морозилке.



СУПОВОЙ СОЕВЫЙ СОУС (чосон-канчжан или кук-канчжан)

Тысячи лет корейцы получают домашний соевый соус как побочный продукт изготовления твенчжана (пасты из ферментированных соевых бобов). Он более насыщенный, соленый и светлый, чем привычный всем соевый соус. Мне не нравится ни вкус, ни цвет готовых суповых соевых соусов, и я заменяю их рыбным соусом. Тем не менее в некоторых рецептах готовый соус предлагается в качестве замены домашнему.



ОБЫЧНЫЙ СОЕВЫЙ СОУС (канчжан, чин-канчжан)

Более привычный нам соевый соус привезли в Корею японцы, он значительно моложе традиционного так называемого супового соевого соуса. Я уже давно отдаю предпочтение бренду Sempio.



МАСЛО ИЗ ОБЖАРЕННЫХ СЕМЯН ПЕРИЛЛЫ (тыль-гирым)

Масло из семян периллы обладает неповторимым травяным вкусом и ароматом. Его добавляют в овощные панчханы, оно используется в буддийской монастырской кухне. При высоких температурах масло выделяет вредные элементы, поэтому долго жарить на нем нельзя, его добавляют в последнюю минуту для вкуса. Масло быстро окисляется, так что его хранят в холодильнике. Можно заменить маслом из обжаренных семян кунжута.



МАСЛО ИЗ ОБЖАРЕННЫХ СЕМЯН КУНЖУТА (чхам-кирым)

Важный ингредиент корейской кухни с выраженной ореховой ноткой и насыщенным вкусом. В корейские блюда его добавляют в самом конце приготовления для сохранения аромата. Не путайте его с обычным кунжутным маслом, которое продается в супермаркетах рядом с другими растительными

маслами. Масло из обжаренного кунжута имеет особый вкус. Храните в темном месте при комнатной температуре.



ОБЖАРЕННЫЙ КУНЖУТ (СВЕТЛЫЙ И ЧЕРНЫЙ) (поккым ккэ)

Обжаренный кунжут придает блюдам ореховую нотку и хрусткость. Я посыпаю светлым кунжутом блюда перед подачей, а черным – белый рассыпчатый рис в ланч-боксах, для контраста и вкуса. Выбирайте кунжут с максимальным сроком годности. Отложите немного в стеклянную банку и храните в сухом прохладном месте, а остальное уберите в морозилку в герметичном пакете, там кунжут хранится не более 3 месяцев.



ОБЖАРЕННЫЙ ЖЕЛТЫЙ СОЕВЫЙ ПОРОШОК (поккым кхон-кару)

Порошок с жареным вкусом, приготовленный из соевых бобов, – основной ингредиент рисовых сладостей, обсыпанных соевым порошком (с. 365).

При покупке смотрите дату изготовления, ореховый вкус со временем пропадает. Храните в герметичном пакете в морозилке не более 1 месяца.

Сушеные корни, семена, бобовые, овощи и фрукты



БОБЫ АДЗУКИ (пхат)

Мелкая красная фасоль используется во многих рисовых блюдах и кашах, а также для сладкой начинки десертов. Кое-где она так и называется – красная фасоль, продается почти на всех азиатских рынках, в магазинах органических продуктов и в большинстве супермаркетов. Выбирайте самую ярко-красную фасоль, не темную и не фиолетовую.



СУШЕННЫЕ КОРНИ КОЛОКОЛЬЧИКА

(марын торачжи)

Корни с горьковатым травяным вкусом, пахнут женьшенем. Отвар из сушеных корней колокольчика пьют зимой от боли в горле и при кашле. Выбирайте белые сочные корни, тонкие и коричневые не берите. После вскрытия упаковку храните в сухом прохладном месте.



СУШЕННЫЕ ПОБЕГИ ПАПОРОТНИКА

(марын косари)

Дикорастущий папоротник собирают весной в горах Кореи. Побеги папоротника можно заменить очищенными и бланшированными молодыми листьями. Побеги тоже бланшируют и сушат впрок. Упаковки с ними продаются среди прочих сушеных овощей на корейских рынках. В сухом прохладном месте он хранится не более полугода. В воде сушеные побеги сильно разбухают. Как замочить сушеный папоротник, см. на с. 414.



СУШЕННЫЕ КИТАЙСКИЕ ФИНИКИ

(ююба, марын тэчху)

Красные сухофрукты с косточками, похожими на финиковые, со сморщенной кожурой и сладкой вяжущей мякотью. Ююба обладает лечебными свойствами, корейцы добавляют их в блюда для сладости и украшения. Полезно долго кипятить и пить отвар из китайского финика с женьшенем. Храните в герметичном пакете в морозилке.



СУШЕННЫЕ ЛИСТЬЯ ЛОТОСА

(ённип)

В буддийской монастырской кухне используются свежие, замороженные и сушеные листья, например в них заворачивают паровой рис (с. 326). Во время приготовления листья издают аромат кудрявой капусты, а рис приобретает землисто-травяной вкус. Листья лотоса проще найти на китайском рынке, чем на корейском, они продаются большими упаковками. Выбирайте чистые листья, без пятен. В сухом прохладном месте они хранятся 6 месяцев.



СУШЕНЫЕ ЯГОДЫ КИТАЙСКОГО ЛИМОННИКА (марын омичжа)

Маленькие красные ягоды китайского лимонника в Корее ценят за питательные свойства и сразу пять вкусов: сладкий, кислый, горький, соленый и острый. Корейцы считают, что ягоды укрепляют иммунитет и спасают от всех болезней. Выбирайте самые яркие красные ягоды, а не лежалые коричневые. Храните в холодильнике не дольше года.



СУШЕНЫЕ ГРИБЫ ШИИТАКЕ (марын пхёго-посот)

Сушеные шиитаке обладают выраженным вкусом умами, а после замачивания приобретают восхитительную тягучую текстуру, поэтому используются вместо мяса во многих вегетарианских блюдах. Из них готовят овощной бульон (с. 74). Грибы легко найти на азиатских рынках и в супермаркетах. Выбирайте экземпляры с толстой крепкой шляпкой и землистым ароматом. Храните в сухом прохладном месте.

не более 6 месяцев. Как замочить и подготовить стебли колоказии к приготовлению, читайте на с. 416.



СУШЕНЫЕ ГРИБЫ МУЭР (марын моги-посот)

Грибы муэр популярны в китайской и корейской кухне и продаются на китайских и корейских рынках. У них тягучая текстура, а в сушеном виде они приобретают выраженный вкус умами. Храните грибы в сухом прохладном месте.



СУШЕНАЯ ХУРМА (коткам)

Сладкая хурма с тягучей мякотью похожа на жевательный мармелад. В Корее свежую хурму собирают осенью, связывают в гирлянды и развешивают сушиться. Белый налет на коже свидетельствует о том, что хурма готова и налилась сладостью. Ее можно есть так или приготовить напиток из хурмы. Выбирайте крупную упругую хурму яркого цвета. Она хранится в холодильнике несколько месяцев.



СУШЕНЫЕ СТЕБЛИ КОЛОКАЗИИ (марын тхоран-чульги)

Собранные стебли корейцы бланшируют, сушат впрок и едят целый год. Бланшировать и замачивать стебли перед употреблением надо, чтобы вышел оксалат кальция, который может раздражать рот и горло. По вкусу стебли похожи на приготовленный сельдерей, им можно их заменить. Храните стебли в сухом прохладном месте.



СУШЕНЫЕ ЖЕЛТЫЕ СОЕВЫЕ БОБЫ (мечжу-кхон)

Сушеные желтые бобы сои – основной ингредиент соевой пасты твенчжан и соевого соуса. Продаются на корейских рынках и в магазинах органических продуктов. Хранить в сухом прохладном месте.

Сушеные водоросли и морепродукты



СУШЕНАЯ ЛАМИНАРИЯ (марын тасима)

Ламинария (по-японски комбу) – питательное морское растение, которое используется во многих корейских блюдах. Основной ингредиент бульона из анчоусов и ламинарии (с. 70) и овощного бульона (с. 74). Ламинария продается большими листами почти на всех азиатских рынках и в магазинах органических продуктов. Выбирайте самые толстые листы. Хранить в сухом прохладном месте.



СУШЕННЫЕ ВОДОРΟΣЛИ (марын миёк)

Морской овощ (по-японски вакаме) широко применяется в корейской кухне, например в супе из водорослей (с. 88) и в салатах. Для одного блюда много сушеных водорослей не понадобится,

потому что в воде они сильно увеличиваются в размере. Эти водоросли продаются на многих азиатских рынках и в магазинах органических продуктов.



СУШЕННЫЕ МОРЕСКИЕ ОГУРЦЫ (марын хэсам)

Используются в таком китайско-корейском блюде, как морепродукты с овощами «Восемь сокровищ» (с. 312), чаще бывают на китайских рынках, чем в корейских магазинах. Иногда продаются уже замоченными, но они не такие хрустящие, как те, которые я замачиваю сама, поэтому я всегда покупаю сушеные. Храните в герметичном контейнере или в пакете с замком в сухом прохладном месте не более года.



ЛИСТЫ ПРЕССОВАННОЙ ВОДОРΟΣЛИ (ким)

С прессованными водорослями (в Японии их называют нори) готовят роллы с рисом – для перекуса, к супу, ччиге или другим блюдам. Или же подают отдельно, обжаренными с солью и маслом (традиционные обжаренные листы

ким, с. 212). Листы изготовлены из перемолотых сушеных водорослей – похожим способом делают бумагу. Ким обжаривают прямо над огнем и заворачивают роллы или крошат и посыпают стир-фрай, супы и ччиге. Храните ким в герметичном пакете в морозилке не дольше 6 месяцев. Как обжарить, раскрошить и нарезать листы кима, см. на с. 417.

Консервы



КОНСЕРВИРОВАННЫЕ КАШТАНЫ (пам тхончорим)

Приготовленные каштаны в сиропе используются во многих корейских сладостях, также их добавляют в кисло-сладкие блюда, например в тушеные говяжьи ребра (с. 159). Консервированные каштаны продаются на корейских и деликатесных рынках.



КОНСЕРВИРОВАННАЯ СЛАДКАЯ КРАСНАЯ ФАСОЛЬ (пхат тхончорим)

Консервированные бобы адзуки используются во многих

корейских десертах, например в ледяном щербете со сладкой красной фасолью и овощами (с. 374). Для экономии времени консервированной фасолью можно заменить сушеную.



КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ТУНЕЦ (чамчхи тхончорим)

Повседневный ингредиент национальной кухни, поэтому в каждом корейском магазине по крайней мере одна полка занята желтыми банками с тунцом в масле.

Охлажденные и замороженные продукты



ГОВЯЖЬИ КОСТИ (саголь)

Говяжьи кости продаются нарезанными в отделах замороженного мяса, они нам понадобятся для бульона (с. 76).



КОРОТКИЕ ГОВЯЖЬИ РЕБРА (со-кальби)

Для коротких ребер гриль (с. 155) и тушеных коротких ребер (с. 159) выбирайте самые свежие ребра, на которых мясо хорошо держится. Ребра продаются нарубленными квадратами или прямоугольниками по 5–8 см в магазинах корейских продуктов.



МАСЛЯНАЯ РЫБА (пёнъо)

Популярная в Корее рыба с ореховым привкусом и нежным мясом. Всегда выбирайте самую свежую рыбу, с ясными глазами, упругую и без навязчивого запаха, она должна приятно пахнуть морем.



РИСОВЫЕ ПАЛОЧКИ

(карэтток, ттокпокки-ён тток)

Рисовые палочки делают из муки из короткозерного риса и прессуют в цилиндрики разной длины и толщины. Разморозьте их за ночь в холодильнике и нарежьте на кусочки. В некоторых корейских магазинах продаются свежеприготовленные рисовые палочки.



СУШЕНЫЕ АНЧОУСЫ

(марын мёльчхи)

Сушеные анчоусы продаются в пакетах или в коробках и отсортированы по размерам. Мелкие анчоусы (марын чан-мёльчхи) добавляют в стир-фрай (с. 237) и обжаривают целиком в соевом соусе и пасте чили, с костями и внутренностями – как панчхан к рису или в качестве закуски. Крупные анчоусы (кунмульт-ён марын мёльчхи) длиной около 8 см кладут в суп для вкуса и варят из них бульон с ламинарией (с. 70). Храните в морозилке не дольше года. Как чистить крупные сушеные анчоусы, см. на с. 419.



ЦЕЛЬНЫЙ СУШЕНЫЙ МИНТАЙ (пуго)

Сушеный минтай очень жесткий, почти как деревяшка, и продается предварительно размягченным. Из него готовят приправленный молотый сушеный минтай. Лучший минтай сушат на морских ветрах, он ароматнее и легче ломается. Выбирайте толстые, мясистые рыбины желтоватого цвета. Храните в морозилке не более года.



КЛЕЦКИ ИЗ РЫБНОГО ТЕСТА (омук)

Замороженные клецки из рыбного теста, жареные или паровые, состоят из крахмала, муки, сахара и молотой рыбы, кальмаров или креветок. В продаже есть упаковки ассорти (чонхап-омук) с клецками разных форм, текстур и из разной рыбы, такой вариант хорош для супа (с. 386). Рыбные клецки бывают квадратные и тонкие (сагак-омук), их обжаривают стир-фрай для ланч-боксов (рыбные клецки стир-фрай). Готовые клецки из рыбного теста хранятся в герметичном пакете в морозилке не более 3 месяцев. Свежеприготовленные рыбные клецки можно купить в некоторых магазинах или сделать дома на пару (с. 178).



ЗАМОРОЖЕННЫЕ КАШТАНЫ (нэндон-пам)

Удобная замена свежим каштанам, продаются в вакуумной упаковке. Храните в морозилке, размораживайте в холодильнике.



ТЕСТО ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ (манду-пхи)

Маленькие кругляши теста диаметром 9,0 и 11,5 см из пшеничной муки пригодятся для пельменей на пару (с. 297). Размораживайте, выложив на ночь в холодильник или на стол непосредственно перед использованием.



ЗАМОРОЖЕННЫЕ УСТРИЦЫ (нэндон-гуль)

Замороженные устрицы импортируются из Кореи, их можно есть сырыми, и они с успехом заменят свежие. Вместо корейских подойдут любые другие устрицы.



ЗАМОРОЖЕННЫЕ АСЦИДИИ (МОРСКИЕ АНАНАСЫ) (нэндон-монге)

Асцидии – это морские беспозвоночные, по вкусу и текстуре напоминающие моллюсков. Если не нашли в продаже свежие асцидии, купите замороженные в корейском магазине. Свежие асцидии с бугристой красно-оранжевой шкуркой похожи на маленькие ананасы (отсюда их второе название). Я обычно покупаю мороженые асцидии в вакуумной упаковке, они уже промытые, очищенные и нарезанные.



ЗАМОРОЖЕННАЯ МУКА ИЗ КОРОТКОЗЕРНОГО РИСА (нэндон мепсаль-кару)

Мука из короткозерного риса обычно продается в отделе замороженных продуктов, рядом с тестом для дамплингов и рисовыми палочками. В рецепте воздушного пирога с кедровыми орешками (с. 358) и рисовых пирожках в сосновых иголках (с. 360) ее ничем не заменить, в том числе мукой из клейкого риса – она предназначена для других изделий. Храните муку в морозилке.



НАРЕЗАННЫЙ СУШЕНЫЙ КАЛЬМАР (чинмичхэ)

Толстую, мягкую и сочную стружку кальмара едят прямо из упаковки, она прекрасно сочетается с пивом. А если ее приправить, получится пряный нарезанный сушеный кальмар (с. 240).



ЛАПША НА ЧАЧЖАНМЁН (чачжанмён-ён куксу)

Толстая упругая белая лапша продается в замороженном виде. Понадобится для лапши с соусом из черных бобов (с. 390). Размораживайте непосредственно перед использованием, храните в морозилке в герметичном пакете не более 3 месяцев.



СОЛЕННЫЕ ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКИ (сэджот)

У этих креветок яркий вкус, их добавляют в блюда вместо соли. Мы кладем их в пасту для кимчи. Креветки продаются в банках и хранятся в холодильнике 6 месяцев.



НАРЕЗАННЫЕ РИСОВЫЕ ПАЛОЧКИ (ттокгук-ен-тток)

Тонкие овальные ломтики продаются расфасованными в целлофановые пакеты или в вакуумную упаковку в отделе замороженных продуктов корейских магазинов. Они нужны для супа с рисовыми палочками на костном бульоне (с. 58) и огненного цыпленка с сыром (с. 394). Нарезанные рисовые палочки хранятся в морозилке до 3 месяцев.



МЯГКИЙ ТОФУ (сундубу)

Нежный белый тофу часто добавляют в рагу. Храните остатки в холодильнике.



ТОФУ (дубу)

Для обжарки корейцы используют средне-твердый или твердый тофу, например в рецепте жаренного на сковороде тофу с соево-луковым приправочным соусом (с. 203). Храните его в холодильнике, залив остатки водой и накрыв крышкой. После вскрытия упаковки нужно употребить тофу в течение нескольких дней.



ЖЕЛТАЯ МАРИНОВАННАЯ РЕДЬКА (танмучжи)

Желтый маринованный редис видно издалека. Сладковатый, соленый, хрустящий, с кислинкой – незаменимый ингредиент рисовых роллов с нори (с. 263). Храните в маринаде в холодильнике несколько месяцев.

Алкоголь



СОЧЖУ

Традиционно готовят из риса, но популярные в Корее сорта сделаны из разных видов крахмалов. Слегка сладковатый напиток с крепостью около 17 градусов. Обычно сочжу разливают в зеленые бутылки, а пьют из стопок, непременно под закуску. Сейчас в сочжу для вкуса добавляют фрукты. Наличие напитка в корейских магазинах зависит от местного законодательства, но иногда он попадает в ассортименте алкогольных магазинов.

Кухонная утварь



БАМБУКОВЫЙ КОВРИК ДЛЯ КИМПАПА (кимпаль)

Коврик из соединенных вместе бамбуковых прутиков для заворачивания роллов кимпап и лепки рулета из рыбного теста на пару (с. 178). После использования промойте мыльной водой, потрите щеткой, ополосните и разложите на полотенце сушиться.



ТКАНЕВЫЙ МЕШОЧЕК ДЛЯ ПРОЦЕЖИВАНИЯ БУЛЬОНА (кунмуль-бэк, кунмуль-ман)

В корейских магазинах продается множество приспособлений для процеживания бульонов и супов: от пакетиков, похожих на кофейный фильтр, до мешочков из конопли всех размеров и дуршлагов из нержавеющей стали. Процеживать можно также и через марлю.



ХЛОПЧАТОБУМАЖНАЯ ТКАНЬ (мёнбо)

Ткань нужна для процеживания и приготовления ттока на пару. Продается кусками разных размеров. Промойте сразу после использования и повесьте сушиться. В большинстве рецептов ткань можно заменить марлей, сложенной в несколько слоев.



КОРЕЙСКАЯ СКОВОРОДА- ГРИЛЬ И БУТАНОВАЯ ГАЗОВАЯ ГОРЕЛКА

(барбекю гриль-пхэн,
бутхан-гасы-боно)

Говяжьи ребра гриль (с. 155) можно приготовить на любой плите и в любой сковороде, но корейцы пользуются двумя удобными приспособлениями.

Газовая горелка хороша тем, что ее можно поставить на стол, всей компанией рассесться вокруг, общаться и есть, пока мясо готовится. Набор продается в корейских магазинах. Сковорода обычно круглая, с выпуклым дном и бортиком по краям для стекающего жира.



ГЛИНЯНЫЕ ГОРШОЧКИ (онги)

Традиционные глиняные миски, горшки и кувшины можно недорого купить в корейских магазинах. Эта посуда медленно нагревается и охлаждается, зимой суп в них не остывает, пока вы его не доели (подробнее про онги на с. 106). Керамические емкости хороши для ферментации благодаря микропорам, через которые выходят газы. Выбирайте не глянцевые онги, без трещин. Их нельзя мыть мылом, потому что оно остается в порах, поэтому горшочки чистят кофейной гущей и теплой водой.



СТУПКА И ПЕСТИК (чольгу-ва чольгу-гони)

Ступка и пестик удобны для быстрого пюрирования небольшого количества ингредиентов, например ттока, и измельчения чеснока.



ЛОЖКА ДЛЯ РИСА (пап-чугок)

Обычно ложки для риса делают из толстого пластика или дерева, с короткой ручкой и широкой лопастью. Такой ложкой удобно черпать рис, а еще ее можно использовать вместо деревянной лопатки для перемешивания.





КРУПЫ И БЛЮДА «ВСЕ В ОДНОМ»

РИС И СЫТНЫЕ ДОБАВКИ

Любая корейская поваренная книга

начинается с риса. Это сердце каждого корейского завтрака, обеда и ужина вот уже тысячи лет. Даже самые сытные блюда, такие как тушеные говяжьи ребра (с. 159), считаются панчханом, сопровождающим пиалу идеально приготовленного риса. Так что прежде всего вам предстоит научиться варить рассыпчатый белый рис. Следуйте рецепту на с. 37 – и узнаете, каков настоящий корейский рис на вид и на вкус.

Любая трапеза в Корее состоит из риса с супом, кимчхи и нескольких панчханов. В трудные времена мы мешали рис с другими крупами, например с ячменем, чтобы растянуть запасы. А сейчас мы готовим ячменный рис и рис ассорти, потому что это вкусно, полезно и красиво.

Обычно мы не добавляем в рис соль, потому что ее достаточно в панчханах, с которыми раскрывается его ореховый привкус. Супы уравнивают сухость и клейкость короткозерного корейского риса. А его белый цвет мы оттеняем яркими красками панчханов. В этой главе я расскажу про блюда «все в одном»: пибимпап, каши и супы на основе риса. Из него мы делаем сладости тток и даже алкоголь.

Мы любим и лапшу, известную в Корее не одно столетие, с ней тоже есть много рецептов. Она заменила рис в таких сытных блюдах, как острый суп с резаной лапшой и суп с кимчхи и пшеничными клецками.



Рассыпчатый белый рис (ссальпап)	37
Рисовая корочка (нурунчжи) и напиток с рисовой корочкой (суннюн)	39
Рис ассорти (чапкокпап)	40
Рис с ячменем (порибап)	42
Конверты из листьев с рисом (санчху-ссампап)	44
Ячменно-рисовый пибимпап (порибап-пибимпап)	47
Пибимпап с нарезанной сырой рыбой (хве-топпап)	48
Пибимпап с авокадо, грибами и овощами (абокхадо посот ячхэ пибимпап)	50
Пибимпап с супом из морепродуктов (пибимпап-ква тханкук)	52
Рисовая каша с осьминогом (муно-чук)	56
Суп с рисовыми клецками на костном бульоне (саголь-ттоккук)	58
Суп-лапша с кимчхи (кимчхи-куксу)	61
Суп с кимчхи и пшеничными клецками (кимчхи сучжеби)	62
Острый суп с резаной лапшой (чан-кхалькуксу)	64



Рассыпчатый белый рис

ССАЛЬПАП

4 пиалы

Сколько бы я ни написала книг, в каждой будут два главных рецепта: белый рис и рис ассорти (с. 40). Как вы скоро убедитесь, почти все остальное служит панчханом к этим блюдам.

Идеальный рис рассыпчатый, с упругими зернышками, которые хорошо липнут друг к другу, но не размазываются в кашу. Несмотря на клейкость, во рту зерна должны ощущаться по отдельности. Настоящий корейский рис нежный, блестящий и белый, слегка прозрачный. Его непременно подают теплым.

Сейчас рис доступен всем, а в моем детстве считался роскошью. Как же я рада, что теперь могу купить огромный мешок короткозерного белого риса и есть его, когда пожелаю. Но я все равно ценю его, поэтому не упускаю ни зернышка, когда мою крупу, и съедаю все до последней крошки. Многие корейцы, как и я, верят, что потеря даже одной рисинки принесет несчастье и отпугнет удачу. Мы не мыслим себя без риса.

2 чашки короткозерного
белого риса

1. Ссыпьте рис в сотейник и залейте холодной водой. Аккуратно слейте воду, чтобы весь рис остался в сотейнике (можно процедить через сито). Рукой размешайте мокрый рис, снова залейте водой, слейте и размешайте. Повторяйте до прозрачной воды. Слейте всю воду.
2. Залейте рис двумя чашками воды, закройте сотейник крышкой и оставьте на 30 минут.
3. Закрытый крышкой сотейник поставьте на средне-сильный огонь, подождите 7-8 минут, пока вода закипит и побежит из-под прыгающей крышки. Сразу снимите крышку, чтобы выходил пар. Взрыхлите рис ложкой, деревянной или специальной для риса, чтобы он не прилип ко дну.
4. Приоткройте крышку, чтобы вода не убежала. Кипятите 1 минуту, затем плотно закройте крышку и варите на слабом огне 7-8 минут.
5. Откройте крышку и попробуйте рис (не обожгите язык!), он должен быть мягким. Если он жестковат, поварите еще пару минут под крышкой, до полной готовности. Даже если вся вода выкипела, рис смягчится на пару.
6. Взрыхлите рис деревянной или специальной ложкой и подавайте.

ПРИМЕЧАНИЕ

Если не подаете рис сразу же, взрыхлите его и оставьте без крышки, пока не выйдет весь пар, а потом закройте до подачи. Рис хранится в холодильнике в герметичном контейнере до 1 недели. Разогревайте на пару или поставьте на 1 минуту в микроволновку.



Рисовая корочка и напиток с рисовой корочкой

НУРУНЧЖИ И СУННЮН

Сотейник лучше рисоварки тем, что в нем остается приятный бонус в виде прилипшего ко дну риса – нурунчжи, который мы отдельно зажариваем до хрустящей корочки.

Вынув нурунчжи, мы кипятим в сотейнике воду – это напиток из-под рисовой корочки. Остатки риса насыщают воду вкусом крупы с дымком.

РИСОВАЯ КОРОЧКА

1. Когда рис готов, выложите его из сотейника, оставив на дне тонкий слой.
2. Закройте сотейник крышкой и поддержите на слабом огне пару минут. По запаху вы поймете, когда рис начнет пригорать.
3. Откройте крышку и брызните несколько капель воды на рис. Закройте крышкой и готовьте еще минуту, пока рис не станет коричневым и хрустящим.
4. Отскребите нурунчжи, поддевая ложкой с краев. Рис должен легко отойти от дна.

НАПИТОК С РИСОВОЙ КОРОЧКОЙ

1. Выложив нурунчжи, налейте в сотейник 2 чашки воды.
2. Доведите воду до кипения на слабом огне. Поскребите дно сотейника деревянной ложкой, чтобы остатки риса попали в воду, и подавайте.

Рис ассорти

ЧАПКОКПАП

4 порции

Рис ассорти готовят из белого риса, смешанного с другими крупами для разнообразия цвета, текстуры и вкуса. Красивые фиолетовые оттенки дает черный рис, достаточно двух столовых ложек, чтобы окрасить белый и коричневый. Сейчас многие корейцы предпочитают ассорти, потому что смесь злаков полезнее для здоровья, чем белый рис.

Замочите крупы по меньшей мере за 3 часа до приготовления, а лучше на ночь. Коричневый и черный рис, а также ячмень готовятся дольше белого риса, но варятся вместе с ним, поэтому без замачивания не обойтись. Если у вас есть рисоварка или мультиварка с функцией приготовления многозерновых смесей, можно не замачивать крупу (но для обычной рисоварки крупу все равно нужно замочить). Даже в приготовленном виде цветной рис тверже белого.

1 чашка
короткозерного белого
риса

$\frac{2}{3}$ чашки коричневого
сладкого или клейкого
риса

$\frac{1}{3}$ чашки голозерного
или пивоваренного
ячменя

2 столовые ложки
черного риса,
обычного или клейкого

1. Смешайте все крупы в сотейнике и залейте холодной водой. Аккуратно слейте воду, чтобы весь рис остался в сотейнике (можно процедить через сито). Рукой размешайте мокрый рис, снова залейте водой, слейте и размешайте. Повторяйте до прозрачной воды. Слейте всю воду.

2. Влейте в крупы 2,5 чашки воды, закройте крышкой и оставьте на 3 часа.

3. Закрытый крышкой сотейник поставьте на средне-сильный огонь, подождите 7–8 минут, пока вода закипит и побежит из-под прыгающей крышки. Сразу снимите крышку, чтобы выходил пар. Взрыхлите рис ложкой, деревянной или специальной для риса, чтобы он не прилип ко дну.

4. Закройте сотейник крышкой и варите на слабом огне 10 минут. Попробуйте рис (не обожгите язык!), он должен быть мягким. Если он немного хрустит, поварите еще 3–5 минут, до полной готовности. Даже если кажется, что вся вода выкипела, рис смягчится на пару.

5. Взрыхлите рис деревянной или специальной ложкой и подавайте.

ПРИМЕЧАНИЕ

Если не подаете рис сразу же, взрыхлите его и оставьте без крышки, пока не выйдет весь пар, а потом закройте до подачи. Рис хранится в холодильнике в герметичном контейнере до 1 недели. Разогревайте на пару или поставьте на 1 минуту в микроволновку.



Рис с ячменем

ПОРИБАП

4 порции

Изначально это блюдо придумали для того, чтобы растянуть запасы риса. Сейчас почти все в Корее могут себе позволить есть белый рис каждый день, но многие считают ячмень полезным для здоровья. Смесь риса с ячменем получается нежная, слегка тягучая и с привкусом овсянки.

Рецепту, которым я с вами делюсь, меня научила тетюшка. Она готовила рис с ячменем, когда я была маленькой и жила у бабушки. Крупы варятся вместе, но лежат отдельными слоями.

1 чашка
короткозерного белого
риса

1 чашка голозерного
или пивоваренного
ячменя, промытого

1. Высыпьте рис в среднюю миску и залейте холодной водой. Аккуратно слейте воду, чтобы весь рис остался в ситечке (можно процедить через сито). Рукой размешайте мокрый рис, снова залейте водой, слейте и размешайте. Повторяйте до прозрачной воды. Слейте всю воду.

2. Залейте рис одной чашкой холодной воды и оставьте на 30 минут, пока готовите ячмень.

3. Высыпьте ячмень в толстостенную кастрюлю и залейте холодной водой. Аккуратно слейте воду, чтобы весь ячмень остался в ситечке (можно процедить через сито). Рукой размешайте мокрый ячмень, снова залейте водой, слейте и размешайте. Повторяйте до прозрачной воды. Слейте всю воду.

4. Влейте в ячмень 3 чашки воды. Поставьте кастрюлю без крышки на средне-сильный огонь и готовьте 10 минут. Убавьте огонь до слабого и варите без крышки еще 10 минут.

5. Поставьте на миску сито и процедите ячмень. Разбавьте ячменный отвар водой до объема 2,5 чашки.

6. Верните ячмень в кастрюлю и распределите ровным слоем. Слейте воду из риса, выложите его сверху на ячмень и разровняйте.

7. Медленно, чтобы крупы не смешались, влейте 2,5 чашки ячменного отвара. Закройте кастрюлю крышкой, поставьте на средне-сильный огонь, доведите до кипения в течение 7–8 минут. Как только крышка запрыгает, снимите ее и выпустите пар.

8. Ложкой, деревянной или специальной для риса, отделите крупы от стенок, слегка приподнимая снизу, осторожно, чтобы слои не смешались.

9. Закройте кастрюлю крышкой, убавьте огонь до слабого и варите 10 минут или пока крупы не впитают жидкость и не размягчатся. Взрыхлите деревянной или специальной ложкой и сразу подавайте с панчаном. Или выложите смесь в герметичный контейнер, охладите и храните в холодильнике не больше 1 недели. Разогревайте в течение 1 минуты в микроволновке, можно разогревать на пару.

ПРИМЕЧАНИЕ

Крупы можно не смешивать, в этом случае взрыхлите рис, не трогая ячмень, и выложите его для подачи. Потом перемешайте остатки риса с ячменем.



Конверты из листьев с рисом

САНЧХУ-ССАМПАП

Количество порций не ограничено

Ссам – это популярный традиционный вид подачи, когда один ингредиент заворачивают в другой и сразу отправляют в рот. Чаще всего конверты делают из листьев салата-латука и периллы (ссам по-корейски означает «заворачивать», а санчху – это латук).

У меня в холодильнике всегда припасены дип-соус из соевой пасты и латук. Когда нет времени готовить ччиге, суп или панчханы, я варю рис и достаю соус и салат. Я зачерпываю ложкой рис, кладу на листик салата, поливаю соусом – и угощение готово.

листья зеленого или
красного латука,
помыть

рассыпчатый белый
рис (с. 37), рис ассорти
(с. 40) или рис
с ячменем (с. 42),

теплый дип-соус
из соевой пасты (с. 130)

зеленые перцы чили,
нарезать поперек
ломтиками толщиной
8 мм

Положите на лист латука ложку с горкой теплого риса, добавьте чайную ложку дип-соуса и кусочек зеленого перца чили (по желанию). Сверните двумя руками и наслаждайтесь.







СЕКРЕТ МОЕЙ ТЕТУШКИ

В детстве я ездила к бабушке в деревню на летние и зимние каникулы. Мой дядя, его жена и их дети жили у бабушки, потому что по традиции старший сын заботится о родителях. Еда там всегда была вкусной и разнообразной.

Бабушка была сильной женщиной. Она не нажила богатства, но после кончины дедушки стала главой семьи. В небольшом амбаре, который запирался на ключ, бабушка держала ценные припасы: рис, ячмень, сушеную рыбу, кунжутные семена, масло из обжаренного кунжута и водоросли. Крупы хранились в больших глиняных горшках. Каждое утро бабушка выдавала тете рис и ячмень на один день, а остальное оставалось под замком.

К трапезе тетушка накрывала два стола: один для дяди и бабушки, а другой для себя и осталь-

ных членов семьи. Я замечала, что мы едим рис с ячменем, а у бабушки и дяди в пиалах белый рис. Иногда бабушка не доедала и звала меня: «Иди ешь». Я никогда не отказывалась. Белый рис был такой нежный и вкусный!

Но я никак не могла понять, почему у них другая еда, хотя ее всем раскладывали из одной посуды. Как так могло получиться?

Однажды, наблюдая за тетушкой, я нашла ответ: в котле было два слоя, снизу ячмень, а сверху рис. Сначала тетя раскладывала верхний слой, не трогая нижний, и первую пиалу подавала бабушке, а вторую – дяде. После этого она все перемешивала и раздавала остальным рис с ячменем. Остатки хранили в большой корзине с крышкой в прохладном месте.

Ячменно- рисовый пибимпап

ПОРИБАП-ПИБИМПАП

1 порция

Жаркими летними днями я часто готовлю своим домашним такое блюдо, и это еще один повод запастись рисом с ячменем. Пибимпап едят холодным, что очень удобно.

1 чашка риса с ячменем
(с. 42)

½ чашки говяжьего
ччиге с соевой пастой
(с. 86)

½ чашки остро-кисло-
сладкого салата
из латука (с. 192)

паста из острого
корейского перца
(кочхучжан) по вкусу

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

В большой миске смешайте рис с ячменем, ччиге с соевой пастой и салат из латука. Добавьте по вкусу острую перечную пасту. Полейте маслом из обжаренного кунжута, хорошо перемешайте ложкой и подавайте.



Пибимпап с нарезанной сырой рыбой

ХВЕ-ТОППАП

2 порции

Идеальное блюдо «все в одном», я готовлю его каждый раз, когда мне удастся купить качественную рыбу для сасими. Обожаю сочетание рыбы, хрустящих овощей, риса и остро-кисло-сладкого соуса с кунжутным маслом – какое разнообразие вкусов и текстур в каждой ложке! Я непременно подаю хве-топпап с прозрачным супом из соевой пасты, он добавляет еще одну грань вкуса.

Мало где продается достаточно свежая рыба, чтобы можно было есть ее сырой. Всегда сообщайте продавцу, в каком виде собираетесь ее подать. Лучше всего – хотя и дороже – покупать рыбу на японском рынке, там найдется свежайший тунец, лосось, камбала и оранжевая икра мойвы. На крупных корейских рынках бывают аквариумы со свежей камбалой и красным окунем. Если попросите, вам нарежут рыбу на месте.

60 г салатной смеси
или латука (примерно
2 чашки), помыть
и обсушить, крупные
листья нарезать

½ маленькой лукови-
цы, нарезать тонкими
ломтиками (примерно
¼ чашки), замочить в хо-
лодной воде на 5 минут,
слить воду и обсушить

1 маленькая морков-
ка, нарезать мелкой
соломкой (примерно
¼ чашки)

1 зеленый перец
чили, тонко нарезать
поперек

1 маленький огурец
без семян (или ¼ теп-
личного огурца),
нарезать тонкими
ломтиками поперек

1–2 красные редиски,
тонко нарезать
поперек кружочками

4 томата черри,
разрезать пополам

6 листьев периллы
или несколько веточек
мяты, мелко порубить

половина рассыпчатого
белого риса, теплого

250 г сырой рыбы для
сасими (хве), тунца
или камбалы, нарезать
кубиками 12 мм

2 столовые ложки икры
мойвы (по-японски –
масаго) – по желанию

4 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

1 лист прессованной
водоросли ким
(нори), обжарить
и раскрошить (с. 417)

2 чайные ложки
обжаренных семян
кунжута

приправочный соус
с острой перечной
пастой, уксусом
и соевым соусом
(с. 127)

прозрачный суп
с соевой пастой (с. 80) –
по желанию

1. Разделите все ингредиенты на две равные ча-
сти. В двух глубоких тарелках разложите зелень,
лук, морковь, перец чили, огурец, редиску, черри
и листья периллы, оставив посередине место для
риса.

2. Выложите в середину рис.

3. На рис выложите рыбу, украсьте сверху икрой
(по желанию).

4. Сбрызните рис и овощи маслом из обжаренно-
го кунжута, посыпьте раскрошенной водорослью
ким и семенами кунжута.

5. Полейте рис и овощи приправочным соусом,
перемешайте ложкой и ешьте с супом (по жела-
нию).



Пибимпап с авокадо, грибами и овощами

АБОКХАДО ПОСОТ ЯЧХЭ ПИБИМПАП

2 порции

Вегетарианская версия хве-топпап (с. 48). Рис, овощи и острый кисло-сладкий соус прекрасно сочетаются с сытным маслянистым авокадо и мясистыми степными вешенками.

100 г вешенок,
нарезать кубиками
12 мм

¼ чайной ложки соли
крупного помола

1 чайная ложка
растительного масла

1 спелый авокадо

60 г салатной смеси
или латука (примерно
2 чашки), помыть
и обсушить, крупные
листья нарезать

½ маленькой луковицы,
нарезать тонкими
ломтиками (примерно
¼ чашки), замочить
в холодной воде
на 5 минут, слить воду
и обсушить

1 маленькая морковка,
нарезать мелкой
соломкой (примерно
¼ чашки)

1 зеленый перец
чили, тонко нарезать
поперек

1 маленький огурец
без семян (или
¼ тепличного огурца),
нарезать тонкими
ломтиками поперек

1–2 красные редиски,
тонко нарезать
поперек кружочками
6 томатов черри,
разрезать пополам

6 листьев периллы
или несколько веточек
мяты, мелко порубить

½ объема рассыпчатого
белого риса, теплого

4 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

1 лист прессованной
водоросли ким
(нори), обжарить
и раскрошить (с. 417)

2 чайные ложки
обжаренных семян
кунжута

приправочный соус
с острой перечной
пастой, уксусом

и соевым соусом
(с. 127)

прозрачный суп
с соевой пастой (с. 80) –
по желанию

1. В миске смешайте грибы с солью, оставьте на 10 минут.

2. Разогрейте сковороду на средне-сильном огне, влейте растительное масло. Выложите грибы и обжаривайте 1 минуту. Снимите с огня.

3. Разрежьте авокадо пополам вдоль, удалите косточку. Нарежьте мякоть половинок сеткой, не прорезая кожуру.

4. Разделите все ингредиенты на 2 равные части. В двух глубоких тарелках красиво разложите зелень, лук, морковь, перец чили, огурец, редиску, черри и листья периллы, оставив посередине место для риса.

5. Выложите рис в тарелки.

6. На рис выложите обжаренные грибы.

7. Столовой ложкой выскребите мякоть авокадо и выложите на грибы.

8. Сбрызните овощи и рис маслом из обжаренного кунжута, посыпьте раскрошенной водорослью ким (нори) и кунжутными семенами.

9. Полейте рис и овощи приправочным соусом, перемешайте ложкой и ешьте с супом (по желанию).



Пибимпап с супом из море- продуктов

ПИБИМПАП-КВА ТХАНКУК

4 большие порции

Есть много вариантов пибимпапа, но классический корейский состоит из нежного теплого риса и приготовленных овощей, которые разнообразят его вкус и текстуру. Благодаря изобилию ингредиентов пибимпап не только вкусная, но и здоровая пища.

Я делюсь с вами особенным рецептом: помимо овощей (пророщенной сои, шпината, цукини, корейской редьки и побегов папоротника), его всегда подают с супом тханкук из говядины и морепродуктов (моллюсков) с маленькими кусочками тофу. По желанию тханкук добавляют в рис, совсем немного, только чтобы смочить его и пропитать вкусом.

Пибимпап с супом тханкук распространен в городе Намхэ, откуда родом мой отец. Город находится на острове у южного берега провинции Кёнсандо. Когда я училась в младших классах, мы всей семьей – двадцать или тридцать человек – ездили к бабушке на годовщину смерти отца, чтобы почтить его память на специальной церемонии (чеса). В ней участвовали только взрослые, потому что дети уже спали в полночь, когда она проходила. После тетя будила нас и раздавала пиалы с этим пибимпапом. Порции были маленькие – немного рассыпчатого риса и разные овощи, политые восхитительным тханкуком.

Рецепт легко пересчитать на большее количество человек, как это делала моя бабушка. Кочхучжан и жареное яйцо обычно сюда не добавляют, но мне больше нравится с ними.

для супа

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

115–140 г (8–10 штук)
очищенных и вымытых
моллюсков (с. 420),
нарезать

250 г говяжьей
грудинки, нарезать

250 г корейской редьки
или дайкона, очистить
и нарезать кусками
толщиной 12 мм
(примерно 2 чашки)

2 столовые ложки
рыбного соуса

250 г тубу (тофу)
средней твердости,
нарезать кубиками
12 мм (примерно
1 чашка)

½ тэпха (крупного
зеленого лука) или
2–3 пера зеленого лука,
нарезать по диагонали

для пибимпапа

340 г пророщенной сои
(примерно 4 чашки),
помыть и обсушить

2,5 чайной ложки соли
крупного помола

5 чайных ложек масла
из обжаренного
кунжута плюс еще
немного для подачи

250 г шпината,
обрезать черешки,
поделить пучок
пополам или на 4 части,
чтобы проще было
мыть

2 маленьких цукини,
нарезать соломкой
(примерно 2 чашки)

2 столовые ложки
плюс 1 чайная ложка
растительного масла

450 г корейской редьки
или дайкона, очистить
и нарезать соломкой
(примерно 4 чашки)

250 г замоченных
ростков папоротника
(примерно
20 г сухих)

2 чайные ложки
соевого соуса

½ чайной ложки сахара

для подачи

рассыпчатый белый
рис, теплый

паста из острого
корейского перца
(кочхучжан) –
по желанию

4 глазуньи
(по желанию)





Продолжение рецепта



ПРИГОТОВЬТЕ СУП

1. В разогретую на средне-сильном огне большую сковороду с толстым дном влейте кунжутное масло, выложите моллюсков и говядину. Мешайте деревянной лопаткой, пока мясо не перестанет быть розовым, примерно 3 минуты.

2. Влейте 6 чашек воды, выложите редьку. Закройте крышкой и готовьте 10 минут – до сильного кипения. Снимите пену большой ложкой или шумовкой.

3. Закройте крышкой, убавьте огонь до среднего и готовьте 20 минут, пока ингредиенты не отдадут вкус бульону. Редька должна провариться, а говядина – размягчиться. Вмешайте рыбный соус и добавьте тубу (тофу).

4. Прибавьте огонь до средне-сильного. Закройте крышкой и готовьте еще 5 минут, пока тубу не размягчит. Вмешайте тэпха или зеленый лук, закройте крышкой и готовьте еще 1 минуту. Снимите с огня.

ПРИГОТОВЬТЕ ПИБИМПАП

1. В большой сотейник сложите пророщенную сою, добавьте ½ чайной ложки соли и 1 чашку воды. Закройте крышкой и готовьте 10 минут на средне-сильном огне, пока не появится ореховый запах сои.

2. Слейте жидкость, выложите сою в миску и охладите в течение 5 минут. Добавьте ½ чайной ложки соли, 1 чайную ложку кунжутного масла и размешайте руками. Выложите горкой на большую тарелку.

3. В том же сотейнике вскипятите 1,9 л воды. Добавьте шпинат и готовьте 30 секунд, перемешивая деревянной лопаткой. Слейте жидкость и несколько раз промойте в холодной проточной воде, чтобы остановить процесс приготовления. Отожмите воду и выложите шпинат на разделочную доску. Нарежьте на кусочки и выложите в блюдо. Приправьте ½ чайной ложки соли и 1 чайной ложкой кунжутного масла.

4. В миске смешайте цукини с ½ чайной ложки соли. Отставьте на 5 минут. Цукини дадут сок, но его не нужно сливать.

5. На средне-сильном огне в большой сковороде разогрейте 1 чайную ложку растительного масла. Выложите цукини и перемешивайте деревянной лопаткой 2-3 минуты, пока они не станут прозрачными и не прожарятся. Снимите с огня, вмешайте 1 чайную ложку кунжутного масла. Выложите на тарелку.

6. На средне-сильном огне в той же сковороде разогрейте 1 столовую ложку растительного масла. Выложите редьку, добавьте оставшуюся ½ чайной ложки соли и ¼ чашки воды. Перемешайте, закройте крышкой и убавьте огонь до среднего. Готовьте 10 минут или до готовности редьки. Добавьте 1 чайную ложку кунжутного масла и снимите с огня. Выложите на тарелку.

7. Слейте воду из папоротника и нарежьте его кусочками по 2,5 см. На средне-сильном огне в той же сковороде разогрейте оставшуюся 1 столовую ложку растительного масла. Выложите папоротник и перемешивайте деревянной лопаткой 2 минуты или до размягчения. Добавьте соевый соус и сахар, мешайте 2-3 минуты, пока папоротник не станет глянцевым и ароматным. Снимите с огня, вмешайте оставшуюся 1 чайную ложку кунжутного масла. Выложите на тарелку.

ПОДАВАЙТЕ ПИБИМПАП И СУП

1. Для суповых тарелок: разложите теплый рис в четыре тарелки, сверху положите овощи. По желанию украсьте 1-2 столовыми ложками перечной пасты и глазуньей.

Для керамических пиал: капните на дно кунжутное масло, выложите рис. Сверху положите овощи. По желанию украсьте 1-2 столовыми ложками перечной пасты и глазуньей. Поставьте пиалы на средне-сильный огонь на 4-5 минут, пока рис не начнет шелкать. Снимите с огня.

2. Разогрейте суп, разлейте по порциям. Каждый добавляет в свою тарелку с пибимпапом по 3 столовые ложки супа и перемешивает. Подавайте с кунжутным маслом и перечной пастой.

Рисовая каша с осьминогом

МУНО-ЧУК

2 порции

Каша – одна из основ корейской кухни. Мы едим ее на завтрак и в течение дня как перекус. Каши готовят из риса с добавлением овощей, мяса, орехов и морепродуктов. Они нежные, не острые, легкие и хорошо усваиваются, к тому же это диетическая и сытная пища, полезная выздоравливающим после болезни.

Все каши готовятся почти одинаково. Замочите и слейте рис, быстро обжарьте его с продуктами по своему выбору, добавьте воды и тушите до готовности.

Приготовленный расфасованный осьминог продается на рыбных прилавках корейских и японских рынков. Его можно заменить любыми морепродуктами (мидиями, гребешками, креветками) или говяжьим фаршем.

250 г приготовленного осьминога (с. 425)	½ морковки, нарезать (¼ чашки)
2 пера зеленого лука, нарезать	4 чашки бульона из осьминога (с. 424) или воды
1 столовая и 1 чайная ложка масла из обжаренного кунжута	1 чайная ложка рыбного соуса
½ чашки короткозерного белого риса, промыть и замочить в холодной воде на 1 час	2 крупных яйца (по желанию)
	кимчи
	крупная соль (по желанию)
2 зубчика чеснока, порубить	

1. Разделите осьминога на две порции. Нарежьте одну порцию и отложите. Вторую порцию нарежьте тонкими ломтиками по диагонали и выложите в миску. Добавьте зеленый лук, 1 чайную ложку масла из обжаренного кунжута и хорошо перемешайте. Отставьте.

2. Слейте рис. На среднем огне разогрейте большой сотейник. Выложите туда рис, столовую ложку кунжутного масла и чеснок. Мешайте деревянной ложкой 1 минуту – до появления запаха чеснока. Добавьте нарезанного осьминога и морковь и готовьте, помешивая, еще 1 минуту. Влейте бульон из осьминога. Закройте крышкой и варите 5–7 минут до кипения и готовности риса. Если бульон убегает, приоткройте крышку.

3. Убавьте огонь до слабого и готовьте 10 минут, пока рис не станет нежным.

4. Вмешайте рыбный соус. В кипящую кашу разбейте яйца (по желанию). Не размешивайте. Прибавьте огонь до средне-сильного и варите 2–3 минуты, до готовности яиц. Снимите с огня.

5. Разложите кашу в две пиалы, сверху украсьте яйцом. Добавьте нарезанного ломтиками осьминога и сразу подавайте с кимчи. Можно приправить солью.

ПРИМЕЧАНИЕ

Если используете другие морепродукты вместо осьминога, их не нужно делить на две порции. Нарежьте все сразу, смешайте с зеленым луком и чайной ложкой кунжутного масла и добавьте в шаг 2.



Суп с рисовыми клецками на костном бульоне

САГОЛЬ-ТТОККУК

2 большие порции

Рисовые клецки для супа нарезают тонкими круглыми или овальными ломтиками. Этот суп не только вкусное блюдо «все в одном», для корейцев он имеет особое значение. По традиции его едят на завтрак в первый день корейского Нового года (праздник Соллаль) и 1 января. Рисовые диски в форме монеты символизируют чистоту и обещают богатство в грядущем году. Сейчас рисовые клецки чаще нарезают овалами, но смысл от этого не меняется.

Если вы варите костный бульон непосредственно перед приготовлением супа, можно сэкономить время, если замочить говядину, пока бульон кипит, и варить мясо последние два часа приготовления (нарезанную говядину можно убрать на ночь в холодильник в закрытом контейнере). Вместо костного можно взять любой бульон по вашему вкусу, например из анчоусов и ламинарии (с. 70), овощной (с. 74) или консервированный куриный.

5 чашек костного говяжьего (с. 76) или любого другого бульона

250 г говяжьей грудинки, промыть и замочить в холодной воде на 10–20 минут

450 г нарезанных рисовых клецек (примерно 3 чашки)

1,5 чайной ложки соли крупного помола

½ тэпха (крупного зеленого лука) или 2–3 пера зеленого лука, нарезать по диагонали

желтая яичная соломка (с. 132) – по желанию

молотый черный перец

кимчи (по желанию)



1. На средне-сильном огне в кастрюле с толстым дном доведите бульон до кипения. Слейте воду из говядины и выложите ее в бульон. Убавьте огонь до средне-слабого, закройте крышкой и варите 1,5–2,0 часа – до мягкости говядины. Снимите с огня.
2. Выньте говядину из бульона на разделочную доску. Охладите, руками нарвите на тонкие волокна и отложите.
3. Отделите рисовые кружочки клецек друг от друга и замочите в холодной воде на 20–30 минут, до размягчения.
4. Разогрейте бульон на средне-сильном огне. Доведите объем жидкости до 4 чашек, добавив воды или отлив лишнее. Посолите.
5. Слейте воду из рисовых клецек и выложите их в кипящий бульон. Закройте крышкой и варите 4–5 минут, до всплытия. Добавьте тэпха или зеленый лук и готовьте 2–3 минуты.
6. Разлейте суп на две порции, украсьте говядиной и желтой яичной соломкой (по желанию). Поставьте на стол черный перец и подавайте суп с кимчи (по желанию).





Суп-лапша с кимчи

КИМЧХИ-КУКСУ

2 большие порции

Это мой самый любимый суп с лапшой. Поскольку у меня всегда припасено в холодильнике кимчи, я его часто готовлю. Кимчи придает бульону кислинку, а хрусткость контрастирует с нежностью лапши. Добавлять кимчи в суп придумала моя подруга, которая выросла в Пусане, в провинции Кёнсандо.

Вам понадобится ферментированное, кислое кимчи, а не свежеприготовленное. Лапшу варите в последнюю очередь, иначе она размокнет и не будет упругой.

30 г ферментированного кимчи, лучше традиционного, из пекинской капусты (с. 108), нарезать

1 столовая ложка пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

½ чайной ложки сахара

2 чайные ложки масла из обжаренного кунжута

1 чайная ложка обжаренных семян кунжута

5–6 чашек бульона из анчоусов и ламинарии (с. 70) или овощного (с. 74)

1,5 чайной ложки крупной соли

250 г тонкой лапши из пшеничной муки (сомён)

1 лист прессованной водоросли ким (нори), обжарить и накрошить

2 пера зеленого лука, нарезать

1. В маленькой миске хорошо перемешайте кимчи, перечную пасту, сахар, кунжутное масло и кунжут.

2. Вскипятите бульон в маленьком сотейнике, посолите, закройте крышкой и снимите с огня.

3. В большой кастрюле на средне-сильном огне вскипятите 2,8 л воды. Положите в воду лапшу и размешайте деревянной ложкой, чтобы она

не слиплась. Закройте крышкой и варите, пока вода снова не закипит. Снимите крышку и размешайте, лапша всплывет. Готовьте без крышки еще 1–2 минуты, потом попробуйте. Лапша должна быть тягучая, но мягкая. Если середина твердая, поварите еще немного.

4. Слейте лапшу в дуршлаг и промойте холодной водой, перемешивая руками, чтобы выпустить лишний крахмал. Промывайте, пока лапша не перестанет быть скользкой. Разложите в две пиалы.

5. Разогрейте бульон и полейте лапшу. Добавьте по ложке смеси с кимчи, посыпьте раскрошенным кимом и зеленым луком и сразу подавайте.



Суп с кимчи и пшеничными клецками

КИМЧХИ СУЧЖЕБИ

2 большие порции

В одном интервью известная корейская актриса Чхве Чинсиль рассказывала, что в детстве мама кормила ее одной лапшой, потому что на рис денег не хватало, только на муку. Ее любимой едой было кимчи сучжеби – суп с ферментированным кимчи и клецками из пшеничной муки.

Я ничего не знала про это блюдо и, прочитав интервью, сразу же захотела его приготовить. Теперь это мой ходовой рецепт, он очень простой, но получается вкусно и сытно. В нем совсем мало ингредиентов – в кимчи уже есть почти все, что нужно. Кимчи должно быть хорошо ферментированное, не свежеприготовленное, оно придает бульону многогранный вкус. Можно использовать домашнее кимчи, приготовленное за несколько дней, или купить готовое. Снимите пробу, и, если кимчи недостаточно кислое, пусть постоит несколько дней при комнатной температуре.

ДЛЯ ТЕСТА

2 чашки муки
для выпечки

½ чайной ложки
крупной соли

1 столовая ложка
растительного масла

ДЛЯ СУПА

7 чашек бульона
с анчоусом
и ламинарией (с. 70)
или овощного (с. 74)

250 г ферментированного кимчи,
лучше традиционного,
из пекинской капусты
(с. 108), или готового
из магазина, нарезать

2 столовые ложки
рассола из-под кимчи

1 средняя луковица,
нарезать тонкими
ломтиками

2 зубчика чеснока,
порубить

1 чайная ложка
крупной соли

2 пера зеленого лука,
тонко нарезать

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

ПРИГОТОВЬТЕ ТЕСТО

Для комбайна с тестомесом. Влейте в чашу $\frac{3}{4}$ чашки воды, добавьте муку, соль и масло. Месите 2 минуты, до формирования шара. Выложите тесто в большую миску или на разделочную доску и месите руками еще минуту. Положите в герметичный пакет и оставьте отдыхать на 10 минут. Тесто можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

Для ручного приготовления. В большой миске смешайте муку, соль, масло и $\frac{3}{4}$ чашки воды деревянной ложкой до однородной консистенции. Затем месите тесто руками 10–12 минут, до формирования упругого гладкого шара. Положите в герметичный пакет и оставьте отдыхать на 10 минут. Тесто можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

ПРИГОТОВЬТЕ СУП

В большой кастрюле смешайте бульон, кимчи, рассол, лук, чеснок и соль. Закройте крышкой и готовьте 15 минут на средне-сильном огне, пока кимчи не размякнется, а лук не станет прозрачным. Если суп убегает, приоткройте крышку. Снимите с огня.

ПРИГОТОВЬТЕ КЛЕЦКИ И ПОДАВАЙТЕ

1. Снимите крышку с кастрюли с супом и доведите его до кипения. В маленькую миску налейте воду для споласкивания рук, чтобы тесто к ним не липло. Одной рукой возьмите шар с тестом, а другой защипните чуть-чуть, оттяните и оторвите кусочек размером 3 × 5 см и толщиной 3 мм. Бросьте его в кипящий суп. Намочите руку



и повторите. Продолжайте, пока не закончится тесто. Клецки должны быть как можно тоньше, и надо действовать быстро – весь процесс не должен занять больше 5 минут. Сложно только в первый раз, дальше будет проще.

2. Размешайте клецки половником или деревянной ложкой. Добавьте зеленый лук, закройте крышкой и варите еще 5 минут на средне-сильном огне (если суп убегает, приоткройте крышку), пока все клецки не всплывут и не приготовятся.

3. Снимите кастрюлю с огня и вмешайте в суп кунжутное масло. Разлейте по порциям и сразу подавайте.



Острый суп с резаной лапшой

ЧАН-КХАЛЬКУКСУ

2 большие порции

Такой же суп, как предыдущий, но с резаной лапшой, а не клецками. Я добавляю в муку картофельный крахмал, чтобы лапша получилась еще более упругой.

Есть много вариантов корейского супа с резаной лапшой. Я кладу побольше перечной и соевой пасты для богатого вкуса. Соломка из цукини кажется сладкой в остром бульоне, а каждую порцию перед подачей я украшаю молодым шпинатом.

Своя лапша всегда вкуснее, но можно использовать готовую, на корейских рынках она продается в замороженном виде. Выбирайте тонкую лапшу (фото на с. 66).

для лапши

2 чаши муки
для выпечки плюс
для обвалки

¼ чаши
картофельного
крахмала

½ чайной ложки
крупной соли

1 столовая ложка
растительного масла

для супа

7 чашек бульона из анчоусов и ламинарии (с. 70) или овощного (с. 74)

1 чайная ложка
крупной соли

1 средняя луковица,
нарезать ломтиками

4 зубчика чеснока,
порубить

¼ чаши пасты
из острого корейского
перца (кочхучжан)

1 столовая ложка
корейской пасты
из ферментированных
соевых бобов
(твенчжан)

1 маленький цукини,
нарезать соломкой

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

2 чаши молодого
шпината или руколы
(промыть)

ПРИГОТОВЬТЕ ЛАПШУ

1. Для комбайна с тестомесом. Влейте в чашу $\frac{3}{4}$ чаши воды, добавьте муку, картофельный крахмал, соль и масло. Месите 2 минуты, до формирования шара. Выложите тесто в большую миску или на разделочную доску и месите руками еще минуту. Положите в герметичный пакет и оставьте отдыхать на 10 минут. Тесто можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

Для ручного приготовления. В большой миске смешайте муку, картофельный крахмал, соль, масло и $\frac{3}{4}$ чаши воды деревянной ложкой до однородной консистенции. Затем месите тесто руками 10–12 минут, до формирования упругого гладкого шара. Положите в герметичный пакет и оставьте отдыхать на 10 минут. Тесто можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

2. Достаньте тесто из пакета, помните его 1 минуту и поделите на 2 равные части. Скатайте шары и один уберите обратно в пакет, чтобы тесто не засохло.

3. Припылите мукой разделочную доску. Раскатайте шар в тонкий прямоугольник, примерно 20 × 35 см, периодически переворачивая его и присыпая мукой.

4. Посыпьте тесто мукой и сложите втрое или вчетверо. Просыпайте каждый слой мукой. Нарежьте лапшу шириной примерно 3 мм. Отложите и повторите все со вторым шаром.

5. Посыпьте нарезанную лапшу мукой и разверните ее, встряхивая руками. Продолжайте, пока вся лапша не развернется и не разделится.



ПРИГОТОВЬТЕ СУП

1. Влейте бульон в большую кастрюлю. Добавьте соль, лук и чеснок. Поставьте на кастрюлю тонкое сито, частично погрузив его в бульон, и выложите туда перечную и соевую пасту. Продавите пасту в бульон ложкой. Все, что останется в сите, можно выбросить.

2. Закройте кастрюлю крышкой и варите на средне-сильном огне 10-12 минут. Бульон должен сильно кипеть. Если он убегает, приоткройте крышку.

3. Добавьте в бульон цукини и лапшу и размешайте деревянной ложкой. Закройте крышкой, прибавьте огонь до сильного и кипятите 5 минут, до готовности лапши. Если бульон убегает, приоткройте крышку. Снимите с огня.

4. Приправьте кунжутным маслом и размешайте. Разлейте суп в большие глубокие тарелки, украсьте шпинатом и подавайте.



Острый суп
с резаной
лапшой (с. 64)





ОСОБЫЕ БЛЮДА

К ДВУМ ГЛАВНЫМ КОРЕЙСКИМ ПРАЗДНИКАМ

Корейцы всегда жили по лунному календарю, в котором время отсчитывают по фазам Луны. Хотя уже несколько десятилетий в Корее используется григорианское летоисчисление, большие праздники местные жители отмечают по лунному.

Для корейцев в праздник главное – собраться всей семьей, навестить родных и разделить с ними трапезу. В современной Корее это значит, что взрослые дети и внуки, живущие в больших городах, едут к родителям в деревни. Бабушки и дедушки всегда рады молодежи и накрывают праздничные столы. Кимчи, домашнюю пасту из ферментированных соевых бобов и кунжутное масло обычно готовят с запасом, чтобы дать детям с собой в город.

Праздники начинаются с завтраков: лапша из бататowego крахмала с овощами и мясом (с. 315), пулькоги с лапшой (с. 153), тушеные говяжьи ребра (с. 159), закуски в тесте чон, супы, всегда в изобилии сладости из рисовой муки в соевой панировке (с. 365), а бабушки рады поводу побаловать внуков медовым печеньем (с. 355).

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НОВОГО ГОДА (СОЛЛАЛЬ)

Праздник выпадает на второе новолуние после зимнего солнцестояния, поэтому каждый год празднуется в разные даты в конце января – первых числах февраля.

Начало нового года – важное время. Мы начинаем жить с чистого листа и надеемся быть здоровыми и счастливыми. В этот день, а не в день рождения мы становимся на год старше, и суп с рисовыми клецками (с. 58), который принято есть на завтрак, служит тому материальным подтверждением.

Сейчас многие корейцы отмечают еще и 1 января завтраком с этим супом. В моем детстве мы всегда ждали, когда наступит Соллаль, это был очень большой праздник! Мама дарила нам новую одежду: штаны, рубашки, ботинки, перчатки и шапки. Мы с братьями и сестрами сразу наряжались и шли хвастаться друзьям, которые тоже щеголяли обновками. Все утро мы гуляли и обменивались комплиментами.

ПРАЗДНИК УРОЖАЯ (ЧХУСОК)

Трехдневное празднование начинается на пятнадцатый день восьмого лунного месяца и обычно выпадает на сентябрь – октябрь. Традиция отмечать конец сбора урожая сродни американскому Дню благодарения. Праздник не обходится без рисовых сладостей, пареных на еловых иголках (с. 360). Те, кому некогда готовить, покупают это блюдо, магазины обычно переполнены товаром навывнос. Сладости готовят из свежего урожая риса. В это же время начинается сезон сбора корейских груш, хурмы и яблок, и блюда с ними тоже очень популярны.

БЛЮДА НА БУЛЬОНЕ

БУРЛЯЩИЕ СУПЫ И ЧЧИГЕ

В Корее есть легкие супы (кук) и густые (ччиге). Они занимают в национальной кухне особое место и подаются к рису на завтрак, обед и ужин. Личные достижения мы часто отмечаем пиалой супа, а в день рождения все едят суп с водорослями.

В традиционную трапезу входят и куку, и ччиге. Ччиге ставят на стол горячим, в корейском глиняном горшке, откуда каждый накладывает нужное количество в свою тарелку. Ччиге гуще и более соленое, чем куку, с крупно нарезанными ингредиентами. В куке больше бульона, и его подают в индивидуальных пиалах. Ччиге и куку дополняют и разбавляют рис и панчханы, ведь сухую еду проще проглотить, полив жидкостью. Некоторые кладут рис прямо в суп – вот вам и готовое блюдо «все в одном».

Раньше я подавала ччиге традиционным способом: ставила горшок в центр стола,

и все брали суп своими ложками. Но не каждому нравится, когда другие берут добавку своими приборами, поэтому сейчас я раскладываю ччиге по порциям. Выбирайте подачу по своему вкусу.

Любой куку и ччиге начинаются с бульона. Иногда его готовят, заливая обжаренную говядину водой, но в моих рецептах чаще всего используется бульон из анчоусов и ламинарии – традиционная основа национальных блюд. Он всегда припасен у меня в холодильнике. Его можно заменить овощным бульоном.

Разнообразие супов в корейской кухне поистине изумляет: острые и не острые, прозрачные и густые, с мясом, овощами, водорослями и морепродуктами. Многие блюда из этой главы обладают глубоким личным и культурным значением, а некоторые служат немудреным будничным перекусом, но все идеально сочетаются с рисом.



Бульон из анчоусов и ламинарии (мёльчхи тасима кунмуль)	70
Редька в кляре (му-чон)	72
Ламинария стир-фрай (тасима поккым)	73
Овощной бульон (ячхэ кунмуль)	74
Говяжий костный бульон (саголь кунмуль)	76
Прозрачный суп с соевой пастой (мальгын твенчжанкук)	80
Суп из пророщенной сои (кхоннамуль-кук)	83
Суп с соевой пастой и капустой (пэчху твенчжанкук)	84
Ччиге с соевой пастой и говядиной (согоги твенчжан-ччиге)	86
Суп из водорослей (миёккук)	88
Острый суп с говядиной и редькой (мэун согоги му-гук)	90
Суп из говяжьих хвостов (соккоритхан)	93
Ччиге с кимчхи (кимчхи-ччиге)	95
Острое мясное ччиге с мягким тофу (коги сунтубу-ччиге)	98
Острое ччиге из морепродуктов с мягким тофу (хэмуль сунтубу-ччиге)	100
Острое овощное ччиге с мягким тофу (ячхэ сунтубу-ччиге)	102

Бульон из анчоусов и ламинарии

МЁЛЬЧХИ ТАСИМА КУНМУЛЬ

на 950 мл

Этот бульон я величаю волшебным зельем. Насыщенный, освежающий и прозрачный, на вкус он словно чистое умами. Этот бульон служит основой многих корейских блюд.

Сушеные анчоусы корейцы добавляют в разные супы и ччиге. Мы используем потрошеную рыбу без головы, чтобы бульон был светлый и не горчил. Вам понадобятся крупные сушеные анчоусы (около 8 см в длину), их можно найти в отделе замороженных или охлажденных продуктов в корейских магазинах. Не заменяйте их мелкими анчоусами, у тех недостаточно вкуса для бульона.

12-15 крупных сушеных анчоусов, потрошенные тушки (с. 419)

450 г корейской редьки или дайкона, очистить и нарезать кружочками толщиной 8 мм

30 г сушеной ламинарии

1 средняя луковица (примерно 200 г), нарезать тонкими ломтиками

1 тэпха (крупный зеленый лук) или 4-6 перьев зеленого лука, нарезать поперек кусками длиной 5 см

1. В большую кастрюлю влейте 4,2 л воды, добавьте анчоусы, редьку, ламинарию, лук и тэпха или зеленый лук. Закройте крышкой и готовьте на средне-сильном огне 30 минут. Если бульон убегает, размешайте и оставьте крышку приоткрытой.

2. Убавьте огонь до среднего и кипятите бульон еще час, до прозрачности редьки и появления аромата.

3. Убавьте огонь до слабого, варите бульон под крышкой еще 10 минут. Процедите его в большую миску через тонкое сито (как повторно использовать редьку и ламинарию, см. на с. 72-73). Должно получиться 12-13 чашек бульона.

4. Охладите бульон и используйте по необходимости. Храните его в герметичном контейнере – в холодильнике 1 неделю, а в морозилке не более 3 месяцев.

ОСТАТКИ

После приготовления бульона из анчоусов и ламинарии и овощного бульона (с. 74) не выбрасывайте редьку и водоросли. Они хранятся в холодильнике 4 дня, из них можно приготовить что-нибудь вкусное.



Редька в кляре

МУ-ЧОН

Подавайте с соево-уксусным дип-соусом (с. 128) и рисом в качестве легкого перекуса.

4 порции

450 г нарезанной редьки из бульона (с. 72 или 74), разрезать пополам

1,5 чайной ложки крупной соли

1 чашка пшеничной муки

1 чашка бульона из анчоусов и ламинарии или овощей

¼-½ чашки растительного масла

1. Разложите редьку на разделочной доске, посыпьте ½ чайной ложки соли.

2. Смешайте кляр из муки с оставшейся чайной ложкой соли и бульоном.

3. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на средне-сильном огне. Влейте примерно 2 столовые ложки растительного масла и распределите по дну.

4. Макайте редьку в кляр руками и выкладывайте на сковороду. Набирайте побольше кляра. Жарьте партиями.

5. Обжаривайте около 2 минут – до светлой, слегка хрустящей корочки, переверните лопаткой и жарьте еще 2-3 минуты, чтобы корочка была светлой и золотисто-коричневой. Снова переверните и готовьте еще минуту, выложите на тарелку и подавайте.



Ламинария стир-фрай

ТАСИМА ПОККЫМ

Панчхан к рису

4 порции

2 столовые ложки
растительного масла

приготовленная
ламинария из бульона
с анчоусами (с. 70)
или овощами (с. 74),
нарезать квадратами
3,5 см

1 маленькая луковица,
нарезать тонкими
ломтиками (примерно
½ чашки)

1 зубчик чеснока,
порубить

4 чайные ложки
соевого соуса

2 чайные ложки сахара

1. Разогрейте растительное масло в большой сковороде на средне-сильном огне. Добавьте ламинарию и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, 2-3 минуты, пока она не станет блестящей и пружинистой.

2. Добавьте лук и чеснок, обжаривайте 1 минуту.

3. Добавьте соевый соус и сахар и обжаривайте 1-2 минуты, до прозрачности лука. Снимите с огня и подавайте. Ламинария хранится в холодильнике до 3 дней.



Овощной бульон

ЯЧХЭ КУНМУЛЬ

2,4 л

Я придумала этот рецепт в качестве вегетарианской альтернативы бульону из анчоусов (с. 70), оба варианта можно взять за основу для многих блюд. Сушеные водоросли и грибы шиитаке придают бульону приятный вкус умами, а лук и капуста – сладость.

Понадобилось немало проб и ошибок, чтобы найти оптимальное сочетание и нужные пропорции ингредиентов, и на вкус влияют малейшие изменения.

5 сушеных грибов
шиитаке

28 г сушеной
ламинарии

450 г корейской
редьки или дайкона,
очистить и нарезать
кружочками толщиной
12 мм, можно кружочки
разрезать еще
на четверти

1 крупная луковица,
нарезать ломтиками

1 тэпха (крупный
зеленый лук) или
4–6 перьев зеленого
лука, нарезать поперек
кусочками 5 см

140 г капустных
листьев (4–6 штук),
нарезать (примерно
2 чашки)

1. В большой кастрюле смешайте грибы, ламинарию, редьку, лук, тэпха или зеленый лук и капусту. Влейте 3,8 л воды, закройте крышкой и варите на средне-сильном огне 30 минут. Если бульон убегает, размешайте и оставьте крышку приоткрытой.

2. Убавьте огонь до среднего и кипятите бульон еще 30 минут, до прозрачности редьки и появления аромата.

3. Снимите кастрюлю с огня. Процедите бульон через тонкое сито в большую миску (как повторно использовать редьку и ламинарию, см. на с. 72–73). Бульон хранится в герметичном контейнере – в холодильнике 1 неделю, а в морозилке не более 3 месяцев.





Говяжий костный бульон

САГОЛЬ КУНМУЛЬ

3,7 л

Оставляя детей с мужем дома на несколько дней, корейские мамочки готовят огромный котел говяжьего костного бульона, чтобы те не умерли с голоду. Эту традицию в корейских сериалах обращают в шутку: если женщина варит большую кастрюлю говяжьего бульона, домашние беспокоятся и выпрашивают: «Куда это ты собралась?»

Моя мама готовила бульон из крупных костей, кипятила их с утра до вечера, пока жидкость не приобретала молочнистый цвет. Она полагала, что в костях содержится много кальция, и пила нас бульоном каждый день, чтобы мы росли большими. Но я так и осталась маленького роста, хотя послушно пила все, что давали!

Бульон из говяжьих костей считается питательным и восстанавливающим, мы потчует им больных и недавно выздоровевших друзей и родных, чтобы они быстрее окрепли. Говяжьи ноги для корейцев – дорогой деликатес, такой не стыдно преподнести в подарок.

Чтобы бульон получился молочнистым, кости перед варкой вымачивают в холодной воде, а затем бланшируют в кипящей воде 10 минут. Вы удивитесь, сколько из них выходит примесей и крови.

Я указала время приготовления, но корейцы никогда не смотрят на часы, а определяют готовность на глаз. Кости разваривают, пока из них не выйдут все соки и они не станут мягкими и губчатыми. Они должны быть гладкими, без остатков мяса или хрящей.

Бульон получается насыщенным, с ореховым послевкусием. Я предлагаю три варианта подачи.

2 кг нарезанной
ломтиками говядины

говяжьи кости

1. Промойте кости холодной водой 2-3 раза и замочите в миске с холодной водой на час, чтобы вышла кровь. Слейте воду и промойте.
2. На средне-сильном огне вскипятите воду в большой кастрюле с толстым дном. Сложите в кастрюлю кости, закройте крышкой и кипятите 10 минут.
3. Слейте воду, промойте кости холодной проточной водой, слейте воду. Тщательно вымойте кастрюлю.
4. Сложите кости в чистую кастрюлю, залейте 5,6 л воды и закройте крышкой. Варите на средне-слабом огне 6 часов.
5. Долейте 1,8 л воды и варите еще 4 часа. Повторите дважды. Общее время приготовления – 18 часов. Бульон должен быть молочнистый, а кости – гладкими, без остатков мяса.
6. Снимите кастрюлю с огня. Выньте и выбросьте кости. Охладите бульон до комнатной температуры и уберите в холодильник минимум на 7 часов, а лучше на ночь. Можно выставить кастрюлю на улицу, если там прохладно.
7. Снимите и выбросьте застывший на поверхности жир. Разогрейте бульон до жидкого состояния и подавайте горячим. В холодильнике он хранится 4-5 дней, а в морозилке – до 1 месяца.

ТРИ ВАРИАНТА ПОДАЧИ

- Посыпьте бульон нарезанным луком.
- Влейте в пиалу примерно 2,5 чашки горячего бульона и подавайте с рисом, нарезанным луком, крупной солью, молотым черным перцем, кимчи и другими панчханами.
- Используйте бульон для приготовления супа с рисовыми клецками на костном бульоне (с. 58).





Бульон на говяжьих костях и варианты закусок



Прозрачный суп с соевой пастой

МАЛЬГЫН ТВЕНЧЖАНКУК

2 порции

Один из самых простых рецептов в этой книге. Вам понадобится только хорошая ферментированная соевая паста и бульон. Благодаря лаконичности суп станет идеальным сопровождением для острых рисовых блюд «все в одном» из многочисленных ингредиентов, таких как пибимпап с нарезанной сырой рыбой (с. 48) и пибимпап с авокадо, грибами и овощами (с. 50).

2,5 чашки бульона
из анчоусов
и ламинарии (с. 70),
овощного бульона
(с. 74) или несоленого
куриного бульона

2 столовые ложки
корейской пасты
из ферментированных
соевых бобов
(твенчжан)

1 перо зеленого лука,
мелко нарезать

1. Налейте бульон в кастрюлю и поставьте сверху сито (можно частично погрузить его в жидкость). Выложите в сито соевую пасту.
2. Деревянной ложкой протрите соевую пасту через сито в бульон. Остатки выбросьте.
3. Закройте кастрюлю крышкой и доведите до кипения на средне-сильном огне. Как только бульон закипит и крышка запрыгает, снимите кастрюлю с огня.
4. Разлейте суп в две пиалы, посыпьте луком и подавайте.







По часовой стрелке: **кимчи из редьки (с. 112), приправленные
соленые маринованные перцы (с. 254), суп из пророщенной сои (с. 83)
и рис ассорти (с. 40)**

Суп из пророщенной сои

КХОННАМУЛЬ-КУК

2-3 порции

Вкусный кхоннампуль-кук – визитная карточка хорошей корейской хозяйки. Бульон средней остроты идеально сочетается с ореховой ноткой хрустящих ростков сои. Я люблю этот суп с рисом и сильно ферментированным кимчи и смешиваю все вместе в одной пиале. Соя насыщает блюдо белками, а еще в ней много витамина С.

Готовить кхоннампуль-кук меня научила тетя, замечательная повараха. Она приправляла бульон сушеными анчоусами: варила в сеточке и вынимала их из уже готового супа.

6 крупных сушеных анчоусов, почистить

1 упаковка (340 г) пророщенной сои, промыть и обсушить

4 зубчика чеснока, порубить

½ средней луковицы нарезать дольками (примерно ½ чашки)

1 столовая ложка острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

2 столовые ложки рыбного соуса

2 столовые ложки соевого соуса

1 чайная ложка крупной соли

2 пера зеленого лука, нарезать по диагонали

2 чайные ложки масла из обжаренного кунжута

1 столовая ложка обжаренных семян кунжута, размолоть в кофемолке или пестиком в ступке

1. Перевяжите анчоусы марлей или положите в мешочек для варки.

2. В среднем сотейнике смешайте соевые ростки, чеснок, лук, молотый перец, рыбный соус, соевый соус и соль. Положите туда анчоусы, залейте 5 чашками воды, закройте крышкой и варите

20 минут на средне-сильном огне. Добавьте зеленый лук и перемешайте деревянной ложкой. Убавьте огонь до среднего, закройте крышкой и варите еще 10 минут. Снимите с огня. Достаньте и выбросьте анчоусы. Вмешайте кунжутное масло.

3. Разлейте по пиалам, украсьте молотым кунжутом и подавайте. Суп хранится в холодильнике до 4 дней.



Суп с соевой пастой и капустой

ПЭЧХУ-ТВЕНЧЖАНКУК

4 порции

Этот суп в нашем доме есть почти всегда, мы едим его на завтрак, обед и ужин. Одна моя подруга не протянет без него и 2 дней, хотя уже больше тридцати лет живет в Нью-Йорке. Куда бы они с мужем не приехали, она сразу ищет корейский ресторан, где подают пэчху-твенчжанкук. А отправляясь туда, где национальные блюда не подают, она берет с собой все ингредиенты и готовит суп сама.

Бульон обладает глубоким, приятным вкусом, а капуста добавляет текстуру и сладость. Это легкое блюдо, в нем нет никакого жира, поэтому, поев его, я буквально ощущаю себя здоровым человеком.

8-10 крупных сухих анчоусов, почистить

450 г листьев пекинской капусты, белого мангольда или капусты пак-чой

3 столовые ложки пасты из ферментированных соевых бобов (твенчжан)

4 зубчика чеснока, порубить

2 зеленых перца чили, нарезать по диагонали

1 столовая ложка пшеничной муки

2 чайные ложки рыбного соуса

1. Перевяжите анчоусы марлей или положите в мешочек для варки.
2. Вскипятите воду в большой кастрюле. Положите в воду капусту и бланшируйте, помешивая деревянной ложкой, 1-2 минуты, пока она не размякнет и не приобретет более яркий зеленый цвет. Промойте капусту холодной водой, чтобы оста-



новить приготовление и смыть оставшуюся грязь. Обсушите и промокните лишнюю воду.

3. Нарежьте капусту небольшими кусочками и сложите в ту же кастрюлю. Добавьте соевую пасту, чеснок, перцы чили, муку и рыбный соус. Перемешайте руками или деревянной ложкой. Положите в кастрюлю анчоусы и влейте 6 чашек воды.

4. Закройте крышкой и готовьте на среднем-сильном огне примерно 25 минут, пока капуста не размякнет, а жидкость не пропитается вкусом анчоусов. Приоткройте крышку, если суп убегает. Убавьте огонь до среднего и варите под крышкой еще 5 минут.

5. Достаньте и выбросьте анчоусы. Разлейте суп по пиалам и подавайте.



Ччиге с соевой пастой и говядиной

СОГОГИ ТВЕНЧЖАН-ЧЧИГЕ

4 порции

Недавно телепродюсер попросил меня назвать несколько корейских блюд. Я не задумываясь перечислила: кимчхи, рис и ччиге с соевой пастой и говядиной. Это вкусное блюдо из дешевых ингредиентов уже не первое столетие считается одним из основных в корейской кухне.

Главное в твенчжан-ччиге во всех его проявлениях – это бульон, в котором на каждом этапе приготовления солирует многогранный вкус соевой пасты. В классическом варианте ччиге используется бульон из анчоусов и морепродукты. Но для этого рецепта вам понадобится тонко нарезанная говяжья грудинка с жирком. Кроме того, вы можете приготовить вегетарианское ччиге с грибами вместо мяса (рецепт справа).

Это ччиге можно подавать в любой емкости, но для аутентичности я рекомендую керамическую, с пылу с жару, с кипящим бульоном. В традиционной корейской керамике еда остается теплой до конца трапезы.

120 г говяжьей
грудинки, тонко
нарезать

2 зубчика чеснока,
порубить

1 средняя картофели-
на, очистить и нарезать
кубиками 12 мм (при-
мерно 1 чашка)

1 средняя луковица, на-
резать кубиками 12 мм
(примерно 1 чашка)

1 маленький цукини,
нарезать кубиками
12 мм (примерно
1 чашка)

¼ чашки корейской
пасты из ферментиров-
ванных соевых бобов
(твенчжан)

1 чайная ложка
корейской острой
перечной пасты
(кочхучжан) –
по желанию

250 г тофу средней
твердости, нарезать
кубиками 12 мм

1 зеленый перец чили
или халапеньо, тонко
нарезать

1 перо зеленого лука,
нарезать длиной 12 мм

1. Поставьте на средне-сильный огонь кастрюлю с толстым дном на 1,4–1,8 л или керамическую пиалу. Когда она разогреется, выложите говядину и чеснок и обжаривайте, помешивая, 2 минуты, пока мясо не перестанет быть красным. Влейте 2 чашки воды, закройте крышкой и варите 10 минут. Если жидкость начнет выкипать, приоткройте крышку.

2. Добавьте картофель, лук, цукини, соевую пасту и перечную пасту (по желанию). Закройте крышкой, убавьте огонь до среднего и готовьте еще 10 минут. Если жидкость начнет выкипать, приоткройте крышку.

3. Хорошо перемешайте ччиге, чтобы соевая паста равномерно распределилась. Добавьте тофу, зеленый перец чили и зеленый лук. Готовьте без крышки около 3 минут, до размягчения тофу и закипания ччиге. Подавайте. Ччиге хранится в холодильнике до 3 дней. Разогревайте на плите.

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ЧЧИГЕ

С СОЕВОЙ ПАСТОЙ И ГРИБАМИ

Замените говядину тремя сушеными грибами шиитаке. Положите их в миску, залейте 2,5 чашки теплой воды и оставьте на 3–4 часа, до размягчения и насыщения воды цветом и ароматом. Процедите воду в миску и отмерьте 2 чашки, грибы нарежьте маленькими кусочками. В шаге 1 обжаривайте грибы с чесноком 2 минуты и влейте 2 чашки грибного настоя вместо воды. Закройте крышкой и готовьте на средне-сильном огне 10 минут. Далее по рецепту.



Суп из водорослей

МИЁККУК

4 порции

У корейцев особая любовь к супу из водорослей. Мы считаем, что благодаря ему женщины быстрее восстанавливаются после родов. Молодые мамы едят миёккук с рисом весь месяц после этого счастливого события и потом готовят детям к каждому дню рождения. Даже когда дети уже выросли и обзавелись собственным домом, после поздравления мамы первым делом спрашивают: «Приготовили миёккук?» Отвечать надо: «Спасибо, что родила меня, мамочка!»

Несколько лет назад мы с дочерью ездили в Коста-Рику. Ее день рождения приходился как раз на нашу поездку, так что я упаковала с собой все необходимое для миёккука и приготовила его прямо в номере гостиницы. Дочь очень обрадовалась — она знает, как я ее люблю.

Обычно я кладу в суп говядину, как в этом рецепте, но ее можно заменить свежей рыбой, моллюсками, мидиями, креветками или устрицами. Вы можете приготовить вегетарианский миёккук, взяв вместо воды овощной бульон.

20 г (примерно 1 чашка)
сушеных водорослей
(миёк, по-японски —
вакаме), промыть
и замочить в холодной
воде на 30 минут

450 г говяжьей
грудинки, нарезать
тонкими полосками,
примерно
24 × 12 × 6 мм

4 зубчика чеснока,
порубить

5 чайных ложек
рыбного соуса

1 чайная ложка
обжаренного
кунжутного масла

1. Обсушите водоросли и переложите на разделочную доску. Нарежьте на один укус.

2. Сложите водоросли в большую кастрюлю и влейте 8 чашек воды. Закройте крышкой и готовьте на средне-сильном огне 10 минут, до сильного кипения.

3. Добавьте говядину, закройте крышкой и готовьте 30 минут.

4. Вмешайте чеснок и рыбный соус. Убавьте огонь до среднего, закройте крышкой и готовьте 20 минут или до появления вкуса умами в бульоне и размягчения мяса.

5. Вмешайте кунжутное масло, разлейте по пиалам и подавайте. Суп хранится в холодильнике в герметичном контейнере до 4 дней.





Острый суп с говядиной и редькой

МЭУН СОГОГИ МУ-ГУК

2 порции

Родина этого острого супа – южнокорейская провинция Кёнсандо. В корейской кухне говядина дружит с редькой, они удваивают количество умами в блюде. Редьку нарежьте потоньше.

Я предпочитаю говяжью грудинку из-за ее нежной упругой текстуры, она приятно гармонирует с хрусткостью соевых ростков. Выложите в горячий, дымящийся суп пиалу риса, овощи, мясо и специи – и получится сытный сбалансированный прием пищи.

2 чайные ложки
обжаренного
кунжутного масла

250 г говяжьей
грудинки без жира,
нарезать кусочками
на один укус

250 г корейской
редьки или дайкона,
очистить и нарезать
на один укус, примерно
24 × 36 × 3 мм

1 столовая ложка
острого корейского
перца в хлопьях (кочху-
кару)

4 зубчика чеснока,
порубить

170 г пророщенной сои
(примерно 2 чашки),
промыть и обсушить

140 г шампиньонов
или вешенок, нарезать
ломтиками (примерно
2 чашки)

4 пера зеленого лука,
нарезать по диагонали
шириной 36 мм

4 чайные ложки
рыбного соуса

1 чайная ложка
крупной соли

1. В большой кастрюле с толстым дном разогрейте кунжутное масло на средне-сильном огне. Добавьте говядину и обжаривайте, перемешивая деревянной ложкой, около 2 минут, пока мясо не будет ароматным и перестанет быть розовым.

2. Добавьте редьку и обжаривайте примерно 2 минуты, до легкой прозрачности. Добавьте острые хлопья и обжаривайте около 1 минуты, пока редька не заблестит и не покроется перцем.

3. Добавьте чеснок, ростки сои, грибы и 5 чашек воды. Закройте крышкой и готовьте 15 минут. Если суп выкипает, приоткройте крышку.

4. Добавьте зеленый лук, рыбный соус и соль. Закройте крышкой, убавьте огонь до среднего и готовьте 20–25 минут, до прозрачности редьки.

5. Снимите с огня и подавайте.





Приправленные
соленые
маринованные
перцы (с. 254),
суп из говяжьих
хвостов (с. 93), белый
рис (с. 37); в центре –
приправочные пасты



Суп из говяжьих хвостов

СОККОРИТХАН

4 порции

Коллаген, содержащийся в говяжьих хвостах, делает бульон насыщенным, но не жирным. Нарезанные хвосты в вакуумной упаковке продаются почти во всех корейских магазинах и в обычных супермаркетах.

Когда я жила в городе Колумбия штата Миссури, мы с другими корейскими домохозяйками устраивали обеды вскладчину, где делились опытом жизни в Америке. Все мы учили английский язык еще в Корее, но иногда забывали слова и были вынуждены импровизировать. Одна женщина рассказывала, как покупала хвосты в большом продовольственном магазине. Она не знала, как будет «хвост» по-английски, и сказала продавцу «корова», а потом замычала и помахала рукой у себя над задом. Продавец рассмеялся, но понял ее!

Это блюдо лучше готовить за несколько дней до подачи, чтобы снять сверху жир после того, как оно ночь постоит в холодильнике. Хвосты предварительно замачивают на 3 часа, а приготовление супа занимает 2 часа 20 минут. Вкусное мясо после долгой варки становится нежным, сочным и легко отделяется от костей палочками. Но если мясо переварится, то может отвалиться от костей еще до подачи, а до этого доводить не следует.

Суп из хвостов хорошо сочетается с хрустящим кимчи из редьки, нарезанной кубиками (с. 112), и, конечно же, с рисом. Я подаю к столу отдельно острую пасту, соль и молотый черный перец, чтобы каждый приправил блюдо по своему вкусу.

для бульона из говяжьих хвостов

1,1 кг говяжьих хвостов
без кожи

700 г корейской редьки
или дайкона, очистить
и разрезать пополам
вдоль

4 зубчика чеснока,
порубить

крупная соль

для приправочной пасты (по желанию)

1 столовая ложка
соевого соуса

1 столовая ложка
масла из обжаренного
кунжута

1 зубчик чеснока,
порубить

2 столовые ложки остро-
го корейского перца
в хлопьях (кочху-кару)

для подачи

1 крупный зеленый лук
(тэпха) или 6 перьев
зеленого лука, тонко
нарезать

крупная соль

молотый черный перец

бульон из говяжьих хвостов

1. Обрежьте и выбросьте жир. Сложите хвосты в большую миску и несколько раз промойте холодной водой. Залейте холодной водой и оставьте на 3 часа. Меняйте воду каждый час.
2. В кастрюле с толстым дном на средне-сильном огне вскипятите 2,3 л воды. Положите в кастрюлю хвосты и варите 12 минут. На поверхности появится пена, а вода приобретет коричневый оттенок. Слейте воду и промойте хвосты.
3. Вымойте кастрюлю, сложите в нее хвосты, редьку, чеснок, 2 чайные ложки соли и влейте 3,7 л воды. Закройте крышкой и поставьте на средне-сильный огонь. Вода должна дойти до сильного кипения за 20 минут. После этого убавьте огонь до средне-слабого и варите под крышкой около 2 часов, до полной готовности редьки и размягчения мяса. При этом мясо не должно отваливаться от костей.
4. Снимите кастрюлю с огня. Выложите хвосты и редьку в миску и дайте охладиться. Сложите хвосты в герметичный контейнер и уберите в холодильник. Нарежьте редьку кусочками на один



укус, примерно 36 × 24 × 12 мм.
Сложите в герметичный контейнер
и уберите в холодильник.



5. Охладите бульон до комнатной температуры и уберите в холодильник на несколько часов или на ночь. Жир всплывет и застынет на поверхности, снимите его и выбросьте. Должно получиться 9-10 чашек бульона.

ПРИПРАВочная ПАСТА (ПО ЖЕЛАНИЮ)

В пиале тщательно перемешайте соевый соус, кунжутное масло, чеснок и хлопья острого перца. Закройте крышкой и уберите в холодильник.

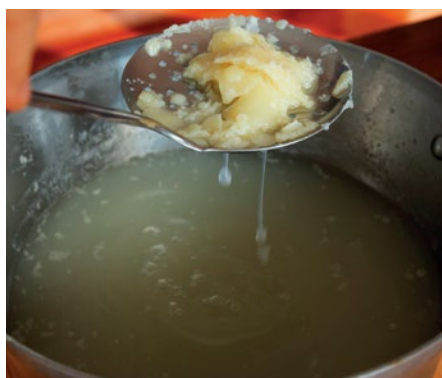


ПОДАЧА

1. Выложите хвосты в кастрюлю с бульоном и доведите до кипения на сильном огне.

2. На каждую порцию нарежьте 1/4 чашки тэпха или зеленого лука и положите 6-7 кусочков редьки. Добавьте несколько кусочков хвоста и залейте горячим бульоном. Подавайте с приправочной пастой (по желанию), солью и молотым перцем.

Можно подать суп в керамических пиалах.



ПОДАЧА В КЕРАМИЧЕСКИХ ПИАЛАХ

Вскипятите бульон с хвостами, как в шаге 1. Далее разлейте в порционные керамические пиалы и доведите на сильном огне до кипения.



Ччиге с кимчи

КИМЧХИ-ЧЧИГЕ

4 порции

Кимчхи для корейцев больше, чем просто панчхан. Однажды, когда я жила в Миссури, за мной зашла подруга-китайка – мы собирались вместе пойти на пикник нашей английской школы. Я открыла холодильник, чтобы взять контейнеры с приготовленной едой, и подруга поразилась объемам кимчхи.

Сложно объяснить, зачем так много, но, когда вы попробуете это ччиге из кимчхи и сочной, жирной свиной брюшины в пряном, ароматном бульоне, вы поймете, почему кимчхи готовят большими порциями.

Недавно одна моя подписчица сообщила, что ччиге получилось не очень ароматное. Расспросив ее, я поняла, что она добавляла свежее кимчхи. С ним ничего не получится. Для этого рецепта обязательно ферментированное кимчхи. После варки оно размягчается, но частично сохраняет хрусткость и придает блюду незабываемую кислинку.

Подавайте с рисом.

450 г ферментированного традиционного кимчхи из пекинской капусты (с. 108), нарезать кусочками 24 мм

¼ чашки рассола из-под ферментированного кимчхи (по желанию)

450 г свиной брюшины или лопатки, нарезать на один кус, примерно 24 × 24 × 6 мм

1 средняя луковица, нарезать ломтиками

1 тэпха или 4 пера зеленого лука, нарезать по диагонали

1 столовая ложка пасты из острого корейского перца

1 столовая ложка острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

2 чайные ложки сахара

1 чайная ложка крупной соли

2 чайные ложки обжаренного кунжутного масла

2,5 чашки бульона из анчоусов и ламинарии (с. 70) и несоленого куриного или говяжьего бульона

250 г тофу средней твердости, нарезать толщиной 6 мм

1 перо зеленого лука, нарезать для подачи

1. В большой неглубокой кастрюле смешайте кимчхи, рассол (если используете), свинину, лук, тэпха или зеленый лук, острую перечную пасту, перец в хлопьях, сахар, соль, кунжутное масло и бульон. Закройте крышкой и готовьте на среднем огне 10 минут. Если ччиге убегает, перемешайте и оставьте крышку приоткрытой.





2. Перемешайте ччиге большой ложкой. Выложите сверху тофу и убавьте огонь до среднего. Закройте крышкой и готовьте еще 15 минут или до полной готовности свинины и размягчения кимчхи. Если ччиге убегает, приоткройте крышку.

3. Посыпьте зеленым луком и подавайте.

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ЧЧИГЕ С КИМЧХИ

Замените свинину вешенками, шиитаке или шампиньонами. Нарежьте их тонкими ломтиками и используйте овощной бульон (с. 74) вместо бульона из анчоусов и ламинарии.





ФЕЕРИЧЕСКОЕ ЧЧИГЕ

СУНТУБУ

Сунтубу-ччиге – острое ччиге со специями из шелковистого, мягкого сорта тофу, который называется сунтубу. Ччиге подают горячим в традиционной керамической посуде, и перед ним невозможно устоять.

Деревня Чходан в провинции Канвондо славится традиционным рецептом сунтубу, передающимся из поколения в поколение. Его секрет в чистой, прозрачной воде из Японского моря. В ней содержится ровно столько хлорида магния, сколько необходимо для правильной сворачиваемости тофу.

Сунтубу-ччиге стало популярным после того, как Ли Хисук открыла ресторан BCD Tofu House в Лос-Анджелесе в 1996 году. Она придумала много вариаций ччиге: с кимчи, свининой, говядиной, морепродуктами и для вегетарианцев, все с разной степенью остроты. Теперь ее рестораны есть в нескольких странах. Мой любимый находится в Торонто, там самое вкусное ччиге и самые большие керамические пиалы.

Жители Северной Америки опасаются есть сырое яйцо, его добавляют в ччиге перед подачей. Но бояться нечего, оно успевает приготовиться в кипящем бульоне. Я обычно съедаю половину ччиге прежде, чем дело доходит до яйца. К этому времени оно уже вареное, и я размешиваю его с остальными ингредиентами.

Продолжая традицию Ли Хисук, я предлагаю варианты рецепта с морепродуктами, для мясоедов и для вегетарианцев.

ПОДАЧА СУНТУБУ-ЧЧИГЕ В ТРАДИЦИОННЫХ КЕРАМИЧЕСКИХ ГОРШОЧКАХ

Разлейте ччиге по горшочкам (для одной порции берите горшочек емкостью 3 чашки) и поставьте их на средне-сильный огонь. В середину каждого горшочка разбейте яйцо и разогревайте до кипения. Посыпьте зеленым луком и подавайте с рисом, кимчи и другими панчханами.

Острое мясное ччиге с мягким тофу

КОГИ СУНТУБУ-ЧЧИГЕ

2 большие порции

Для насыщения бульона вкусом понадобится совсем немного мяса (коги). Я беру говяжью грудинку, свиную вырезку или куриную грудку – подойдет любое мясо, которое быстро варится. Еще я добавляю упругие грибы шиитакэ: они придают бульону нотку умами.

Приправляйте по вкусу. Я люблю острое и кладу $\frac{1}{4}$ чашки острого перца в хлопьях, но и меньшего количества будет достаточно для насыщенного вкуса и остроты.

$\frac{1}{4}$ чашки острого
корейского перца
в хлопьях (кочу-кару)

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

$\frac{1}{4}$ чайной ложки
молотого черного
перца

1 столовая ложка
растительного масла

$\frac{1}{2}$ средней луковицы,
нарезать кубиками

2 зубчика чеснока,
порубить

120 г говяжьей
грудинки, свиной
вырезки или куриной
грудки без костей
и кожи, мелко нарезать

2 сушеных
гриба шиитакэ,
предварительно
замочить в холодной
воде на 4-5 часов
до размягчения, слить
и нарезать кусочками
6 мм

2 чашки бульона
из анчоусов
и ламинарии (с. 70)
или несоленого
куриного бульона

2 трубочки (310 г)
мягкого тофу (с. 30) или
600 г шелковистого
тофу

2 столовые ложки
рыбного соуса

2 крупных яйца

2 пера зеленого лука,
нарезать

1. В маленькой миске тщательно перемешайте ложкой острый перец, кунжутное масло и черный перец, чтобы хлопья впитали масло. Отставьте.

2. В большой сковороде на средне-сильном огне разогрейте растительное масло. Добавьте лук и чеснок и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, 2-4 минуты, пока лук не станет золотистым и хрустящим.

3. Добавьте в сковороду мясо и грибы и обжаривайте 2-3 минуты – до изменения цвета мяса.

4. Влейте бульон, закройте крышкой и готовьте 5-7 минут, до полной готовности мяса и сильного кипения бульона.

5. Разрежьте трубочки тофу пополам и выдавите его в кипящее ччиге. Шелковистый тофу выложите из упаковки ложкой. Разомните тофу деревянной ложкой, затем добавьте перечную смесь и рыбный соус. Закройте крышкой и готовьте 3-4 минуты, до закипания.

6. Разбейте яйца в кипящее ччиге и готовьте еще минуту. Разлейте ччиге в два горшочка и сверху ложкой выложите яйца. Посыпьте зеленым луком и подавайте так или в керамических пиалах (с. 97).



Острое ччиге из морепродуктов с мягким тофу

ХЭМУЛЬ СУНТУБУ-ЧЧИГЕ

2 порции

Когда в ресторане есть выбор, я всегда предпочитаю ччиге с морепродуктами. В домашнем рецепте я сочетаю мидии, креветки, кальмары и устрицы, получается сытно и вкусно. Мне нравится поострее, но и с одной ложкой красного перца будет восхитительно.

4 средние креветки в панцире (примерно 85 г)

¼ чашки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

2 чайные ложки масла из обжаренного кунжута

¼ чайной ложки молотого черного перца

1 столовая ложка растительного масла

½ средней луковицы, нарезать кубиками

2 зубчика чеснока, порубить

¼ лука порея, нарезать тонко по диагонали, длиной примерно 6 см

2 чашки бульона из анчоусов и ламинарии (с. 70)

2 трубочки (310 г) мягкого тофу (с. 30) или 600 г шелковистого тофу

60 г тушки или щупалец кальмара, почистить и нарезать на один укус

4 крупные свежие или замороженные мидии, вынуть из ракушек и промыть

4 средние свежие или замороженные устрицы, вынуть из ракушек и промыть (по желанию)

2 столовые ложки рыбного соуса

2 крупных яйца

2 пера зеленого лука, нарезать



1. Ножницами разрежьте панцири креветок со спины и выньте кишечную вену, поддев ее зубочисткой ближе к голове и аккуратно потянув. Промойте и обсушите креветки. Положите в холодильник до использования.

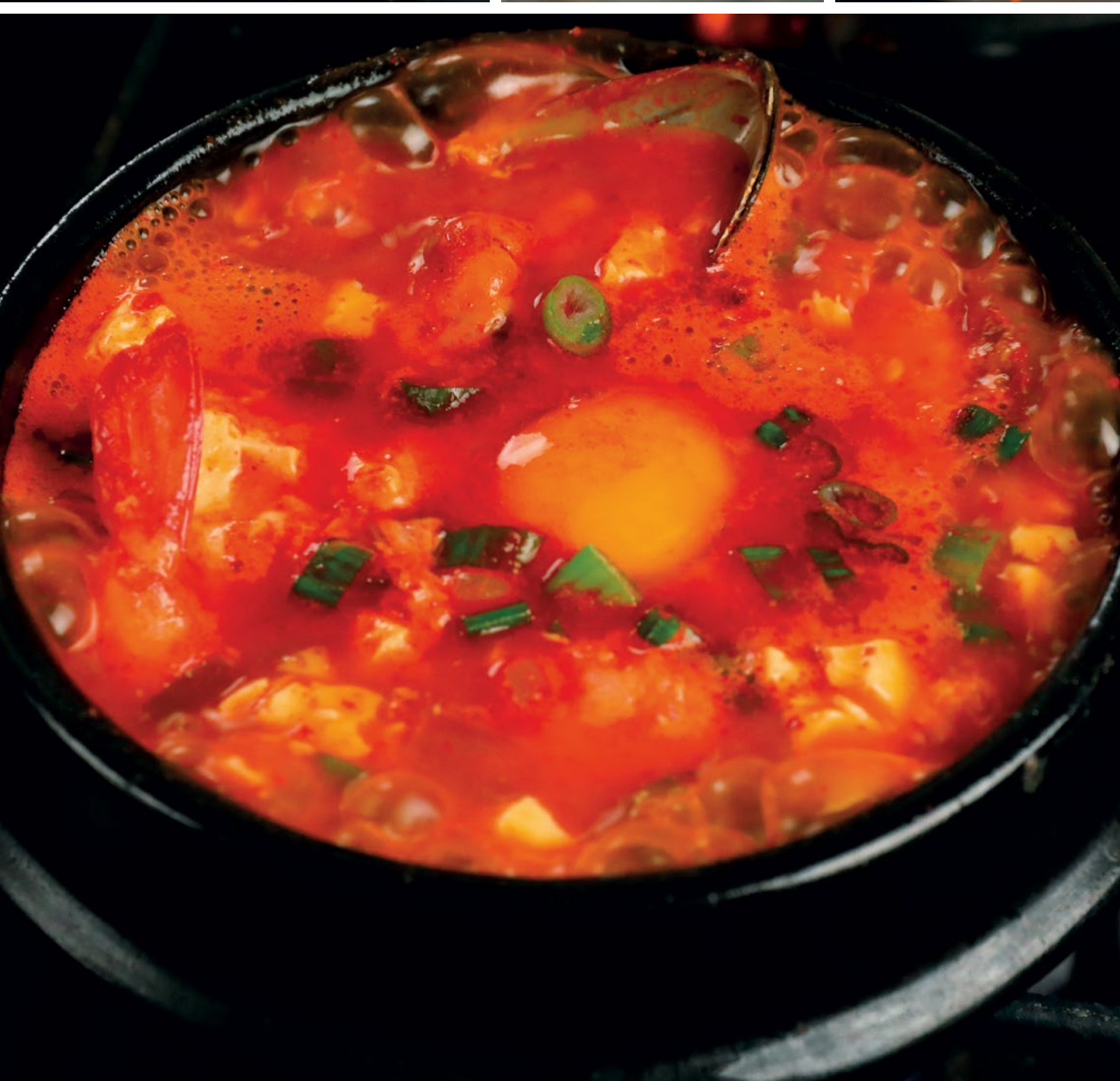
2. В маленькой миске тщательно перемешайте ложкой красный перец, кунжутное масло и черный перец, чтобы хлопья впитали масло. Отставьте.

3. В большой сковороде на средне-сильном огне разогрейте растительное масло. Обжаривайте лук, чеснок и порей, помешивая деревянной ложкой, пока лук не станет золотистым и хрустящим, 2–4 минуты. Влейте бульон. Закройте крышкой и готовьте 5–6 минут, до сильного кипения.

4. Разрежьте трубочки тофу пополам и выдавите его в кипящее ччиге. Шелковистый тофу выложите из упаковки ложкой. Разомните тофу деревянной ложкой, затем добавьте перечную смесь, креветки, кальмара, мидии и устрицы (по желанию). Влейте рыбный соус и несколько раз перемешайте.

5. Закройте крышкой и готовьте 5–6 минут, до полной готовности морепродуктов и появления вкуса умами.

6. Разбейте в кипящее ччиге яйца и готовьте еще минуту. Разлейте ччиге в две пиалы и сверху ложкой выложите яйца. Посыпьте зеленым луком и подавайте так или в керамических пиалах (с. 97).



Острое овощное ччиге с мягким тофу

ЯЧХЭ СУНТУБУ-ЧЧИГЕ

2 порции

Этот рецепт я разработала специально для веганов: вместо яйца перед подачей его приправляют молотым кунжутом. Мне очень нравится разнообразие текстур в этом блюде: кремовый тофу, хрустящая цветная капуста и тягучие грибы.

¼ чашки острого
корейского перца
в хлопьях (кочху-кару)

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

¼ чайной ложки
молотого черного
перца

1 столовая ложка
растительного масла

½ луковицы, нарезать
кубиками

2 зубчика чеснока,
порубить

¼ лука порея, нарезать
тонко по диагонали,
длиной примерно 6 см

120 г цветной капусты
(примерно 1 ⅓ чашки)

2 сушеных гриба ши-
итаке, предварительно
замочить в холодной
воде на 4-5 часов
до размягчения, слить
и нарезать кусочками
6 мм

½ чайной ложки
соевого соуса

2 чашки овощного
бульона (с. 74)

2 трубочки (300 г) мягко-
го тофу или 600 г шелко-
вистого тофу

1,5 чайной ложки соли
крупного помола

1 столовая ложка
обжаренных семян
кунжута, измельчить
в кофемолке или
пестиком в ступке

2 пера зеленого лука,
нарезать

1. В маленькой миске тщательно перемешайте ложкой красный перец, кунжутное масло и черный перец, чтобы хлопья впитали масло. Отставьте.



2. В большой сковороде на средне-сильном огне разогрейте растительное масло. Обжаривайте лук, чеснок и порей, помешивая деревянной ложкой, пока лук не станет золотистым и хрустящим, 2-4 минуты. Добавьте цветную капусту, грибы и соевый соус и готовьте, помешивая, до смягчения грибов, 2-3 минуты.

3. Влейте бульон. Закройте крышкой и готовьте 5-6 минут, до сильного кипения.

4. Разрежьте трубочки тофу пополам и выложите его в кипящее ччиге. Шелковистый тофу выложите из упаковки ложкой. Разомните тофу деревянной ложкой, затем добавьте смесь масла с перцем и соль. Закройте крышкой и готовьте 3-4 минуты, до закипания.

5. Разлейте ччиге в две пиалы, посыпьте молотым кунжутом и зеленым луком и подавайте так или в керамических пиалах (с. 97).



КИМЧХИ

МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Корейцы уже тысячи лет заготавливают свежие и сезонные овощи, чей вкус и аромат в полной мере раскрывается в кимчхи.

Методы приготовления передаются от матери к дочери, от свекрови к невестке, от семьи к семье. Поздней осенью, когда созревает пекинская капуста, кимчхи готовят всей деревней огромными партиями, чтобы хватило на целую зиму. Есть рецепты быстрого весенне-летнего кимчхи, которое съедают за несколько дней или недель, например огуречное, где много рассола. В этой главе я привожу также рецепт вегетарианского кимчхи.

Вкус, цвет, аромат, текстура и даже хруст кимчхи активируют все чувства. Вот почему оно подходит к любым другим блюдам, и мы подаем его к каждой трапезе. Кимчхи может быть свежим, как салат, или ферментированным в течение нескольких дней, недель и даже месяцев. Обычно кимчхи подают к рису как панчхан, но оно также служит основой многих корейских блюд, например супа-лапши с кимчхи (с. 61) и ччиге с кимчхи (с. 95). Чаще всего кимчхи готовят из пекин-

ской капусты, но можно использовать и другие овощи, такие как листья горчицы, корейская редька, пак-чой и огурцы.

Как только ребенок начинает есть рис, мать сразу дает ему кимчхи. Для детей его промывают от специй и нарезают маленькими кусочками, которые водружают на горку риса на ложке. Мы очень гордимся, наблюдая, с каким аппетитом дети едят кимчхи.

Готовить кимчхи проще простого. Бактерии, обеспечивающие брожение, уже содержатся в овощах и только и ждут, когда попадут в подходящую соленую среду. Бактерии вырабатывают молочную кислоту и углекислый газ, которые сохраняют цвет и текстуру овощей во время ферментации и в то же время препятствуют размножению вредных микроорганизмов.

Вкуснее всего кимчхи на пике ферментации, приятно кислое и хрустящее. Потом кислоты становится больше, и овощи размягчаются. В подходящих условиях и с нужным количеством соли кимчхи остается съедобным не один год, но со временем так или иначе становится кислее и мягче.



Традиционное кимчи из пекинской капусты (тхонбэчху-кимчи)	108
Кимчи из редьки, нарезанной кубиками (ккактуги)	112
Вегетарианское кимчи (чхэсик кимчи)	114
Мелко нарезанное кимчи из пекинской капусты (мак-кимчи)	116
Кимчи из листьев горчицы (кат-кимчи)	118
Кимчи из острой начиненной специями капусты пак-чой (чхонгёнчхэ-собаги)	120
Жидкое огуречное кимчи (ои муль-кимчи)	122



ОНГИ

КОРЕЙСКАЯ КЕРАМИЧЕСКАЯ ПОСУДА

Традиционные корейские горшки, миски и пиалы из глины используются для соевой пасты и соуса, острой перечной пасты, ферментированной соленой рыбы (чоткаль), алкогольных напитков, кипящих супов и чиге (ттукпэги) и, конечно, кимчи. Посуду делают из необработанной глины, в которой после обжига остаются микроскопические поры. Через них внутрь попадает нужный продуктам для ферментации кислород, а образовавшиеся в процессе газы выходят наружу.

Онги называют любую керамику, посуду и приборы, изготовленные определенным способом. Но корейцы под этим чаще всего подразумевают распространенный вид глиняных горшков, и у каждого размера свое название: маленькие – танджи, средние – ханъари, а самые большие – ток, в них даже может поместиться человек. Во время корейской войны родители прятали там дочерей от вражеских солдат.

За пределами Кореи непросто встретить онги. Они тяжелые и хрупкие, поэтому их редко отправляют почтой. За онги надо идти в магазины корейских товаров. Смотрите выше! Горшки не всегда выставляют на полу, иногда они стоят на верхних полках, в коробках. Обратитесь за помощью к продавцам.

Я предпочитаю онги стеклянным банкам и пластиковым контейнерам. Они красивее, в них лучше идет ферментация, а кимчи получается восхитительным. В углу моей нью-йоркской квартиры собрана целая коллекция танджи и ханъари. Это напоминает мне чантоктэ – так называлось место, где хранились горшки во времена, когда все сами готовили пасты, соусы и панчханы. Домашние ферментированные блюда вкуснее, и когда я их готовлю, то ощущаю себя продолжательницей корейских традиций и истории.

КАК ЧИСТИТЬ ОНГИ

Онги не моют с мылом, потому что оно останется в порах, и его вкус будет чувствоваться в блюдах. Если горшок жирный, я оттираю его кофейной гущей: кладу немного на губку или тряпку, чуть смачиваю водой, потом усердно тру и тщательно промываю. После приготовления еды в глиняном горшке я отскребаю со дна остатки металлической губкой.

Онги из-под ферментированных моллюсков (с. 255) я замачиваю в горячей воде на сутки, промываю и повторяю это до исчезновения запаха.

EARTHENWARE POT #1
한마리 3개함
\$179.99
EA

HOUSEWARE
EARTHENWARE POT #3
한마리 3개함
\$109.99
EA

HOUSEWARE
EARTHENWARE POT #4
한마리 4개함
\$79.99
1EA

HOUSEWARE
EARTHENWARE POT #7
한마리 7개함
\$49.99
EA

용기
16.2



Hello Home

Традиционное кимчи из пекинской капусты

ТХОНБЭЧХУ-КИМЧИ

Примерно 1,8 кг

Это кимчи называется «из цельных кочанов», потому что капусту не режут перед приготовлением, это можно сделать перед подачей. Плотно уложенные листья капусты очень красиво смотрятся на блюде.

Несколько лет назад я ездила в Корею и ходила в Сеуле на обед вскладчину с подписчиками моего канала на YouTube. Дело было поздней осенью, в сезон сбора пекинской капусты. Я выбрала для кимчи крупный симпатичный кочан на 3,6 кг – обычный размер в Корее. Но подписчики уже давно просили у меня рецепт для маленького кочана.

Это самый маленький объем тхонбэчху-кимчи, который есть смысл заквасить. Если вам нужно больше, просто умножьте ингредиенты на два, три или четыре. Если кочан весит немногим больше 1,3 кг, оторвите несколько листьев. Я обычно беру чашку острого перца, но, по словам некоторых читателей, что для меня всего лишь пряное, для них – убийственно острое, поэтому уменьшайте количество на свой вкус.

1 кочан (1,3 кг)
пекинской капусты

6 столовых ложек
крупной соли

2 столовые ложки муки
из клейкого (сладкого)
риса или обычной
пшеничной

1 столовая ложка
сахара

9 зубчиков чеснока,
очистить

1 чайная ложка
очищенного
нарубленного имбиря

¼ средней корейской
груши или ½ груши
«боск», очистить
от кожуры и семян
и нарезать брусочками

½ средней луковицы,
нарезать брусочками

¼ чашки рыбного соуса

1 столовая
ложка соленых
ферментированных
креветок (сэу-чот)

1 чашка острого
корейского перца
в хлопьях (кочху-кару)
или по вкусу

170 г корейской редьки
или дайкона, очистить
и нарезать соломкой

1 маленькая морковь,
нарезать соломкой
(примерно ⅓ чашки)

85 г душистого лука
и 6 перьев зеленого
лука, нарезать
(примерно 1 чашка)

3 пера зеленого лука,
нарезать по диагонали

обжаренные семена
кунжута (для свежего
кимчи)

1. Прорежьте кочерыжку на 8 см и двумя руками разделите кочан на половины. В кочерыжках сделайте надрезы по 5 см, чтобы листья отошли друг от друга, но половинки не развалились.
2. Сложите капусту в большую миску и залейте водой. Слейте воду, обсушите капусту и положите обратно.
3. Посолите капусту между листьев, на белые черешки кладите побольше. Оставьте на 2 часа, каждые 30 минут переворачивайте для равномерного распределения соли.
4. В маленьком сотейнике смешайте муку и 1 чашку воды и поставьте на средне-сильный огонь. Перемешивайте до закипания, 2–3 минуты. Добавьте сахар и помешивайте до легкой прозрачности и консистенции жидкого картофельного пюре, 2–3 минуты. Снимите с огня и дайте полностью остыть.
5. Слейте капустный сок, поставьте миску в раковину и налейте холодную воду. Разделите половинки на четвертинки и промойте в проточной холодной воде, тщательно выполаскивая грязь между листьями. Меняйте воду, пока она не будет идеально чистой. Положите вымытую капусту в дуршлаг и дайте воде стечь. Вытрите миску насухо.



ХРАНЕНИЕ КИМЧХИ

Кимчхи, если в нем достаточно соли, долго хранится при низкой температуре (но не минусовой). Сначала оно хрустящее и свежее, но по мере ферментации вкус становится богаче, а затем появляется кислинка, и капуста размягчается. Едят кимчхи на всех стадиях ферментации. Мне нравится текстура и яркий вкус умами в начале и резкий и кислый на пике ферментации. После этого кимчхи хорошо класть в ччиге (с. 95), суп-лапшу с кимчхи (с. 61) и готовить стир-фрай с тунцом для обедов с собой (с. 278). Как только кимчхи подходит к концу, я готовлю следующую партию.

Летом моя бабушка часто делала небольшие порции кимчхи и хранила в маленьком горшке онги, который стоял в корыте рядом с колодцем. Пару раз в день она подливала воду из колодца в корыто, чтобы охладить онги. Зимой она готовила много кимчхи зараз и хранила в горшках, закопанных в землю по самое горлышко, чтобы они не замерзли.

Кое-кто и сейчас использует онги, но в основном все хранят кимчхи в холодильнике, и большинство — в пластиковых или стеклянных контейнерах. Если каждый день откладывать из них немного кимчхи, газы выходят из емкости. Если вы сложили кимчхи в герметичную тару и едите его не каждый день, периодически открывайте крышку и проветривайте, иначе оно взорвется!

Чтобы холодильник не пропах кимчхи, я оборачиваю контейнеры в два пакета. Но недавно я заметила, что, если каждый день ставить в холодильник свежую кофейную гущу, никакого запаха нет. Некоторые мои читатели с той же целью используют пищевую соду и активированный уголь (для аквариумов).

6. Сложите в блендер чеснок, имбирь, грушу и лук и измельчите в пюре. Выложите в миску.

7. Добавьте к пюре охлажденную мучную смесь, рыбный соус, ферментированные креветки и молотый острый перец. Хорошо перемешайте деревянной ложкой. Добавьте редьку, морковь, душистый и зеленый лук и снова перемешайте.

8. Срежьте кочерыжки, максимально сохранив форму четвертинок. Если в капусте много воды, отожмите ее.

9. Руками смажьте каждый лист чесночной пастой из миски (можно надеть одноразовые перчатки) и сложите четвертинки в стеклянные банки или герметичные контейнеры. Плотнo спрессуйте кимчхи, выдавливая весь воздух, и закройте емкость крышкой.

10. Можно подавать кимчхи сразу, посыпав жареным кунжутом (ферментированное с ним не едят). В холодильнике кимчхи ферментируется примерно 2 недели, а при комнатной температуре — 1–2 дня, готовность проверяют по запаху и кислому вкусу. Перед подачей нарежьте кимчхи на разделочной доске кусочками на один укус и выложите на тарелку или в мелкую миску. Храните в холодильнике, пока не закончится: кимчхи вкусное на любой стадии ферментации. Доставая кимчхи из банки, прижимайте остатки ложкой, чтобы внутрь не попадал воздух.



Кимчи из редьки, порезанной кубиками

ККАКТУГИ

Примерно 2,2 кг

Кимчи из крупной корейской редьки – второе самое популярное после традиционного из пекинской капусты (с. 108). Оно превосходно и только что приготовленным, и в ферментированном виде, так что им можно сразу перекусить. Ферментированное ккактуги непременно подают с рисом, также оно замечательно сочетается с любым супом, особенно из пророщенной сои (с. 83) и из говяжьих хвостов (с. 93), и с ччиге.

2,2 кг корейской редьки или дайкона, очистить и нарезать кубиками 18 мм

3 столовые ложки крупной соли

3 столовые ложки сахара

10 перьев зеленого лука, нарезать

7 зубчиков чеснока, порубить

2 чайные ложки очищенного нарубленного имбиря

1 чашка острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару) или по вкусу

1/3 чашки рыбного соуса или 1/2 чашки магазинного соевого соуса для супа

2 столовые ложки соленых ферментированных креветок (сэу-чот), нарезать

1. В большой миске руками перемешайте редьку с солью и сахаром. Отставьте на 1 час, каждые 20 минут перемешивайте для равномерного распределения соли.

2. Поставьте сито на пустую миску и слейте сок из редьки. Оставьте 1/2 чашки, а остальное не понадобится.

3. Сложите редьку обратно в миску и добавьте зеленый лук, чеснок, имбирь, острый молотый перец, рыбный соус, ферментированные креветки и сок редьки. Тщательно перемешайте руками (можно надеть одноразовые перчатки). Разложите редьку по стеклянным банкам или герметичным контейнерам. Спрессуйте содержимое, чтобы выпустить воздух, и закройте крышкой.

4. Кимчи можно подавать сразу или оставить ферментироваться, для этого держите контейнер при комнатной температуре 1-2 дня, до появления кислого запаха и вкуса. Через день в контейнере соберется жидкость, и при открытии крышки содержимое может пузыриться. Прижимая кимчи ложкой, погрузите его в рассол, закройте крышкой и уберите в холодильник. Там оно продолжит ферментироваться и станет еще кислее. Кимчи можно есть на всех этапах ферментации. Доставая его из банки, прижимайте остатки ложкой, чтобы внутрь не попадал воздух.





Вегетарианское кимчи

ЧХЭСИК КИМЧИ

Примерно 1,8 кг

Вегетарианцы и веганы со всего света первым делом спрашивают меня, чем заменить рыбный соус и ферментированные креветки в рецептах кимчи. Раньше я предлагала соевый соус, но мне этот вариант не нравился, потому что цвет кимчи вместо яркого становился коричневатым. После ряда экспериментов я нашла другую замену: овощной бульон с солью. Получилось вкусно!

Я признательна читателям за этот вопрос, потому что теперь мне есть чем угостить друзей-вегетарианцев и разнообразить свое меню.

1 кочан (1,3 кг)
пекинской капусты

9 столовых ложек
крупной соли

2 столовые ложки муки
из клейкого (сладкого)
риса или обычной
пшеничной

1 ½ чашки овощного
бульона (с. 74)

1 столовая ложка
сахара плюс 1 чайная

9 зубчиков чеснока,
порубить

1 средняя луковица,
нарезать брусочками
(примерно ¾ чашки)

1 чашка острого
корейского перца
в хлопьях (кочху-кару)
или по вкусу

170 г корейской редьки
или дайкона, очистить
и нарезать соломкой

85 г душистого лука
или 6 перьев зеленого
лука, нарезать
кусочками 12 мм
(примерно 1 чашка)

1 маленькая морковь,
очистить и нарезать
соломкой (примерно
½ чашки)

6 перьев зеленого лука,
нарезать по диагонали

обжаренный кунжут
(для свежего кимчи)

1. Разрежьте кочан вдоль на 4 части. Срежьте кочерыжку. Нарежьте листья поперек шириной 24–36 мм и сложите в миску. Добавьте 6 столовых ложек соли и влейте 1 чашку воды. Оставьте на 2 часа. Перемешивайте каждые 30 минут для равномерного распределения соли.

2. В маленьком сотейнике разведите муку в 1 чашке овощного бульона и поставьте на средне-сильный огонь. Перемешивайте до закипания, 2–3 минуты. Добавьте 1 столовую ложку сахара и помешивайте до легкой прозрачности и консистенции жидкого картофельного пюре, 2–3 минуты. Снимите с огня и дайте полностью охладиться.

3. Слейте капустный сок, поставьте миску в раковину и налейте холодную воду. Промойте в проточной холодной воде, тщательно выполаскивая грязь между листьями. Меняйте воду, пока она не будет идеально чистой. Обсушите капусту и вытрите миску.

4. Сложите в блендер охлажденную мучную смесь, оставшуюся ⅓ чашки овощного бульона, 3 столовые ложки соли, 1 чайную ложку сахара, чеснок, имбирь и лук. Измельчите в пюре и выложите в миску.

5. Добавьте красный перец и перемешайте деревянной ложкой. Вмешайте редьку, душистый лук, морковь и зеленый лук.

6. Добавьте капусту и хорошо перемешайте руками (можно надеть одноразовые перчатки). Разложите кимчи по стеклянным банкам или герметичным контейнерам, спрессуйте содержимое, чтобы выпустить воздух, и закройте крышкой.

7. Кимчи можно подавать сразу, посыпав обжаренным кунжутом. В холодильнике кимчи ферментируется примерно 2 недели, а при комнатной температуре – 1–2 дня, готовность проверяют по запаху и кислому вкусу. Храните его в холодильнике, пока не закончится. Кимчи вкусное на любой стадии ферментации. Доставая кимчи из банки, прижимайте остатки ложкой, чтобы внутрь не попадал воздух.



Мелко нарезанное кимчи из пекинской капусты

МАК-КИМЧИ

Примерно 1,8 кг

«Мак» по-корейски означает «просто». Это кимчи проще готовить и есть, чем традиционное, потому что с нарезанной капустой удобнее обращаться, чем с четвертинками кочана.

Моя мама часто добавляет в мак-кимчи очищенные устрицы. В моем рецепте они по желанию, но я хотела поделиться с вами нашим семейным секретом. В детстве я очень радовалась, когда мама готовила кимчи, потому что это предвещало вкусную трапезу. Она всегда подавала свежее кимчи с рисом и супом. Большая тарелка острого кимчи с нарезанными свежими устрицами, щедро посыпанного обжаренным кунжутом, освежала и насыщала.

1 кочан (1,3 кг)
пекинской капусты

6 столовых ложек
крупной соли

2 столовые ложки муки
из клейкого (сладкого)
риса или обычной
пшеничной

1 столовая ложка
сахара

1/3 чашки рыбного соуса

9 зубчиков чеснока,
порубить

1 чайная ложка
очищенного
и нарубленного
имбиря

1 маленькая луковица,
нарезать брусочками
(примерно 3/4 чашки)

1 чашка острого
корейского перца
в хлопьях (кочху-кару)
или по вкусу

170 г корейской редьки
или дайкона, очистить
и нарезать соломкой

85 г душистого лука
или 6 перьев зеленого
лука, нарезать
кусочками 12 мм
(примерно 1 чашка)

6 перьев зеленого лука,
нарезать по диагонали

12 мелких сладких
устриц, вынуть
из раковин, промыть,
обсушить и нарезать
(по желанию)

обжаренный кунжут
(для свежего кимчи)

1. Разрежьте кочан вдоль на 4 части. Срежьте кочерыжку. Нарежьте листья поперек шириной 24–36 мм и сложите в миску. Добавьте соль и 1 чашку воды. Оставьте на 2 часа. Перемешивайте каждые 30 минут для равномерного распределения соли.

2. В маленьком сотейнике разведите муку в 1 чашке воды и поставьте на средне-сильный огонь. Перемешивайте до закипания, 2–3 минуты. Добавьте сахар и помешивайте до легкой прозрачности и консистенции жидкого картофельного пюре, 2–3 минуты. Снимите с огня и дайте полностью остыть.

3. Слейте капустный сок, поставьте миску в раковину, промойте капусту в проточной холодной воде, тщательно выполаскивая грязь между листьями. Меняйте воду, пока она не будет идеально чистой. Обсушите капусту и вытрите миску.

4. Сложите в блендер охлажденную мучную смесь, рыбный соус, чеснок, имбирь и лук. Измельчите в пюре и выложите в миску.

5. Добавьте красный перец и перемешайте деревянной ложкой. Вмешайте редьку, душистый лук, зеленый лук и устрицы.

6. Добавьте капусту и хорошо перемешайте руками (можно надеть одноразовые перчатки). Разложите кимчи по стеклянным банкам или герметичным контейнерам, спрессуйте содержимое, чтобы выпустить воздух, и закройте крышкой.

7. Кимчи можно подавать сразу, посыпав обжаренным кунжутом. В холодильнике кимчи ферментируется примерно 2 недели, а при комнатной температуре – 1–2 дня, готовность проверяют по запаху и кислому вкусу. Храните его в холодильнике, там оно продолжает ферментироваться, пока не закончится. Кимчи вкусное на любой стадии ферментации. Доставая кимчи из банки, прижимайте остатки ложкой, чтобы внутрь не попадал воздух.



Кимчхи из листьев горчицы

КАТ-КИМЧХИ

Примерно 0,9 кг

Южный портовый город Йосу, где я выросла, славится своим кат-кимчхи благодаря близлежащему острову Тольсандо, где растет отличная горчица с толстыми хрустящими и сочными стеблями и мягкими, нежными листьями. Местные говорят, что островная земля и океанский бриз создают идеальные условия для этого растения, и во всей Корее листья горчицы с Тольсандо считаются лучшими. Мама моей нью-йоркской подруги живет в Йосу и шлет ей оттуда кимчхи из листьев горчицы. Оно созревает как раз к моменту приземления в американском аэропорту.

В Чайна-тауне и корейских супермаркетах бывают очень похожие листья горчицы. Кимчхи из них можно есть сразу после приготовления, но ферментированное оно еще вкуснее. Берите зеленые или красные листья с длинными толстыми стеблями.

900 г листьев горчицы со стеблями, нарезать кусочками 5–6 см

3 столовые ложки крупной соли

1 столовая ложка муки из клейкого (сладкого) риса или обычной пшеничной

1 столовая ложка сахара

4 зубчика чеснока, порубить

1 чайная ложка очищенного и нарубленного имбиря

¼ средней луковицы, нарезать тонкими ломтиками

¼ чашки рыбного соуса

¼ чашки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару) или по вкусу



1. Вымойте листья горчицы холодной водой, обсушите и сложите в большую миску. Посыпьте солью и осторожно перемешайте руками. Оставьте на 2 часа. Перемешивайте каждые 30 минут для равномерного распределения соли.

2. В маленьком сотейнике разведите муку в ½ чашки воды и поставьте на средне-сильный огонь. Перемешивайте до закипания, примерно 2 минуты. Добавьте сахар и помешивайте до легкой прозрачности и консистенции жидкого картофельного пюре, 2–3 минуты. Снимите с огня и дайте полностью остыть.

3. Приготовьте пасту для кимчхи: сложите в охлажденную мучную смесь рыбный соус, чеснок, имбирь и лук. Хорошо перемешайте деревянной ложкой.

4. Несколько раз промойте листья горчицы холодной водой. Обсушите, положите в миску с пастой кимчхи и хорошо перемешайте руками (можно надеть одноразовые перчатки). Разложите кимчхи по стеклянным банкам или герметичным контейнерам, спрессуйте содержимое, чтобы выпустить воздух, и закройте крышкой.

5. Кимчхи можно подавать сразу, посыпав обжаренным кунжутом. В холодильнике кимчхи ферментируется примерно 2 недели, а при комнатной температуре – 1–2 дня, готовность проверяют по запаху и кислому вкусу. Храните его в холодильнике, там оно продолжает ферментироваться, пока не закончится. Кимчхи вкусное на любой стадии ферментации. Доставая кимчхи из банки, прижимайте остатки ложкой, чтобы внутрь не попал воздух.



Кимчи из острой, начиненной специями капусты пак-чой

ЧХОНГЁНЧХЭ-СОБАГИ

Примерно 1,3 кг

Аппетитное блюдо и полноценная замена традиционному кимчи из пекинской капусты. Выбирайте большие кочаны с крупными листьями на широких ножках, такие удобнее начинать.

Рецептом со мной поделилась одна канадская подруга, у нее в Гонконге был свой ресторан.

Подавайте чхонгёнчхэ-собаги с рисом.

900 г крупных
кочанов пак-чой
(17–20 см в длину)

5 столовых ложек
крупной соли

1 столовая ложка муки
из клейкого (сладкого)
риса или обычной
пшеничной

1 чайная ложка сахара

½ чашки острого
корейского перца
в хлопьях (кочху-кару)

3 столовые ложки
рыбного соуса

7 зубчиков чеснока,
порубить

1 чайная ложка очи-
щенного и нарубленно-
го имбиря

250 г корейской редьки
или дайкона, очистить
и нарезать соломкой 5 см

1 маленькая морковка,
нарезать соломкой 5 см

1 маленькая или
½ средней луковицы,
нарезать тонкими
ломтиками

7 перьев зеленого
лука, обрезать кончики,
нарезать полосками
длиной 7 см

обжаренный кунжут

1. Вымойте капусту холодной водой, обсушите. Посыпьте солью листья, при этом на стебли насыпайте побольше, и положите в большую миску. Оставьте на 1 час. Перемешивайте каждые 20 минут для равномерного распределения соли.

2. В маленьком сотейнике разведите муку в ½ чашки воды и поставьте на средне-сильный огонь. Перемешивайте до закипания, примерно 2 минуты. Добавьте сахар и помешивайте еще минуту, до легкой прозрачности и консистенции жидкого картофельного пюре. Снимите с огня, выложите в большую миску и дайте полностью охладиться.

3. Приготовьте пасту для кимчи: сложите в охлажденную мучную смесь рыбный соус, чеснок, имбирь. Хорошо перемешайте деревянной ложкой.

4. Несколько раз промойте капусту холодной водой и хорошо обсушите.

5. В большой миске смешайте редьку, морковь, репчатый и зеленый лук. Добавьте пасту для кимчи и тщательно перемешайте руками (можно надеть одноразовые перчатки) несколько минут.

6. Сложите капусту в миску и нафаршируйте пространство между листьев пастой с овощами. Плотно прижимайте листья к начинке. Разложите кимчи по стеклянным банкам или герметичным контейнерам, спрессуйте содержимое, чтобы выпустить воздух, и закройте крышкой.

7. Кимчи можно подавать сразу, посыпав обжаренным кунжутом. В холодильнике кимчи ферментируется примерно 2 недели, а при комнатной температуре – 1–2 дня, готовность проверяют по запаху и кислому вкусу. Храните кимчи в холодильнике, там оно продолжает ферментироваться, пока не закончится. Кимчи вкусное на любой стадии ферментации. Доставая кимчи из банки, прижимайте остатки ложкой, чтобы внутрь не попадал воздух.

8. Подавайте это кимчи так, чтобы было приятно на него смотреть и удобно есть. На разделочной доске отрежьте нижнюю часть, где сходятся листья, не нарушив целостность кочана. Затем нарежьте поперек кусками 5 см и разложите по тарелкам пирамидками из частей на один укус, увенчанными начинкой. Полейте рассолом из контейнера.



Жидкое огуречное кимчи

ОИ МУЛЬ-КИМЧИ

Примерно 3,3 л

Это кимчи в охлажденном виде отлично утоляет жажду жаркими летними днями. Сюда я кладу меньше острого перца, чтобы рассол получился прозрачный. Кимчи прекрасно сочетается с рисом в качестве супа, иногда я добавляю к нему лед. Сладость груши и яблока смягчает соленый вкус рассола.

В отличие от остальных кимчи это надо съесть за неделю после созревания, пока огурец и редька еще хрустящие. Оно служит идеальным сопровождением для острой курицы на гриле (с. 142).

1 кг огурцов без семян

¼ чашки и 1 столовая ложка крупной соли

1 крупное яблоко, очистить от кожуры и семян и натереть

½ средней корейской груши или груши «боск», очистить от кожуры и семян и натереть

1 столовая ложка пшеничной муки, развести в 1 столовой ложке воды

140 г корейской редьки или дайкона, очистить и нарезать соломкой

50 г душистого лука или 2-3 пера зеленого лука, нарезать кусочками 35 мм (примерно ⅔ чашки)

1 зеленый перец чили, нарезать поперек тонкими ломтиками

1 маленький красный перец чили, нарезать поперек тонкими ломтиками

1 столовая ложка рыбного соуса

6 зубчиков чеснока, порубить

2 чайные ложки очищенного нарубленного имбиря

1 столовая ложка острого корейского перца в хлопьях (кочукару)

1. Нарезьте огурцы кусками длиной 5-6 см, каждый разрежьте пополам вдоль. Половинки разрежьте вдоль на 2-3 равные части. Сложите огуречные палочки в четырехлитровую банку или контейнер, добавьте 1 столовую ложку соли и хорошо перемешайте.

2. В большом сотейнике смешайте тертые яблоко и грушу с ¼ чашки соли и мучной смесью. Влейте 1,8 л воды. Хорошо перемешайте деревянной ложкой и поставьте на средне-сильный огонь. Доведите до сильного кипения, закройте крышкой и убавьте огонь до среднего. Кипятите, периодически помешивая, 5-6 минут, пока фруктовое пюре с водой не станет однородной массой. Если жидкость убегает, перемешайте ее и оставьте крышку приоткрытой.

3. Поставьте сито на миску с огурцами и залейте их горячим рассолом, старательно протирая гущу деревянной ложкой. Остатки в сите можно выбросить. Перемешайте огурцы с рассолом и полностью охладите.

4. Добавьте к огурцам редьку, душистый лук, зеленый и красный перцы чили и рыбный соус и хорошо перемешайте.

5. Завяжите чеснок, имбирь и хлопья острого перца в марлевый мешочек, опустите его в рассол и выжимайте, пока жидкость не порозовеет и не насытится вкусом пряностей. Выбросьте мешочек или оставьте его в рассоле на пару часов.

6. Кимчи можно подавать сразу, но оно вкуснее в холодном виде и после созревания. Для ферментации закройте контейнер и оставьте при комнатной температуре на 24 часа. Если по истечении этого времени в кимчи появится кислинка, его можно убирать в холодильник. Если нет – подождите еще. Продолжительность ферментации зависит от температуры в кухне.

7. Для подачи разложите кимчи по пиалам вместе с рассолом. В холодильнике оно хранится до 1 недели.

БЫСТРАЯ ХОЛОДНАЯ ЛАПША С ЖИДКИМ ОГУРЕЧНЫМ КИМЧХИ

Огуречный рассол замечательно сочетается с лапшой из пшеничной муки (сомён). Приготовьте лапшу по рецепту с заправкой из кимчхи (с. 65), промойте ее холодной водой, обсушите и выложите в большую миску. Залейте полностью рассолом и добавьте кусочки огурцов и лед.



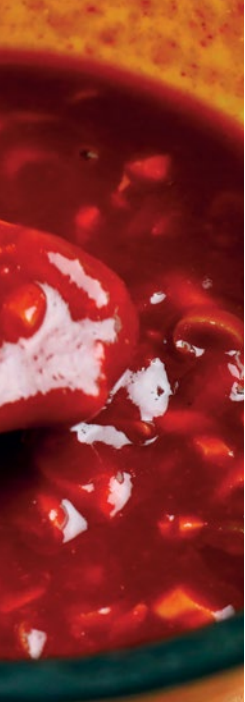
СОУСЫ И ДЕКО- РИРОВАНИЕ

ПОЛИТЬ, ОБМАКНУТЬ И УКРАСИТЬ

С корейскими соусами рис и овощи превращаются в праздничную трапезу. Приправочный соево-луковый соус легко готовить, он используется для многих панчханов и составит прекрасный ансамбль с рисом в простом пибимпапе. Сложный приправочный соус с уксусом, соей и острой перечной пастой сделает пибимпап более изысканным.

Некоторые соусы созданы для определенных блюд. К сырой рыбе мы всегда подаем остро-кисло-сладкий дип-соус и конвертики из листьев с рисом (с. 44), а любое корейское барбекю требует дип-соуса с соевой пастой.

Украшения придают блюдам традиционный корейский вид и вкус. Желтая яичная соломка, к примеру, делает блюдо ярче и сразу привлекает внимание, а барбекю в корейском стиле немыслимо без приправленного лука.



Приправочный соево-луковый соус (канчжан-яннёмчжан)	126
Приправочный соус с уксусом, соей и острой перечной пастой (чхо-кочхучжан яннёмчжан)	127
Соево-уксусный дип-соус (чхо-канчжан)	128
Острый кисло-сладкий дип-соус (чхо-кочхучжан)	129
Дип-соус с соевой пастой (ссамчжан)	130
Приправленный лук (пхачжори)	131
Желтая яичная соломка (керан норынчжа чиданчхэ)	132

Приправочный соево-луковый соус

КАНЧЖАН-ЯННЁМЧЖАН

Примерно ½ чашки

За незатейливым рецептом скрывается многогранный вкус. Этот соус чудо как хорош на жаренной на гриле или сковороде рыбе и просто с рисом. Я готовлю соус непосредственно перед подачей, чтобы зеленый лук и кунжут оставались хрустящими.

¼ чашки соевого соуса

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

2 чайные ложки
острого корейского
перца в хлопьях

1,5 чайной ложки
сахара

1 зубчик чеснока,
порубить

3 пера зеленого лука,
нарезать

1 чайная ложка
обжаренных семян
кунжута

Смешайте все ингредиенты в миске до растворения сахара и подавайте. Соус хранится в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней.



Приправочный соус с уксусом, соей и острой перечной пастой

ЧХО-КОЧХУЧЖАН ЯННЁМЧЖАН

Примерно ½ чашки

В этом соусе так много граней вкуса – острая перечная паста, соевый соус, уксус, сахар, жгучий чеснок и имбирь, – что я делаю с ним простой быстрый пибимпап. Для этого я смешиваю его с хрустящим латуком, дольками огурцов, небольшим количеством репчатого

лука, морковной соломкой и теплым рисом и поливаю маслом из обжаренного кунжута. Быстро, вкусно и сытно. Кроме того, я использую этот соус для пибимпапа с нарезанной сырой рыбой (с. 48) и пибимпапа с авокадо, грибами и овощами (с. 50).

¼ чашки пасты
из острого корейского
перца (кочхучжан)

2 столовые ложки
белого уксуса

1 столовая ложка
соевого соуса

1 столовая ложка
сахара

1 зубчик чеснока,
порубить

1 чайная ложка
очищенного
нарубленного имбиря

1 перо зеленого лука,
нарезать

Смешайте все ингредиенты в миске до растворения сахара и подавайте. Соус хранится в герметичном контейнере в холодильнике до 1 недели.



Соево-уксусный дип-соус

ЧХО-КАНЧЖАН

Примерно 2 столовые ложки

Этот соус придает блюдам бодрящую кислосоленую нотку и хорош с жареными на сковороде продуктами, например цукини в тесте (с. 222), цветами тыквы с начинкой из тофу и кунжута (с. 204), жареным филе трески с кунжутным маслом (с. 168) и морепродуктами с зеленым луком в тесте (с. 294). Кроме того, отличный дуэт получится с пельменями на пару (с. 297).

Я готовлю соус небольшими порциями на один раз, но вы можете сделать в 2-3 раза больше. Остатки хранятся в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней, после этого лук размокнет и начнет горчить.

1 столовая ложка
соевого соуса

1 чайная ложка белого
уксуса

¼ чайной ложки
острого корейского
перца в хлопьях (кочху-
кару)

1 чайная ложка
обжаренных семян
кунжута

1 столовая ложка
нарезанного зеленого
лука

В маленькой миске смешайте соевый соус, уксус и красный перец. Посыпьте кунжутом и зеленым луком и подавайте.



Острый кисло-сладкий дип-соус

ЧХО-КОЧХУЧЖАН

Примерно $\frac{1}{3}$ чашки

Мое детство прошло в портовом городе, где папа занимался торговлей морепродуктами, и мы спрашивали: «Что будем сегодня макать?» – имея в виду, какая рыба сегодня у нас на столе.

Этот красный соус хорошо сочетается с любой рыбой, асцидиями, свежими устрицами, морскими огурцами, овощами и грибами.

$\frac{1}{4}$ чашки пасты
из острого корейского
перца (кочхучжан)

5 чайных ложек белого
уксуса

1 столовая ложка
рисового сиропа или
2 чайные ложки сахара

щепотка обжаренных
семян кунжута

Смешайте все ингредиенты в миске до растворения сахара и подавайте. Соус хранится в герметичном контейнере в холодильнике до 2 недель.



Дип-соус с соевой пастой

ССАМЧЖАН

Примерно ½ чашки

Ссамчжан продается во всех магазинах корейских продуктов, обычно в зеленом тюбике, но его несложно приготовить дома, к тому же из свежих ингредиентов он гораздо вкуснее.

Подавайте соус к конвертикам из листьев с рисом (с. 44), ланч-боксу с пулькоги и рисом в листьях латука (с. 272), курице с соевым соусом и сливочным маслом на гриле (с. 139), острой курице на гриле (с. 142), коротким говяжьим ребрам на гриле (с. 155) и любому корейскому барбекю. Я люблю макать в него огуречные и морковные палочки, с ними он тоже прекрасно сочетается. Еще советую попробовать его с зелеными перцами чили, цельными или нарезанными тонкими дольками.

½ чашки пасты
из ферментированных
соевых бобов
(твенчжан)

1 чайная ложка пасты
из острого корейского
перца (кочхучжан)

1 зубчик чеснока,
порубить

1 перо зеленого лука,
нарезать

2 чайные ложки сахара

1 столовая ложка
масла из обжаренного
кунжута

1 чайная ложка
обжаренных семян
кунжута

Смешайте в миске соевую пасту, перечную пасту, чеснок, лук, сахар и кунжутное масло и перемешивайте до растворения сахара. Посыпьте кунжутом и подавайте. Соус вкуснее всего, когда его только что приготовили, но может храниться в герметичном контейнере в холодильнике до 2 недель.



Приправленный лук

ПХАЧЖОРИ

4 порции

В Корее приправленный лук подают к барбекю, например к коротким говяжьим ребрам на гриле (с. 155) и курице с соевым соусом и сливочным маслом на гриле (с. 139). Пара кусочков непременно присутствует в каждой трапезе, а еще мы заворачиваем его с мясом в листья латука в стиле ссам (с. 44). В любом варианте подачи пхачжори обогащает вкус барбекю.

¼ чашки соевого соуса

2 столовые ложки
острого корейского
перца в хлопьях (кочху
кару)

1 столовая ложка
сахара

1 столовая ложка
масла из обжаренного
кунжута

1 столовая ложка
обжаренных семян
кунжута

4 пера зеленого лука, обрезать кончики, нарезать полосками длиной 7 см, замочить в холодной воде на 5 минут и обсушить

1. Смешайте в миске соевый соус, красный перец, сахар, кунжутное масло и кунжут. Перемешивайте до растворения сахара, соус должен быть кремовой консистенции.

2. Если подаете сразу, разложите лук на четыре тарелки и полейте соусом. Каждый перемешивает своими палочками.

3. Если готовите впрок, сложите лук в пакет с замком, а соус вылейте в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 3 дней. Подавайте, как описано в шаге 2.



Желтая яичная соломка

КЕРАН НОРЫНЧЖА ЧИДАНЧХЭ

**Достаточно для украшения 2-8 блюд,
в зависимости от их размера**

Яркими желтыми полосками из жареного желтка мы украшаем суп с рисовыми клецками (с. 58) и лапшу из бататового крахмала с овощами и мясом (с. 315). Можно сделать белые полоски из белков, но желтые проще готовить, и они такие красивые!

2 крупных желтка
щепотка крупной соли

1 чайная ложка
растительного масла

- 1.** Взбейте желток со щепоткой соли, процедите в другую емкость и выбросьте все, что останется в сите.
- 2.** Разогрейте большую сковороду с антипригарным покрытием на средне-сильном огне, влейте растительное масло и распределите по дну. Вытрите излишки масла бумажным полотенцем.
- 3.** Убавьте огонь до маленького и влейте в сковороду взбитый желток. Распределите его в блинчик 10 см в диаметре, выключите огонь, подождите, пока верх не схватится, переверните и готовьте еще минуту.
- 4.** Выложите желток на разделочную доску, нарежьте тонкими полосками и подавайте. Храните в холодильнике в герметичном контейнере или пакете с замком до 3 дней.





МЯСО

КУРИЦА, УТКА, ГОВЯДИНА И СВИНИНА

Для некоторых американцев корейская кухня – это в первую очередь барбекю из говядины или свинины. Я их понимаю, ведь так вкусно и весело готовить в большой компании. Короткие говяжьи ребра на гриле покорят вас с первого укуса. Мясо легко мариновать и жарить, а есть его так, как делают корейцы, – отдельное удовольствие: нужно заворачивать мясо в лист латука с чесноком, дип-соусом из соевой пасты (с. 130) и рисом. Гости собираются за столом и берут мясо с настольного гриля и панчханы из общих мисок.

Но корейские мясные блюда гораздо разнообразнее, мои постоянные читатели и зрители любят куриные и свиные блюда и мясные супы не меньше барбекю. И просто обожают острую свинину стир-фрай – действительно трудно поверить, что такое восхитительное угощение можно приготовить так быстро. Еще популярностью пользуется корейско-китайская курица в кисло-сладком соусе, мой рецепт со сладкой хрустящей

корочкой пользуется огромным спросом! Попробуйте приготовить эти блюда хотя бы однажды, и я обещаю, что вы еще не раз к ним вернетесь.

Мясо всегда считалось дорогим ингредиентом в корейской кухне, и мы знаем, как вкусно приготовить каждый грамм. Отдельные рецепты дороги мне, потому что их готовят по праздникам. К примеру, тушеные короткие говяжьи ребра ассоциируются у меня с днем рождения, юбилеем, Новым годом и корейским праздником урожая Чхусок.

Описанные в этой главе блюда славятся целительными свойствами. Утиный суп считается питательным, богатым белками и витаминами, а куриный суп с женьшенем едят в жаркие летние дни, чтобы восстановить силы, пробудить аппетит и освежиться.

Главное в мясных блюдах – баланс вкуса. Мы добавляем туда достаточно специй и приправ, чтобы раскрыть вкус всех ингредиентов, и уравниваем мясо овощами.



Куриный суп с женьшенем (самгетхан)	136
Курица с соевым соусом и сливочным маслом на гриле (канчжан батхо так-куи)	139
Острая курица на гриле (мэун так-куи)	142
Курица в кисло-сладком соусе (так-тхансуюк)	144
Сладкая курица с хрустящей корочкой (так-канчжон)	146
Утиный суп (оритхан)	150
Пулькоги с лапшой (пулькоги-ва танмён)	153
Короткие говяжьи ребра на гриле (согальби-гуи)	155
Тушеные короткие говяжьи ребра (кальбиччим)	159
Острая свинина стир-фрай (твечжикоги-поккым)	161
Карамелизованные мясные шарики (ванчжа-чорим)	162
Корейское барбекю из свинины (твечжикоги-гуи)	163

Куриный суп с женьшенем

САМГЕТХАН

2 большие порции

В жаркие летние дни корейцы выстраиваются в очереди за самгетханом – аппетитным и бодрящим куриным супом с рисом. Легкий чесночный бульон подают еще кипящим в керамических горшочках, с целым маленьким цыпленком (я беру кур корнуэльской породы), фаршированным рисом, китайскими финиками и чесноком. В керамической посуде еда долго не остывает.

Суп едят не спеша. После долгой варки мясо становится нежным и легко отходит от костей. Кусочки макают в дип-соус с кунжутом и солью, кисло-сладкий или в оба. Вместе с мясом захватывают рисовую начинку с мягкими сладкими финиками. Я использую по одному финику на курицу, но не из скупости, а чтобы бульон оставался светлый и молочнистый. Корень женьшеня я кладу на курицу сверху, а не в начинку, как принято, поскольку его землистая горечь приятно контрастирует с бульоном на травах и курятиной. К супу я подаю огурцы с дип-соусом из соевой пасты (с. 130) и кимчи.

Традиция есть самгетхан в жару зародилась еще в древности. Народная медицина считает, что курятина, женьшень, чеснок и китайский финик дают силы, а горячий бульон заставляет пропотеть, после чего тело охлаждается и возвращается к гармонии с окружающей средой.

Перед приготовлением замочите рис на 1 час. Суп подают с одним или двумя соусами.

для супа

¼ чашки
короткозерного или
клейкого белого риса

1 корнуэльская курица
(680 г) или несколько
цыплят

2 больших китайских
финика, помыть

14 зубчиков чеснока,
очистить и срезать
корневые концы

2 маленьких свежих
корня женьшеня,
вымыть и обрезать
края

1 чайная ложка
крупной соли

для соуса с кунжутом и солью

2 чайные ложки
обжаренных семян
кунжута

1 чайная ложка
крупной соли

¼ чайной ложки моло-
того черного перца

2 столовые ложки
масла из обжаренного
кунжута

для кисло- сладкого соуса

3 столовые ложки
соевого соуса

2 столовые ложки
белого уксуса

1 чайная ложка меда
или сахара

½ средней луковицы,
крупно нарезать

1 зеленый перец чили,
крупно нарезать

для подачи

молотый черный перец

2–3 пера зеленого лука,
тонко нарезать

крупная соль

традиционное кимчи
из пекинской капусты
или из редьки,
нарезанной кубиками

1–2 маленьких зеленых
или красных перца чили,
нарезать ломтиками

огуречные палочки

дип-соус с соевой
пастой (с. 130)

приготовление супа

1. Промойте рис 2 раза и замочите в холодной воде на 1 час. Слейте воду.
2. Выпотрошите цыплят и уберите потроха в холодильник (они еще пригодятся). Промойте тушки холодной водой, обрежьте лишний жир и кончики крыльев (по желанию).
3. Начинка: 1 финик, 2 столовые ложки риса и 3–4 зубчика чеснока в каждую курицу. Поместите фаршированные тушки в большую кастрюлю с толстым дном, на каждую положите корень женьшеня. Добавьте в кастрюлю оставшийся рис и чеснок и влейте 1,8 л воды.



4. Закройте крышкой и поставьте на средне-сильный огонь на 15 минут, до сильного кипения. Когда из-под крышки пойдет пар, убавьте огонь до среднего и варите еще 15 минут.

5. Снимите крышку и осторожно размешайте суп деревянной ложкой. Закройте крышку, убавьте огонь до средне-слабого и готовьте еще 40 минут. Бульон должен стать молочнистым, а курица – настолько мягкой, чтобы мясо легко отделялось от костей палочками. Вмешайте соль и снимите кастрюлю с огня.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ ПРИГОТОВЬТЕ СОУСЫ

1. Смешайте все ингредиенты соуса с кунжутом и солью в пиале, накройте и отставьте.

2. Смешайте все ингредиенты кисло-сладкого соуса в другой пиале, накройте и отставьте.

ПОДАЧА

Разложите цыплят и разлейте бульон в две большие обычные тарелки или в керамические горшочки (в последние предварительно плесните по 2 столовые ложки воды и разогрейте их на среднем огне). Добавьте в горшочки рис и чеснок из бульона, посыпьте свежемолотым черным перцем и нарезанным зеленым луком. Подайте на стол отдельно соль, рядом с горшочками поставьте тарелки. Палочками, ложкой или вилкой снимайте мясо с костей и макайте в любой соус. Начинку и женьшень переложите в тарелку и ешьте вместе с бульоном. Не забудьте про косточки в финиках. Подавайте суп с кимчи, нарезанными перцами и огуречными палочками в соусе из соевой пасты.



НА УЛИЦЕ ЖАРА!

Три самых жарких летних дня корейцы называют «самбок». Каждый год они выпадают на разные даты лунного календаря, но обычно приходятся на июль-август. Первый день – чобок, через 10 дней – чунбок, и через 20 дней – мальбок. В эти дни я всегда готовлю самгетхан. По традиции в нем используются цыплята, а я кладу целую курицу на всю семью. На десерт мы едим дыню.

Курица с соевым соусом и сливочным маслом на гриле

КАНЧЖАН-БАТХО ТАК-КУИ

2 порции

Соевый соус и сливочное масло великолепно сочетаются! Солёный соевый соус с ноткой умами создает отличный дуэт с насыщенным привкусом масла, и курица на гриле получается сочной и восхитительной. Вкуснее всего бедра и голени, я обычно покупаю окорочка и разрезаю их на 2 части.

Подавайте с рисом, кимчи, дип-соусом из соевой пасты (с. 130) и латуком. Ножницами нарежьте курятину и ешьте так или делайте ссам (с. 44): заворачивайте в листья латука с перьями зеленого лука с соусом и с рисом (по желанию).

2 зубчика чеснока,
порубить

1 перо зеленого лука,
нарезать

2 столовые ложки
соевого соуса

2 столовые ложки
рисового сиропа или
1 столовая ложка
сахара

¼ чайной ложки
молотого черного
перца

450 г куриных бедер
и голеней, очистить
от костей и надрезать

1 столовая ложка
несоленого сливочного
масла

приправленный лук
для подачи

1. В миске хорошо перемешайте деревянной ложкой чеснок, зеленый лук, соевый соус, рисовый сироп и черный перец.

2. Положите курятину в маринад и перемешайте руками. Накройте и поставьте в холодильник минимум на полчаса, а лучше на несколько часов.



3. Подготовьте уличный гриль или разогрейте чугунную сковороду либо сковороду-гриль на средне-сильном огне. Щипцами доставайте куски курицы из маринада и выкладывайте на сковороду, распределяя ровным слоем. Готовьте 2 минуты, до закипания соуса и красивой корочки. Переверните и готовьте еще 1–2 минуты. Вылейте маринад из миски в сковороду.

4. Убавьте огонь до среднего (или переложите курицу на более холодную часть гриля) и готовьте 5–6 минут, периодически переворачивая и помешивая, чтобы мясо не пригорело. Для проверки готовности воткните в мясо зубочистку: если течет прозрачный сок, курица готова.

5. Щипцами или вилкой возьмите масло, намажьте курицу и готовьте еще 30 секунд. Переверните, смажьте маслом с другой стороны и готовьте еще 30 секунд. Выложите на тарелку и подавайте с приправленным луком.





УГОЩЕНИЕ ДЛЯ СВИДАНИЯ

ВСЛЕПУЮ

Молочные продукты – новшество для корейской кухни. Я хорошо помню, как впервые попробовала маргарин, более доступный по сравнению с маслом. Когда я училась в средних классах школы, то по утрам заходила за подругой Юнхи. Если она не успевала позавтракать до моего прихода – приглашала меня к столу. Иногда на завтрак был быстрый пибимпап с маргарином, соевым соусом и белым рисом, и Юнхи угощала меня. Сочетание соевого соуса с жирным маслом и горячим рисом было мне в новинку.

Много лет спустя, когда я училась на первом курсе университета, моя бабушка с маминой стороны дала мне с собой курицу на гриле с соевым соусом и маргарином. В те годы большинство корейцев как раз начинали ходить на свидания,

и меня тоже отправили на свидание вслепую. Это была традиция, многие мои однокурсники тоже ходили на такие свидания. И мама с бабушкой изобрели блюдо, которое должно было впечатлить потенциального избранника.

Обычно бабушка строго придерживалась рецептов, но из желания всех поразить добавила к привычной курице набиравший популярность маргарин. Она разложила рис, курицу и панчханы по трем большим контейнерам и упаковала их в мой рюкзак. Угощение всем понравилось.

Сейчас я уже и не помню, как выглядел мальчик с того пикника, но сочетание маргарина с соевым соусом оказалось незабываемым. А когда в Корею стало повсеместно использоваться масло, я попробовала заменить им маргарин.

Острая курица на гриле

МЭУН ТАК-КУИ

2 порции

Это острая версия курицы с соевым соусом и сливочным маслом на гриле (с. 139), она получается сочная, чесночная, приятно острая и сладковатая.

Маринад дает много дыма, это блюдо лучше готовить на свежем воздухе. Пару лет назад я сняла дом в калифорнийской пустыне Мохаве, чтобы всей семьей отпраздновать мамино восьмидесятилетие. В доме был большой гриль, и мы жарили мясо по разным рецептам. Мои родные обожают блюда на гриле и все время просили добавки, хотя на улице было больше 40 градусов жары!

Для подачи нарежьте курицу кусочками на один укус и заворачивайте в листья латука с рисом и дип-соусом из соевой пасты (с. 130). С острой курицей на гриле хорошо сочетается огуречное кимчи (с. 122).

2 зубчика чеснока,
порубить

1 перо зеленого лука,
нарезать

½ чайной ложки
очищенного
нарубленного имбиря

¼ чашки пасты
из острого корейского
перца (кочхучжан)

1 столовая ложка
острого корейского
перца в хлопьях (кочху-
кару)

¼ чайной ложки
молотого черного
перца

2-3 столовые ложки
рисового сиропа или
2 столовые ложки
сахара

1 столовая ложка
масла из обжаренного
кунжута

450 г куриных бедер
и голеней, очистить
от костей и надрезать



1. В миске хорошо перемешайте ложкой чеснок, зеленый лук, имбирь, пасту и красный перец в хлопьях, молотый черный перец, рисовый сироп и кунжутное масло.

2. Положите курятину в маринад и перемешайте руками. Накройте и поставьте в холодильник минимум на полчаса, а лучше на несколько часов.

3. Подготовьте уличный гриль или разогрейте чугунную сковороду либо сковороду-гриль на средне-сильном огне. Щипцами доставайте куски курицы из маринада и выкладывайте на сковороду, распределяя ровным слоем. Готовьте 2 минуты, до закипания соуса и красивой корочки. Переверните и готовьте еще 1-2 минуты. Вылейте маринад из миски в сковороду.

4. Убавьте огонь до среднего (или переложите курицу на более холодную часть гриля) и готовьте 5-6 минут, периодически переворачивая и помешивая, чтобы мясо не пригорело. Для проверки готовности воткните в мясо зубочистку: если течет прозрачный сок, курица готова.

5. Выложите на тарелку и подавайте.

ЧИСТКА ГРИЛЯ

Я замачиваю сковороду-гриль в мыльной воде на несколько часов, потом надеваю резиновые перчатки и скребу металлической губкой. Все легко отходит, и поверхность остается идеально чистой.



Курица в кисло-сладком соусе

ТАК-ТХАНСУЮК

4 порции

Тхансуюк придумали китайские эмигранты в Корею, это классическое блюдо с хрустящим мясом во фруктовом кисло-сладком соусе, одно из самых популярных среди корейско-китайских. Традиционно его готовили из свинины, но многие рестораны предлагают вариант с говядиной. Читатели рассказывали, что готовили тхансуюк с куриной грудкой. Я попробовала – и мне так понравилось, что для книги я выбрала именно этот рецепт.

Главное в этом блюде – хрустящая корочка. Для этого необходима двойная обжарка и замоченный картофельный крахмал.

Иногда я подаю к курице кисло-сладкий соус отдельно, но чаще поливаю ее непосредственно перед подачей. Соево-уксусный дип-соус в любом случае стоит на столе.

ПРИМЕЧАНИЕ

Замочите крахмал за 1,5 часа до приготовления.

1 чашка и 3 столовые ложки картофельного крахмала

450 г куриной грудки без кожи и костей, нарезать полосками 70 × 12 × 8 мм

1,5 чайной ложки крупной соли

¼ чайной ложки молотого черного перца

растительное масло

белок одного крупного яйца

3–4 сушеных гриба муэр, замочить за 30 минут, слить воду, обрезать корешки, нарезать шляпки на один укус

½ маленькой луковицы, нарезать ломтиками (примерно ½ чашки)

4 кольца консервированного ананаса, нарезать кусочками 12 мм, и 1 чашка сиропа (если объема не хватает, долейте воды)

3 столовые ложки белого уксуса

1 столовая ложка соевого соуса

¼ чашки коричневого или белого сахара

1 чашка красных нектаринов, слив или яблок, нарезать кубиками 12 мм

¼ огурца без семян, нарезать кубиками 12 мм

½ чайной ложки масла из обжаренного кунжута

соево-уксусный дип-соус (с. 128)

1. Разведите 1 чашку картофельного крахмала в 3 чашках воды и оставьте примерно на 1,5 часа, до оседания крахмала.

2. В миске смешайте деревянной ложкой курицу с солью и перцем. Накройте и уберите в холодильник.

3. Налейте в посуду для фритюра 5 см растительного масла и разогрейте на средне-сильном огне до 170 градусов, 8–10 минут.

4. Достаньте курицу из холодильника и перемешайте руками с 1 столовой ложкой картофельного крахмала.

5. Слейте воду из замоченного крахмала, добавьте в гущу яичный белок и перемешайте до однородной консистенции ложкой. Вылейте смесь в курицу и перемешайте руками до равномерного распределения.

6. Партиями опускайте куски курятины в масло. Они раздуются и всплывут. Готовьте, периодически помешивая, до светло-коричневой, слегка хрустящей корочки, 3–4 минуты. Шумовкой или щипцами выложите на сито над миской и дайте обтечь.

СОУС

1. В миске перемешайте оставшиеся 2 столовые ложки картофельного крахмала с 2 столовыми ложками воды. Отставьте.

2. В большой сковороде разогрейте 1 столовую ложку растительного масла на сильном огне. Добавьте грибы и лук и обжаривайте около 2 минут, до прозрачности и появления аромата лука.

3. Убавьте огонь до среднего и влейте 1 чашку воды, ананасовый сироп, уксус, соевый соус, добавьте сахар и 1 чайную ложку соли. Доведите до кипения.

4. Взболтайте крахмальную смесь ложкой и постепенно вмешайте в кипящий соус. Готовьте до загустения и глянцевой поверхности, 2-3 минуты. Снимите с огня.

ПОВТОРНАЯ ОБЖАРКА КУРИЦЫ

1. Разогрейте масло на средне-сильном огне до 170 градусов.

2. Если куски курицы слиплись между собой, аккуратно разделите их руками. Выложите все куски в горячее масло и готовьте, помешивая щипцами, до золотисто-коричневой хрустящей корочки, 8-10 минут. Поместите на сито над миской и дайте обтечь. Выложите в большое блюдо.

ПОДАЧА

На сильном огне разогрейте соус до кипения. Добавьте нектарин, ананас и огурец и помешивайте 2-3 минуты, до кипения. Вмешайте кунжутное масло. Поставьте соус на стол в пиале с ложкой или полейте им курицу. Подавайте вместе с дип-соусом.



Сладкая курица с хрустящей корочкой

ТАК-КАНЧЖОН

4 порции

Из сотен рецептов, опубликованных на моем сайте и YouTube, этот самый популярный. За годы я узнала множество трогательных, забавных и радостных историй о том, как мои читатели готовили это блюдо и угощали им друзей. Моя лучшая подруга из Нью-Йорка, попробовав так-канчжон, сказала: «Ты, наверное, какой-то наркотик туда добавляешь, потому что его невозможно перестать есть!»

Жареная курица – блюдо номер один в Корее с начала 1970-х, которое продается буквально на каждом шагу. Его подают в разных стилях и вариациях. Это самая хрустящая курица из всех, которые вы когда-либо пробовали. Она заметно сладкая, слегка пикантная, с намеком на остроту (сушеные перцы чили дают больше аромата, чем остроты) и немного клейкая. Желтая горчица в рецепте – нетипичный для корейской кухни ингредиент, но я, как и любой повар, люблю добавить свою изюминку.

Если под рукой не оказалось плечевых и локтевых частей куриного крыла, кухонным топориком разрубите голени на 2 части длиной 5–6 см.

Жареная курица остается хрустящей несколько часов, а если хранить ее под крышкой в холодильнике, то будет похрустывать и на следующий день.

ДЛЯ КУРИЦЫ

1 кг куриных плечевых и локтевых или других мелких частей

¼ чайной ложки крупной соли

¼ чайной ложки молотого черного перца

½ чашки картофельного крахмала

растительное масло

¼ чашки обжаренного арахиса (по желанию)

ДЛЯ СОУСА И УКРАШЕНИЯ

½ чашки рисового сиропа или меда

3 столовые ложки соевого соуса

2 столовые ложки коричневого или белого сахара

2 чайные ложки белого уксуса

2 чайные ложки желтой горчицы

2 столовые ложки растительного масла

3 зубчика чеснока, порубить

1 чайная ложка очищенного нарубленного имбиря

8 маленьких сушеных перцев чили

2 чайные ложки обжаренных семян кунжута

2–3 чайные ложки острого корейского перца в хлопьях (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КУРИЦЫ

1. В миске смешайте курицу, соль и черный перец. Переложите в большой пакет с замком, всыпьте туда картофельный крахмал, закройте пакет и тщательно перемешайте, встряхивая, пока курица не покроется крахмалом полностью.

2. Поставьте на миску большое сито.

3. В большой глубокой сковороде или в воке разогрейте 5 см растительного масла на среднем огне до 170 градусов, 8–10 минут. Если у вас нет термометра, можно проверить температуру, частично опустив кусок курицы в масло: закипит – можно жарить. Опускайте куски в масло по одному и обжаривайте партиями, понемногу.



4. Переворачивайте куски в масле щипцами, до светлой золотисто-коричневой хрустящей корочки, 10-12 минут. По мере готовности выкладывайте куски в сито. Когда масло стечет, перекладывайте их в большую миску. Поддерживайте температуру масла 170 градусов.

5. Перед повторной обжаркой проверьте температуру масла. Жарьте сразу все куски (больше не нужно делить их на партии), периодически переворачивая, до темной золотисто-коричневой и очень хрустящей корочки, 10-13 минут. Выложите в сито, дайте обтечь и сложите в миску.

6. Если используете арахис, окуните его в горячее масло в сите или шумовке на 15-30 секунд, до светлого золотисто-коричневого цвета. Выложите в маленькую миску.

СОУС И ПОДАЧА

1. В маленькой миске смешайте сироп, соевый соус, сахар, уксус и горчицу.

2. Разогрейте большую сковороду или вок на средне-сильном огне. Выложите масло, чеснок, имбирь и перцы чили, обжаривайте, перемешивая, 30-60 секунд, пока чеснок не станет немного хрустящим и не даст аромат. Влейте смесь с соевым соусом и перемешайте. Дайте покипеть 2-3 минуты, пока смесь не заблестит и не станет немного липкой. Снимите с огня. Если используете не сразу, потом предварительно разогрейте до кипения.

3. Выложите в кипящий соус курицу и арахис (по желанию) и перемешайте деревянной ложкой. Посыпьте обжаренным кунжутом и красным перцем (по желанию), выложите на большую тарелку и подавайте. Жареная курица остается хрустящей несколько часов при комнатной температуре и 3 дня под крышкой в холодильнике.





Утиный суп

ОРИТХАН

6-8 порций

В Корее оритхан считается очень питательным блюдом, ведь в нем содержатся белки, витамины, минералы, кальций и клетчатка. Утиный жир относится к ненасыщенным, так что это здоровая пища.

Рестораны города Кванджу в провинции Чолла-Намдо, где я раньше жила, славятся утиным супом, попробовать его туда приезжают много туристов. Там его щедро сдабривают порошком семян периллы, предварительно замоченным в воде и процеженным, и подают насыщенный кремовый суп с ореховым привкусом, еще кипящий, в керамических горшочках.

В каждой семье в Чолла-Намдо свой секрет утиного супа. Как только мамы узнают, что дети собираются к ним в деревню из города, то сразу замачивают ростки папоротника и стебли колоказии, засушенные весной. Обычно в большом котле готовят сразу две-три утки, на обед и ужин, и еще остается на следующий день.

Утиное мясо вкусное, но чуть жестковатое и отдает дичью, поэтому его готовят с особыми ингредиентами. Если у вас нет толстостенного казана, попросите мясника нарубить тушку кусками по 5 см, как указано в рецепте. Если утка продается в замороженном виде, попросите ее также нарубить и положите в холодильник на ночь – размораживаться. Заранее купите в корейском магазине порошок семян периллы, сушеные стебли колоказии (их можно заменить сельдереем) и ростки папоротника. Стебли колоказии начинайте готовить накануне.

для приправочной пасты

¼ чашки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

¼ чашки соевого соуса

¼ чашки пасты из ферментированных соевых бобов (твенчжан)

2 столовые ложки рыбного соуса

12 крупных зубчиков чеснока, порубить

2 столовые ложки очищенного нарубленного имбиря

2 чайные ложки молотого черного перца

½ чайной ложки крупной соли

для супа

1 утка (1,5–1,8 кг), нарубить кусочками 5 см, промыть и обсушить

450 г замоченных ростков папоротника (примерно 42 г сухих), обсушить и нарезать кусочками 7 см

450 г замоченных и подготовленных стеблей колоказии (примерно 42 г сухих, см. с. 416), обсушить и нарезать кусочками 8 см, или 4 стебля сельдерея, разрезать пополам вдоль и нарезать кусочками 8 см

12 перьев зеленого лука, нарезать кусочками 8 см

1 лук-порей, разрезать вдоль пополам и нарезать кусочками 8 см, или 8–10 перьев зеленого лука, нарезать кусочками 8 см

1,5 чашки порошка семян периллы

ПРИПРАВочная ПАСТА

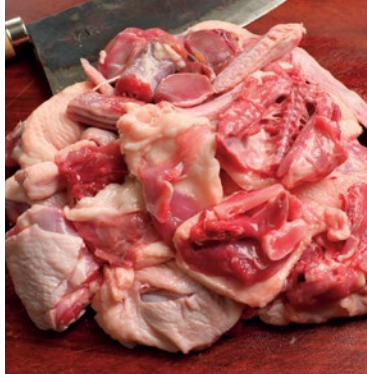
Хорошо перемешайте в миске все ингредиенты приправочной пасты.

суп

1. На средне-сильном огне вскипятите воду в большой кастрюле. Выложите туда утку, закройте крышкой и варите 10 минут. Обсушите и промойте под проточной холодной водой, чтобы смыть коричневатую пену и жир. Обсушите.

2. Вымойте кастрюлю и поставьте на плиту, положите туда утку. Добавьте приправочную пасту и 2,8 л воды.

3. Закройте крышкой и варите 40 минут на средне-сильном огне. Суп закипит через 15–20 минут, но с момента, как вы поставили кастрюлю на огонь, должно пройти 40 минут. Оставьте крышку открытой, если суп убежит.



4. Добавьте в суп замоченные ростки папоротника, стебли колоказии или сельдерея, зеленый лук и лук-порей. Убавьте огонь до среднего. Закройте крышкой и варите еще 40 минут или до готовности утки и овощей.



5. В миске размешайте порошок семян периллы с 1 чашкой воды. Добавьте в суп. Закройте крышкой и варите 5 минут на средне-сильном огне.



6. Снимите кастрюлю с огня и размешайте суп. Разлейте по порционным пиалам и подавайте. Суп хранится в холодильнике до 3 дней.





Пулькоги с лапшой

ПУЛЬКОГИ-ВА ТАНМЁН

4-6 порций

Пулькоги – одно из самых знаменитых и популярных корейских блюд из мяса, обычно говядины, маринованного в сладкой ароматной смеси, от чего оно становится вкуснее и нежнее. Мясо подают с рисом, панчханами и супом, а готовят прямо на столе или на плите: обжаривают на обычной сковороде, гриле или тушат вместе с маринадом и овощами, как в этом рецепте. Еще можно добавить воды, соли и овощей и приготовить чиге в неглубокой кастрюле.

Я постоянно совершенствую рецепт пулькоги, и на сегодня это моя любимая версия. Для маринада я смешиваю пюре из репчатого лука и груши с соевым соусом, сахаром, кунжутным маслом, перцем и чесноком, а в само блюдо кладу лапшу из бататового крахмала (или стеклянную) и много зеленого лука. Упругая прозрачная лапша аппетитно сморщится с мясом.

Подавайте с рисом, кимчхи, супом и другими панчханами.

ДЛЯ ГОВЯДИНЫ И МАРИНАДА

900 г хорошей говяжьей вырезки (продается в корейских магазинах в нарезке)

1 крупная корейская груша или 2 спелые груши «боск» (около 450 г), очистить от кожуры и семян и нарезать брусочками

1 средняя луковица, крупно нарезать

8 зубчиков чеснока

¼ чашки соевого соуса

¼ чашки сахара

2 столовые ложки масла из обжаренного кунжута

1 чайная ложка молотого черного перца

ДЛЯ ЛАПШИ

120 г лапши из бататового крахмала или стеклянной

1 чайная ложка соевого соуса

1 чайная ложка масла из обжаренного кунжута

ДЛЯ ОВОЩЕЙ

6 перьев зеленого лука, обрезать кончики, нарезать кусочками 7 см, замочить в холодной воде на 5 минут, обсушить (с. 412)

1 маленькая морковь, очистить и нарезать соломкой 70 × 6 мм

1 чашка (60 г) опята (без корешков)

ПОДГОТОВКА ГОВЯДИНЫ

1. Если сами нарежете мясо, предварительно уберите его на час в холодильник, обернув пищевой пленкой. Режьте поперек волокон, держа нож под углом. Толщина ломтиков 3 мм.

2. Измельчите в блендере лук, грушу и чеснок в пюре. Выложите в большую миску или жаропрочную форму.

3. Выложите мясо в пюре, перемешайте и марируйте 10 минут.

4. Добавьте соевый соус, сахар, кунжутное масло и перец, перемешайте. Накройте и уберите в холодильник минимум на полчаса, но не больше чем на 4 часа (иначе мясо, особенно нежное, развалится).

ЛАПША

1. Вскипятите воду в кастрюле, положите лапшу и варите 5-6 минут, до смягчения. Лапша должна остаться тягучей. Слейте и промойте холодной водой.

2. Порежьте лапшу и перемешайте с соевым соусом и кунжутным маслом. Накройте и отставьте.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСА И ОВОЩЕЙ И ПОДАЧА

1. Выложите мясо вместе с маринадом в глубокую и широкую сковороду. В угол положите лапшу. Сверху распределите зеленый лук, морковь и грибы. Поставьте сковороду на сильный огонь на конфорку плиты или на газовую горелку на столе.



2. Когда мясо закипит, переверните и перемешайте щипцами. Готовьте, помешивая и периодически переворачивая, пока мясо не перестанет быть розовым, а лапша не будет прозрачной, около 7 минут. Выложите часть пульгоги на порционные тарелки и подавайте.

ДРУГОЙ ВАРИАНТ

Исключите лапшу и приготовьте мясо с одними овощами, как описано.



Короткие говяжьи ребра на гриле

СОГАЛЬБИ-ГУИ

4 порции

Если вы любите корейское барбекю, это традиционное блюдо вам понравится. Я готовлю его для самых дорогих гостей. Короткие ребра нарезают полосками, оставляя мясо на кости, натирают со всех сторон сладким маринадом с ноткой умами, сворачивают и убирают в холодильник. Обычно согальби готовят на настольном гриле. Удобнее, когда один человек следит за готовностью мяса, и в моем доме этим занимаюсь я.

Берите ребра покрупнее и помясистее, чтобы легче было обрезать кости. Тонкий слой мяса плохо режется.

подавайте к блюду побольше латука и овощей, как принято в Корее.

1 спелая груша
«боск» или 2 крупные
корейские груши,
очистить от кожуры
и семян и нарезать
брусочками

½ средней луковицы,
нарезать брусочками

8 зубчиков чеснока,
очистить, плюс еще для
гриля (по желанию)

2 чайные ложки
очищенного
нарубленного имбиря

¼ чашки мирим или
воды

¼ чашки соевого соуса

¼ чашки рисового
сиропа или 3 столовые
ложки сахара (помимо
одной, указанной
далее) или меда

1 столовая ложка
сахара

1 чайная ложка
молотого черного
перца

2 пера зеленого лука,
нарезать

2 столовые ложки
масла из обжаренного
кунжута

по желанию: рассыпчатый белый рис, листья латука, листья периллы, дип-соус из соевой пасты (с. 130), приправленный зеленый лук (с. 131) и нарубленный чеснок (для подачи)

1. Положите в блендер грушу, лук, чеснок и имбирь, влейте мирим и измельчите до кремовой консистенции, 1-2 минуты. Выложите в большую миску. Добавьте соевый соус, рисовый сироп, сахар, черный перец, зеленый лук и кунжутное масло и хорошо перемешайте деревянной ложкой. Отставьте.

2. Промойте ребра холодной водой, чтобы смыть остатки крови и фрагменты костей. Обсушите и промокните насухо бумажным полотенцем.

3. Положите ребра на разделочную доску костью вниз и мясом вверх. Держа лезвие ножа параллельно доске, режьте между мясом и костью, но не до конца – край полоски должен остаться прикрепленным к кости. Не режьте через жир, он легко отваливается. Откиньте полоску мяса в сторону – как страницу книги.

4. Переверните ребра и продолжайте резать полоску дальше с другой стороны, затем опять раскройте, словно книгу. Повторяйте, пока не срежете полоску мяса с четырех сторон ребра, но не отрезая до конца

5. Сделайте надрезы на мясе и костях.

6. Повторите со всеми ребрами и сложите их рядом на разделочной доске.

7. Распределите слой маринада по мясу, слегка прихлопывая. Переверните и повторите. Скрутите мясо рулетом, начиная с кости, сложите в большую миску, добавьте туда оставшийся маринад и уберите в холодильник на 1-3 часа.

8. На газовую горелку на столе поставьте сковороду-гриль, лучше с антипригарным покрытием, и разогрейте на средне-сильном огне. Положите на сковороду несколько рулетов, разверните их щипцами и готовьте 2-3 минуты, затем переверните и подержите на сковороде еще 2-3 минуты, пока с обеих сторон мясо не перестанет быть розовым. Выложите на сковороду оставшийся маринад. Куски мяса тонкие, оно быстро приготовится.



Ножницами нарежьте мясо на один укус и разложите на порционные тарелки. Таким же образом приготовьте остальные ребра.

9. При желании пожарьте чеснок вместе с мясом.

10. Подавайте мясо с рисом, листьями латука и/или периллы, дип-соусом из соевой пасты, приправленным луком и чесноком. Ешьте в стиле ссам: положите на лист кусочек мяса, сырой или жареный чеснок, приправленный лук, соус и рис и сложите конвертиком.



КАК ОТЧИСТИТЬ ГРИЛЬ

Маринад пригорает на сковороде и прилипает к ней. Замочите ее в мыльной воде и потрите металлической губкой, если она железная, и жесткой щеткой, если с антипригарным покрытием.







Тушеные короткие говяжьи ребра

КАЛЬБИЧЧИМ

4–6 порций

Мои домашние всегда рады увидеть на столе кальбиччим. В Корее его готовят по особым случаям: на Новый год, корейский праздник урожая Чхусок, день рождения или в другие важные даты, например на юбилей.

Говяжьи ребра тушатся в сладком бульоне с ноткой умами, которую дает соевый соус, пока мясо не начнет легко отходить от костей, но останется нежным и сочным. Мирим придает угощению манящий аромат.

Особенным это блюдо делают яркие ингредиенты, орехи гинкго и кедровые орешки в качестве украшения. Свежие качественные каштаны бывают только осенью, но в корейских магазинах круглый год продаются замороженные и консервированные. Я всегда покупаю для кальбиччима консервированные каштаны, они вкуснее замороженных и лучше сочетаются с остальными ингредиентами.

ДЛЯ ПРИПРАВочНОГО СОУСА И ОВОЩЕЙ

4 сушеных гриба шиитаке, промыть и замочить в 2,5 чашки холодной воды на 3–4 часа, до размягчения

½ чашки мирим или воды

⅓ чашки соевого соуса

¼ чашки темно-коричневого или белого сахара

½ чайной ложки молотого черного перца

8 зубчиков чеснока, порубить

1 чайная ложка очищенного нарубленного имбиря

225 г корейской редьки или дайкона, очистить

1–2 крупные, толстые морковки (примерно 225 г), очистить

ДЛЯ РЕБЕР

900 г коротких говяжьих ребер, промыть и замочить в холодной воде на 30 минут

12 консервированных каштанов, воду слить, или 12 свежих, очистить от кожуры

8 крупных китайских фиников без косточки

2 столовые ложки рисового сиропа или 5 столовых ложек сахара либо меда

12 кедровых орешков, отрезать кончики

12 орехов гинкго, очистить и приготовить

ПРИПРАВочНЫЙ СОУС И ОВОЩИ

1. Слейте замоченные грибы через сито в миску.

2. Отмерьте 2 чашки от слитой воды и вылейте в среднюю миску, остальное не пригодится. Добавьте мирим, соевый соус, сахар, перец, чеснок и имбирь и хорошо перемешайте ложкой. Отставьте.

3. Отрежьте у грибов ножки и выбросьте или оставьте для вегетарианского ччиге с соевой пастой и грибами (с. 86) и других рецептов. Разрежьте шляпки на 4 части и сложите в миску.

4. Нарежьте редьку кубиками 36 мм и скруглите углы ножом, чтобы получились шарики диаметром примерно 24 мм. Сложите в миску к грибам.

5. Нарежьте морковь кубиками 36 мм и скруглите углы ножом, чтобы получились шарики диаметром примерно 24 мм. Сложите в миску к грибам и редьке.

РЕБРА

1. Наполните большую кастрюлю с толстым дном водой до половины и вскипятите на средне-сильном огне. Слейте ребра, еще раз промойте и положите в кипящую воду. Бланшируйте 5 минут, периодически помешивая, затем достаньте и промойте холодной водой. Положите их обратно в кастрюлю и добавьте приправочный соус. Закройте крышкой и готовьте на средне-сильном огне 20 минут.

2. Вмешайте грибы, редьку, морковь и, если используете, свежие каштаны. Закройте крышкой, убавьте огонь до маленького и готовьте 1 час, периодически помешивая.



3. Вмешайте китайские финики, консервированные каштаны и рисовый сироп. Закройте крышкой и готовьте еще 10 минут, пока мясо не начнет отходить от костей. Чем толще ребра, тем дольше они готовятся. Если мясо легко протыкается деревянной шпажкой, то оно готово. Если нет – поварите еще 15-30 минут, в зависимости от толщины ребер.

4. Прибавьте огонь до сильного и перемешивайте, набирая соус со дна ложкой и поливая мясо, пока он не покроет все мясо и овощи, а остатки не выпарятся. Выложите на большую тарелку, посыпьте кедровыми орешками и орехами гинкго и подавайте.



Острая свинина стир-фрай

ТВЕЧЖИКОГИ-ПОККЫМ

2-3 порции

Сладко-острую и сочную свинину стир-фрай меня научила готовить двоюродная сестра из корейской деревни. Это очень простой рецепт. Просто выложите все в сковороду, поставьте на огонь – и через 15 минут восхитительная розовая свинина готова!

Чтобы мясо получилось сочным, берите куски с небольшим количеством жира. Если у вас постное мясо, например вырезка, добавьте немного растительного масла, тогда оно не пригорит и получится вкуснее.

450 г свиной брюшины, нарезать кусочками толщиной 3 мм

1 маленькая луковица, нарезать ломтиками

4 пера зеленого лука, нарезать кусками 5 см

5 зубчиков чеснока, порубить

1 чайная ложка очищенного нарубленного имбиря

¼ чашки пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

2 столовые ложки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка масла из обжаренного кунжута

1 столовая ложка сахара

¼ чайной ложки молотого черного перца

½ чайной ложки обжаренных семян кунжута

Смешайте все ингредиенты, кроме кунжута, в большой сковороде с толстым дном, поставьте ее на средне-сильный огонь и жарьте 12-13 минут, помешивая деревянной ложкой, до готовности свинины. Она должна быть сочной и немного хрустящей по краям. Выложите на большую тарелку, посыпьте кунжутом и подавайте.



Карамелизованные мясные шарики

ВАНЧЖА-ЧОРИМ

2 порции

Универсальное блюдо прекрасно сочетается с рисом и понравится гостям, потому что остается сочным и вкусным даже через несколько часов после приготовления. Я угощала им своих читателей на встрече в Нью-Йорке, и все были в восторге! Не удивительно, что мои дети так любят, когда я кладу в их ланч-боксы эти мясные шарики.

250 г постного говяжьего фарша

1 зубчик чеснока, порубить

3 чайные ложки соевого соуса

5 чайных ложек рисового сиропа и 4 чайные ложки сахара

1 чайная ложка масла из обжаренного кунжута

щепотка молотого черного перца

1 столовая ложка муки из клейкого риса или обычной пшеничной

1 столовая ложка растительного масла

1. В маленькой миске ложкой или руками хорошо перемешайте фарш с чесноком, 1 столовой ложкой соевого соуса, 2 чайными ложками рисового сиропа или 1 чайной ложкой сахара, кунжутным маслом и перцем.

2. Посыпьте мукой бумагу для выпечки и разделите мясную смесь на 10 равных частей. Формируйте из них шарики и обваливайте в муке.

3. Разогрейте большую сковороду на среднем-сильном огне. Добавьте растительное масло и равномерно распределите по дну. Выложите шарики и готовьте 2 минуты, периодически переворачивая лопаткой.

4. Убавьте огонь до среднего и жарьте шарики до готовности, 2-3 минуты, периодически переворачивая.

5. Бумажным полотенцем вытрите излишки жира на сковороде. Чтобы не обжечься, используйте лопатку. Влейте в сковороду 3 чайные ложки рисового сиропа и 2 чайные ложки соевого соуса, перемешайте и обваливайте шарики в смеси примерно 1 минуту.

6. Снимите с огня и подавайте. Шарики хранятся в холодильнике в герметичном контейнере до 3 дней, перед подачей их можно разогреть в микроволновке.



Корейское барбекю из свинины

ТВЕЧЖИКОГИ-ГУИ

4 порции

Традиционный барбекю-ресторан выглядит так: в ресторанах в центр стола ставят газовую горелку и национальную посуду, мясо шкворчит на выпуклом корейском гриле, к трапезе подают пиво или соджу.

Корейцы готовят и едят барбекю за столом, но его можно пожарить и на плите (с. 31). В любом случае будет вкуснее и дешевле, чем в ресторане. Главное в корейском барбекю – дружеская компания, в которой едят, пьют и общаются. В ресторан за этим идти необязательно!

К столу

дип-соус из соевой пасты (с. 130)

приправленный лук (с. 131)

4 столовые ложки масла из обжаренного кунжута плюс еще для жарки

4 щепотки крупной соли

4 щепотки молотого черного перца

Для риса и панчханов (по желанию)

рассыпчатый белый рис (с. 37) или рис ассорти (с. 40)

чесночные соевые ростки (с. 189)

бланшированный приправленный шпинат (с. 190)

ччиге из соевой пасты с говядиной (с. 86)

обжаренные цукини с семенами периллы (с. 330)

традиционное кимчи из пекинской капусты (с. 108)

Для свинины и овощей

900 г свиной лопатки, нарезать квадратами 10 × 10 см толщиной 10 мм

крупная соль

½ чайной ложки крупной морской соли

1–2 пучка зеленого или красного латука, помыть и вытереть насухо

1 пучок листьев периллы (20–24 штуки), промыть и обсушить (по желанию)

3–4 зеленых перца чили, нарезать поперек ломтиками 12 мм

8 зубчиков чеснока, очистить, нарезать тонкими ломтиками

1 крупная морковь, нарезать соломкой 70 × 12 мм

1 огурец без семян, нарезать соломкой 70 × 12 мм

масло из обжаренного кунжута

1 крупная луковица, очистить и нарезать кольцами толщиной 12 мм

Подготовка стола

1. Поставьте на стол горелку со сковородой и пилу с дип-соусом из соевой пасты.
2. Равномерно распределите приправленный лук по четырем маленьким порционным тарелкам и расставьте их по местам.
3. Поставьте четыре маленькие пиалы, по одной на гостя, и добавьте в каждую 1 столовую ложку масла из обжаренного кунжута, щепотку крупной соли и щепотку черного перца. Перемешивать не нужно.
4. Если подаете рис и панчханы, расставьте их на столе.
5. Выложите свинину на большую тарелку и посыпьте крупной морской солью.
6. Разложите листья латука и периллы, нарезанные перцы чили, чеснок, морковь и огурец и поставьте на стол.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСА

1. Разогрейте сковороду на газовой горелке или на плите на средне-сильном огне. Сбрызните ее кунжутным маслом и выложите свинину и лук.
2. Убавьте огонь до среднего и готовьте свинину 2 минуты, до светло-коричневой, слегка хрустящей корочки. Щипцами переверните куски и готовьте еще 3–4 минуты с другой стороны, до такой же корочки.
3. Прямо на сковороде ножницами нарежьте мясо на один укус, переворачивая в процессе. Жарьте еще 1–2 минуты, до полной готовности. Если любите жареный чеснок, тоже положите его на гриль и готовьте до светло-коричневого цвета. Выложите мясо, лук и чеснок на большую тарелку и подавайте.

Сложите листья латука и периллы стопкой. Обмакните кусочек свинины в соус из кунжутного масла и положите на лист. Добавьте ломтик лука, приправленный лук, дип-соус из соевой пасты, зеленый перец чили и ломтик свежего или приготовленного чеснока. Сложите лист конвертиком на один укус. Чередуйте конвертики с рисом, пан-чханами и морковными и огуречными палочками, обмакивая их в дип-соус из соевой пасты.





ДАРЫ МОРЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ КОРЕЙСКИЕ БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Корея расположена на полуострове, а мое детство прошло на самой южной его оконечности, в портовом городе Йосу. Дни и ночи я проводила среди даров моря, в прямом смысле – папа владел и управлял рыбным аукционом. Мы жили в комнатах в задней части здания, а в передней складировали улов. Я научилась различать рыб и морепродукты и перепробовала их все. По всем вопросам на эту тему друзья обращались ко мне.

Я люблю морепродукты сырыми и приготовленными, свежими, ферментированными и сушеными. Помимо рецептов, в этой главе вы узнаете, как разделывать и чистить мас-

ляную рыбу, скумбрию, осьминога, кальмара и другие популярные в Корее дары моря.

В рецептах используются рыба и моллюски, которые есть в продаже в супермаркетах и на рыбных рынках США и Канады. За асцидиями придется идти на корейский рынок, в отдел замороженных продуктов.

Морепродукты занимают важное место в корейской кухне, поэтому вы встретите их в рецептах в других главах книги. Я, например, очень люблю сушеные креветки стир-фрай (с. 238) и пельмени на пару (с. 297). Что тут скажешь? Корейцы обожают морепродукты!



Филе трески в кляре, жаренное на сковороде с кунжутным маслом (тэгу-чжон)	168
Жаренная на сковороде скумбрия (кодыно-гуи)	170
Жаренная на сковороде приправленная пятнистая макрель (самчхи-яннён-гуи)	172
Масляная рыба, тушенная с редькой (пёно-мучжорим)	174
Закуска из рыбного филе во фритюре (сэнсонккасы панчхан)	176
Рулет из рыбного теста на пару (ччин омук)	178
Острый рыбный суп (мэунтхан)	180
Ломтики осьминога с кунжутным дип-соусом (муно сукхве-ва чхамгырым-чжан)	183
Жаренные на сковороде устрицы в тесте (куль-чжон)	184

Филе трески в кляре, жаренное на сковороде с кунжутным маслом

ТЭГУ-ЧЖОН

4 порции

Не сосчитать, сколько раз я готовила домашним это классическое и очень популярное блюдо. Я решила дополнить традиционный рецепт и добавила к рыбе перед жаркой масло из обжаренного кунжута. Всего несколько капель, а какой удивительно яркий ореховый привкус!

Рыба вкуснее, если готовить ее перед подачей, но в Корее ее часто готовят накануне посиделок по поводу больших праздников, таких как Новый год и Чхусок.

Главное – не пережарить рыбу, кляр должен остаться желтым, красивым и аппетитным. Именно поэтому не делайте огонь больше среднего. Рыба получится нежной, влажной и мягкой.

Я предпочитаю треску, но подойдет любая белая рыба: палтус, минтай, камбала или окунь.

250 г филе трески

½ чайной ложки
крупной соли

щепотка молотого
белого перца

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

3 столовые ложки
пшеничной муки

1 крупное яйцо
и 1 желток

2 столовые ложки
растительного масла

для подачи (по желанию)

½ пера зеленого лука,
только зеленая часть,
нарезать

½ маленького перца
чили, нарезать

соево-уксусный дип-
соус (с. 128)

1. Перед тем как нарезать рыбу, положите ее в холодильник на 1 час. Держите нож под углом 45 градусов и отрезайте куски 7 × 2,5 см толщиной 3 мм. Должно получиться 16–18 кусков. Разложите их на разделочной доске.

2. Посыпьте филе ½ чайной ложки соли и щепоткой белого перца, сбрызните маслом из обжаренного кунжута и вотрите специи руками. Приправляется только одна сторона филе.

3. Равномерно посыпьте ломтики рыбы мукой.

4. Взбейте в мелкой миске яйцо и желток, вмешайте соль.

5. На среднем огне разогрейте большую сковороду с антипригарным покрытием. Влейте 1 столовую ложку растительного масла и распределите по дну.

6. По одному макайте ломтики филе в яйцо и кладите на сковороду. Готовьте 2–3 минуты, до светлого золотисто-коричневого цвета, затем переверните и готовьте еще 2–3 минуты. По одному выложите куски на тарелку.

7. Вытрите сковороду бумажным полотенцем, влейте оставшуюся столовую ложку растительного масла и обжарьте, обмакнув в яйцо, всю рыбу.

8. По желанию украсьте кусочки нарезанным зеленым луком и перцем чили и подайте с дип-соусом. Можно завернуть жареную рыбу и убрать в холодильник на 3 дня или в морозилку на месяц. Перед подачей разогрейте на сковороде.



Жаренная на сковороде скумбрия

КОДЫНО-ГУИ

4 порции

Брюшко жаренной на сковороде скумбрии по вкусу напоминает картофельные чипсы, а спинка остается плотной, соленой и сочной. Для этого рецепта подойдет свежая или быстрозамороженная рыба. У недавно выловленной скумбрии чистая голубоватая спинка, белое плотное брюшко, крепкие красные жабры и прозрачные глаза. Увидев такую рыбу, я сразу покупаю несколько штук, потрошу, присыпаю мукой и замораживаю, если не готовлю сразу. Поскольку у меня всегда есть кимчи и рис, я достаю рыбины по одной из морозилки, жарю (размораживать не нужно) – и вкусный семейный ужин готов через 15 минут.

Многие нарезают рыбу на филе, но, на мой взгляд, без костей она не такая вкусная. Я вынимаю хребет из приготовленной рыбы, ребра выдергиваю руками, а самые мелкие и мягкие косточки можно прожевать. При желании вам сделают филе в магазине. Знакомые продавцы знают, что я предпочитаю рыбу целиком, и мне даже не приходится напоминать им об этом.

1 целая скумбрия
(450–700 г), свежая или
быстрозамороженная,
лучше с головой

2,0–2,5 чайной ложки
крупной соли

2 столовые ложки
пшеничной муки

растительное масло

1. Замороженную скумбрию предварительно разморозьте в холодильнике в течение нескольких часов или за ночь.

2. Непотрошеную скумбрию положите на разделочную доску и острым ножом разрежьте брюхо от головы до хвоста, удалите внутренности. Режьте живот чуть глубже хребта, чтобы разложить рыбу «бабочкой», но не прорезайте спину.

3. Переверните рыбу и надрежьте голову, после чего раскройте тушку двумя руками бабочкой. Промойте в холодной проточной воде, обсушите и выложите на чистую разделочную доску. Посолите рыбу внутри и снаружи, выложите на тарелку, накройте и уберите в холодильник на 2 часа.

4. Достаньте рыбу из холодильника и смойте соль под проточной холодной водой. Обсушите, промокните бумажным полотенцем и положите на разделочную доску. Разрежьте рыбу пополам поперек, чтобы получилось две «бабочки». Посыпьте обе половины мукой.

5. В большой сковороде на средне-сильном огне разогрейте 2 столовые ложки растительного масла. В зависимости от размера сковороды, обжаривайте половинки по одной или обе сразу. Положите рыбу в горячее масло кожей вниз на 2 минуты, дождитесь появления светло-коричневой корочки, переверните и готовьте еще 6–10 минут, в зависимости от толщины тушки, периодически переворачивая, до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки.

6. Выложите на тарелку и подавайте.

ПРИМЕЧАНИЕ

Несколько рыб, которые не собираетесь жарить сразу, подготовьте до шага 4 включительно, заверните по одной в пищевую пленку и уберите в морозилку, там они хранятся до 3 месяцев. Перед жаркой рыбу не нужно размораживать, кладите ее на сковороду сразу из морозилки.



Жаренная на сковороде приправленная пятнистая макрель

САМЧХИ-ЯННЁМ-ГУИ

4–6 порций

Пятнистая макрель не такая жирная, как обычная, и в ней меньше костей. Я хотела придумать рецепт для тех, кто предпочитает филе, но при этом сохранить вкус полноценной рыбы, и начала эксперименты с соевого соуса и небольшого количества мирима для сладости. Чего-то не хватало, и я добавила чеснок, но получилось слишком остро. После ряда проб оказалось, что имбирь здесь как нельзя более кстати. Эврика!

Мирим можно заменить водой с 1–2 столовыми ложками сахара или меда, по вкусу. Филетирование описано на с. 426, но можно купить уже разделанную рыбу.

Обратите внимание, что рыбу нужно замариновать за 2 часа до приготовления.

¼ чашки соевого соуса

¼ чашки мирима

2 чайные ложки
очищенного
нарубленного имбиря

650–900 г филе
пятнистой макрели

½ чашки пшеничной
муки

3 столовые ложки
растительного масла

½ чайной ложки
обжаренных семян
кунжута

несколько полосок
сушеного красного
перца в нитях
(силькочху) –
по желанию



1. В большой неглубокой миске хорошо перемешайте соевый соус, мирим и имбирь.
2. Нарезьте филе поперек кусками 7–8 см и сложите в маринад. Тщательно перемешайте руками, накройте и уберите в холодильник на 2 часа.
3. Посыпьте мукой пекарскую бумагу или разделочную доску. Достаньте рыбу из маринада и обваляйте в муке.
4. Разогрейте большую сковороду на среднем огне и влейте растительное масло. В горячее масло положите несколько кусков рыбы кожей вниз и готовьте 2–3 минуты, до появления хрустящей светло-коричневой корочки. Переверните куски лопаткой и готовьте 3–4 минуты, до светло-коричневой корочки с другой стороны.
5. Убавьте огонь до маленького и обжаривайте рыбу еще 2–3 минуты, периодически переворачивая, до полной готовности и золотисто-коричневой корочки с обеих сторон. Снимите с огня, посыпьте кунжутом и сушеным красным перцем и подавайте.

ПРИМЕЧАНИЕ

Можно не готовить сразу всю рыбу, а после обвалки в муке часть завернуть в пищевую пленку и убрать в морозилку, там она хранится до одного месяца. Обжаривайте, не размораживая.



Масляная рыба, тушенная с редькой

ПЁНО-МУЧЖОРИМ

4 порции

Известная также как серебристый памп, пёно – одна из популярных рыб в корейской кухне. У нее мягкое, нежное и маслянистое мясо. Ее готовят по-разному: жарят на огне или сковороде, тушат и делают ччиге. Шкурка свежей рыбы отливает серебром!

Для этого блюда рыбу тушат с корейской редькой, луком и свежим чили, обильно приправляют чесноком, молотым перцем, имбирем и соевым соусом. Рыба и редька впитывают аромат специй, редька придает рыбе сладость и насыщается ее вкусом умами.

Масляную рыбу можно заменить скумбрией, нарезав ее поперек кусками толщиной 3 см.

ДЛЯ ПРИПРАВОЧНОЙ ПАСТЫ

3 столовые ложки соевого соуса
1-2 столовые ложки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)
1 чайная ложка сахара
6 зубчиков чеснока, порубить
1 чайная ложка очищенного имбиря

ДЛЯ ТУШЕНИЯ

1 масляная рыба (450–600 г) (серебристый памп или помпано), очистить от чешуи, обезглавить, выпотрошить, промыть и насухо вытереть
250 г корейской редьки или дайкона, очистить и нарезать кусочками 35 × 25 мм толщиной 6 мм
½ средней луковицы, нарезать ломтиками



3 пера зеленого лука, нарезать кусочками 25 мм

1 зеленый перец чили или халапеньо, нарезать по диагонали

1 красный перец чили или халапеньо, нарезать по диагонали (по желанию)

1. Ложкой смешайте ингредиенты приправочной пасты в миске.

2. Сделайте с обеих сторон тушки три-четыре диагональных надреза, чтобы рыба лучше впитала приправы.

3. В большой сковороде, куда поместится целая рыба, ровным слоем распределите редьку и лук. Положите сверху рыбу и намажьте приправочной пастой.

4. Влейте 2,5 чашки воды, закройте крышкой и поставьте на средне-сильный огонь. Готовьте 15–20 минут, до легкой прозрачности редьки. Если вода убегает, приоткройте крышку.

5. Отодвиньте рыбу с редькой на край сковороды. Большой ложкой несколько раз зачерпните со дна бульон и полейте рыбу и редьку. Убавьте огонь до среднего, закройте крышкой и готовьте еще 10–15 минут, периодически поливая бульоном рыбу и редьку.

6. Убавьте огонь до маленького и добавьте зеленый лук и перцы чили. Закройте крышкой и готовьте 4–5 минут. Рыбу можно подать на стол в сковороде или выложить на тарелку. Поставьте на стол отдельную миску для костей.



Закуска из рыбного филе во фритюре

СЭНСОНККАСЫ ПАНЧХАН

4 порции

Кусочки нежного филе с хрустящей корочкой из корейских панировочных сухарей ппан-кару. Их можно заменить панко, они такие же сухие, воздушные и крупные, не размокают при жарке и долго сохраняют хрусткость. Перед жаркой я мариную филе в соевом соусе, он дает непередаваемый аромат. Филе прекрасно сочетается с рисом и не нуждается в дип-соусах и других приправах.

Замороженное филе я размораживаю за ночь в холодильнике и тщательно вытираю бумажным полотенцем, потому что в нем много воды, а обваливать в сухарях нужно относительно сухую рыбу.

250 г филе трески
или минтая,
нарезать кусочками
25 × 50 мм толщиной
12 мм

1 столовая ложка
соевого соуса

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

¼ чайной ложки моло-
того черного перца

1 крупное яйцо

щепотка крупной соли

¼ чашки муки
для выпечки

1 чашка корейских
панировочных сухарей
или панко

растительное масло



1. Положите филе в одну половину формы для выпечки и руками смешайте с соевым соусом, кунжутным маслом и перцем, равномерно распределяя специи. Оставьте на 10 минут, периодически переворачивая, чтобы рыба промариновалась со всех сторон.

2. В широкой неглубокой миске взбейте яйцо с солью. Во второй половине формы для выпечки отдельными кучками насыпьте муку и панировочные сухари.

3. По одному обваливайте куски филе в муке, окунайте во взбитое яйцо и вилкой кладите в панировочные сухари, стараясь сделать слой плотнее. Когда обваливаете все куски филе, сухари еще останутся. Распределите их по уже обваленным кускам, прижимая руками. Используйте все сухари полностью.

4. В сковороду налейте растительное масло, его высота должна быть 3,5 см. Разогрейте на среднем огне. Если сковорода небольшая, жарьте рыбу партиями. Когда масло разогреется до 170 градусов, по одному опускайте куски филе и жарьте до светлой золотисто-коричневой корочки снизу, 2-3 минуты. Переверните и жарьте еще 2 минуты. Снова переверните и готовьте до хрустящей золотисто-коричневой корочки со всех сторон, еще примерно 1 минуту.

5. Выложите куски филе в сито над миской. Потрясите сито, чтобы сцедить лишнее масло. Подавайте.



Рулет из рыбного теста на пару

ЧЧИН ОМУК

450 г готового рулета, 8-12 порций закуски или панчхана

В готовых рыбных рулетах больше крахмала, чем рыбы, а в моем варианте равные части кальмара, креветок и белой рыбы смешиваются с минимальным количеством крахмала и муки, достаточным для того, чтобы рулет не развалился. От магазинных мой рулет отличается еще и тем, что свернут в цилиндр на коврик для кимпапа, а не плоский, и готовится он на пару, а не во фритюре, а значит, отнесится к здоровой пище.

Рулета по этому рецепту получается много, но его можно использовать в разных целях: добавить в суп с рыбными клецками (с. 386), обжарить стир-фрай (с. 244), положить в рисовые роллы с прессованной водорослью ким (нори) (с. 263) или подать на закуску. А можно предложить в качестве панчхана вместе с напитками, как делаю я. На закуску нарежьте паровой рулет квадратиками или ломтиками и обжарьте на сковороде с небольшим количеством растительного масла до слегка хрустящей корочки. Подавайте с соево-уксусным дип-соусом (с. 128).

Вам понадобится пергамент и бамбуковый коврик для кимпапа, а также пароварка по размеру рулета.

100 г филе белой рыбы (окунь, пикша, минтай или треска), вытереть насухо бумажным полотенцем

100 г тушки кальмара без кожи, очистить и вытереть насухо

140 г креветок, очистить и выпотрошить

1/3 чашки крупно нарезанного лука

1 зубчик чеснока, порубить

1 белок крупного яйца

1/4 чашки картофельно-го крахмала

3 столовые ложки пшеничной муки

1/2 чайной ложки сахара

1/2 чайной ложки крупной соли

1/4 чайной ложки молотого белого перца

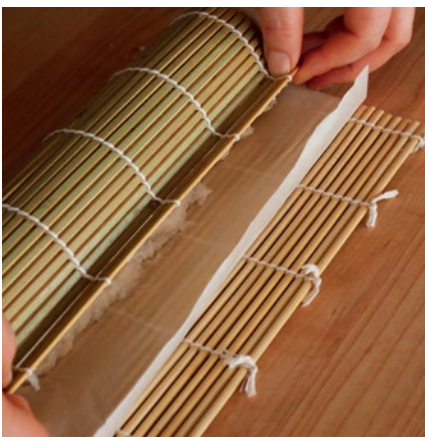
1. Измельчите все ингредиенты в блендере 1-2 минуты, до однородной консистенции.

2. Положите на разделочную доску коврик для кимпапа (примерно 22 × 22 см). Вырежьте из пергамент квадрат такого же размера и положите сверху (чтобы не испачкать коврик). Выложите смесь из блендера на нижний край коврика и распределите по нижним двум третям, разравнивая ложкой или лопаткой. Обеими руками поднимите нижний край коврика и приложите к верхнему краю слоя смеси. Аккуратно придавливая руками, сформируйте цилиндр, стараясь не выдавить смесь по краям. Скрутите коврик до конца.

3. Включите пароварку с чашей по размеру рулета (минимум 23 см в диаметре). Налейте на 5 см воды и вскипятите. Постелите в корзину пароварки хлопчатобумажную ткань и на нее выложите рулет. Закройте крышкой и готовьте 30 минут в средне-сильном режиме.

4. Выключите пароварку, откройте и дайте остыть 5 минут.

5. Выложите рулет на разделочную доску и снимите пергамент, он легко отойдет. Нарежьте рулет кусочками на один укус и подавайте. Если планируете использовать его для других рецептов, нарежьте, как указано там. В герметичном контейнере в холодильнике рулет хранится неделю, а в морозилке – до 3 месяцев. Размораживайте в холодильнике, для подачи в качестве закуски или панчхана предварительно разогрейте над паром 5-10 минут.



Острый рыбный суп

МЭУНТХАН

4 порции

Знаменитый и любимый в Корее острый рыбный суп со вкусом умами. Его готовят из свежей рыбы и обычно подают с рисом. Целая рыба с головой и костями насыщает блюдо невероятным ароматом. Домашний бульон добавляет дополнительные грани вкуса, но и просто на воде получится объедение.

Однажды я была в Пуэрто-Эскондидо, маленьком городе на тихоокеанском побережье Мексики, куда приезжают зимовать многие американцы и канадцы. Я остановилась в отеле, где почти во всех номерах были кухни. Рано утром, когда рыбаки возвращались с уловом, можно было купить у них свежайшую рыбу. Я готовила на обед мэунтхан и делилась с соседями.

Одна из женщин заинтересовалась и попросила дать точный рецепт. Вскоре после возвращения домой я получила от нее фотографию с рыбной вечеринки в корейском стиле, которую она устроила для друзей. С тех пор она увлекается корейской кухней.

ДЛЯ ПРИПРАВочНОЙ ПАСТЫ

6 зубчиков чеснока, порубить

1 чайная ложка очищенного нарубленного имбиря

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка рыбного соуса или 1,5 чайной ложки соли

1 столовая ложка пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

2 столовые ложки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

ДЛЯ СУПА

1 целая камбала или окунь (600–900 г)

4,5 чашки бульона из анчоусов и ламинарии (с. 70) или воды

170 г корейской редьки или дайкона, нарезать ломтиками толщиной 3 мм, а затем квадратиками 25 × 25 мм (примерно 1 чашка)

½ крупной луковицы, нарезать ломтиками (примерно 1 чашка)

1 средний цукини, нарезать по диагонали ломтиками толщиной 3 мм

1 тэпха или 4 пера зеленого лука, нарезать по диагонали

1 зеленый перец чили, нарезать по диагонали

1 маленький пучок опят, обрезать корешки и промыть (примерно 1 чашка)

60–90 г зелени хризантемы, обрезать и промыть (примерно 1 чашка), можно заменить нежной молодой петрушкой или базиликом

1 красный перец чили, нарезать по диагонали

1–2 столовые ложки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару) – по желанию

рассыпчатый белый рис (с. 37), для подачи

1. Смешайте все ингредиенты приправочной пасты в маленькой миске и отставьте.
2. Подготовьте рыбу. Очистите от чешуи, обрежьте плавники, разрежьте брюхо и выпотрошите. Икру оставьте, если есть, и добавьте в суп вместе с рыбой.
3. Нарежьте рыбу поперек кусками 3,5–5,0 см. Смойте слизь холодной проточной водой и отскребите щеткой грязь. Обсушите и уберите в холодильник до приготовления.
4. В большую неглубокую кастрюлю влейте бульон и положите редьку. Закройте крышкой, поставьте на средне-сильный огонь и готовьте 15 минут, до прозрачности редьки.
5. Добавьте лук, рыбу и приправочную пасту, перемешайте до растворения. Закройте крышкой и варите 20 минут, до готовности рыбы.
6. Добавьте цукини, тэпха или зеленый лук и зеленый перец чили. Закройте крышкой и готовьте 5 минут, до размягчения цукини без потери цвета и текстуры.

7. Добавьте грибы, зелень хризантемы и красный перец чили. Посыпьте острым перцем (по желанию). Закройте крышкой и готовьте 1 минуту.

8. Подготовьте порционные пиалы и миску для костей. Разложите рыбу и овощи и разлейте бульон. Подавайте с индивидуальными порциями риса. Перед едой рыбу делят на филе ложкой, выкладывают хребет в миску для костей и едят вместе с овощами, бульоном и рисом.





Острый рыбный суп (с. 180)

Ломтики осьминога с кунжутным дип-соусом

МУНО СУКХВЕ-ВА
ЧХАМГИРЫМ-ЧЖАН

2-4 порции

Ломтики осьминога в масле из обжаренного кунжута – моя любимейшая закуска к напиткам. Приготовленный расфасованный осьминог продается в рыбном отделе корейских и японских рынков.

225 г приготовленного осьминога

0,5–1,0 чайная ложка крупной соли

2–4 столовые ложки масла из обжаренного кунжута

1–2 чайные ложки обжаренных семян кунжута (по желанию)

молотый черный перец (по желанию)

1. Нарежьте осьминога тонкими ломтиками и выложите на тарелку или на порционные тарелки.
2. Порция соуса на одного человека: в маленькой пиале для соуса смешайте $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли и 1 столовую ложку масла из обжаренного кунжута. По желанию добавьте $\frac{1}{2}$ чайной ложки семян кунжута и щепотку черного перца.
3. Ешьте, обмакивая осьминога в соус.



Жаренные на сковороде устрицы в тесте

КУЛЬ-ЧЖОН

2-4 порции

Свежие устрицы в легком кляре, обжаренные в небольшом количестве растительного масла, становятся крепкими и сладкими и источают аромат моря. Если свежие устрицы вам недоступны, можно использовать быстрозамороженные. Эта закуска идеально сочетается с пивом и сочжу, а также служит прекрасным дополнением к рису.

ДЛЯ КЛЯРА

2 столовые ложки картофельного крахмала

2 столовые ложки пшеничной муки

щепотка крупной соли

1 крупное яйцо

ДЛЯ УСТРИЦ

250 г очищенных свежих или быстрозамороженных (разморозить) устриц (12-16 штук)

½ чайной ложки крупной соли

1 столовая ложка картофельного крахмала

1 столовая ложка растительного масла

соево-уксусный дип-соус (с. 128), для подачи

1. Вилкой или венчиком взбейте в миске картофельный крахмал, муку, соль, яйцо и 1 столовую ложку воды.

2. Несколько раз промойте устрицы холодной водой и обсушите. Выложите в небольшую миску, добавьте соль и перемешайте ложкой. Дайте постоять 10 минут, они станут плотнее и просолятся. Процедите устрицы через сито. Жидкость не понадобится.



3. Насухо вытрите устриц бумажным полотенцем и выложите в миску. Добавьте картофельный крахмал и перемешайте руками. Выложите устрицы в миску с кляром и перемешайте ложкой.

4. На среднем огне разогрейте большую сковороду с антипригарным покрытием, влейте

растительное масло и равномерно распределите по дну. Ложкой выкладывайте на сковороду устрицы по 1-2 штуки вместе с кляром. Готовьте 1 минуту с каждой стороны или до хрустящей светлой золотисто-коричневой корочки с обеих сторон. Выложите на тарелку. Обжарьте оставшиеся устрицы и подавайте с дип-соусом.



ОВОЩИ

КРУГЛЫЙ ГОД

Корея преимущественно состоит из гор и лесов, и местные жители издревле собирали дикорастущие овощи, корни, корнеплоды и грибы. Отчасти по этой причине в национальной кухне столько блюд из овощей и растений, и повседневный рацион идеально сбалансирован. К любым мясным блюдам в Корее подают множество овощных панчханов.

Среди моих читателей много вегетарианцев, они с энтузиазмом адаптируют под себя мясные рецепты. В этой главе я предлагаю разные способы приготовления: в кисло-сладком остром салате из латука используются сырые ингредиенты, в приготовленных чесночных ростках сои – паровые

и приправленные, а для жаренного на сковороде маринованного баклажана их надо будет замариновать и слегка обжарить.

Здесь же вы найдете мои лучшие рецепты с тофу. Брокколи с тофу и жаренный на сковороде тофу с соево-луковой приправой неизменно пользуются успехом у моих гостей.

Корейцы изобрели множество способов заготовки сезонных овощей и трав на год вперед. В первую очередь это кимчи, но еще мы сушим и бланшируем стебли колоказии, ростки папоротника, грибы и овощи. Перед приготовлением их замачивают. Методы заготовки передаются из поколения в поколение, а теперь я расскажу их вам.



Ростки сои, приготовленные с чесноком (кхон-намуль мучхим)	189
Бланшированный приправленный шпинат (сигымчхи-намуль)	190
Кисло-сладкий острый салат из латука (санчху-котчори)	191
Водяной кресс с соевой пастой (мульнэньи твенчжан мучхим)	193
Холодный суп из водорослей и огурцов (миёк-ои-нэнгук)	194
Пассерованные огурцы (ои-поккым)	196
Острый хрустящий салат из корейской редьки (му-сэнчхэ)	197
Жаренный на сковороде маринованный баклажан (качжи яннём-гуи)	198
Карамелизованные порей, грибы и перцы, жаренные на шпажках (посот-кочху-санчжок)	201
Брокколи с тофу (бырокхолли-тубу-мучхим)	202
Жаренный на сковороде тофу с соево-луковым приправочным соусом (тубу-пучхим-яннёмчжан)	203
Цветки тыквы в тесте, фаршированные тофу и кунжутом (хобаккот-чон)	204
Тушеные корни колоказии с порошком из семян периллы (тхоран-тыльке-чорим)	206
Тушеные стебли колоказии с порошком из семян периллы (тхоран-чульги-поккым)	208



Ростки сои, приготовленные с чесноком

КХОН-НАМУЛЬ МУЧХИМ

4 порции

Это обязательный пункт в меню любой вечеринки. Невозможно представить корейское барбекю, обед вскладчину и любое застолье без хрустящей пророщенной сои. Кхон-намуль мучхим заканчивается раньше остальных угощений, потому что подходит к мясу, рыбе, курице, рису и овощам.

Из остатков ростков я готовлю простой пибимпап: обжариваю их с рисом и кочучжаном, добавляю чуть масла из обжаренного кунжута и подаю.

1 чайная ложка
крупной соли

450 г пророщенной
сои, промыть
и обсушить

2 зубчика чеснока,
порубить

1 перо зеленого лука,
нарезать

2 чайные ложки
рыбного соуса или
1 столовая ложка
соевого соуса для супа

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

2 чайные ложки
обжаренных семян
кунжута

1. В большой кастрюле вскипятите 3 чашки воды на средне-сильном огне. Вмешайте соль. Положите ростки сои, закройте крышкой и варите 5 минут, пока они слегка не смягчатся и не дадут аромат. Слейте воду.

2. Выложите ростки в большую миску. Когда они немного охладятся, добавьте чеснок, зеленый лук, рыбный соус, масло из обжаренного кунжута и кунжут. Тщательно размешайте руками и подавайте еще теплыми или холодными. Под крышкой ростки хранятся в холодильнике 2-3 дня. Повторно не разогревайте.

СОВЕТ

Всегда готовьте пророщенную сою под крышкой! Мои мама и бабушка никогда не снимали крышку, иначе готовое блюдо пахло рыбой. Не открывайте даже на секундочку!



Бланшированный приправленный шпинат

СИГЫМЧХИ-НАМУЛЬ

4 порции

Как и ростки сои, приготовленные с чесноком (с. 189), это одно из знаковых блюд корейской кухни. Шпинат со стеблями сохраняет текстуру и приобретает чудесный чесночный аромат.

Выбирайте зрелый крупный шпинат в пучках, а не мини, лучше с красными основаниями стеблей.

450 г шпината,
лучше с красными
основаниями стеблей

4 чайные ложки
соевого соуса

1 столовая ложка
масла из обжаренного
кунжута

2 зубчика чеснока,
порубить

1 перо зеленого лука,
нарезать

1 чайная ложка острого
корейского перца
в хлопьях (кочху-кару) –
по желанию

1 чайная ложка
обжаренных семян
кунжута

1. В большой кастрюле вскипятите воду на средне-сильном огне. Пока она закипает, займитесь шпинатом: обрежьте коричневатые стебли у основания. Если шпинат крупный, разрежьте пополам или на 4 части.

2. Положите шпинат в кипящую воду и помешивайте примерно 2 минуты. Слейте воду и несколько раз промойте холодной водой, чтобы смыть грязь и остановить процесс приготовления. Слейте воду, отожмите листья и выложите на разделочную доску. Нарезьте кусочками на один укус и сложите в большую миску.

3. Добавьте соевый соус, кунжутное масло, чеснок, зеленый лук и острый перец (по желанию), хорошо перемешайте руками, выложите на тарелку, посыпьте семенами кунжута и подавайте.

ШПИНАТ ИЗ РОДНЫХ МЕСТ

В родном городе моего покойного отца, на острове Намхэдо, что рядом с южной оконечностью Корейского полуострова, поздней осенью собирают лучший в стране шпинат. Он растет на свежем воздухе, в полях у океана, а не в теплицах. Крепкий сладкий шпинат с красными стеблями шлют с Намхэдо во все уголки Кореи.

Несколько лет назад я посещала родину и ездила на Намхэдо. Я останавливалась в маленьком домике на побережье, хозяин которого слышал про моего отца от соседей. Все знали, что я у него живу, и передавали мне гостинцы.

Первым подарком была корзинка со свежим шпинатом, только что сорванным, с потрясающими зелеными листьями без единого изъяна, с красными основаниями стеблей. Естественно, я сразу же приготовила сигымчхи-намуль, и он был восхитительно вкусен!



Кисло-сладкий острый салат из латука

САНЧХУ-КОТЧОРИ

4 порции

Когда к белому рису или рису с ячменем (с. 42) хочется подать что-нибудь простое и освежающее, я готовлю этот салат. Благодаря хрустящей текстуре он хорош для летней трапезы. Салат не хранится, поэтому я готовлю не больше, чем можно съесть за один присест.

2 зубчика чеснока,
порубить

2 пера зеленого лука,
нарезать

½ маленькой луковицы,
нарезать тонкими
ломтиками

3 столовые ложки
соевого соуса

1 столовая ложка
белого уксуса

1 столовая ложка масла
из обжаренного кунжута

1 столовая ложка
острого корейского
перца в хлопьях (кочху-
кару)

2 чайные ложки сахара

225 г зеленых или
красных листьев латука
или руколы, промыть,
обсушить и мелко
нарвать

1 столовая ложка
обжаренных семян
кунжута

1. В большой миске деревянной ложкой смешайте чеснок, зеленый лук, репчатый лук, соевый соус, уксус, кунжутное масло, острый перец и сахар.

2. Добавьте латук и мешайте руками, чтобы листья покрылись соусом. Посыпьте кунжутными семенами и сразу подавайте.



Водяной кресс с соевой пастой

МУЛЬНЭНЪИ ТВЕНЧЖАН МУЧХИМ

2-3 порции

Корейцу стоит только понюхать эту приправочную смесь – и у него сразу пробуждается аппетит. Мы добавляем ее к разным бланшированным овощам. Здесь водяной кресс бланшируется до смягчения и смешивается с соусом. Кресс можно заменить капустой – пак-чой или пекинской.

250 г водяного кресса

1 зубчик чеснока,
порубить

1 перо зеленого лука,
нарезать

1 столовая ложка пасты
из ферментированных
соевых бобов
(твенчжан)

1 чайная ложка пасты
из острого корейского
перца (кочхучжан)

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

1 чайная ложка
обжаренных семян
кунжута

1. Вскипятите воду в большой кастрюле. Бланшируйте водяной кресс примерно 3 минуты, помешивая деревянной ложкой или щипцами, пока листья слегка не смягчатся.

2. Слейте воду и пару раз промойте кресс холодной водой. Отожмите и выложите на разделочную доску. Нарежьте кусками примерно 5 см в длину.

3. В миске деревянной ложкой смешайте чеснок, зеленый лук, соевую пасту, перечную пасту и кунжутное масло. Добавьте кресс и семена кунжута и хорошо перемешайте руками. Выложите в пиалу или на тарелку. Салат хранится в холодильнике до 3 дней.



Холодный суп из водорослей и огурцов

МИЁК-ОИ-НЭНГУК

2-3 порции

Кисло-сладко-соленый зеленый суп с помидорами черри – бодрящий выбор для жаркого летнего дня. Его очень легко приготовить. Водоросли придают бульону привкус моря, прекрасно гармонирующий с огурцом. Подавайте со льдом.

10 г сухих водорослей

1 столовая ложка сахара

2 чайные ложки крупной соли

2 чайные ложки белого уксуса

2 столовые ложки нарезанных зеленых перцев чили

2 столовые ложки тонко нарезанного репчатого лука

1 зубчик чеснока, порубить

½ пера зеленого лука, нарезать

1 чашка огуречных палочек без семян (примерно 85 г)

3 помидора черри, разрезать пополам

1 столовая ложка обжаренных семян кунжута, измельчить пестиком в ступке

1. Сложите сухие водоросли в миску, залейте водой и оставьте на 30 минут до размягчения.

2. Когда водоросли почти готовы, вскипятите воду на сильном огне в небольшом сотейнике. Слейте воду из водорослей, выложите в сотейник и бланшируйте, помешивая деревянной ложкой, 1 минуту, или пока они все не позеленеют. Снимите с огня, слейте воду, промойте водоросли в холодной воде и отожмите. Нарезьте кусочками на один укус.

3. В большой стеклянной или керамической миске смешайте сахар, соль, белый уксус, перец чили, репчатый лук, чеснок и зеленый лук. Влейте 1 чашку холодной воды. Мешайте до растворения соли и сахара.

4. Добавьте 6 кубиков льда и перемешайте. Выложите водоросли и огурец и перемешайте ложкой. Украсьте половинками черри и семенами кунжута и подавайте.





Пассерованные огурцы

ОИ-ПОККЫМ

4 порции

Когда захочется быстрого пибимпапа или в ланч-боксе не хватает зелененького, я готовлю пассерованные огурцы. Соленые зеленые дольки радуют глаз и сохраняют цвет несколько часов, если их не пережарить и не лишить хрусткости.

1 крупный огурец
без семян (370–390 г),
нарезать тонкими
дольками

1,5 чайной ложки
крупной соли

2 чайные ложки
растительного масла

1 зубчик чеснока,
порубить

щепотка молотого
черного перца

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

1 чайная ложка
обжаренных семян
кунжута

несколько нитей
сушеного красного
перца (силькочху) –
по желанию

рассыпчатый белый
рис для подачи

1. В миске хорошо перемешайте огуречные дольки с солью и дайте постоять 10 минут. Выложите дольки в марлю и отожмите как можно больше сока.

2. Разогрейте в сковороде растительное масло на средне-сильном огне, выложите чеснок, огуречные дольки, оставшуюся половину чайной ложки соли и черный перец. Обжарьте, помешивая деревянной ложкой, в течение 1 минуты, до яркого цвета и глянцевого блеска огурцов.

3. Снимите с огня, вмешайте кунжутное масло и кунжут. Выложите в мелкую миску или на тарелку и украсьте нитями сушеного красного перца (по желанию). Сразу подавайте с рисом или уберите в холодильник и храните до 2 дней (подавать, не разогревая).



Острый хрустящий салат из корейской редьки

МУ-СЭНЧХЭ

4-6 порций

Салат из редьки хорош для быстрого перекуса: просто смешайте его с рисом и пастой из острого перца (кочхучжан) – и готов простой пибимпап.

Вкуснее всего это блюдо получается поздней осенью, с сочной и сладкой корейской редькой свежего урожая. Выбирайте крепкие клубни с гладкой блестящей кожурой. Лучше взять самые зеленые – они слаще.

Редьку можно нарезать ножом или натереть на терке. Подавайте салат сразу, пока он не дал сок.

450 г корейской редьки или дайкона, очистить и нарезать тонкой соломкой.

1-2 столовые ложки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

2 зубчика чеснока, порубить

1 перо зеленого лука, нарезать

2 столовые ложки рыбного соуса плюс 1 чайная

2 столовые ложки масла из обжаренного кунжута

1 чайная ложка обжаренных семян кунжута

1. Сложите в большую миску редьку, острый перец, чеснок, зеленый лук, рыбный соус, кунжутное масло и семена кунжута и тщательно перемешивайте руками, пока редька не покроется блестящим слоем специй.

2. Выложите на большую тарелку или в мелкую миску и подавайте.



Жаренный на сковороде маринованный баклажан

КАЧЖИ-ЯННЁМ-ГУИ

4 порции

Это сладко-соленое блюдо я бы назвала вегетарианским пулюки. Маринованный баклажан после обжаривания остается крепким, ароматным, упругим, как мясо, и глянцевым. Несмотря на простоту приготовления, блюдо выглядит торжественно и хорошо сочетается с любыми продуктами. Только что приготовленные баклажаны хороши, но через несколько часов, когда пропитаются ароматами специй, становятся еще вкуснее.

Я обычно использую корейские баклажаны, они продаются на корейских рынках. Они тоньше, и у них более нежная кожура. Но и с обычными баклажанами получится не хуже.

ДЛЯ МАРИНАДА

3 зубчика чеснока, порубить

1 перо зеленого лука, нарезать

¼ средней луковицы, нарезать (примерно ⅓ чашки)

¼ чашки рисового сиропа или 2 столовые ложки сахара

1 столовая ложка соевого соуса

1 чайная ложка масла из обжаренного кунжута

2 чайные ложки острого корейского перца в хлопьях (кочукару)

½ чайной ложки крупной соли

ДЛЯ БАКЛАЖАНА

450 г баклажана

1 столовая ложка крупной соли

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка обжаренного кунжута



1. В большой миске хорошо перемешайте все ингредиенты маринада. Отставьте.

2. Разрежьте баклажан поперек на куски толщиной 7-10 см, а затем вдоль ломтиками толщиной 6 мм и шириной 12 мм.

3. Сложите нарезанные баклажаны в большую миску, добавьте соль и тщательно перемешайте руками. Дайте постоять 20 минут, перемешивая каждые 5 минут.

4. Слейте жидкость из баклажана, она не понадобится. Возьмите в руку горсть ломтиков и крепко сожмите, чтобы вышел оставшийся сок. Выложите маринад в баклажаны и хорошо перемешайте. Накройте и уберите в холодильник на 30 минут.

5. В большой сковороде с толстым дном на среднем-сильном огне разогрейте растительное масло и равномерно распределите по дну. Выложите ломтики баклажана на сковороду ровным слоем. Жарьте несколько минут, до светлой корочки, затем переверните лопаткой или щипцами и готовьте 2-3 минуты, до светло-коричневой корочки с другой стороны. Убавьте огонь до среднего и продолжайте готовить, прижимая ломтики баклажана ко дну сковороды и периодически переворачивая, пока они не приготовятся, а маринад не выпарится – еще 5-6 минут.

6. Выложите обжаренные ломтики на тарелку, посыпьте кунжутом и подавайте горячими или охлажденными. Баклажан хранится в холодильнике до 3 дней.





Карамелизованные порей, грибы и перцы, жаренные на шпажках

ПОСОТ-КОЧХУ-САНЧЖОК

4-5 шашлычков, 2-4 порции

Грибы, перцы шишито и лук-порей в глянцевом сладко-соленом соусе чудо как хороши и на вид, и на вкус. Мне в этом блюде грибы нравятся больше мяса, но вы можете заменить их говядиной, а лук-порей – четырьмя перьями зеленого лука (нарежьте длиной 10 см).

Вам понадобится пять 15-сантиметровых шпажек.

для соуса

2 столовые ложки
соевого соуса

1 столовая ложка меда

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

1 зубчик чеснока,
порубить

1 перо зеленого лука,
нарезать

1/8 чайной ложки
молотого черного
перца

соус

Смешайте все ингредиенты в миске и отставьте.

для шашлычков

1 крупный или 2 маленьких лука-порея
(только белая часть)

3-4 вешенки, нарезать
вдоль ломтиками
12 × 75 мм

8 крупных (7-10 см)
перцев шишито или
зеленых перцев чили
средней остроты

2 столовые ложки
растительного масла

1 чайная ложка обжаренных семян кунжута



ШАШЛЫЧКИ

1. Разрежьте порей пополам вдоль, промойте и нарежьте кусками длиной 10 см. Разделите слои.
2. Насадите грибы, перцы и порей на шпажки, отступая примерно на 2 см от конца, чтобы получились флажки (см. фото). Грибов должно быть больше, чем порея и перцев.
3. В большой сковороде на средне-сильном огне разогрейте растительное масло и распределите по дну. Положите шашлычки в сковороду, жарьте 1 минуту, переверните и жарьте еще 1 минуту, до светлой корочки с обеих сторон.
4. Полейте овощи половиной объема соуса и готовьте 2 минуты. Переверните, вылейте оставшийся соус и готовьте еще 2 минуты, пока соус не выкипит, а овощи не приобретут глянцевый блеск. Снимите с огня и посыпьте кунжутом.
5. Выложите на тарелку и подавайте.

Брокколи с тофу

БЫРОКХОЛЛИ-ТУБУ-МУЧХИМ

4 порции

Если вы ищете здоровое, сытное и вкусное корейское блюдо – это брокколи с тофу.

Я впервые попробовала его несколько лет назад в Корее и с тех пор готовлю для друзей-вегетарианцев. Они его просто обожают.

Секрет в том, чтобы побольше посолить тофу и добавить к нему кунжутное масло и кунжут, они придают ему ореховый привкус.

С тофу лучше всего сочетается брокколи, но ее можно заменить шпинатом, зеленью хризантем и любыми нежными зелеными овощами. Белые крошки тофу на горке зеленой капусты напоминают мне заснеженные верхушки сосен.

400 г брокколи

3 чайные ложки
крупной соли

250 г тофу средней
твердости

1 зубчик чеснока,
порубить

1 перо зеленого лука,
нарезать

1 столовая ложка
масла из обжаренного
кунжута

2 чайные ложки
обжаренных семян
кунжута

1. Промойте брокколи и отрежьте нижние 5 см стебля. Отрежьте головки и почистите стебли ножом для овощей, кожуру выбросьте. Разрежьте стебли вдоль и нарежьте на один укус. Головки разрежьте вдоль на соцветия или, если они крупные, на один укус.

2. В среднем сотейнике вскипятите воду на средне-сильном огне. Вмешайте 1 чайную ложку соли. Положите в сотейник тофу и варите примерно 3 минуты, до размягчения. Шумовкой достаньте тофу из воды и отложите охлаждаться.

3. Выложите в воду брокколи, бланшируйте 4–5 минут, периодически помешивая, до смягчения. Достаньте и промойте холодной водой, чтобы остановить приготовление. Хорошо обсушите.

4. Выложите брокколи в большую миску, сверху руками крошите тофу. Добавьте оставшиеся 2 чайные ложки соли, чеснок, зеленый лук и кунжутное масло, хорошо перемешайте рукой. Посыпьте кунжутом и подавайте.



Жаренный на сковороде тофу с соево- луковым приправочным соусом

ТУБУ-ПУЧХИМ-ЯННЁМЧЖАН

4 порции

Корейцы часто готовят дома это простое блюдо из тофу: обжаривают на сковороде до румяной хрустящей корочки и поливают соусом перед подачей. Тофу можно поджарить заранее, а соус лучше готовить непосредственно перед трапезой, чтобы лук и кунжут были хрустящими и сохранили ореховый привкус.

Вскоре после переезда в Нью-Йорк я устроила обед вскладчину в Брайант-парке. Моя читательница Кристи принесла это угоще-

ние на блюдо и полила его соусом из отдельного контейнера, после чего всем захотелось попробовать.

3 столовые ложки
растительного масла

400 г тофу средней
твердости, обсушить
и нарезать ломтиками
толщиной 8 мм

½ объема
соево-лукового
приправочного
соуса (с. 126)

1. В большой сковороде с антипригарным покрытием разогрейте растительное масло на средне-сильном огне и выложите тофу. Жарьте до коричневой хрустящей корочки, 5–7 минут, переверните и готовьте еще 3–4 минуты. Выложите на тарелку.

2. Полейте соусом и сразу подавайте.



Цветки тыквы в тесте, фаршированные тофу и кунжутом

ХОБАККОТ-ЧОН

4 порции

Когда летом на рынке мне попадаются цветки тыквы, я всегда их покупаю. Они хороши в салатах и других блюдах. В Корее их особенно любят в жареном виде.

Это блюдо я создала на основе буддийского рецепта, в Корее он называется «тыквенный цвет в тесте». У цветков тыквы хрустящая корочка и мягкая начинка из тофу, а кунжут добавляет им ореховый привкус.

Начинять цветы – тонкая работа, от которой зависит все впечатление от блюда. Белый тофу просвечивает сквозь красивые зелено-желтые лепестки. Это идеальная закуска.

для начинки

1 чайная ложка
обжаренных семян
кунжута

85 г тофу средней
твердости

¼ чайной ложки
крупной соли

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

для цветков

10 крупных цветков

2 столовые ложки
картофельного
крахмала

для кляра

¼ чашки картофельно-
го крахмала

2 столовые ложки
пшеничной муки

щепотка крупной соли

растительное масло

для подачи

соево-уксусный
дип-соус (с. 128)

ПРИГОТОВЬТЕ НАЧИНКУ

Измельчите семена кунжута пестиком в ступке или скалкой. Высыпьте их в среднюю миску, добавьте соль, тофу и кунжутное масло. Пестиком или деревянной ложкой разомните тофу и перемешайте все до однородной консистенции.

НАЧИНИТЕ ЦВЕТКИ

1. В средней кастрюле вскипятите воду на сильном огне. По несколько штук бланшируйте цветки в течение 5 секунд, осторожно помешивая деревянной ложкой. Обсушите и промойте холодной водой. Аккуратно отожмите остатки воды.

2. Разложите цветки на листе бумаги для выпечки. Бережно раскройте цветки, разгибая лепестки, и посыпьте картофельным крахмалом.

3. Ложкой наберите немного начинки и положите к пестику (в центр цветка, над стеблем). Закройте цветок, сложив лепестки, и скрутите кончики вместе. Повторите со всеми цветками.

КЛЯР И ОБЖАРИВАНИЕ

1. В маленькой миске хорошо перемешайте картофельный крахмал, муку, соль и ¼ чашки воды.

2. В большой сковороде разогрейте на среднем огне 2 столовые ложки растительного масла и распределите по дну. По одному обмакивайте фаршированные цветки в кляр и выкладывайте на сковороду. Обжаривайте партиями, чтобы между цветками на сковороде было достаточно места. Жарьте до хрустящей корочки, примерно 2 минуты, затем переверните, при необходимости добавьте масла и готовьте еще 1–2 минуты. Снова переверните и жарьте еще 1–2 минуты, до хрустящей, но светлой корочки с обеих сторон. При необходимости убавьте огонь до средне-слабого. Выложите на тарелку и подавайте с дип-соусом.



Тушеные корни колоказии с порошком из семян периллы

ТХОРАН-ТЫЛЬККЕ-ЧОРИМ

4 порции

Мои гости просто обожают насыщенный ароматный бульон и тающую во рту колоказию. Текстурой она похожа на картофель, но нежнее, более кремовая и чуть скользкая. Порошок из семян периллы служит загустителем для соуса и придает ему узнаваемый орехово-травяной привкус. Семена периллы можно заменить кунжутом. Я добавляю немного говядины ради умами, но можно обойтись и без мяса.

Сырые корни колоказии ядовиты, поэтому перед любыми манипуляциями их бланшируют и чистят.

450 г 5-сантиметровых
корней колоказии

1 столовая ложка
растительного масла

120 г говяжьей пашины,
бедрца или грудинки,
нарезать на один укус
(по желанию)

¼ средней луковицы,
нарезать ломтиками

1 маленькая морковь,
нарезать ломтиками

1 зубчик чеснока,
порубить

2 чайные ложки
крупной соли

¼ чашки порошка
из семян периллы



1. Вскипятите воду в среднем сотейнике на средне-сильном огне. Выложите корни колоказии и размешайте. Закройте крышкой и варите 10 минут. Слейте воду, несколько раз промойте корни холодной водой, почистите овощечисткой и нарежьте кусочками на один укус.

2. В большой сковороде разогрейте растительное масло на средне-сильном огне. Выложите говядину (если используете) и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте колоказию, лук, морковь и чеснок и обжаривайте, помешивая, 2-4 минуты, до прозрачности лука.

3. Влейте 2,5 чашки воды, добавьте соль, закройте крышкой и готовьте 15 минут, до готовности колоказии. Посыпьте порошком семян периллы, размешайте деревянной ложкой и готовьте 1 минуту. Снимите с огня, выложите в мелкую миску и подавайте.



Тушеные стебли колоказии с порошком из семян периллы

ТХОРАН-ЧУЛЬГИ-ПОККЫМ

4 порции

Вы знаете, что у колоказии съедобны не только корни, но и стебли? Это один из главных ингредиентов утиного супа (с. 150), очень вкусный сам по себе. Стебли колоказии продаются в корейских магазинах в отделе сушеных овощей, обычно рядом с ростками папоротника и корнями колокольчика.

Это простой рецепт, но сушеные стебли надо замочить накануне, чтобы из них вышел горький оксалат кальция, раздражающий слизистую рта и горла.

Вкус готового блюда вас удивит. Стебли колоказии мягкие и слегка хрустят, чем очень похожи на мясо! А порошок семян периллы добавляет насыщенный ореховый вкус и кремовую текстуру.

30 г сушеных стеблей колоказии (чуть больше половины упаковки), замочить и подготовить, нарезать кусочками длиной 5 см

2 пера зеленого лука, нарезать

2 зубчика чеснока, порубить

2 чайные ложки масла из обжаренного кунжута

1 чайная ложка соевого соуса

⅓ чашки порошка из семян периллы

2 столовые ложки растительного масла

½ средней луковицы, нарезать

2 столовые ложки рыбного соуса



1. В миске хорошо перемешайте руками размо- ченные стебли, зеленый лук, чеснок, кунжутное масло и соевый соус.
2. В другой миске размешайте порошок из семян периллы в 2 чашках воды.
3. В большой сковороде с толстым дном разо- грейте растительное масло на средне-сильном огне. Добавьте лук и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, 1 минуту или до смягчения и небольшой прозрачности лука. Добавьте смесь со стеблями колоказии и готовьте, помешивая, примерно 5 минут, пока они не смягчатся. До- бавьте рыбный соус и порошок из семян периллы с водой. Перемешайте несколько раз.
4. Закройте крышкой, убавьте огонь до средне- слабого и готовьте 25 минут, до мягкости стеблей. Перемешайте и попробуйте, стебли должны быть мягкие. Если они жестковаты, долейте воды и го- товьте еще 5-10 минут. Подавайте. Стебли колока- зии хранятся в холодильнике до 4 дней.



ПАНЧХАНЫ И МИТ- ПАНЧХАНЫ

ЗАКУСКИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Панчхан в переводе означает «закуска», но на корейском столе он занимает важное место. Панчханы разнообразят трапезу, как и мит-панчханы – соленые, сушеные и маринованные продукты, которые хранятся в холодильнике несколько недель, а то и месяцев.

Панчханы должны сочетаться с остальными блюдами, они бывают острые и пресные, и у каждого свой срок приготовления. Мало того, рецепты в разных семьях и регионах отличаются в зависимости от времени года. Так что у одного и того же блюда вкус определяется тем, кто, где и когда его готовил.

Повара и хозяйки неустанно изобретают новые панчханы и мит-панчханы. Для этой главы я выбирала самые аутентичные рецепты, желая познакомить вас с традиционными вкусами. Освоив их, меняйте на свой лад.

Блюда из этой категории пользуются наибольшей популярностью, поэтому здесь я старалась собрать побольше рецептов. А поскольку все, что подают к рису, в том числе кимчи, супы и ччиге, считается в корейской кухне панчханами, вы найдете их рецепты и в других главах тоже.



Традиционные жареные листы прессованной водоросли ким (нори) (чонтхон ким-гуи)	212
Тушеные соевые бобы с грецкими орехами (кхон-ходу чорим)	214
Кимчхи с тунцом стир-фрай (кимчхи-чамчхи-поккым)	216
Желе из маша с соево-луковым приправочным соусом (чхонпхомук-мучхим)	218
Душистый лук в тесте (пучхуджон)	221
Цукини в тесте (хобакчон)	222
Оладьи с тунцом (чамчхиджон)	224
Картофель с ветчиной стир-фрай (камчжа-хэм-поккым)	226
Яичный рулет (керанмари)	228
Воздушные яйца в керамическом горшке (ттукпэги-керанччим)	231
Яйца и зеленые перцы чили в соевом бульоне (керан-пхуткочху-чанчжорим)	232
Говяжий фарш, тушенный с кочхучжаном и кедровыми орешками (кочхучжан-поккым)	234
Сушеные анчоусы стир-фрай (мельчи-поккым)	237
Сушеные креветки стир-фрай (марын сэу-поккым)	238
Острые сушеные полоски кальмара (очжино-чхэ-мучхим)	240
Приправленный тертый сушеный минтай (пуго-попхураги-мучхим)	242
Рыбные клецки стир-фрай (омук-поккым)	244
Приправленные асцидии (монге-мучхим)	245
Соленая ферментированная редька (му-чанъаччи)	246
Приправленная соленая ферментированная редька (му-чанъаччи-мучхим)	249
Холодный суп из соленой ферментированной редьки (му-чанъаччи-нэнгук)	250
Соленые маринованные перцы (кочху-чанъаччи)	252
Приправленные соленые маринованные перцы (кочху-чанъаччи-мучхим)	254
Ферментированные моллюски (чогэчот)	255
Приправленные ферментированные моллюски (чогэчот-мучхим)	256

Традиционные жареные листья прессованных водорослей ким (нори)

ЧОНТХОН КИМ-ГУИ

8-10 порций

Обжаренные прессованные водоросли ким сейчас продаются в любом супермаркете. Когда я еще жила в Корее, такие листья натирали маслом из обжаренного кунжута или обжаренных семян периллы, жарили дома, обычно по 50-100 штук, и морозили впрок. Хлопот много, но результат того стоит. Листья поджаривают только с одной стороны, чтобы сохранить вкус моря и питательные вещества, и складывают парами.

Кто-то любит водоросли ким сами по себе, но в Корее это традиционное сопровождение для риса. Ким подают к любой трапезе и берут с собой в ланч-боксе.

Самое сложное – сохранить водоросли хрустящими до того, как их съедят. Через несколько часов на воздухе они вянут. Именно поэтому я рекомендую замораживать ким после обжаривания.

1 столовая ложка
растительного масла

½ чайной ложки
крупной соли

1 столовая ложка
масла из обжаренного
кунжута или
обжаренных семян
периллы

10 листов
прессованных
водорослей ким

1. Хорошо перемешайте растительное и кунжутное масло в маленькой пиале. В другую пиалу насыпьте соль.

2. Сложите листья ким стопкой глянцевой стороной вверх на большой разделочной доске или пекарской бумаге. Кулинарной кисточкой или руками размажьте по верхнему листу масло, посыпьте щепоткой соли и переложите его в низ стопки. Повторите со всеми листьями.

3. Оберните стопку пергаментом и надавите сверху руками, чтобы листья впитали побольше масла. Отставьте на 10-30 минут.

4. Разогрейте большую сковороду на среднем огне. Положите в сковороду два листа ким друг на друга, глянцевой стороной вверх. Прижимайте листья лопаткой 20-30 секунд, перемещая по дну для равномерной прожарки, пока снизу они не станут зелеными и хрустящими. Переверните и так же обжаривайте с другой стороны, 20-30 секунд. Поджарится только одна сторона каждого листа. Выложите листья на разделочную доску и повторите с оставшимися парами листов.

5. Ножницами или кухонным ножом разрежьте обжаренный лист пополам, а затем каждую половину на 3 части, итого 6 частей. Подавайте. Храните ким в пакете или герметичном контейнере и употребите в течение нескольких дней. Если нажарили больше, чем сможете съесть, уберите часть в морозилку, там они хранятся до 1 месяца. Доставайте по мере надобности, а остальное уберите.



Тушеные соевые бобы с грецкими орехами

КХОН-ХОДУ ЧОРИМ

550 г (примерно 3 чашки)

После длительного замачивания соевые бобы варятся до готовности в той же воде, щедро сдобренной соевым соусом, рисовым сиропом и сахаром. Бобы остаются немного упругими, а орехи, добавленные в готовое блюдо, слегка хрустят. После этого масса варится без крышки на сильном огне, пока не выкипит жидкость. Получается сладко-соленый сироп с ореховым привкусом, который обволакивает бобы и орехи. Это замечательный панчхан и закуска к пиву, возьмите ее с собой в ланч-боксе, если хоть что-то останется после ужина.

250 г сушеных соевых бобов (примерно 1,25 чашки)

1/3 чашки соевого соуса

1/3 чашки рисового сиропа или 1/4 чашки сахара

2 столовые ложки сахара

1 столовая ложка растительного масла

3 зубчика чеснока, порубить

100 г грецких орехов (примерно 1 чашка)

1 чайная ложка масла из обжаренного кунжута

1 столовая ложка обжаренных семян кунжута

1. Переберите бобы и сложите в дуршлаг, промойте холодной водой. Выложите в сотейник с толстым дном, влейте 3 чашки воды, закройте крышкой и замочите минимум на 7 часов или на ночь.

2. Соберите с поверхности воды всплывшие бобовые шкурки, закройте крышкой и варите 10 минут на средне-сильном огне. Если вода убегает, приоткройте крышку.

3. Убавьте огонь до маленького и добавьте соевый соус, рисовый сироп, сахар, растительное масло и чеснок. Перемешайте деревянной ложкой, закройте крышкой и варите 30 минут.

4. Тем временем разогрейте среднюю сковороду на средне-сильном огне, добавьте орехи и обжаривайте, помешивая, пока они не станут светло-золотистыми и хрустящими, 4–5 минут. Сразу снимите с огня, выложите в миску и отставьте.

5. Когда бобы сварятся, соберите всплывшие шкурки и добавьте обжаренные орехи.

6. Прибавьте огонь до средне-сильного и мешайте 7–10 минут, чтобы почти вся жидкость испарилась, а бобы сморщились и приобрели глянцевый блеск. Вмешайте кунжутное масло и кунжут и снимите с огня. Дайте охладиться и подавайте. Бобы хранятся в холодильнике в герметичном контейнере до 1 месяца.



Кимчхи с тунцом стир-фрай

КИМЧХИ-ЧАМЧХИ-ПОККЫМ

4 порции

Из банки тунца, кимчхи, приправ и риса получится полноценная трапеза. Я предпочитаю традиционное кимчхи из пекинской капусты (с. 108) за сочетание нежной и хрустящей текстуры капусты с кислым вкусом брожения. Этот рецепт еще один повод запастись кимчхи.

В процессе обжаривания жидкость испаряется, и блюдо получается сравнительно сухим — идеально для ланч-бокса.

2 столовые ложки растительного масла

450 г ферментированного кислого кимчхи, нарезать кусочками 2,5 см

1 средняя луковица, нарезать ломтиками (примерно 1 чашка)

1 банка (140 г) консервированного тунца, предпочтительно корейского в масле, слить жидкость

2 столовые ложки пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

2 пера зеленого лука, нарезать по диагонали кусочками 12 мм

1 чайная ложка сахара

1. Разогрейте растительное масло в большой сковороде на средне-сильном огне. Добавьте кимчхи и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, до смягчения кимчхи, 1–2 минуты.

2. Добавьте лук и обжаривайте, помешивая, до прозрачности, 4–5 минут.



3. Добавьте тунец, перечную пасту, зеленый лук и сахар и обжаривайте, осторожно помешивая, стараясь не крошить рыбу, 2–3 минуты, до легкой прозрачности кимчхи. Куски тунца должны быть как можно крупнее.

4. Снимите с огня и подавайте горячим или комнатной температуры. Блюдо хранится в холодильнике до 3 дней. Перед подачей разогрейте.



Желе из маша с соево-луковым приправочным соусом

ЧХОНПХОМУК-МУЧХИМ

4-6 порций

Вы наверняка видели разложенные на тарелке прозрачные кусочки желе из маша в корейском ресторане, их подают с темным соусом и зеленым луком. Это блюдо всегда сопровождает корейское барбекю. Упругое желе само по себе почти безвкусное, и непонятно, вокруг чего такой ажиотаж, пока не попробуешь его с соево-луковым приправочным соусом. Невозможно устоять перед контрастом вкусов и текстур. Желе легко приготовить, главное – соблюсти пропорции крахмала и воды.

½ чашки крахмала
из маша
½ чайной ложки
крупной соли
1 лист прессованной
водоросли ким

соево-луковый
приправочный
соус (с. 126)
сушеный красный
перец в нитях
(силькочху) –
по желанию

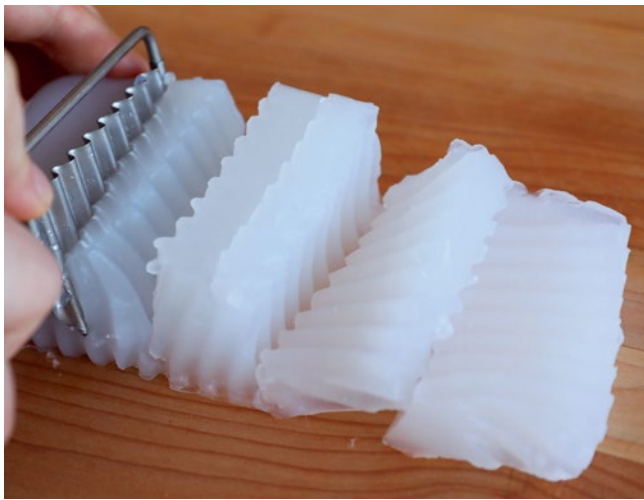
1. В среднем сотейнике деревянной ложкой хорошо перемешайте крахмал, соль и 3,5 чашки воды.
2. Поставьте сотейник на средне-сильный огонь и нагревайте массу, помешивая, до кипения, примерно 5 минут. Убавьте огонь до маленького и помешивайте еще 1-2 минуты, до прозрачности.

3. Слейте горячую массу в мерный стакан на 4 чашки или в другую емкость и разровняйте сверху деревянной ложкой. Оставьте при комнатной температуре до полного охлаждения, примерно на 2 часа. (Неприправленное желе хранится в холодильнике 1 неделю и становится непрозрачным. Чтобы вернуть прозрачность, бланшируйте его в кипящей воде 2-3 минуты, затем достаньте и охладите.)

4. Обжарьте лист водоросли ким с обеих сторон, положите в целлофановый пакет и руками разломайте на мелкие кусочки.

5. Когда желе охладится, лопаткой отделите его края от емкости и переверните его над разделочной доской. Правильно приготовленное охлажденное желе дрожит, но не теряет форму.

6. Нарежьте желе кусочками на один укус (для красоты можно использовать фигурный нож), выложите на тарелку, полейте соусом и посыпьте крошками кима и нитями сушеного красного перца (если используете).





Душистый лук в тесте

ПУЧХУДЖОН

2 порции

Я готовлю душистый лук в тесте, когда хочется чего-нибудь простого, из небольшого количества ингредиентов, но вкусного и красивого. Это классическое блюдо корейской домашней кухни. Я приправляю его рыбным соусом, но для вегетарианской версии достаточно просто посолить.

Душистый лук быстро засыхает и портится, поэтому, принеся его домой, я первым делом заворачиваю его в бумажное полотенце, кладу в целлофановый пакет и убираю в холодильник. В таких условиях пучок хранится до недели. Для блинчиков я беру столько лука, сколько помещается в руке, если соединить большой и указательный пальцы.

¾ чашки пшеничной муки

2 чайные ложки
рыбного соуса или
1,5 чайной ложки
крупной соли

120 г душистого лука,
нарезать (примерно
1,5 чашки)

¼ чашки репчатого
лука, нарезать

2 столовые ложки
растительного масла

1. Размешайте муку в ¾ чашки воды, добавьте рыбный соус, душистый и репчатый лук.

2. На средне-сильном огне разогрейте большую сковороду с антипригарным покрытием. (Если сковорода маленькая, разделите тесто на 2 части и приготовьте 2 блинчика.) Влейте 1 столовую ложку растительного масла и равномерно распределите по дну.

3. Выложите тесто на сковороду, разровняйте от центра к краям в круглый блинчик диаметром примерно 28 см. Жарьте до светло-коричневой хрустящей корочки, 3–5 минут. (Для проверки

корочки поболтайте блин на сковороде, должен быть скребущий звук.) Переверните блинчик лопаткой и прижмите для равномерной прожарки.

4. На края сковороды вылейте оставшуюся столовую ложку растительного масла. Лопаткой приподнимайте блинчик, чтобы масло затекало под него. Готовьте 2–3 минуты, периодически прижимая лопаткой, до хрустящей корочки. Еще раз переверните блинчик и готовьте еще 2–3 минуты, чтобы такая корочка образовалась с обеих сторон.

5. Переверните блинчик еще раз и выложите на тарелку. Сразу подавайте на стол, а для ланч-бокса охладите и нарежьте на один укус.



Цукини в тесте

ХОБАКЧОН

2 порции

Тонкие блинчики с цукини со вкусом умами корейские хозяйки готовят домашним в пасмурные, дождливые дни для поднятия настроения. Я впервые попробовала их в старших классах, дома у лучшей подруги Хегён, и уже много лет готовлю для своей семьи на растительном и кунжутном масле – для аромата.

После выхода моей первой книги Хегён позвонила мне, и я ей рассказала, что до сих пор помню вкусные блинчики ее мамы и часто их готовлю. И она ответила, что мама использовала не кунжутное масло, а из семян периллы. С ним гораздо вкуснее, но, если не сможете его достать, возьмите масло из обжаренного кунжута.

Я жарю один большой блинчик из всего теста, но можно сделать их любого размера, главное – распределять тесто по сковороде потоньше. Блинчики подают сразу, пока они хрустящие.

½ чашки пшеничной муки

½ чайной ложки крупной соли

1 маленький цукини, нарезать мелкой соломкой

2 столовые ложки растительного масла

2 чайные ложки масла из семян периллы или обжаренного кунжута

соево-уксусный дип-соус (с. 128)

1. В средней миске хорошо перемешайте муку, соль и ½ чашки плюс 2 столовые ложки воды. Вмешайте цукини.

2. На средне-сильном огне разогрейте большую сковороду с антипригарным покрытием. (Если сковорода маленькая, разделите тесто на 2 части и приготовьте 2 блинчика.) Влейте 1 столовую ложку растительного масла и равномерно распределите по дну.

3. Выложите тесто на сковороду, разровняйте от центра к краям, чтобы получился круглый блинчик диаметром примерно 28 см. Жарьте до светло-коричневой хрустящей корочки, 3–5 минут. (Для проверки корочки поболтайте блин на сковороде, должен быть скребущий звук.) Переверните блинчик лопаткой и прижмите для равномерной прожарки. Жарьте с другой стороны до светло-коричневой хрустящей корочки, 3–5 минут.

4. Края сковороды полейте маслом из семян периллы или обжаренного кунжута. Лопаткой поднимайте блинчик, чтобы масло затекало под него. Готовьте 1–2 минуты, до хрустящей корочки. Еще раз переверните блинчик, прижмите лопаткой и готовьте еще 2–3 минуты, чтобы корочка получилась с обеих сторон.

5. Переверните блинчик еще раз и выложите на большую тарелку. Сразу подавайте с дип-соусом.

БЛИНЧИКИ В КОРЕЙСКОМ СТИЛЕ

Можно есть блинчики ножом и вилкой, но корейцы пользуются палочками: отрывают кусочки и макают в дип-соус. Блин один на всех, и, если кому-то не удастся самому оторвать кусочек, ему помогают, придерживая блинчик своими палочками. Это очень сближает.



Оладьи с тунцом

ЧАМЧХИДЖОН

2 порции

Мне порой не верят, что такой вкусный панчхан получается из консервированного тунца, и удивляются: «Да что вы говорите! Неужели консервы?»

Я всегда покупаю тунца в корейских магазинах, там он мясистее, но подойдет любой, в собственном соку и в масле. Если у вас не корейский тунец, добавьте 1 столовую ложку муки, чтобы получить правильную консистенцию смеси.

По словам многих подписчиков, с консервированным лососем получается ничуть не хуже.

1 банка (140 г) консервированного тунца, в масле или в собственном соку, лучше из корейского магазина

¼ чашки нарезанного лука

1 зубчик чеснока, порубить

½ чайной ложки крупной соли

¼ чайной ложки молотого черного перца

1 крупное яйцо, взбить

1 чайная ложка масла из обжаренного кунжута

1 столовая ложка пшеничной муки (или 2 столовые ложки, если тунец не корейского производства)

2 столовые ложки растительного масла

1. Слейте жидкость из тунца через дуршлаг, слегка отжимая ложкой (не продавливая насквозь), выложите рыбу в миску. Добавьте лук, чеснок, соль, перец, яйцо, кунжутное масло и муку. Перемешайте ложкой до однородной консистенции. Разделите смесь на 6 равных частей ложкой.

2. Разогрейте растительное масло в сковороде с антипригарным покрытием на средне-сильном огне, равномерно распределите по дну. Ложкой выложите одну порцию теста и сплющите в оладушек диаметром 5 см. Повторите с остальным тестом. Жарьте 1-2 минуты, до золотисто-коричневой хрустящей корочки. Переверните и готовьте еще минуту, до такой же корочки с другой стороны.

3. Снимите с огня, выложите на тарелку и сразу подавайте.

КОРЕЙСКИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ТУНЕЦ

Корейский консервированный тунец крупнее, мясистее и вкуснее всех прочих. Обычно он продается в жестяных банках желтого цвета, с крышкой с кольцом, а в придачу идут разные наполнители, состав которых не всегда легко перевести на другой язык. Бывают специфически корейские наполнители, например ччиге из кимчи или с соусом чачжан (с пастой из черных бобов), и необычные, такие как «майо-тунец», «растительный тунец» или ДНА-тунец (с омега-3, предположительно улучшающей деятельность мозга). Все надо пробовать, потому что многое вкуснее, чем кажется из названия.

На Чхусок (корейский аналог Дня благодарения) родным, друзьям и коллегам принято дарить наборы консервированного тунца. В это время года все обмениваются деликатесами в подарочной упаковке: грушами, хурмой, желтым горбылем, морскими ушками, говядиной, банками тунца и даже консервированным мясом Spam.



Картофель с ветчиной стир-фрай

КАМЧЖА-ХЭМ-ПОККЫМ

4 порции

Картофель с ветчиной стир-фрай внешне похож на крупный хашбраун. Вкусы и текстуры дополняют друг друга: нежный картофель и соленая упругая ветчина, приправленные луком, чесноком, соевым соусом, сахаром и маслом из обжаренного кунжута. Простое в приготовлении, сытное и легкое блюдо. Мои дети его обожают, и я часто кладу его в их ланч-боксы.

2 столовые ложки
растительного масла

450 г картофеля,
очистить и нарезать
кубиками 12-16 мм
(примерно 3 чашки)

2 зубчика чеснока,
порубить

½ средней луковицы,
нарезать кубиками
8 мм (примерно
½ чашки)

85 г приготовленной
ветчины, нарезать
кубиками 12 мм
(примерно ½ чашки)

½ маленькой морковки,
очистить и нарезать
кубиками 8 мм
(примерно ¼ чашки)

3 столовые ложки
соевого соуса

1 столовая ложка
сахара

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

1. Разогрейте масло в большой сковороде на средне-сильном огне. Добавьте картофель и чеснок и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, примерно 3 минуты.

2. Добавьте лук, ветчину и морковь и готовьте, помешивая, до смягчения и прозрачности лука, около 3 минут.

3. Добавьте соевый соус, сахар и ½ чашки воды. Закройте крышкой, убавьте огонь до маленького и готовьте еще 3 минуты, пока картофель и морковь не станут нежно-хрустящими.

4. Снимите крышку и прибавьте огонь до средне-сильного. Жарьте, помешивая, до готовности картофеля и глянцевого блеска остальных ингредиентов, 7-8 минут. Картофель не должен превратиться в пюре. Вмешайте кунжутное масло и подавайте. Блюдо хранится в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней.



Яичный рулет

КЕРАНМАРИ

2-3 порции

В студенческие годы я ходила в одну забега-ловку, где была хозяйкой пожилая женщина. В заведении всегда толпился народ, хотя продавались там только рис и яичный рулет, сочный благодаря большому количеству лука. С тех пор я тоже так готовлю.

Яичный рулет – простое блюдо, украшен-ное разноцветными кусочками овощей. У каж-дой хозяйки свой рецепт керанмари, кто-то любит много овощей, а некоторые предпочи-тают готовить без них.

3 крупных яйца	1 столовая ложка нарезанного зеленого перца чили или болгарского
½ чайной ложки крупной соли	
щепотка молотого белого перца	1 столовая ложка нарезанного красного перца чили или болгарского
⅓ чашки нарезанного лука	1 столовая ложка растительного масла

1. Разбейте яйца в миску, добавьте соль и белый перец и взбейте палочками или вилкой. Вме-шайте лук и перцы. Налейте растительное масло в маленькую пиалу и приготовьте кисточку для смазывания.

2. Разогрейте большую сковороду с антипри-гарным покрытием на средне-сильном огне. Об-макните кисточку в масло и смажьте сковороду. Убавьте огонь до среднего и выложите треть яичной смеси. Равномерно распределите лук и перцы и сформируйте тонкий квадратный блин. Готовьте 1-2 минуты, пока блин не схватится сни-зу, а сверху останется жидким.

3. Приподнимите лопаткой правый край блина и сверните в рулет. Смажьте маслом освободив-шуюся часть сковороды и сдвиньте рулет вправо.

4. Влейте в сковороду половину оставшейся яич-ной смеси, слева от рулета, чтобы она находила на его край. Распределите новую смесь в прямо-угольный блин. Готовьте 1-2 минуты, пока блин не схватится снизу, а сверху останется жидким.

5. Поддевая рулет лопаткой справа, продолжайте скручивать его влево. Смажьте правую часть ско-вороды маслом и сдвиньте туда рулет.

6. Повторите шаг 4 с оставшейся яичной смесью. Сверните рулет ровным прямоугольником. Убавь-те огонь до маленького и готовьте, переворачивая по очереди на все четыре стороны, 3-4 минуты. Не передержите, корочка не должна стать корич-невой.

7. Снимите сковороду с огня и выложите рулет на разделочную доску. При необходимости сде-лайте ровные края ковриком для кимпапа. Охла-дите 5 минут и нарежьте поперек кусками 18 мм.





Воздушные яйца в керамическом горшке

ТТУКПЭГИ КЕРАНЧЧИМ

2-4 порции

Воздушные, как суфле, яйца подают еще шипящими, и хочется сию минуту зачерпнуть их ложкой. В корейских барбекю-ресторанах это блюдо подают как панчхан. Я готовлю его в керамическом горшке на 2,5 чашки прямо на огне. Горшок можно заменить обыкновенным сотейником.

4 крупных яйца

2 чайные
ложки соленых
ферментированных
креветок (сэу-чот)

½ чашки несоленого
куриного бульона

1 перо зеленого лука,
нарезать

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

1. Вилкой или венчиком взбивайте в миске яйца с ферментированными креветками или солью в течение 1 минуты. Добавьте ¼ чашки несоленого куриного бульона и взбивайте еще минуту.

2. Влейте оставшийся бульон в керамический горшок на 2,5 чашки или в маленький сотейник с толстым дном из нержавеющей стали и поставьте на средне-сильный огонь. Доведите до кипения, это займет 2-3 минуты (в сотейнике меньше).

3. Убавьте огонь до средне-слабого. Медленно влейте взбитые яйца, непрерывно помешивая вилкой или венчиком. Когда выльете все, взбивайте еще минуту.

4. Закройте жаропрочной крышкой в форме купола из керамики или нержавеющей стали.

5. Готовьте 10-12 минут (8 – в сотейнике), пока пар не начнет приподнимать крышку и из-под нее не закапает жидкость. О готовности яиц сообщает ореховый аромат.

6. Аккуратно снимите крышку, стараясь не обжечься, и посыпьте яйца зеленым луком. Сбрызните кунжутным маслом и сразу подавайте.

ПРИМЕЧАНИЕ

Прилипшие на дно керамического горшка остатки яиц очищайте металлической губкой.



Яйца и зеленые перцы чили в соевом бульоне

КЕРАН-ПХУТКОЧХУ-ЧАНЧЖОРИМ

6 порций

Вареные вкрутую яйца в бульоне с соевым соусом приобретают красивый коричневатый оттенок. Зеленые и красные перцы чили придают остроту этому интересному повседневному панчхану. Остатки бульона можно доесть с теплым рисом. Яйца прекрасно смотрятся в ланч-боксе в окружении других панчханов и риса.

6 крупных яиц

100 г зеленых и красных перцев чили или шишито, помыть и нарезать поперек кусочками 25 мм

3 зубчика чеснока, разрезать пополам

1 чашка бульона из анчоусов и ламинарии (с. 70), овощного (с. 74) или готового несоленого куриного либо говяжьего

¼ чашки соевого соуса

1. В среднем сотейнике вскипятите 1,8 л воды на средне-сильном огне. Медленно и бережно по одному опустите яйца в кипящую воду, закройте крышкой, варите 10–11 минут, периодически помешивая деревянной ложкой, чтобы желтки не сместились к скорлупе.

2. Выложите яйца в холодную воду. Разбейте и очистите яйца в воде, сложите в миску и оставьте.

3. В среднем сотейнике смешайте зеленые и красные перцы чили, чеснок, бульон и соевый соус. Поставьте на средне-сильный огонь, закройте крышкой и готовьте 10 минут. Добавьте очищенные яйца и готовьте без крышки, периодически помешивая деревянной ложкой, 5–6 минут, пока бульон частично не испарится, а яйца не станут коричневатыми.

4. Снимите сотейник с огня и охладите яйца в бульоне.

5. Для подачи нарежьте яйца ломтиками поперек или пополам вдоль, выложите на блюдо или в мелкую миску. Добавьте перцы и бульон, стараясь не повредить желток. Или разложите яйца в ланч-боксе без бульона. Яйца хранятся в холодильнике до 1 недели.





Говяжий фарш, тушеный с кочхучжаном и кедровыми орешками

КОЧХУЧЖАН-ПОККЫМ

Примерно 450 г (2,5 чашки)

Говяжий фарш, тушеный с кунжутным маслом, черным перцем, чесноком, медом, кедровыми орешками и кочхучжаном, – великолепный мит-панчхан. Я часто добавляла его детям в ланч-боксы к рису, и они не оставляли ни крошки. Еще бы, ведь устоять невозможно.

3 чайные ложки масла из обжаренного кунжута

250 г говяжьего фарша

½ чайной ложки молотого черного перца

2 зубчика чеснока, порубить

1 чашка пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

3 столовые ложки меда или сахара

½ чашки кедровых орешков

1. Разогрейте 1 чайную ложку масла из обжаренного кунжута в большой сковороде на средне-сильном огне. Выложите фарш, поперчите и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, 3 минуты, до готовности фарша. Поставьте на миску сито, выложите фарш и процедите, придавливая ложкой, чтобы выжать лишний жир.

2. Вытрите сковороду и верните ее на средне-сильный огонь. Добавьте оставшиеся 2 чайные ложки кунжутного масла и чеснок и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, примерно

1 минуту, пока чеснок не даст аромат и не станет светло-коричневым. Выложите к нему приготовленную говядину и размешивайте в течение 1 минуты.

3. Убавьте огонь до среднего и добавьте перечную пасту, мед и кедровые орешки. Помешивайте 3–4 минуты, пока паста не заблестит и не станет жидкой. Не передержите. Снимите сковороду с огня и охладите мясо. Подавайте или выложите в герметичный контейнер и уберите в холодильник. Благодаря ферментированной перечной пасте блюдо хранится до 1 месяца. Кочхучжан-поккым берут понемногу палочками или ложкой и смешивают с рисом.







Сушеные анчоусы стир-фрай

МЁЛЬЧХИ-ПОККЫМ

Примерно 120 г (2 чашки)

Вы наверняка пробовали хрустящие сладко-соленые анчоусы в корейском ресторане. У каждой семьи свой рецепт этого блюда, я обжариваю анчоусы в масле, пока они не захрустят, и только потом добавляю приправы.

Эту мелкую рыбку едят целиком, вместе с костями и головой, что делает ее замечательным источником кальция. Мёльчхи-поккым особенно полезен маленьким детям, поэтому его часто дают им в ланч-боксах.

100 г сушеных мелких (около 25 мм в длину) анчоусов (примерно 2 чашки)

¼ чашки пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

1 чайная ложка соевого соуса

1 столовая ложка сахара

2 зубчика чеснока, порубить

1 столовая ложка растительного масла

1 чайная ложка масла из обжаренного кунжута

2 чайные ложки обжаренного кунжута

1. Сложите анчоусы в дуршлаг и хорошенько перемешайте, чтобы убрать мелкие кусочки и обломки.

2. В маленькой миске перемешайте до однородной консистенции перечную пасту, соевый соус, сахар, чеснок и 2 столовые ложки воды.

3. Разогрейте в сковороде растительное масло на среднем огне. Выложите анчоусы и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, до хрусткости, 3–4 минуты.

4. Сдвиньте анчоусы на край сковороды, освободив середину, и выключите огонь.

5. Выложите соус в середину и помешивайте до кипения (сковорода еще достаточно горячая). Верните сковороду на слабый огонь и перемешайте соус с анчоусами. Снимите с огня. Добавьте кунжутное масло и кунжут, перемешайте. Подавайте теплыми или холодными либо положите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 1 месяца.



Сушеные креветки стир-фрай

МАРЫН СЭУ-ПОККЫМ

170 г (примерно 2,5 чашки)

Эти остро-сладкие креветки с ореховым вкусом приятно хрустят на зубах. Мне в этом блюде больше всего нравится сочетание тонкого хрустящего панциря и мяса с привкусом умами. Зеленые перцы чили вносят свежую нотку.

Мелкие сушеные креветки продаются в корейских магазинах и в интернете. Для этого рецепта понадобятся креветки без головы. Выбирайте самые красные и пухлые, в них больше мяса.

100 г сушеных креветок без головы (примерно 2 чашки)

2 столовые ложки растительного масла

2 зубчика чеснока, порубить

2 зеленых перца чили, шишито или халапеньо, тонко нарезать (примерно $\frac{1}{3}$ чашки)

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка сахара

1 столовая ложка масла из обжаренного кунжута

1 столовая ложка обжаренных семян кунжута

1. Разогрейте большую сковороду на среднем огне и выложите креветки. Помешивайте деревянной ложкой 2–3 минуты, пока они слегка не посереют и не дадут аромат.

2. Влейте 1 столовую ложку растительного масла и помешивайте 2–3 минуты, пока креветки не заблистят и не захрустят.

3. Выложите креветки в крупное сито над миской и потрясите его, чтобы избавиться от острых осколков панциря. Понемногу выкладывайте креветки в миску, не захватывая осколки.

4. Вытрите сковороду и разогрейте на средне-сильном огне. Влейте оставшуюся столовую ложку растительного масла, добавьте чеснок и зеленые перцы и помешивайте 30 секунд. Выключите огонь, добавьте соевый соус и сахар и быстро перемешивайте деревянной ложкой в течение 1 минуты, пока смесь не закипит.

5. Выложите креветки в сковороду. Поставьте ее на средний огонь и помешивайте минуту, пока креветки не покроются соусом.

6. Снимите с огня, вмешайте кунжутное масло и кунжут. Подавайте или сложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 1 месяца.



Острые сушеные полоски кальмара

ОЧЖИНО-ЧХЭ-МУЧХИМ

Примерно 350 г

Острое сладко-соленое блюдо с ореховым привкусом почти не требует приготовления. Просто смешайте ингредиенты соуса и добавьте нарезанного кальмара. Здесь я наперекор традициям использую оливковое масло, его вкус кажется мне идеально подходящим.

Нарезанный сушеный кальмар чинмичхэ продается в корейских магазинах в отделе замороженных продуктов. Его можно есть так или смешать с соусом. Получается отличный перекус и закуска к пиву.

1/3 чашки пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

2 зубчика чеснока, порубить

1/4 чашки рисового сиропа или 3 столовые ложки сахара

3 столовые ложки оливкового или растительного масла

1 столовая ложка масла из обжаренного кунжута

250 г сушеного кальмара (чинмичхэ), нарезать кусочками 5 см

1 чайная ложка обжаренных семян кунжута

1. В миске деревянной ложкой хорошо перемешайте перечную пасту, чеснок, рисовый сироп, оливковое и кунжутное масло.

2. Добавьте кальмара и перемешивайте руками, пока он весь не покроется соусом, не заблестит и не размякнет. Посыпьте кунжутом и подавайте или положите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 1 месяца.





Приправленный тертый сушеный минтай

ПУГО-ПОПХУРАГИ-МУЧХИМ

3 шарика диаметром 6 см

4 порции на закуску

Сушеный минтай измельчают, приправляют кунжутным маслом и сахаром и лепят шарики – получается аппетитный панчхан, который тает во рту и оставляет солоноватый привкус лишь с небольшим намеком на рыбу.

Сушеный минтай (пуго) продается в отделах сушеной рыбы на корейских рынках. Он очень жесткий, но для шариков его измельчают в тонкую стружку. Блюдо появилось во времена династии Чосон. По легенде, минтай скоблили ложкой и подавали на королевский стол с простой кашей.

Пушистые шарики напоминают сладкую вату и все разного цвета: красноватый, бежевый и коричневый. Подавайте минтай в качестве панчхана, к пиву и сочжу, или кладите своим любимым в ланч-боксы.

1 крупная или 2 мелкие
целые сушеные тушки
минтая (примерно 85 г)

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

1 чайная ложка сахара

¼ чайной ложки
крупной соли

¼ чайной ложки
острого корейского
перца в хлопьях (кочху-
кару)

1 чайная ложка
обжаренных семян
кунжута

½ чайной ложки
соевого соуса



1. Кухонными ножницами отрежьте и выбросьте голову. Обмакните тушку на секунду в холодную воду и выложите на разделочную доску. Обсушите бумажным полотенцем и удалите кости.

2. Положите рыбу кожей на ладонь, а мясом на терку. (Кожа пригодится для бульона, заверните ее в пищевую пленку и уберите в холодильник или в морозилку.)

3. Выложите тертую рыбу в миску, добавьте кунжутное масло, сахар и соль. Перемешайте ложкой, затем прокатайте между ладоней, равномерно распределяя приправы. Разложите минтай по трем мискам.

4. Красный шар: просейте в одну миску острый перец и добавьте треть кунжута. Перетирая смесь руками, сформируйте шар и выложите на тарелку.

5. Коричневый шар: добавьте во вторую миску соевый соус и половину оставшегося кунжута. Перетирая смесь руками, сформируйте шар и выложите на тарелку рядом с красным шаром.

6. Бежевый шар: добавьте оставшийся кунжут в третью миску, перемешайте. Перетирая смесь руками, сформируйте шар и выложите на тарелку и подавайте. Шарики хранятся в холодильнике до 1 недели.



Рыбные клецки стир-фрай

ОМУК-ПОККЫМ

4-8 порций

Готовые рыбные клецки продаются в отделе замороженных продуктов на корейских рынках. Мы нарезаем пласты на кусочки. Это блюдо обладает насыщенным рыбным вкусом и щедро приправлено кочхучжаном, поэтому станет отличным сопровождением к рису.

1 столовая ложка
растительного масла

250 г рыбных клецек,
готовых или домашних
(с. 178), нарезать
на один укус

1/3 чашки ломтиков лука

1 зубчик чеснока,
порубить

2 столовые ложки па-
сты из острого корей-
ского перца (кочхучжан)

1 столовая ложка
рисового сиропа или
2 столовые ложки
сахара

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

2 чайные ложки
обжаренных семян
кунжута

1 перо зеленого лука,
нарезать

1. Разогрейте растительное масло в большой сковороде на средне-сильном огне. Выложите рыбные клецки и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, 2-3 минуты, до светлой золотисто-коричневой корочки.

2. Добавьте лук, чеснок, перечную пасту и рисовый сироп и обжаривайте 2-3 минуты, до глянцевого блеска и аромата.

3. Снимите сковороду с огня. Добавьте кунжутное масло, кунжут и зеленый лук. Хорошо перемешайте и подавайте. Рыбные клецки хранятся в холодильнике до 3 дней.

Если не любите острое, замените перечную пасту 1 столовой ложкой соевого соуса.



Приправленные асцидии

МОНГЕ-МУЧХИМ

200 г (примерно $\frac{3}{4}$ чашки)

Остров Намхэдо в Японском море, родина моего отца, славится асцидиями. Иногда мне хочется их отведать, а по традиции асцидии едят сырыми. Они сладкие и солоноватые, как моллюски, и похожи на них текстурой. В Америке свежих асцидий не достать, но они продаются очищенными, промытыми и нарезанными в отделе замороженных продуктов корейских магазинов.

1 упаковка (170 г)
замороженных асцидий
(примерно $\frac{3}{4}$ чашки),
разморозить
в холодильнике

1 столовая ложка
рыбного соуса

1 столовая ложка
соевого соуса

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

1 зубчик чеснока,
порубить

1 перо зеленого лука,
нарезать

1 столовая ложка
острого корейского
перца в хлопьях (кочу-
кару)

1 чайная ложка сахара

1 чайная ложка
обжаренных семян
кунжута

1. Промойте асцидии в холодной воде, обсушите и смешайте с рыбным соусом в маленькой миске. Накройте и уберите в холодильник на 1 час.

2. Слейте и отожмите жидкость, мелко нарежьте асцидии.

3. В миске хорошо перемешайте ложкой соевый соус, кунжутное масло, чеснок, зеленый лук, острый перец, сахар и кунжут. Добавьте асцидии и снова перемешайте. Выложите в сервировочное блюдо и подавайте или уберите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 1 недели.



Соленая ферментированная редька

МУ-ЧАНЪАЧЧИ

Примерно 2,2 кг

Из объема соевого соуса в рецепте понятно, что блюдо очень соленое. Это необходимо для сохранения хрустящей текстуры редьки. Я немного изменила традиционный рецепт: заменила соль соевым соусом и добавила китайские финики, чтобы редька была слаще и пикантнее, и сушеный перец чили – для остроты.

Моя бабушка тонко нарезала редьку,правляла и подавала к рису, а иногда готовила с ней холодный суп. Му-чанъаччи хорошо тем, что что может служить основой для других блюд, например холодного супа из соленой ферментированной редьки (с. 250) и приправленной соленой ферментированной редьки (с. 249).

Важно использовать хорошую редьку, крепкую, плотную и сочную, а главное – свежую, с гладкой блестящей кожурой. Блюдо можно хранить при комнатной температуре, моя редька стоит уже год и до сих пор хрустящая и восхитительно вкусная.

2,2 кг корейской редьки или дайкона, очистить и нарезать вдоль ломтиками 10 × 12 см толщиной 2,5 см

8 сушеных китайских фиников

7 зубчиков чеснока, очистить и нарезать ломтиками

6–7 крупных сушеных перцев чили или ½ чашки мелких

2 столовые ложки имбиря, очистить и нарезать тонкими ломтиками

8 чашек соевого соуса

1. Сложите ломтики редьки в большую банку или керамический горшок (мой на 4,7 л идеально подходит). Добавьте финики, чеснок, сушеные перцы чили и имбирь.

2. Влейте в банку соевый соус, утрамбуйте редьку руками и положите сверху груз, тарелку или чистые камни, чтобы она не всплывала над поверхностью. Накройте и оставьте на 3 дня.

3. Снимите груз, достаньте финики и перцы, отложите. Слейте рассол в большую кастрюлю с толстым дном, а редьку оставьте в банке. Закройте кастрюлю крышкой, доведите до кипения на средне-сильном огне и кипятите 5 минут. Снимите кастрюлю с огня и дайте рассолу полностью охладиться, затем вылейте его обратно в банку с редькой. Туда же верните финики и перцы, положите сверху груз, накройте и оставьте на неделю.

4. Через неделю повторите шаг 3, оставьте редьку ферментироваться на месяц, после этого срока ее можно есть. Она приобретет красивый темно-коричневый цвет и со временем будет темнеть и становиться все пикантнее. Храните банку в прохладном месте в течение года или больше.





Приправленная соленая ферментированная редька

МУ-ЧАНЪАЧЧИ-МУЧХИМ

Примерно $\frac{3}{4}$ чашки

На ложку риса достаточно маленького кусочка этой хрустящей острой редьки. Она пробуждает аппетит между порциями тушеных говяжьих ребрышек (с. 159), жаренного на сковороде филе трески с кунжутным маслом (с. 168) и других яств.

100 г соленой ферментированной редьки (с. 246), нарезать соломкой (примерно $\frac{1}{2}$ чашки)

2 пера зеленого лука, нарезать

1 зубчик чеснока, порубить

2 чайные ложки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

1 столовая ложка рисового сиропа или 2 чайные ложки сахара

1 столовая ложка масла из обжаренного кунжута

1 столовая ложка обжаренных семян кунжута

Хорошо перемешайте все ингредиенты в миске деревянной ложкой. Подавайте или сложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 1 месяца. Подавайте 1-2 столовые ложки на блюде или в пиале к рису вместе с другими панчханами.



Холодный суп из соленой ферментированной редьки

МУ-ЧАНЪАЧЧИ-НЭНГУК

4 порции

«Ах, какой бодрящий!» – обычно восклицают гости, впервые попробовав сладковато-кислый соленый суп. Это еще один повод приготовить соленую ферментированную редьку (с. 250). Суп хорошо сочетается с лапшой из бататowego крахмала с овощами и мясом (с. 315), пельменями (с. 297) и, конечно же, с рисом.

100 г соленой ферментированной редьки (с. 246), нарезать соломкой (примерно ½ чашки)

2 зубчика чеснока, порубить

½ маленькой луковицы, нарезать ломтиками (примерно ¼ чашки)

3 пера зеленого лука, нарезать

1 зеленый перец чили или халапеньо, нарезать тонкими ломтиками

1 столовая ложка белого уксуса

2 чайные ложки сахара

1 чашка колотого льда (примерно 12 кубиков)

1 столовая ложка обжаренных семян кунжута, растолочь в ступке пестиком или измельчить в кофемолке

1. В небольшой стеклянной или керамической миске смешайте редьку с 2 чашками холодной воды. Накройте и уберите в холодильник минимум на 20 минут или на несколько часов.

2. Добавьте к редьке чеснок, лук, зеленый лук, перец чили, уксус и сахар. Размешайте до растворения сахара.



КАК КОЛОТЬ ЛЕД

Заверните кубики льда в несколько слоев марли и колотите о разделочную доску, пока они не разобьются на мелкие кусочки. Лед можно измельчить в блендере или кухонном комбайне.

3. Добавьте колотый лед и посыпьте молотым кунжутом. Сразу подавайте.



Соленые маринованные перцы

КОЧХУ-ЧАНЪАЧЧИ

Примерно 1,3 кг

Любимое соленье моих домашних. Я готовлю соленые маринованные перцы каждое лето, в сезон урожая, и мы едим их весь год. Лучше использовать перцы чили средней остроты, я покупаю их на корейском рынке. Подойдут и другие не самые острые сорта, например анахайм, а если любите поострее, берите халапеньо.

Моя бабушка несколько месяцев выдерживала перцы в соленом твенчжане (корейской пасте из ферментированных соевых бобов), и они так пропитывались солью и пряностями, что я могла съесть от силы две штуки с пиалой риса. Сейчас корейцы используют меньше соли, но при недостаточном ее количестве перцы теряют хрусткость, поэтому не бойтесь сыпать целую чашку.

1,8 кг хрустящих
перцев чили средней
остроты, вымыть
и обсушить

2,5 чашки рыбного
соуса
1 чашка крупной соли

1. Укоротите плодоножки до 12 мм.
2. Зубочисткой проколите перцы под плодоножкой, чтобы внутрь попал рассол.
3. Сложите перцы в жаропрочную стеклянную или керамическую посудину (у меня 2 банки на 3,7 л).

4. В большой кастрюле смешайте рыбный соус и соль, влейте 3,7 л воды, доведите до кипения на средне-сильном огне. Убавьте огонь до среднего и кипятите 10 минут. Шумовкой снимите пену.

5. Снимите кастрюлю с огня и залейте перцы рассолом. Придавите их грузом, чтобы они не всплыли, и выдержите 24 часа.

6. Откройте банки, уберите груз и процедите рассол в кастрюлю. Кипятите на средне-сильном огне 15 минут.

7. Снимите кастрюлю с огня и дайте рассолу полностью охладиться. Залейте перцы, придавите грузом и закройте крышкой. Не закручивайте крышки слишком туго. Оставьте на 1 неделю.

8. Через неделю повторите шаги 6 и 7, но без использования груза. Закройте и уберите перцы в холодильник.

9. Для подачи крупные перцы нарежьте. Не мойте их перед едой, в воде они размокнут.



Приправленные соленые маринованные перцы

КОЧХУ-ЧАНЪАЧЧИ-МУЧХИМ

1,3 кг

В летнюю пору, когда мало сил и не хочется есть, корейцы подают эти перцы на обед с рисом. Пряная еда пробуждает аппетит и охлаждает в жару. Мы заливаем рис холодной водой и добавляем туда перцы.

Я всегда стараюсь припасти эти перцы в холодильнике вместе с кимчи. Мелкие перцы едят целиком или режут на кусочки. Мало кто осилит больше двух штук за один присест.

1,3 кг соленых
маринованных перцев

6 зубчиков чеснока,
порубить

3 пера зеленого лука,
нарезать

6 столовых ложек
острого корейского
перца в хлопьях
(кочху-кару)

6 столовых ложек
рыбного соуса

6 столовых ложек
рисового сиропа или
4-5 столовых ложек
сахара

1 столовая ложка
обжаренных семян
кунжута

1. Слейте перцы, рассол не понадобится.

2. В большой миске хорошо перемешайте деревянной ложкой чеснок, зеленый лук, острый перец, рыбный соус и рисовый сироп.

3. Добавьте в миску перцы и кунжут и перемешайте руками (можно в одноразовых перчатках) — для равномерного распределения заправки.

4. Выложите перцы в герметичный контейнер и уберите в холодильник, там они хранятся до года. Никогда не промывайте перцы перед едой, от воды они размокнут.



Ферментированные моллюски

ЧОГЭЧОТ

Примерно 1 чашка

Когда я была маленькая, мы с мамой каждый день в шесть утра ходили на традиционный открытый рынок. Я успевала там нагуляться и позавтракать, а после шла в школу.

На рынке в больших чанах лежали моллюски, пойманные накануне вечером. Женщины, сидящие рядом на низких деревянных табуретах, проворно и умело вскрывали их маленькими ножами и складывали в небольшие миски, в которых и продавали. Свежие моллюски вкусно пахли морем. Мама обычно добавляла горсть в ччиге с соевой пастой и ферментировала остатки.

От воздействия соли и ферментации моллюски приобретают более интенсивный вкус и аромат и слегка смягчаются, но остаются упругими. Чогэчот обычно готовят из мелких моллюсков, но, судя по моему опыту, со средними и крупными получается ничуть не хуже. На американских рынках редко попадает мелочь, к тому же ее сложнее чистить. Я покупаю свежих моллюсков и чищу сама, а вы можете попросить продавца это сделать.

Натирание солью ускоряет процесс ферментации, без этого понадобится больше соли и минимум 5 месяцев вместо одного.

Ферментированные моллюски подают как есть или приправленными (с. 256). У них очень яркий вкус, поэтому достаточно столовой ложки.

280 г свежих моллюсков без ракушек, для такого количества понадобится примерно 2,6 кг средних или крупных моллюсков в ракушках

5 столовых ложек крупной соли плюс 1 чайная

1. Сложите моллюсков в миску.
2. В другую большую миску влейте 1 л холодной воды, добавьте 1 столовую ложку крупной соли и несколько кубиков льда. Перемешайте до растворения соли.
3. Выложите моллюсков в холодную соленую воду. По одному мойте и ополаскивайте от песка. Выложите в дуршлаг, сцедите жидкость и вымойте миску.
4. Верните моллюсков в чистую миску, добавьте $\frac{1}{4}$ чашки соли. Захватывайте моллюсков горстями и втирайте соль до появления слизи и пены. Сложите в небольшую керамическую или стеклянную посудину, насыпьте сверху оставшуюся чайную ложку соли. Закройте и уберите в холодильник как минимум на месяц. После ферментации моллюски хранятся в холодильнике до 3 месяцев.



Приправленные ферментированные моллюски

ЧОГЭЧОТ-МУЧХИМ

Примерно 2 чашки

Вкус приправленных ферментированных моллюсков дает представление о многих гранях корейской кухни. В первую очередь это специфическое сочетание соли, остроты зеленых перцев чили, красного перца и сладости рисового сиропа. Блюдо подают сразу после приготовления или хранят в холодильнике до 3 месяцев.

3-5 зеленых перцев чили (примерно 85 г), нарезать

4 зубчика чеснока, порубить

2 чайные ложки очищенного нарубленного имбиря

¼ чашки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

¼ чашки рисового сиропа или 2-3 столовые ложки сахара

1 столовая ложка растительного масла

1 чашка ферментированных моллюсков

обжаренный кунжут

1. В средней миске хорошо перемешайте деревянной ложкой перцы чили, чеснок, имбирь, острый перец, рисовый сироп и растительное масло.

2. Выложите ферментированные моллюски на разделочную доску и мелко нарежьте. Добавьте приправочную смесь и тщательно перемешайте ложкой.

3. Выложите смесь в стеклянную банку, закройте и уберите в холодильник, где моллюски можно хранить до 3 месяцев. Подавайте, посыпав кунжутом, в маленькой пиале, 1-2 столовые ложки на весь стол.





ОБЕД С СОБОЙ, ПРИГОТОВ- ЛЕННЫЙ С ЛЮБОВЬЮ

КОРЕЙСКИЙ ЛАНЧ-БОКС

Корейский ланч-бокс (по-корейски он называется «тосирак») собирают с утра и едят через несколько часов в школе, в пути, на работе или на пикнике. Тосираком называется и емкость, и еда, которую туда пакуют. Для него готовят разнообразные вкусные, питательные, экономичные и удобные в употреблении блюда. В начальных и средних классах школы мама собирала мне такую коробочку, а в старших классах я училась в Сеуле и делала это сама.

Став мамой, я старалась собирать детям с собой все самое лучшее. Мне хотелось их удивить. Иногда поверх рассычатого риса я выкладывала сердечки из паровой зеленой фасоли или прятала под ним жареное яйцо. За несколько часов мягкий желток пропитывает остывший рис и превращается в нечто необыкновенное. Еще я вкладывала туда милые послания, что-нибудь вроде «Прият-



Тосирак XIX века из Национального краеведческого музея в Сеуле

ного аппетита!» или «Ешь на здоровье!». Благодаря таким мелочам дети знали, что я о них забочусь и готовлю еду с любовью. Мне хотелось, чтобы, открыв свою коробочку с обедом, они сказали: «Моя мама лучше всех!»

Тосирак – часть корейской культуры. Несколько столетий назад такие коробочки

мастерили из рисовой соломы и бамбука, они получались достаточно прочные, чтобы еда сохранилась в целости, а через щели внутрь поступал воздух. Уже тогда рабочие, крестьяне, чиновники, учащиеся и все, кому приходилось есть вне дома, носили с собой тосирак.

По традиции их выстилали съедобными листьями, например тыквы или лотоса, чтобы защитить от жаркого солнца и сохранить свежесть риса и других продуктов. На листья выкладывали слой риса, накрывали другим листом, на котором раскладывали соленые панчханы, такие как ферментированные соленые овощи или соевая паста, и закрывали крышкой.

Сейчас ланч-бокс можно купить в магазине, они бывают из пластика, нержавеющей стали. В термотосираке 3 части: термосы, сохраняющие тепло, для риса и супа и пластиковое отделение для панчхана.

В этой главе я покажу вам двенадцать своих любимых комплектов для ланч-бокса. Первые шесть – новые рецепты, а остальные вам уже знакомы: кимчи, рис, рыба, мясо, овощи, панчханы и мит-панчханы.

В каждый тосирак я кладу обжаренную прессованную водоросль ким, это хрустящее лакомство со вкусом моря сочетается с любым панчханом. Чтобы они остались хрустящими, их надо упаковывать в отдельный пакет. Раньше ким заворачивали в фольгу из-под рамена (корейской лапши быстрого приготовления), и в обед листики еще хрустели. В ким можно заворачивать рис или чередовать с другими блюдами.

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ЛАНЧ-БОКСА

Рис – основа походного обеда. Он должен быть свежим, его готовят с утра, будь то рассыпчатый белый рис, ассорти или рис с ячменем. Наверняка вы думаете: почему бы не приготовить рис накануне, какая разница. Очень большая! По вкусу и текстуре разогретый рис не сравнится со свежеприготовленным, и каждый день мы собираем тосирак по всем правилам.

Что положить к рису? Цветом, вкусом, текстурой и формой панчханы должны гармонировать друг с другом, а в результате получается сбалансированный прием пищи. Как правило, к рису кладут один-два мит-панчхана и одно-два свежеприготовленных блюда, таких как яичный рулет, закуски в тесте чон или овощи.

Панчханы не должны быть слишком влажными, чтобы не промочить все остальное в ланч-боксе. Супы наливайте в отдельные герметичные контейнеры.

Охладите горячие панчханы прежде, чем паковать их в ланч-бокс.

Кимчи кладут в отдельный герметичный контейнер, иначе им пропахнет все остальное.



Рисовые роллы с водорослью ким (кимпап тосирак)	263
Слоеный трехцветный пибимпап (самсэк-пибимпап тосирак)	266
Омлет и рис (омыраисы тосирак)	268
Тосирак как в былые времена (енналь тосирак)	270
Пулькоги с рисом в листьях латука (пулькоги-ссамбап тосирак)	272
Сэндвич с тунцом и яйцом вкрутую (чамчхи-керан-сэндывичхи тосирак)	274

Другие идеи для ланч-бокса

Кимчхи стир-фрай с тунцом (кимчхи-чамчхи-поккым тосирак)	278
Рыбное филе во фритюре (сэнсонккасы тосирак)	280
Тунец в тесте (чамчхичжон тосирак)	282
Карамелизованные мясные шарики (ванчжа-чорим тосирак)	284
Железнодорожный экспресс (КТХ)	286
Картофель с ветчиной стир-фрай (камчжа-хэм-поккым тосирак)	289





Рисовые роллы с водорослью КИМ

КИМПАП ТОСИРАК

4 рулета, 2 порции

Роллы, завернутые в прессованную водоросль ким с рисом и цветной начинкой, – одно из любимых блюд в Корее. У него есть много вариантов, с разными начинками, но оно всегда яркое и вкусное, сочетающее хрустящую и упругую текстуры. Здесь я использую домашний рулет из рыбного теста на пару в качестве одной из начинок, но вы можете купить готовый.

Кимпап такой же удобный, как сэндвич, поэтому его часто берут с собой в ланч-боксе. Раньше я вставала в 5:30, чтобы приготовить его детям с собой. Заранее роллы никогда не готовят, потому что в холодильнике рис высыхает и теряет приятную текстуру.

для риса

1 чайная ложка
растительного масла

½ чайной ложки
масла из обжаренного
кунжута

¼ чайной ложки
крупной соли

4 чашки свежеприго-
товленного рассыпча-
того белого риса

для яиц

3 крупных яйца

¼ чайной ложки
крупной соли

1 чайная ложка
растительного масла

для овощей

1 огурец без семян
(450 г)

крупная соль

1 чайная ложка
растительного масла

4 полоски желтой
маринованной редьки
(возьмите нарезанную
или нарежьте
полосками 8 × 200 мм)

1 крупная морковь,
нарезать соломкой

½ чайной ложки сахара

для рыбного рулета

225 г рыбного рулета,
4 палочки готового или
домашнего (с. 178)

2 чайные ложки расти-
тельного масла

1 зубчик чеснока,
порубить

1 столовая ложка ко-
ричневого или белого
сахара

1 чайная ложка соевого
соуса

2 чайные ложки масла
из обжаренного кунжута

для кимпапа

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

4 листа водоросли ким,
обжарить

приготовьте рис

В большой неглубокой миске смешайте растительное и кунжутное масло с солью. Добавьте свежеприготовленный теплый рис. Аккуратно размешайте ложкой – деревянной или специальной для риса. Охладите, пока от риса не перестанет идти пар, накройте и отставьте.

яйца

1. Взбейте яйца с солью и процедите в миску. Остатки из сита выбросьте.
2. Разогрейте растительное масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне и распределите по дну. Вытрите излишки бумажным полотенцем. Выключите огонь, влейте яйца и разровняйте в большой блин. Оставьте на несколько минут, до готовности низа, переверните и включите средний огонь. Готовьте, пока низ не схватится, он не должен потемнеть. Снимите с огня и выложите на разделочную доску.
3. Дайте яичному блину охладиться и нарежьте полосками шириной 6 мм. Выложите на тарелку или на лист пекарской бумаги и накройте пищевой пленкой, чтобы края не засохли.

овощи

1. Нарежьте огурец поперек кусками длиной 5 см, а затем вдоль ломтиками толщиной 3 мм, от края до семян, затем режьте с другого края. Повторите со всех сторон, пока не останется середина с семенами. Выбросьте ее. Ломтики нарежьте соломкой.



2. Сложите соломку в миску, посолите и перемешайте. Дайте постоять 5–10 минут, затем обеими руками отожмите лишнюю жидкость.

3. Разогрейте ½ чайной ложки масла в сковороде на средне-сильном огне. Выложите огурец и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, 30 секунд. Добавьте его на тарелку к яйцам.

4. Рядом с огурцом выложите желтые полоски редьки.

5. Посолите соломку из моркови, перемешайте и дайте постоять 5–10 минут.

6. Разогрейте оставшуюся ½ чайной ложки масла в той же сковороде на средне-сильном огне. Выложите морковь и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, 30 секунд. Добавьте сахар и обжаривайте еще 30 секунд, до карамелизации. Снимите с огня и выложите на тарелку рядом с редькой.

РЫБНЫЙ РУЛЕТ

1. Если используете домашний рулет: разрежьте рулет пополам вдоль, одну половину разрежьте на четыре части вдоль. Вторую половину уберите в холодильник или морозилку. Если используете готовый рулет, нарежьте солодкой.

2. Разогрейте растительное масло в большой сковороде на средне-сильном огне и распределите по дну. Выложите нарезанный рыбный рулет и обжаривайте, периодически переворачивая щипцами, до светлого золотисто-коричневого цвета. Снимите сковороду с огня.

3. Положите в сковороду чеснок, сахар и соевый соус. Щипцами или деревянной ложкой перемешивайте куски рыбного рулета с приправами до растворения сахара. Вмешайте кунжутное масло. Оставьте рулет в сковороде.

СВЕРНИТЕ И НАРЕЖЬТЕ КИМПАП

1. Налейте в пиалу кунжутное масло и приготовьте кулинарную кисточку.

2. Положите лист водоросли ким на бамбуковый коврик глянцевой стороной вниз. Отступив от верхнего края 25 мм, распределите по листу 1 чашку приправленного риса.

3. Разделите морковь, огурец, яйца, редьку и рыбный рулет на 4 части. По 1 части каждого ингредиента выложите отдельными рядами поверх риса. Обеими руками подхватите нижний край коврика и сложите так, чтобы начинка оказалась внутри слоя риса. Слегка прижимая руками, продолжайте закручивать ролл. Раскрутите коврик и смажьте ролл кунжутным маслом (так он будет еще вкуснее, красивее и не размокнет). Аналогичным образом сделайте еще три ролла. Нарежьте их кусками толщиной 8–12 мм (ролл лучше режется, если вытирать нож бумажным полотенцем).

4. Разложите роллы на блюде или сложите в ланч-бокс. При комнатной температуре кимпап хранится несколько часов. Не хранить в холодильнике.

ОСТАТКИ КИМПАПА

Кимпап подают свежим, но остатки можно убрать в холодильник и потом обжарить. Разогрейте немного растительного масла на сковороде с антипригарным покрытием на средне-сильном огне. Обмакивайте роллы во взбитое яйцо и обжаривайте до аппетитной коричневой корочки с обеих сторон.



Слоеный трехцветный пибимпап

САМСЭК-ПИБИМПАП ТОСИРАК

1 порция

Иногда на новый рецепт меня вдохновляет тарелка или миска. В один прекрасный день я увидела в магазине цилиндрический контейнер и придумала этот разноцветный слоеный пибимпап специально для него, но вы можете использовать любую емкость.

Морковь, огурец и пророщенная соя обещивают разнообразие текстур и цветов. В прозрачном контейнере овощи уложены между слоями риса, а сверху красуется жареное яйцо. Положите в ланч-бокс маленькую емкость с соево-луковым приправочным соусом. И не забудьте ложку!

Количество ингредиентов можно увеличить в 2 или 3 раза.

1,5 чашки
пророщенной сои,
промыть и обсушить

крупная соль

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

$\frac{3}{4}$ чашки тонких
ломтиков огурца

1 маленькая морковка,
нарезать мелкой
соломкой (примерно
 $\frac{3}{4}$ чашки)

1,25 чайной ложки
растительного масла

1,5 чашки
свежеприготовленного
рассыпчатого белого
риса

1 крупное яйцо,
пожарить обычную
или перевернутую
глазунью

$\frac{1}{4}$ чашки соево-
лукового приправочно-
го соуса (с. 126)

1. Сложите ростки сои в маленький сотейник, добавьте $\frac{1}{4}$ чашки воды и щепотку соли. Закройте крышкой и готовьте на средне-сильном огне 5 минут, до готовности и появления орехового аромата. Снимите с огня и слейте жидкость. Выложите в миску и перемешайте с кунжутным маслом.

2. Положите ломтики огурца в отдельную миску, посолите и перемешайте. Дайте постоять 5 минут, до размягчения.

3. Положите морковную соломку в отдельную миску, посолите и перемешайте. Дайте постоять 5 минут, до размягчения.

4. В сковороде разогрейте $\frac{1}{4}$ чайной ложки растительного масла на средне-сильном огне. Выложите огурец и обжаривайте 30 секунд, до смягчения и ярко-зеленого цвета. Переложите на дно стеклянного контейнера емкостью на 3 чашки (или чуть больше) и распределите ровным слоем. Сверху выложите половину риса и разровняйте.

5. Разогрейте сковороду на средне-сильном огне, добавьте оставшуюся 1 чайную ложку масла и морковь. Обжаривайте 1 минуту, до смягчения. Выложите в контейнер на рис и разровняйте.

6. Сверху положите оставшийся рис и разровняйте, затем ростки сои и тоже разровняйте. На самый верх поместите яйцо.

7. Закройте контейнер, влейте приправочный соус в отдельную емкость и положите ложку. Перед едой вылейте соус в большой контейнер и перемешайте ложкой.





Омлет и рис

ОМЫРАИСЫ ТОСИРАК

1 большая порция

Этот рецепт безумно популярен с тех самых пор, как я впервые выложила его на YouTube. Миллионам пришлось по вкусу простое сочетание обжаренного риса с овощами, ветчиной или мясом, сливочным маслом, соевым соусом, кетчупом (да-да, кетчупом!) и тонким омлетом. Корейцы позаимствовали этот рецепт у японцев, а те вдохновлялись западным омлетом. Я много лет ела омыраисы, не задумываясь, что означает название. Только выучив английский, я поняла, что «омы» – это искаженное японцами английское «омлет», а «раисы» – «рис».

Вкуснее всего это блюдо сразу после приготовления, но и через несколько часов ничуть не хуже. Его удобно есть ложкой, а палочки и другие панчханы не нужны, хотя я обычно добавляю в ланч-бокс виноград или очищенный апельсин в отдельном контейнере.

Я немного упростила оригинальный рецепт, но обязательно кладу как можно больше овощей. Рис можно использовать свежеприготовленный и охлажденный. Еще теплый рис проще обжаривать, потому что зернышки легко разделяются. А когда рис холодный, то он слипается в комки.

для яичного блина

1 крупное яйцо
щепотка крупной соли

1 чайная ложка
растительного масла

$\frac{1}{3}$ чашки нарезанных грибов (шиитаке, вешенок или шампиньонов)

$\frac{1}{3}$ чашки нарезанного лука

для риса

1 столовая ложка
несоленого сливочного масла

$\frac{1}{4}$ чашки нарезанной кубиками ветчины

$\frac{1}{4}$ чашки нарезанного желтого болгарского перца

$\frac{1}{4}$ чашки нарезанного красного болгарского перца или моркови

1,5 чашки рассыпчатого белого риса, свежеприготовленного или холодного

2 столовые ложки кетчупа

1 чайная ложка соевого соуса

щепотка молотого черного перца

яичный блин

1. Взбейте яйца с солью и процедите в миску. Остатки из сита выбросьте.

2. Разогрейте растительное масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на средне-сильном огне и распределите по дну. Вытрите излишки бумажным полотенцем. Выключите огонь, влейте яйца и разровняйте, чтобы получился блин диаметром 15-18 см. Оставьте на несколько минут, до готовности низа, переверните и держите еще 1 минуту. Если омлет не готов, включите слабый огонь на 30-60 секунд. Отставьте омлет на сковороду или выложите на тарелку.

рис

1. В большой сковороде разогрейте сливочное масло на средне-сильном огне. Выложите ветчину, грибы, лук, желтый и красный перец и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, 1 минуту, до легкой прозрачности лука.

2. Добавьте рис и перемешивайте 3-4 минуты, если он свежеприготовленный, и 6-7 минут, если холодный, прижимая ложкой ко дну сковороды, чтобы разделить зернышки.

3. Вмешайте кетчуп, соевый соус и черный перец и готовьте, помешивая, 1-2 минуты. Снимите с огня, выложите на тарелку или в ланч-бокс. Сверху накройте омлетом, подоткнув края.



Тосирак как в былые времена

ЕННАЛЬ ТОСИРАК

1 порция

Рис, сосиска по-корейски, тушеные соевые бобы, немного кимчи и обжаренные анчоусы – такой тосирак я носила с собой в первый класс. Здесь я предлагаю украсить его яйцом, но в моем детстве это было слишком дорого.

Не так давно я с удивлением увидела это блюдо в корейском барбекю-ресторане в Нью-Йорке. Оно называлось «тосирак как в былые времена» и всколыхнуло много воспоминаний о прошлом. Когда я была маленькая, мы часто сооружали быстрый пибимпап. Съев половину, мы клали сверху кочхучжан и кимчи, закрывали крышку и хорошенько трясли, затем снимали крышку и доедали. А в ресторане официант точно так же потряс тосирак для меня!

В те дни у всех были металлические ланч-боксы. Моя мама паковала туда мой обед, а позже я давала его своим детям. Ланч-боксу на фото уже не один десяток лет.

Сосиски из рецепта продаются в магазинах корейских продуктов, мне нравится бренд Good Memories Sausages. Сосиски не из мяса, потому что их придумали еще в то время, когда оно мало кому было по карману, и состоят из рыбы, крахмала, соевой муки, овощей и красного пищевого красителя.

для сосисок

1 крупное яйцо
щепотка крупной соли
2 чайные ложки
растительного масла

85 г корейских сосисок,
нарезать ломтиками
толщиной 6 мм
(8-12 ломтиков)

для ТОСИРАКА

1,5 чашки
свежеприготовленного
рассыпчатого белого
риса

примерно 3 столовые
ложки анчоусов стир-
фрай (с. 237)

примерно ¼ чашки
тушеных соевых бобов
с грецкими орехами
(с. 214)

1 крупное яйцо,
обжарить с двух сторон

¼ чашки кимчи
(любого)

СОСИСКИ

1. Взбейте яйцо с солью в маленькой миске.
2. Разогрейте растительное масло в сковороде на среднем огне и равномерно распределите по дну.
3. Макайте ломтики сосисок в яйцо и выкладывайте на сковороду. Обжаривайте по несколько минут с каждой стороны, пока ломтики не станут светло-коричневого цвета. Выложите на тарелку.

СОБЕРИТЕ ТОСИРАК

Две трети контейнера займите рисом, в одну треть выложите сосиску, анчоусы и бобы с орехами. На рис положите жареное яйцо. Закройте крышкой. Кимчи приложите в отдельном контейнере.

СЧАСТЛИВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ О РОДНОМ ДОМЕ

Когда моя подруга Чихён вышла замуж за врача, она собирала ему богатый ланч-бокс с хорошими сосисками. И однажды он попросил ее приготовить корейскую сосиску. Она сказала мне: «Ты представляешь, ему это нравится. Потому что так готовила мама!»

Предпочтения во многом зависят от воспоминаний. Порой мы любим какое-то блюдо только за то, что оно связано с чем-то важным для нас.



Пулькоги с рисом в листьях латука

ПУЛЬКОГИ-ССАМБАП ТОСИРАК

1 порция

Когда я жила в Кванджу, на юге Южной Кореи, в городе открылся японский ресторан. Все ходили туда за сябу-сябу, которое там было очень вкусным. Но мне больше всего понравился панчхан из большого сета: пулькоги с рисом в листьях латука. Чашечки из зеленых листьев с рисом выглядели очень красиво. Я решила попробовать приготовить это блюдо дома, тем более что это идеальная здоровая пища для ланч-бокса. Мясо выдерживают в простом маринаде и обжаривают буквально пару минут, а конвертики сложить – пара пустяков.

1,5 чайной ложки
соевого соуса

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

1 чайная ложка сахара

1 зубчик чеснока,
порубить

½ пера зеленого лука
(белая или зеленая
часть), нарезать

½ чайной ложки
обжаренных семян
кунжута

щепотка молотого
черного перца

120 г говяжьего филе
или вырезки, нарезать
тонкими ломтиками

1 чашка
свежеприготовленного
рассыпчатого белого
риса

6 листьев латука

2 столовые ложки дип-
соуса из соевой пасты
(с. 130)

помидоры черри,
разрезать пополам,
для подачи

1. В миске хорошо перемешайте соевый соус, кунжутное масло, сахар, чеснок, зеленый лук, кунжут, перец и 1 столовую ложку воды – до растворения сахара. Добавьте говядину и перемешайте ложкой или руками.

2. Разогрейте среднюю сковороду на сильном огне, выложите маринованную говядину и готовьте 2-3 минуты, помешивая деревянной ложкой, пока мясо не перестанет быть розовым и маринад не испарится.

3. Снимите сковороду с огня и дайте мясу остыть. Разделите на 6 равных частей.

4. Разделите рис на 6 равных частей.

5. Положите на ладонь лист латука, сверху порцию риса, 1 чайную ложку дип-соуса и немного пулькоги, сверните и уберите в ланч-бокс. Сделайте еще 5 конвертиков, сложите в ланч-бокс и украсьте половинками черри.



Сэндвич с тунцом и яйцом вкрутую

ЧАМЧХИ-КЕРАН-СЭНДЫВИЧХИ
ТОСИРАК

2 порции

Если вы с детьми любите сэндвичи с тунцом, вам понравится их корейский вариант. В корейской кухне нет сэндвичей, в детстве я ничего подобного не пробовала. А мои дети частенько просили меня положить в ланч-бокс сэндвич. Не помню, где я взяла рецепт, но мы с корейскими подругами часто готовили по нему детям.

Смешивая яйцо с тунцом, огурцом и луком, я стараюсь не превратить их в пюре. В массе должны чувствоваться отдельные кусочки.

1/3 чашки нарезанного
огурца

2 столовые ложки
нарезанного лука

1/4 чайной ложки
крупной соли

1 банка тунца (140 г),
лучше корейского
в масле, жидкость
слить

1/4 чашки майонеза

1 яйцо вкрутую,
очистить

1/4 чайной ложки
молотого черного
перца

4 ломтика многозерно-
вого или белого хлеба,
обжарить в тостере

2 листа латука

1 средний помидор,
нарезать ломтиками



1. В маленькой миске смешайте огурец и лук, посолите и дайте постоять 5-10 минут. Выжмите лишнюю жидкость руками и выложите в среднюю миску.

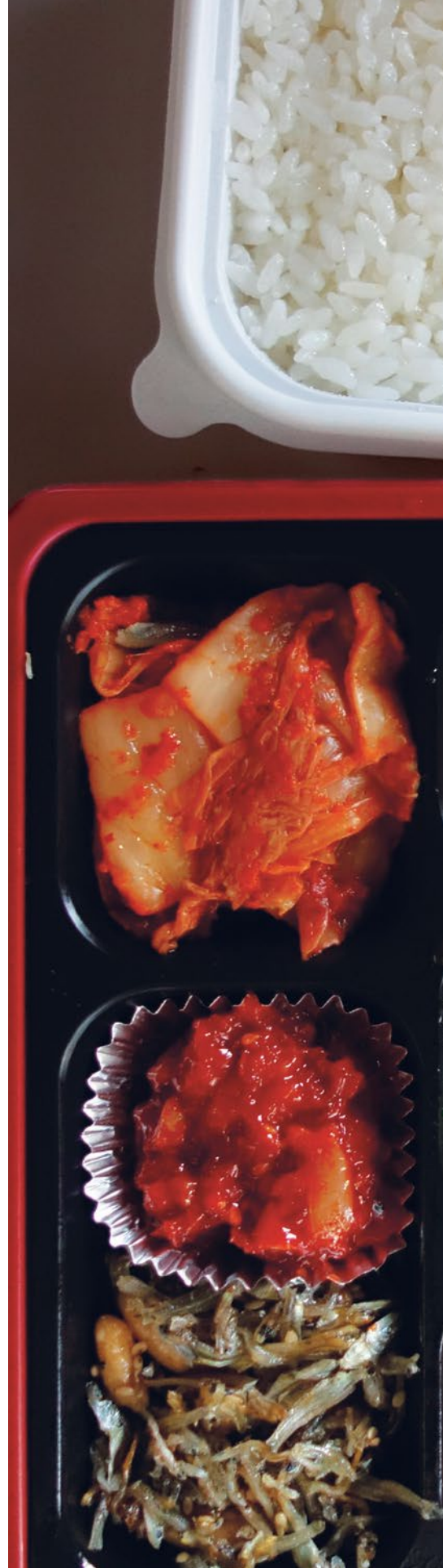
2. Добавьте тунец, майонез, яйцо и черный перец. Перемешайте ложкой, измельчая яйцо: белок помельче, желток – покрупнее.

3. Положите на разделочную доску 2 ломтика хлеба. Поверх каждого уложите лист латука, а на него нарезанный помидор. Сверху выложите массу с тунцом и распределите ложкой. Накройте оставшимися ломтиками хлеба. Разрежьте каждый сэндвич пополам и уложите в ланч-бокс.



Другие идеи для тосирака

Многие популярные панчханы и мит-панчханы (с. 210–257) часто используют в ланч-боксах. На следующих страницах я покажу свои любимые варианты для тосирака.





Кимчи стир-фрай с тунцом

КИМЧХИ-ЧАМЧХИ-
ПОККЫМ ТОСИРАК

Кимчи стир-фрай с тунцом – идеальный тосирак, потому что во время обжаривания кимчи подсыхает, в самый раз для ланч-бокса, но остается сочным. Ярким цветовым акцентом и источником белка служит треска, а сладкие тушеные соевые бобы с грецкими орехами приятно чередовать с рисом ассорти и кимчи. Душистый лук в тесте – мой излюбленный панчхан. Он нежный внутри и хрустящий снаружи, имеет великолепный зеленый цвет и насыщен витаминами. Латук едят в последнюю очередь.

По часовой стрелке, начиная с левой верхней части:
жаренное на сковороде филе трески с кунжутным маслом (с. 168), тушеные соевые бобы с грецкими орехами (с. 214), душистый лук в тесте (с. 221), кимчи с тунцом стир-фрай (с. 216), свежеприготовленный рис ассорти, несколько листьев латука и помидоры черри





Рыбное филе во фритюре

СЭНСОНККАСЫ ТОСИРАК

Острое ччиге с кимчхи и рис ассорти – согревающий зимний дуэт. Можно зачерпнуть ложкой сначала рис, а потом теплый острый кисло-сладкий бульон или съесть половину ччиге и перемешать его с оставшимся рисом. Филе остается хрустящим несколько часов. Для красоты я кладу в тосирак латук и помидоры черри.

По часовой стрелке, начиная с левой верхней части:
ччиге с кимчхи (с. 95), свежеприготовленный рис ассорти (с. 40), рыбное филе во фритюре (с. 176)





Тунец в тесте

ЧАМЧХИЧЖОН ТОСИРАК

Когда я жила в Канаде и носила с собой на работу тосирак, коллеги обожали мой тунец в тесте. Я всех угощала, и в конце концов они начали готовить это блюдо сами. Подцепите палочками немного сладкого, насыщенного жареного кочхучжана и перемешайте с рисом – так вкуснее всего.

В этом ланч-боксе царит абсолютная гармония цвета. Почти все ингредиенты сухие и отлично сочетаются с кимчи. Упакуйте его в отдельный контейнер, чтобы им не пропахло все остальное. Апельсинам тоже понадобится отдельный контейнер и зубочистка, чтобы не испачкать руки.

Слева сверху: дольки апельсина; справа сверху: традиционное кимчи из пекинской капусты (с. 108). В ланч-боксе, слева сверху: говяжий фарш, жаренный с кочхучжан и кедровыми орешками (с. 234); слева внизу: приправленный тертый сушеный минтай (с. 242); в середине: тунец в тесте (с. 224) и латук; справа: свежеприготовленный рис ассорти





Карамелизо- ванные мясные шарики

ВАНЧЖА-ЧОРИМ ТОСИРАК

Полезный белковый ансамбль: мясные шарики, тофу, нарезанный сушеный кальмар и яйца в одном ланч-боксе. Текстуры уравновешены: сочные мясные шарики, нежный тофу и упругий кальмар. Для бодрости добавлена пряная нотка, а для красоты – красные ингредиенты. Не кладите в тофу много соуса, чтобы он не пропитал все остальное. Перед тем как закрыть крышку, я посыпаю тосирак обжаренными семенами кунжута.

Ланч-бокс слева, сверху вниз: свежеприготовленный рассыпчатый белый рис, карамелизованные мясные шарики (с. 162); ланч-бокс справа, сверху вниз: острый нарезанный сушеный кальмар (с. 240), яичный рулет (с. 228), помидоры черри, жаренный на сковороде тофу с соево-луковым приправочным соусом (с. 203)





Железно-дорожный экспресс

КТХ

Когда я впервые ехала из Йосу в Сеул на КТХ (корейском высокоскоростном экспресс-поезде), там продавали вкусные теплые обеды. Они стоили всего около 10 долларов, но это был самый вкусный из всех готовых тосираков: восхитительные разноцветные панчханы, красиво уложенные с теплым рисом. Вернувшись домой, я решила повторить этот ланч-бокс, руководствуясь фотографией, сделанной на iPhone (с. 277). Несмотря на необычный вид, все блюда здесь простые. Как правило, я пакую кимчи в отдельный контейнер, но здесь всё вместе, как было в оригинале.

Внизу: свежеприготовленный рассыпчатый белый рис, посыпанный обжаренным черным кунжутом. Правый нижний отсек, по часовой стрелке с левого верхнего блюда: пассерованные огурцы (с. 196), говяжий фарш, жаренный с кочучжаном и кедровыми орешками (с. 234), традиционное кимчи из пекинской капусты (с. 108), рыбные клецки стир-фрай (с. 244). Верхний правый отсек, по часовой стрелке с левого верхнего блюда: приправленная соленая ферментированная редька (с. 249), тушеные соевые бобы с грецкими орехами (с. 214), сушеные анчоусы стир-фрай (с. 237), яичный рулет (с. 228). Левый отсек: карамелизованная котлета по рецепту мясных шариков (с. 162), яйца и зеленые перцы чили в соевом бульоне (с. 232), помидоры черри и латук









Картофель с ветчиной стир-фрай

КАМЧЖА-ХЭМ-ПОККЫМ ТОСИРАК

Хрустящие обжаренные креветки стир-фрай и нежные, сочные рыбные клецки стир-фрай с острой ноткой идеально сочетаются в этом тосираке. Блюда разделены листом латука. Половинки яйца, тушенные в соевом соусе, похожи на слегка удивленные глаза – приятный сюрприз после открытия крышки. Суховатые яйца прекрасно дополняют другие сочные пан-чаны, в том числе перец чили, идеально сочетающийся с рисом. Ниже картофель с ветчиной стир-фрай, подаривший название этому тосираку. И куда же без свежеприготовленного рассыпчатого белого риса, здесь он украшен помидорами черри – ради цвета и витамина С.

Ланч-бокс слева, сверху: сушеные креветки стир-фрай (с. 238), латук, рыбные клецки стир-фрай (с. 244); в середине: яйца и зеленые перцы чили в соевом бульоне (с. 232); внизу: картофель с ветчиной стир-фрай (с. 226). Справа сверху: традиционные обжаренные водоросли ким (с. 212); ниже: свежеприготовленный рассыпчатый белый рис, украшенный помидорами черри и черным кунжутом

НАПИТКИ И ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА

ПОРАДУЙТЕ ГОСТЕЙ

В Корее высоко развита культура питания, основанная на гостеприимстве, доброте, уважении, гармонии и веселье. Для нас пить означает общаться, это один из способов познакомиться поближе, расслабиться в компании старых друзей, продемонстрировать интерес и уважение и просто отдохнуть в приятном обществе. Алкоголь непременно подают с двумя-тремя закусками, они называются анчжу. Это разнообразные блюда, притягательные внешне и простые в приготовлении. Без угощений разговоры не в радость.

Раньше все напитки были домашние. Хозяйки умели ферментировать и дистиллировать зерно, цветы, травы и горные овощи. В поваренной книге 1870 года «Ымсик-тимибан» 51 алкогольный рецепт из 146! Во времена японской оккупации, в 1910–1945 годах, установили сухой закон, и традиция забылась. Сейчас она возвращается, и в этой главе я научу вас готовить модный коктейль «Арбузное сочжу».

Кроме того, вы узнаете рецепты закусок: от легких, таких как морепродукты с зеленым луком в тесте или пельменей на пару, до сытных острых чесночных креветок и кисло-сладких свиных ребрышек.



Коктейль «Арбузное сочжу» (субак-сочжу)	292
Морепродукты с зеленым луком в тесте (хэмюль-пхачжон)	294
Пельмени на пару (ччин манду)	297
Суп из мидий (хонхаптхан)	300
Острые чесночные жареные креветки (кканпхун-сэу)	303
Моллюски с говядиной, приготовленные в ракушках на пару (тэхап-ччим)	306
Сырые асцидии (монге-хве)	308
Лапша с острыми морскими улитками (кольбэни-мучхим куксу)	310
Восемь сокровищ (пхальбочхэ)	312
Лапша из бататowego крахмала с овощами и мясом (чапчхэ)	315
Острые кисло-сладкие свиные ребрышки (твечжи-тынгальби-чорим)	318
Фруктовый салат по-корейски (кваиль-сэлоды)	320

Коктейль «Арбузное сочжу»

СУБАК-СОЧЖУ

4 порции

Простой рецепт арбузного коктейля очень популярен на моем сайте и канале YouTube. Я готовлю его с тех пор, как попробовала в баре Roscha 32 в корейском квартале на Манхэттене.

От коктейля быстро пьянеешь. Можно уменьшить крепость, заменив часть сочжу спрайтом, или сделать безалкогольную версию из одного спрайта и кусочков дыни, винограда и других фруктов.

Мне нравится, что миской служит арбуз, и ничего не надо мыть!

1 большой арбуз без
косточек (3,5–4,5 кг),
из холодильника

2 бутылки сочжу
(по 340 мл) и 1 банка
(340 мл) спрайта

12 кубиков льда

1. Срежьте с арбуза «крышку», отступив от верха 7–10 см.
2. Большой ложкой выскребите мякоть в блендер. Залейте в пустой арбуз воду, чтобы измерить его емкость (примерно 8 чашек). Вылейте воду.
3. Измельчайте арбузную мякоть в блендере в течение 1–2 минут, до однородной консистенции. Поставьте на большую миску дуршлаг с мелкой сеткой и процедите мякоть, перемешивая и прижимая ложкой. Выбросьте жмых и снимите пену с сока. Должно получиться примерно 7 чашек.
4. Смешайте 4 чашки сока и сочжу, вылейте в арбуз. Добавьте лед и разливайте половником.





Морепродукты с зеленым луком в тесте

ХЭМУЛЬ-ПХАЧЖОН

2 порции

Вам понравится это ароматное блюдо с золотисто-коричневой хрустящей корочкой. Обычно его подают к спиртному, но оно хорошо и для перекуса. Лепешку с морепродуктами и луком ставят на стол целиком, и все помогают друг другу отрывать кусочки, орудуя палочками, один придерживает, а другой тянет, а потом меняются ролями.

Я жарю перья лука целиком, но для маленькой сковороды их можно нарезать кусками 5-8 см или испечь маленькие порции. Не жалейте растительного масла, иначе не получится хрустящая корочка.

Подавайте просто так, к соджу либо к пиву.

½ чашки пшеничной муки

¼ чайной ложки крупной соли

4 столовые ложки растительного масла

12 перьев лука, отрезать корешки и кончики до длины 20-23 см

30 г очищенных потрошенных креветок, нарезать

60 г кальмаров, почистить и нарезать

1 крупное яйцо, взбить в маленькой миске

соево-уксусный дип-соус (с. 128)

1. В достаточно большой миске, чтобы в нее поместился лук, до однородной консистенции перемешайте деревянной ложкой муку, ½ чашки плюс 2 столовые ложки воды и соль.

2. В большой сковороде с антипригарным покрытием на средне-сильном огне разогрейте 3 столовые ложки масла и распределите по дну.



3. Выложите лук в кляр, перемешайте. Щипцами или руками выкладывайте лук на сковороду прямоугольником, поочередно вверх и вниз белыми концами.

4. В оставшийся кляр поместите морепродукты, перемешайте и выложите сверху на лук, выскребая из миски всё без остатка. Ополосните руки.

5. Убавьте огонь до среднего и готовьте 3 минуты, до светло-коричневой хрустящей корочки, переверните лопаткой и готовьте еще примерно 3 минуты. Должна получиться корочка с обеих сторон.

6. Снова переверните лепешку и залейте взбитым яйцом. Готовьте 2 минуты или до темной золотисто-коричневой корочки снизу и смягчения лука.

7. Опять переверните лепешку, по краям сковороды вылейте оставшуюся столовую ложку растительного масла. Приподнимите с краю, чтобы масло затекло под лепешку. Жарьте 1 минуту или до готовности яйца. Выложите на большую тарелку яйцом вверх и сразу подавайте с дип-соусом.





Пельмени на пару

ЧЧИН МАНДУ

12 креветочных и 20-25 мясных пельменей

Ни одна корейская поваренная книга не обходится без рецепта манду. Мы будем готовить два вида, они хорошо сочетаются между собой: это традиционные пельмени с мясом и овощами и такие же, но с креветками.

Я впервые попробовала креветочные пельмени в уличном кафе в Сеуле, они были самыми популярными в меню. Вкус получается необычный, внутрь кладется целая паровая креветка, а не один кусочек, и с одного конца торчит хвостик.

225 г говяжьего и/или свиного фарша

3 зубчика чеснока, порубить

4 чайные ложки масла из обжаренного кунжута

1,5 чайной ложки крупной соли

½ чайной ложки молотого черного перца

12 крупных креветок, очистить, но оставить хвостик и выпотрошить

225 г пророщенного маша

60 г душистого лука или 3 пера зеленого лука, нарезать (примерно ⅓ чашки)

1 маленький цуккини, нарезать соломкой 35 мм (примерно 1 чашка)

1,5 чайной ложки растительного масла

1 маленькая луковича, нарезать (¾ чашки)

120 г тофу средней твердости

12 кружочков теста для пельменей диаметром 11 см и 20-25 кружочков диаметром 8,5 см

соево-уксусный дип-соус (с. 128)

НАЧИНКА

1. В миске хорошо перемешайте деревянной ложкой фарш, чеснок, 2 чайные ложки кунжутного масла, ½ чайной ложки соли и ¼ чайной ложки молотого черного перца. Накройте и уберите в холодильник, пока готовите остальные ингредиенты.

2. В миске перемешайте руками креветки, ¼ чайной ложки соли и ¼ чайной ложки перца. Накройте и уберите в холодильник.

3. Вскипятите 4 чашки воды в сотейнике на сильном огне. Выложите пророщенный маш и бланшируйте 2 минуты, помешивая деревянной ложкой. Слейте и промойте холодной водой. Обсушите и отожмите. Выложите в большую миску, добавьте душистый или зеленый лук.

4. В миске смешайте цуккини и ¼ чайной ложки соли и оставьте на 10 минут. Отожмите сок. Разогрейте в сковороде на средне-сильном огне ½ чайной ложки растительного масла и пассеруйте цуккини 1 минуту, до ярко-зеленого цвета и небольшого смягчения. Выложите в миску к машу и луку.

5. Поставьте сковороду на средне-сильный огонь, влейте 1 чайную ложку растительного масла, выложите лук и обжаривайте, помешивая, 2 минуты, до полупрозрачности и аромата. Добавьте в миску к остальным овощам.

6. Отожмите из тофу жидкость и положите к овощам.

7. Достаньте из холодильника фарш. Разогрейте сковороду на средне-сильном огне и обжаривайте фарш, помешивая, пока он не перестанет быть розовым, 2-3 минуты. Выложите в миску к тофу и овощам, добавьте ½ чайной ложки соли и 2 чайные ложки кунжутного масла и хорошо перемешайте деревянной ложкой или руками.

КРЕВЕТОЧНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

1. Достаньте из упаковки большие кружочки теста для пельменей и налейте воду в пиалу. Поставьте рядом мясную начинку и креветки. Оберните пищевой пленкой блюдо или разделочную доску.

2. Положите на ладонь кружок теста. Обмакните указательный палец в воду и намочите края, чтобы они лучше склеились. Положите в центр 1–2 чайные ложки мясной начинки, оставляя 25 мм по краям, и сверху креветку брюхом вверх так, чтобы хвостик торчал из теста. Сложите и слепите края посередине и до хвоста, а край у головы креветки загните перпендикулярно и слепите. Положите на обернутое пищевой пленкой блюдо. Повторите с оставшимися 11 креветками.

3. Налейте в пароварку 7,5 см воды и доведите до кипения. Постелите в корзину ткань или марлю, выложите пельмени и поставьте корзину в пароварку. Закройте крышкой и варите на средне-сильном огне 15 минут или до того момента, когда креветки порозовеют, начинка приготовится, а тесто станет блестящим и прозрачным. Снимите с огня и выложите пельмени на тарелку. Сразу подавайте с дип-соусом.

МЯСНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

1. Пока варятся креветочные пельмени, достаньте из упаковки маленькие кружочки теста, налейте воду в пиалу и оберните пищевой пленкой блюдо или разделочную доску.

2. Положите на ладонь кружок теста. Обмакните указательный палец в воду и намочите края, чтобы они лучше склеились. Положите в центр 1–2 чайные ложки мясной начинки и слепите пельмень. Для красоты и надежности сделайте 8–10 складочек. Положите на обернутое пищевой пленкой блюдо. Повторите с оставшейся начинкой, получится 20–25 штук.

3. Налейте в пароварку 7,5 см воды и доведите до кипения. Постелите в корзину ткань или марлю, выложите пельмени и поставьте корзину в пароварку. Закройте крышкой и варите на средне-сильном огне 15 минут или до того момента, когда креветки порозовеют, начинка приготовится, а тесто станет блестящим и прозрачным. Снимите с огня и выложите пельмени на тарелку. Сразу подавайте с дип-соусом.

ТЕСТО ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ

Кружочки теста бывают разных размеров, большие диаметром 11 см и средние – 8,5 см. Для креветочных пельменей понадобятся большие, чтобы внутрь поместилась целая креветка, а для мясных – средние. Оставшиеся кружочки оберните пищевой пленкой и уберите в морозилку. Размораживать при комнатной температуре в течение часа.



Суп из мидий

ХОНХАПТХАН

4 порции

Хонхаптан есть в меню любого сочжу-бара. Это не только закусочный суп, он подойдет и для семейной трапезы. В сезон сбора мидий по улицам Кореи громяхают грузовики и слышны крики: «Хонхап вассоё! Хонхап вассоё!» («Мидии-мидии! Привезли мидии!») Их продают корзинами. Столько я сразу и покупала. Мидии не хранятся долго, и мы ели их с утра до вечера с кимчи и рисом.

900 г мидий	2 зубчика чеснока, порубить
1 средняя луковица, нарезать тонкими ломтиками	2 пера зеленого лука, нарезать
½ зеленого перца чили, нарезать ломтиками	½ красного перца чили, нарезать ломтиками

1. Сложите мидии в большую миску и потрясите, чтобы они раскрылись. Нераскрывшиеся выбросьте. Оторвите бородки, потянув к связке раковины и наружу. Наденьте резиновые перчатки и вымойте мидии в холодной проточной воде, потирая в руках. Слейте воду, выложите мидии в миску и залейте холодной водой. Замочите на 1 час, пусть дышат и выплевывают песок и грязь.



- 2.** В большую кастрюлю сложите лук и зеленый чили.
- 3.** Слейте воду из мидий, еще раз промойте их холодной водой и выложите в кастрюлю к овощам.
- 4.** Влейте 3 чашки воды и варите без крышки на средне-сильном огне 15 минут, пока мидии не раскроются и бульон не станет молочнистым, а лук – прозрачным. Щипцами выложите мидии в другую кастрюлю.
- 5.** Поставьте над миской дуршлаг и процедите бульон. Выбросьте лук и чили.
- 6.** Медленно влейте бульон в кастрюлю с мидиями (не выливайте сразу, потому что на дне песок). Добавьте чеснок и доведите до кипения на средне-сильном огне, 3–4 минуты. Добавьте зеленый лук и красный перец чили, снимите с огня и подавайте. Суп можно ставить на стол прямо в кастрюле, чтобы все брали его ложками, или разлейте половником по порционным пиалам.





Острые чесночные жареные креветки

ККАНПХУН-СЭУ

6-8 порций

Корейское блюдо в китайском стиле с крупными креветками во фритюре приправляют острым чесночным соусом. Иногда вместо креветок используют курятину и называют блюдо кканпхун-ги («ги» – это «курица» по-китайски).

Я обычно готовлю кканпхун-сэу к приходу гостей, и оно неизменно пользуется популярностью. Креветки получаются сочнее, если готовить их прямо в панцире, который позже покроется восхитительным соусом и будет приятно хрустеть. Это отличная закуска. При желании с готовых креветок легко снять панцирь, поскольку он надрезан на спине.

ДЛЯ КРЕВЕТОК

450 г крупных креветок в панцире (16-20 штук)

¼ чайной ложки крупной соли

¼ чайной ложки молотого черного перца

2 столовые ложки картофельного крахмала

ДЛЯ ОСТРОГО ЧЕСНОЧНОГО СОУСА

¼ чашки рисового сиропа или 3 столовые ложки сахара

2 столовые ложки соевого соуса

2 столовые ложки белого уксуса

1 столовая ложка картофельного крахмала

⅓ чашки растительного масла

8 зубчиков чеснока, очистить и разрезать пополам вдоль

½ чашки тонких ломтиков порея (примерно половина штуки)

4 чайные ложки молотого красного перца, растолочь

½ чашки нарезанного лука

1 зеленый перец чили, почистить и нарезать тонкими ломтиками вдоль

1 красный перец чили, почистить и нарезать тонкими ломтиками вдоль

7-8 маленьких сушеных красных перцев

ДЛЯ ФРИТЮРА

2 чашки растительного масла

1 крупное яйцо

1 столовая ложка картофельного крахмала

1 чайная ложка масла из обжаренного кунжута

ПОДГОТОВКА КРЕВЕТОК

1. Ножницами разрежьте панцирь на спинке каждой креветки и удалите кишечную вену (пальцами, зубочисткой или шпажкой). Удалите острый шип над хвостом. Положите очищенную креветку в миску и несколько раз промойте холодной водой. Слейте воду, добавьте соль и перец и перемешайте руками. Поставьте в холодильник на 10 минут.



2. Слейте жидкость из креветок, выложите их на разделочную доску и обсушите бумажным полотенцем. Вытрите миску насухо и верните туда креветки. Добавьте крахмал, хорошо перемешайте руками и уберите в холодильник до приготовления.

ОСТРЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

1. В маленькой миске хорошо перемешайте $\frac{1}{4}$ чашки воды, рисовый сироп, соевый соус, уксус и картофельный крахмал. Отставьте.

2. Разогрейте растительное масло в большой сковороде на средне-сильном огне. Добавьте чеснок и порей и перемешивайте деревянной ложкой, пока чеснок не станет светло-коричневым, а лук – хрустящим и золотисто-коричневым, 3–4 минуты. Снимите с огня и процедите масло в миску, а чеснок и лук сложите в отдельную посудину и отставьте. Добавьте к маслу толченый красный перец и перемешайте. Оставьте на 5 минут и процедите.

3. Вылейте ароматизированное масло в сковороду и разогрейте на средне-сильном огне. Добавьте лук, зеленый и красный перцы, сушеные перцы и помешивайте, пока лук не станет светло-коричневым, 2–3 минуты. Добавьте смесь с соевым соусом и помешивайте 20–30 секунд, до кипения. Снимите сковороду с огня и отставьте.

ЖАРКА И ПОДАЧА КРЕВЕТОК

1. В другой большой сковороде разогрейте растительное масло на средне-сильном огне до 170 градусов, 7–8 минут. Пока масло разогревается, достаньте из холодильника креветки. В миске смешайте яйца с картофельным крахмалом, взбейте смесь вилкой и вылейте в креветки. Перемешайте руками или вилкой.

2. Жарьте креветки партиями. По одной опускайте их в разогретое масло и обжаривайте, время от времени переворачивая щипцами, до покраснения, 2–3 минуты. Выложите из масла в дуршлаг над миской.

3. Когда все креветки готовы, снова разогрейте масло до 170 градусов, 1 минуту. Выложите все креветки в масло и обжарьте повторно, 2–3 минуты, пока панцирь не станет золотисто-коричневым и хрустящим.

3. На сильном огне разогрейте соус до кипения. Выложите креветки в миску с луком и чесноком, перемешайте, добавьте соус и снова хорошо перемешайте деревянной ложкой и щипцами. Снимите с огня, вмешайте кунжутное масло, выложите на большую тарелку и сразу подавайте.



Моллюски с говядиной, приготовленные в ракушках на пару

ТЭХАП-ЧЧИМ

4 порции

На вопрос про любимое домашнее блюдо моя дочь ответила: «Моллюски в ракушках!» Ароматное блюдо с сочетанием морепродуктов, говядины, чеснока, лука и зеленых перцев чили готовят по особым случаям. Это один из моих фирменных праздничных рецептов. Гости сыплют комплиментами еще до того, как попробуют угощение, потому что оно выглядит очень аппетитно: мясо и моллюски, смешанные со взбитым яичным белком, смазанные желтком в половинках ракушек.

Натуральные ракушки для запекания продаются в магазинах посуды и в интернете.

8-10 мелких моллюсков в ракушках, очистить, помыть и нарезать

60 г говяжьего фарша (примерно 1/3 чашки)

1/2 чайной ложки крупной соли

1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца

1/4 чайной ложки сахара или меда

1 чайная ложка масла из обжаренного кунжута

1 зубчик чеснока, порубить

1 столовая ложка нарезанного репчатого лука

1 перо зеленого лука, нарезать

1 зеленый перец чили, очистить от семян и нарезать

1 крупное яйцо, отделить белок от желтка и отдельно взбить

3 столовые ложки пшеничной муки



4 натуральные ракушки для выпечки

несколько ломтиков красного перца чили

и соломка зеленого лука – для украшения (по желанию)

1. В миске хорошо перемешайте ложкой моллюсков, фарш, черный перец, сахар, кунжутное масло, чеснок, репчатый лук, зеленый лук, перцы чили, яичный белок и 2 столовые ложки муки.

2. Положите ракушки на разделочную доску и равномерно припылите оставшейся столовой ложкой муки (чтобы смесь к ним прилипла).

3. Разложите смесь по ракушкам и смажьте сверху желтком.

4. Налейте 5 см воды в пароварку, настолько большую, чтобы в нее поместились 4 ракушки (или готовьте их по очереди), и вскипятите на средне-сильном огне. Положите ракушки в корзину и поставьте ее в пароварку. Закройте крышкой и варите 25 минут.

5. Откройте пароварку, охладите несколько минут и выложите ракушки на тарелку. Украсьте при желании ломтиками красного перца чили и соломкой из зеленого лука и подавайте. Паровые моллюски хранятся в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней и в морозилке до 1 месяца. Разогревайте на пару в течение 5 минут.



Сырые асцидии

МОНГЕ-ХВЕ

4 порции

Асцидии – мои любимые морепродукты. Они популярны в Корее, но жителям других стран могут показаться неаппетитными. За внешний вид их называют морскими ананасами. На вкус они сладковато-рассольные, с тягучей текстурой.

8 свежих асцидий
или 1 упаковка (225 г)
замороженных

кисло-сладкий острый
дип-соус (с. 129)

ПОДГОТОВКА АСЦИДИЙ

1. Отрежьте у асцидии сифон и отложите, он тоже съедобный. От получившегося отверстия разрежьте ножом брюхо и раскройте тушку.
2. Большим пальцем подденьте и отделите кожу.
3. Если посередине есть темная линия, вырежьте ее, не прорезая слишком глубоко.
4. Повторите с остальными асцидиями. Пару раз промойте в холодной воде и вытрите насухо.

ПОДГОТОВКА ЗАМОРОЖЕННЫХ АСЦИДИЙ

1. За ночь разморозьте асцидии в холодильнике.
2. Достаньте из упаковки, промойте холодной водой и вытрите насухо.

ПОДАЧА

Нарежьте асцидии кусочками на один укус и выложите на тарелку. Ешьте палочками, макая в соус, между глотками напитка.





Слева сверху: свежие асидии на корейском рынке;
слева внизу: сырые асидии;
справа: очищенные сырые асидии

Лапша с острыми морскими улитками

КОЛЬБЭНИ-МУЧХИМ КУКСУ

4 порции

Это одна из основных корейских закусок, хорошо сочетается с соджу и пивом, ее также можно подавать без алкоголя. Вкусом и текстурой морские улитки напоминают брюхоногих моллюсков. Консервированные улитки продаются в корейских магазинах и стоят недорого.

Блюдо любят за контраст упругих улиток, хрустящих овощей и гладкой, скользкой лапши. Нарезанный лук тэпха обязательно вымачивают в воде, чтобы он остался хрустящим и кудрявым и не горчил.

28 г тэпха (крупного зеленого лука) или 4–5 перьев зеленого лука, нарезать соломкой 75 мм

1 банка (400 г) консервированных морских улиток или 225 г консервированных брюхоногих моллюсков

2 зубчика чеснока, порубить

¼ чашки пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

1 столовая ложка острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

2 столовые ложки белого уксуса плюс 1 чайная

2 столовые ложки рисового сиропа или 5 чайных ложек сахара

¼ чайной ложки крупной соли

120 г тонкой лапши из пшеничной муки (сомён)

½ огурца без семян, нарезать соломкой 7,5 см

1 зеленый перец чили, нарезать ломтиками

1 маленькая морковь, очистить и нарезать соломкой

1 столовая ложка масла из обжаренного кунжута

1 чайная ложка обжаренных семян кунжута

1. Сложите тэпха или зеленый лук в миску и залейте 4 чашками холодной воды. Оставьте на 10 минут. Слейте, промойте проточной водой и обсушите, перья слегка закручиваются. Выложите на тарелку.

2. Слейте жидкость из банки с улитками и промойте их в холодной воде. Выложите в миску. Крупные улитки разрежьте пополам.

3. В миске хорошо перемешайте чеснок, перечную пасту, молотый перец, уксус, рисовый сироп и соль.

4. В большой сотейник налейте 8–10 см воды и вскипятите на средне-сильном огне. Выложите лапшу и перемешайте, чтобы она не слиплась. Закройте крышкой и готовьте 2–3 минуты, до закипания. Перемешайте и готовьте без крышки еще 2–3 минуты. Лапша всплывет и станет слегка прозрачной. Возьмите одну, ополосните холодной водой и попробуйте, она должна быть упругая и полностью готова. Слейте лапшу через дуршлаг и промойте под холодной водой, помогая руками. Лапша не должна быть скользкая. Обсушите и выложите в миску.

5. Добавьте к лапше тэпха или зеленый лук, огурец, зеленый перец чили и морковь, затем улитки и соус. Аккуратно перемешайте все руками, вмешайте кунжутное масло и выложите на большую тарелку. Посыпьте кунжутом и сразу подавайте.

ВАРИАНТ ПОДАЧИ

Положите на тарелку кубики льда, а сверху поставьте тарелку с лапшой. Это красиво, и лапша дольше останется холодной.



Восемь сокровищ

ПХАЛЬБОЧХЭ

4 порции

Это китайско-корейское блюдо готовят, когда хотят произвести впечатление на гостей. «Пхаль» означает «восемь», а «бо» – сокровище, но у меня их больше восьми: несколько видов морепродуктов и хрустящие овощи, обжаренные в масле со вкусом копченого чили и в густом, немного липком соусе.

В Корее я готовила пхальбочхэ на новоселье, тогда это был большой праздник. Приглашали много гостей, которые приносили традиционные подарки в знак пожелания счастья новоселам: спички, туалетную бумагу и моющие средства. Такие события – отличная возможность для хозяйки дома продемонстрировать свое кулинарное искусство. Мне было мало блюд национальной кухни, я готовила еще и китайские.

Для меня пхальбочхэ немыслим без морского огурца. Это самый дорогой ингредиент, и его долго готовить, поэтому блюдо без него не заслужит моего одобрения. Можно купить замоченный морской огурец, но дешевле и вкуснее замачивать дома сушеные, это занимает 2 дня, но оно того стоит.

Здесь я использовала каракатиц, потому что они достаточно толстые, чтобы сделать на них глубокие поперечные надрезы – на приготовленном мясе они очень красиво смотрятся. Каракатиц можно заменить кальмарами. Все ингредиенты предварительно бланшированы для сокращения времени обжаривания.

ДЛЯ МАСЛА ЧИЛИ

¼ чашки растительного масла

12 маленьких сушеных красных перцев чили

4 зубчика чеснока, порубить

1 чайная ложка очищенного нарубленного имбиря

1 столовая ложка острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

ДЛЯ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

2 сушеных гриба шиитаке, промыть и замочить в холодной воде до размягчения (примерно 4 часа), обсушить

1 маленькая луковица, нарезать ломтиками (примерно ½ чашки)

90 г консервированных ростков бамбука, промыть холодной водой и обсушить (1 чашка)

100 г обрезанной капусты пак-чой, нарезать кусочками 7,5 см (примерно 2 чашки)

225 г смеси красного, желтого и зеленого болгарских перцев, нарезанных квадратиками 25 мм (примерно 1,5 чашки)

МАСЛО С ЧИЛИ

Разогрейте растительное масло в маленькой сковороде на средне-сильном огне в течение 1 минуты. Добавьте перцы чили, чеснок и имбирь и перемешивайте 2 минуты, пока чеснок не станет хрустящим и золотисто-коричневым. Снимите с огня и добавьте красный острый перец. Перемешайте и процедите в миску.

ДЛЯ МОРЕПРОДУКТОВ

225 г каракатицы или тушки кальмара

100 г замоченного сушеного морского огурца

100 г креветок, очищенных, удалить кишку

100 г брюхоногих моллюсков, нарезать кусочками 35 мм

4 крупных морских гребешка (примерно 100 г), промыть

ДЛЯ БЛАНШИРОВАНИЯ И ОБЖАРИВАНИЯ

1 чайная ложка крупной соли

2 столовые ложки картофельного крахмала

2 столовые ложки устричного соуса

½ чашки несоленого куриного бульона

1 чайная ложка масла из обжаренного кунжута



ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Отрежьте ножки у грибов и отложите для других блюд. Шляпки разрежьте на 4 части. Выложите на тарелку шляпки, болгарский перец, пак-чой, бамбуковые ростки и лук.

ПОДГОТОВКА МОРЕПРОДУКТОВ

Сделайте на каракатице поперечные надрезы, не прорезая насквозь. Нарежьте кусочками 35 мм и выложите на тарелку вместе с морским огурцом, креветками, моллюсками и гребешками.

БЛАНШИРОВАНИЕ

1. Вскипятите 2,8 л воды в большой кастрюле на средне-сильном огне. Посолите и размешайте. Бланшируйте пак-чой и болгарский перец в течение 30 секунд, помешивая, и шумовкой выложите в миску.

2. Вскипятите воду и бланшируйте каракатицу, морской огурец и гребешки в течение 1 минуты. Выложите на тарелку.

3. Бланшируйте моллюсков и креветки в течение 2 минут и выложите на тарелку.

4. Нарежьте морской огурец поперек кусками толщиной 6 мм.

АРАНЖИРОВКА

1. В маленькой миске размешайте картофельный крахмал с 2 столовыми ложками воды.

2. На сильном огне разогрейте масло чили в большой сковороде. Выложите лук и грибы и обжаривайте до полупрозрачности лука, примерно 2 минуты. Выложите морепродукты и овощи и перемешайте. Добавьте устричный соус и помешивайте 2-3 минуты.

3. Влейте куриный бульон и готовьте, помешивая деревянной ложкой, несколько минут, до закипания. Добавьте смесь с картофельным крахмалом и перемешивайте 1-2 минуты, до загустения.

4. Снимите сковороду с огня и вмешайте кунжутное масло.

5. Выложите на большую тарелку и сразу подавайте.



Лапша из бататового крахмала с овощами и мясом

ЧАПЧХЭ

4-6 порций

Это очень красивое блюдо с прозрачной лапшой, разноцветными овощами, грибами и мясом. По популярности оно сравнимо с ким-чи и пульгоги. По словам моих читателей, среди гостей чапчхэ неизменно производит фурор.

Раньше я по традиции готовила ингредиенты отдельно и потом смешивала, а здесь решила немного упростить процесс без потери для вкуса и внешнего вида. Все овощи, кроме шпината, покрыты тонким слоем масла и приготовлены одновременно. На с. 316 показано, как сделать это в одной кастрюле.

Для вегетарианской версии исключите мясо и желток.

250 г свиной брюшины, говяжьей вырезки или куриной грудки без костей, нарезать полосками 6 см длиной

3 столовые ложки коричневого сахара плюс 2 чайные

1 столовая ложка масла из обжаренного кунжута плюс 1 чайная

7-8 сушеных грибов муэр, замочить в холодной воде минимум на 30 минут (по желанию)

250 г лапши из бататового крахмала (танмён), замочить в холодной воде на 40 минут

¼ чашки плюс 3 чайные ложки соевого соуса

5 зубчиков чеснока, порубить

½ чайной ложки молотого черного перца

250 г грибов (опят, вешенок, портобелло, шиитаке и/или шампиньонов), нарезать ломтиками

1 крупная луковица, нарезать ломтиками

1 крупная морковь, очистить и нарезать соломкой 25-50 мм

4-6 перьев зеленого лука, нарезать кусочками 6 см

¼ чашки растительного масла

225 г шпината, отрезать корешки, нарезать кусочками 10 см

1 столовая ложка обжаренных семян кунжута

желтая яичная соломка (по желанию, с. 132)

1. В миске хорошо перемешайте руками или ложкой мясо с 2 чайными ложками соевого соуса, 2 чайными ложками коричневого сахара и 1 чайной ложкой кунжутного масла. Накройте и уберите в холодильник.

2. Если используете грибы муэр, слейте воду и выложите их на разделочную доску. Отрежьте и выбросьте ножки, нарежьте шляпки на кусочки.

3. Слейте воду из лапши и ножницами нарежьте лапшу на куски длиной 13-15 см.

4. В миске перемешайте до растворения сахара ¼ чашки соевого соуса, чеснок, оставшиеся 3 столовые ложки коричневого сахара и черный перец.

5. Разогрейте сковороду на сильном огне и выложите маринованное мясо. Перемешивайте деревянной ложкой до готовности мяса и пока жидкость не выпарится, 4-5 минут. Снимите сковороду с огня.

6. В большую кастрюлю с толстым дном сложите грибы муэр, свежие грибы, репчатый лук, морковь, зеленый лук, растительное масло и влейте ¼ чашки воды. Хорошо перемешайте руками, чтобы все кусочки овощей покрылись маслом (так они не подгорят и не покоричневеют от приправочного соуса).

7. Выложите в кастрюлю шпинат и распределите ровным слоем. Сверху положите лапшу и сбрызните приправочным соусом. Закройте крышкой и готовьте 10 минут на средне-сильном огне. Перемешивайте все деревянной ложкой и щипцами в течение 1-2 минут, пока жидкость не выпарится, до готовности и глянцевого блеска лапши.

8. Снимите кастрюлю с огня, выложите туда мясо, оставшуюся 1 столовую ложку кунжутного масла и кунжут. Перемешайте и выложите на большую тарелку. Украсьте яичной соломкой (по желанию) и подавайте. Блюдо хранится в холодильнике до 3 дней. Перед подачей разогрейте на сковороде с несколькими столовыми ложками воды или растительного масла.





Острые кисло-сладкие свиные ребрышки

ТВЕЧЖИ-ТЫНГАЛЬБИ-ЧОРИМ

4 порции

Не совсем обычный для корейской кухни рецепт. На него меня вдохновило блюдо, которое я отведала в популярном корейском ресторане Nam Ji Park в Лос-Анджелесе. Я отстояла огромную очередь, чтобы туда попасть, и внутри все посетители заказывали ребра. Я очень вдумчиво дегустировала их, потому что хозяйка, естественно, ни за что в жизни не дала бы мне рецепт.

Несмотря на щедрое количество перечной пасты, ребра далеко не такие острые, как можно ожидать. Яблоко, коричневый сахар, кетчуп и рисовый сироп придают мясу сладость. Ребра маринуют в мириме, обваливают в картофельном крахмале и обжаривают в масле перед тушением в соусе, благодаря чему получается толстая блестящая корочка. Подавайте к ребрам сочную, пиво, газировку или воду со льдом.

ДЛЯ РЕБЕР

900 г свиных ребер, разделить
¼ чашки мирима
1 чайная ложка соевого соуса
¼ чашки картофельного или кукурузного крахмала
2 чашки растительного масла
1 перо зеленого лука, нарезать

ДЛЯ ПРИПРАВочНОГО СОУСА

1 маленькое яблоко, очистить от кожуры и семян и нарезать брусочками
1 маленькая луковица, нарезать брусочками
6 зубчиков чеснока, очистить
1 чайная ложка очищенного и крупно нарубленного имбиря
½ чашки кетчупа

¼ чашки пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

2 столовые ложки коричневого или белого сахара

¼ чайной ложки молотого черного перца

¼ чашки рисового сиропа или еще 3 столовые ложки сахара

ПОДГОТОВКА РЕБЕР

Промойте ребра в холодной воде, обсушите и сложите в миску. Влейте мирим и соевый соус и хорошо перемешайте руками, чтобы ребра равномерно покрылись маринадом. Накройте и поставьте в холодильник минимум на 1 час. Периодически перемешивайте.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ ПРИГОТОВЬТЕ ПРИПРАВочНЫЙ СОУС

1. В блендере измельчите в пюре яблоко, лук, чеснок, имбирь и ¼ чашки воды.
2. Выложите пюре в большую сковороду, добавьте кетчуп, перечную пасту, сахар и перец и перемешайте. Готовьте на средне-сильном огне, периодически помешивая деревянной ложкой, 10 минут или до загустения и глянцевого блеска. Снимите с огня и вмешайте рисовый сироп или сахар.

ОБЖАРКА РЕБЕР

1. Обсушите ребра, промокните бумажным полотенцем и положите в целлофановый пакет с замком. Добавьте крахмал и хорошенько потрясите, чтобы ребра со всех сторон покрылись им.
2. В большой глубокой сковороде разогрейте растительное масло на средне-сильном огне до 170 градусов, 4–5 минут. Масло должно сильно кипеть, если опустить в него кончик ребра.
3. Щипцами по одному аккуратно выкладывайте ребра в масло. В сковороду диаметром 30 см входит 900 г ребер, если ровно их уложить, но можно готовить партиями. Обжаривайте ребра, периодически переворачивая щипцами, до золотисто-коричневой хрустящей корочки со всех сторон, 12–13 минут. Если ребра готовятся слишком быстро и сгорают снаружи прежде, чем дойдут до готовности внутри, убавьте огонь.
4. Готовые ребра выложите в дуршлаг над миской, чтобы стекло лишнее масло. Оставьте 2 столовые ложки масла, в котором жарились ребра.



ПОСЛЕДНИЙ ЭТАП ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разогрейте соус на среднем огне, добавьте 2 столовые ложки масла, оставшиеся от жарки ребер. Когда соус закипит, выложите ребра и перемешайте деревянной ложкой или щипцами для равномерного покрытия. Выложите ребра на тарелку и посыпьте зеленым луком. Подавайте.



Фруктовый салат по-корейски

КВАИЛЬ-СЭЛОДЫ

4 порции

Не сомневайтесь, фруктовый салат с майонезом – самое что ни на есть корейское блюдо! Его готовят на праздники и по особым случаям. Салат такой яркий и красивый, что не останется без внимания. После публикации моей первой книги редактор пришла ко мне на обед и, попробовав это блюдо, предложила внести его в следующую книгу. И вот вы его читаете!

Я люблю готовить салат осенью, когда мне попадает свежая хрустящая хурма «фуджи». Груши и яблоки тоже вкуснее всего в это время. Изюм подойдет любого цвета, это обязательный ингредиент, как и хрустящий жареный арахис.

Я всегда делаю сразу много салата, потому что он прекрасно сохраняется в холодильнике. Если на завтра много дел, нарежьте все накануне, перемешайте и сложите в герметичный контейнер до подачи. Салат не размокнет.

1/3 огурца без семян,
нарезать кубиками
12 мм (3/4 чашки)

1/2 корейской груши
или любого хрустящего,
сочного сорта, очистить
и нарезать кубиками
12 мм (3/4 чашки)

1 средняя хрустящая
хурма «фуджи»,
очистить и нарезать
кубиками 12 мм
(1 чашка)

1 маленькое яблоко
«фуджи» или любое
хрустящее, очистить

от кожуры и семян
и нарезать кубиками
12 мм (1 чашка)

8 крупных зеленых
виноградин без
косточек

1/4 чашки изюма

1/4 чашки жареного
арахиса

2 крупных яйца
вкрутую

1/3 чашки майонеза

1 столовая ложка
желтой горчицы

1. В большой миске смешайте огурец, грушу, хурму, яблоко, виноград, изюм и арахис. Одно яйцо разрежьте на 4 части и положите в ту же миску.

2. Разделите желток и белок второго яйца. Желток отложите, а белок мелко нарежьте в миску к остальным ингредиентам.

3. Добавьте майонез и горчицу и тщательно перемешайте все ложкой. Выложите салат в сервировочную тарелку или миску и сверху продавите через сито желток. Подавайте или храните в холодильнике до 24 часов.





КОРЕЙСКАЯ БУДДИЙСКАЯ МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ

ВЕГАНСКАЯ ПРОСТОТА

Буддизм – одна из старейших религий в Корее, ей более 1600 лет, а многие действующие храмы построены не меньше тысячи лет назад. Монахи готовят полезную пищу по строгим правилам, а традиционные рецепты передаются из поколения в поколение.

Буддизм учит состраданию ко всем живым существам и запрещает употреблять мясо. На репчатый, душистый и зеленый лук, а также чеснок тоже наложено табу, поскольку они считаются стимуляторами, а следовательно мешают достичь просветления через медитацию. В таких строгих рамках формировалось отдельное направление корейской кухни с использованием растущих поблизости овощей. Монахи знают, что в какой сезон собирать, где это искать и как вкуснее приготовить. В храмах производят свой твенчжан

(пасту из ферментированных соевых бобов), кочхучжан (ферментированную перечную пасту) и соевый соус, а еще кимчи – конечно, без недозволенных ингредиентов.

Я ездила в расположенный вдали от цивилизации храм Коунса в провинции Кёнсан-Пукто, чтобы побольше узнать о монастырской кухне. Главная повариха, монахиня Вонхэ, любезно поделилась со мной тем, что знает сама. Она ответила на все мои вопросы и даже брала меня с собой в горы собирать растения. Когда эта обаятельная женщина с сильными руками, искоркой в глазах и широкой душой звала других монахинь, горы сотрясались от ее голоса. Но за совместной работой она была сама кротость.

Когда я приехала в храм, Вонхэ вместе с другими монахинями уже ожидала меня,



стол был накрыт. На нем стояли всего несколько незатейливых блюд, но их вкус меня пленил. Он был сложный и многогранный и при этом тонкий и нежный. Тот обед я считаю лучшей трапезой за всю поездку.

Я узнала, что, помимо сладкого, кислого, острого, горького, ферментированного и соленого, монахи признают еще и пресный вкус. Но они не гонятся за вкусами, а сосредоточены на том, чтобы из минимума ингредиентов приготовить ровно столько еды, сколько нужно для продолжения медитации. Для них кулинария – часть пути к просветлению.

Монахи вкладывают много времени и труда в изготовление ферментированных соусов и паст. На улице у входа в кухню ряды керамических горшков онги расставлены

по годам приготовления. Каждое утро, если погода позволяет, горшки открывают, чтобы содержимое ферментировалось на горном солнце, а с появлением вечерних облаков снова закрывают.

Обычная трапеза в храме Коунса состоит из рассыпчатого белого риса, ароматного супа с соевой пастой и большого выбора панчанов, таких как жаренные на сковороде шиитакэ, пассерованные огурцы по-монастырски и пассерованные цукини с семенами периллы – все в сопровождении соусов и паст, приготовленных с любовью.

Даже если вы никогда не попадете в корейский буддийский монастырь, из этой главы вы много узнаете о традициях такой кухни и сможете порадовать домашних немудреной, но вкусной буддийской едой.



Конвертики из листьев лотоса с рисом на пару (ённип-пап)	326
Пассерованные огурцы по-монастырски (ои-поккым)	328
Пассерованные цукини с семенами периллы (эхобак-тылькке-поккым)	330
Салат из кинзы (косу-мучхим)	331
Грибы и перцы, обвязанные кинзой (косу-канхве)	332
Жаренные на сковороде грибы шиитакэ (пхёго-посот-поккым)	336
Острый салат из корня лопуха (уон-мучхим)	338
Жаренные на сковороде ломтики ямса (ма-гуи)	340
Ямс на пару (ма-ччим)	342
Оладьи с перцем и листьями периллы (кочху-ккэннип-чантток)	344
Сладкий хрустящий тофу (тубу-канчжон)	346



Конвертики из листьев лотоса с рисом на пару

ЁННИП-ПАП

4 порции

Вонхэ рассказала мне, что они с другими монахинями готовят сразу много конвертиков в сезон сбора листьев лотоса и замораживают впрок, а перед едой разогревают на пару. Раньше монахи брали с собой эти конвертики в долгую дорогу из одного храма в другой. Вместе с корейскими ферментированными овощами, например редькой (с. 246), получится полноценный комплект для обеда с собой.

Под воздействием пара рис пропитывается ароматом листьев лотоса, напоминаям зеленый чай.

1 целый корень лотоса или упаковка из 4 ломтиков (по желанию)

1 столовая ложка белого уксуса

8 свежих или замороженных каштанов, замочить в холодной воде на 3 часа или на ночь, слить

крупная соль

4 сушеных листа лотоса, промыть и замочить в холодной воде на 2-3 часа, слить

¼ чашки свежего гороха (по желанию)

20 орешков гингко, очистить и приготовить

20 кедровых орешков, срезать кончики

4 сушеных китайских финика, вынуть косточки

1. Если используете целый корень лотоса, почистите его ножом для овощей, ополосните холодной водой и нарежьте ломтиками толщиной 6 мм. Четыре используйте, а остальные отложите на будущее. Сложите нарезанный корень или готовый из упаковки в миску, добавьте 6 чашек воды и уксус. Оставьте на 30 минут и слейте жидкость.

2. В маленьком сотейнике вскипятите 3 чашки воды и сложите туда ломтики лотоса и каштаны. Готовьте 5 минут, пока они слегка не смягчатся. Слейте воду и отставьте.

3. Залейте в большую пароварку 7,5 см воды, достаньте корзину и застелите ее марлей или специальной тканью. Выложите рис ровным слоем. Дождитесь закипания воды, поставьте корзину в пароварку, закройте крышкой и готовьте 30 минут. Снимите с огня и откройте крышку. Дайте рису охладиться 5 минут и переложите в большую миску. Добавьте ¼ чашки воды и ½ чайной ложки соли. Хорошо перемешайте ложкой, деревянной или специальной для риса. Разделите рис на 4 порции.

4. В миску диаметром 10-13 см поместите лист лотоса основанием (откуда рос черешок) в центр. Положите в лист 1 порцию риса, 1 ломтик корня лотоса, 2 каштана, несколько горошин, 5 орешков гингко, 5 кедровых орешков и один китайский финик.

5. Накройте рис нижней частью листа и поочередно сложите остальные 3 части, чтобы получился конвертик. Положите в пароварку. Повторите с остальными листьями, рисом и овощами.

6. Закройте пароварку крышкой и готовьте на средне-сильном огне 30 минут или до готовности начинки и насыщения риса ароматом листа лотоса. Подавайте горячими или комнатной температуры. Конвертики хранятся в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней, а в морозилке – до 3 месяцев.



Пассерованные огурцы по-монастырски

ОИ-ПОККЫМ

4 порции

Такие огурцы подавали в качестве панчхана в буддийском монастыре: очень хрустящие темно-зеленые ломтики, почти без сока. Фокус в том, чтобы нарезать их потоньше и отжать сок, который выделится от взаимодействия с солью. Перед жаркой монахини перемешивают ломтики в масле из обжаренных семян периллы.

450 г огурцов
без семян, нарезать
тонкими, как бумага,
ломтиками

1,5 чайной ложки
крупной соли

1 столовая ложка
масла из обжаренных
семян периллы или
обжаренного кунжута

1 столовая ложка
растительного масла

1 столовая ложка
обжаренных семян
кунжута, измельчить
в кофемолке или
пестиком в ступке

1. В большой миске перемешайте огурцы с 1 чайной ложкой соли и оставьте на 10 минут.

2. Слейте сок, заверните огурцы в марлю и хорошо отожмите. Выложите в миску и добавьте масло из обжаренного кунжута или из семян периллы. Перемешайте руками.

3. В большой сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне. Выложите огурцы и добавьте оставшуюся половину чайной ложки соли. Прибавьте огонь до средне-сильного и помешивайте 2-3 минуты, пока огурцы не станут темно-зелеными и хрустящими. Снимите с огня, вмешайте молотый кунжут, выложите на тарелку или в миску и подавайте.





Пассерованные цукини с семенами периллы

ЭХОБАК-ТЫЛЬККЕ-ПОККЫМ

4 порции

Перед поездкой в буддийский монастырь я готовила пассерованные цукини с рыбным соусом, солеными ферментированными креветками и чесноком. Монахи вегетарианцы, поэтому используют красный и зеленый перцы чили, немного соевого соуса и порошок из обжаренных семян периллы. Удивительно, но и без чеснока пальчики оближешь.

1 крупный или
2 маленьких цукини
(примерно 300 г)

½ чайной ложки
крупной соли

2 чайные ложки
растительного масла

½ чайной ложки
соевого соуса

1 красный перец чили,
нарезать ломтиками

1 зеленый перец чили,
нарезать ломтиками

1 столовая
ложка порошка
из обжаренных
семян периллы или
кунжута, измельчить
в кофемолке или
пестиком в ступке

2 чайные ложки масла
из обжаренных семян
периллы или кунжута

1. Разрежьте цукини пополам вдоль и каждую половину нарежьте на ломтики толщиной 6 мм. Сложите всё в большую миску, перемешайте с солью и отставьте.

2. В большой сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне. Выложите цукини и готовьте, помешивая, 7–8 минут, до небольшого размягчения и прозрачности.

3. Добавьте соевый соус, перцы чили и порошок семян периллы или кунжута. Перемешивайте в течение 1 минуты и снимите с огня. Вмешайте масло из кунжута или периллы, выложите в миску или на тарелку и подавайте.



Салат из кинзы

КОСУ-МУЧХИМ

4 порции

Я впервые попробовала кинзу в Таиланде, и тогда ее вкус показался мне слишком резким. Но через несколько недель регулярной дегустации вкусных угощений с кинзой я ее полюбила.

В южной части Кореи при мне никто не ел кинзу, но недавно мама сказала, что пробовала салат с кинзой дома у подруги, родители которой из Северной Кореи.

Монахи в буддийском монастыре часто готовят салат из кинзы. Управляющий туристической программой рассказал, что монахи ее так любят, что иногда по пути на медитацию срывают веточку-другую, кладут в рот и так медитируют!

2 чайные ложки
соевого соуса

2 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

½ чайной ложки белого
уксуса

1 чайная ложка острого
корейского перца
в хлопьях (кочху-кару)

1 большой пучок кинзы
с хрустящими стеблями
(примерно 120 г),
нарезать кусочками
длиной 5 см

2 чайные ложки
обжаренных семян
кунжута, измельчить
в кофемолке или
пестиком в ступке

В миске хорошо перемешайте ложкой соевый соус, кунжутное масло, уксус и острый перец. Добавьте кинзу и тщательно перемешайте рукой, чтобы соус равномерно распределился. Выложите на тарелку. Посыпьте молотым кунжутом и подавайте.



Грибы и перцы, обвязанные кинзой

КОСУ-КАНХВЕ

6–8 порций

Это соблазнительные пучки разноцветных овощей, обвязанные зеленым луком и кинзой. Благодаря ярким цветам блюдо не останется незамеченным на вечеринке. Когда я была маленькая, мама готовила папе похожее блюдо: бланшировала зеленый лук, но не обвязывала им овощи, а делала спиральки и выкладывала на блюдо, а сверху поливала все соусом.

Выбирайте кинзу с длинными сочными и хрустящими стеблями. Кинзу можно заменить омежником (минари).

3–4 вешенки
с длинными ножками
(80–110 г)

1 упаковка (около 85 г)
свежих опят

1 желтый болгарский
перец

1 красный болгарский
перец

22–25 веточек кинзы
с длинными сочными
стеблями

острый кисло-сладкий
дип-соус (с. 129)

1. Срежьте у вешенок корешки (выбросьте) и шляпки (их отложите на потом). Нарежьте ножки кусочками 60 × 8 мм. Нужно 22 кусочка, лишние ножки отложите для других блюд.

2. Срежьте коричневые корешки у опят и обрежьте их до длины 6 см.

3. Срежьте верх и низ болгарских перцев, разрежьте пополам вдоль, удалите семена и мембраны. Нарежьте вдоль полосками шириной 6 мм. Понадобится по 22 полоски каждого перца. Обрежьте их до длины 6 см. Выложите на большую тарелку и накройте пищевой пленкой, чтобы они не засохли. Лишние перцы отложите для других блюд.

4. В среднем сотейнике вскипятите 1 л воды на средне-сильном огне. Бланшируйте вешенки 30 секунд и выложите шумовкой или щипцами на тарелку.

5. Бланшируйте кинзу 1 минуту, слейте воду и промойте под холодной проточной водой. Бережно отожмите лишнюю влагу и выложите на тарелку.

6. Соберите пучок из 1 кусочка вешенки, нескольких кусочков опят и 1–2 полосок красного и желтого перцев. Держите их в одной руке, а второй посередине обмотайте бланшированной веточкой кинзы. Закрепите концы и выложите на большую сервировочную тарелку. Повторите с оставшимися ингредиентами. Сразу подавайте с дип-соусом или накройте и уберите в холодильник на несколько часов.





眞刻圓成

若人一念



極樂殿

玉毫金色照塵空

極樂堂前滿月

Жаренные на сковороде грибы шиитаке

ПХЁГО-ПОСОТ-ПОККЫМ

4 порции

Глянцевые обжаренные грибы предварительно маринуют в сладко-соленой смеси соевого соуса и кунжутного масла и готовят с зелеными перцами чили средней остроты. Это довольно сытный панчхан. Предварительно сушеные шиитаке замачивают на 12 часов, а вода после них так насыщается ароматом, что ее не выливают, а готовят на ней ччиге с соевой пастой (с. 86) и другие супы.

50 г сушеных грибов
шиитаке (примерно
10 крупных или
20 мелких), замочить
в 3 чашках холодной
воды на 12 часов, или
280 г свежих шиитаке

1 столовая ложка
соевого соуса

1 чайная ложка масла
из обжаренного
кунжута

1 чайная ложка сахара

щепотка молотого
черного перца

½ чайной ложки
картофельного
крахмала

1 столовая ложка
растительного масла

4 крупных зеленых
перца чили
средней остроты
(примерно 110 г),
разрезать пополам
вдоль и нарезать
по диагонали
кусочками длиной 5 см

½ чайной ложки
крупной соли

1 чайная ложка
обжаренных семян
кунжута

1. Если используете сушеные грибы, достаньте из воды и отожмите. Воду сохраните. Отрежьте ножки и отложите для других блюд. Маленькие шляпки разрежьте пополам, а большие – на 4 части, на один укус. Сложите шляпки в миску,



добавьте соевый соус, кунжутное масло, сахар и черный перец и тщательно перемешайте, чтобы все грибы покрылись маринадом.

2. Хорошо перемешайте ½ чашки воды из-под шиитаке (или простой, если используете свежие грибы) и картофельный крахмал в маленькой миске.

3. Разогрейте в большой сковороде растительное масло на среднем огне. Добавьте маринованные грибы и обжаривайте до светло-коричневого цвета, примерно 2 минуты. Добавьте зеленые перцы чили и обжаривайте 1 минуту, до небольшого смягчения. Добавьте соль и крахмальную смесь и перемешивайте в течение 1–2 минут, до смягчения и глянцевого блеска грибов. Посыпьте кунжутом, выложите на тарелку и подавайте.



Острый салат из корня лопуха

УОН-МУЧХИМ

4 порции

В одну из поездок в Сеул я обедала в мишленовском ресторане «Пару коня», которым владеет буддийский орден Чоге. Они предлагают монастырские блюда в авторской интерпретации. Мне там очень понравился острый корень лопуха. Я всегда думала, что его обязательно надо готовить, но в этом салате сырой корень очень тонко нарезали и покрыли острым соусом. По текстуре корень лопуха напомнил мне морковь, но сладковатую, хрустящую и с травяным вкусом.

Вернувшись в Нью-Йорк, я воспроизвела рецепт, но добавила немного уксуса, поскольку мне не хватало кислоты. Перед приготовлением замочите корень лопуха в уксусной воде на 20–30 минут, чтобы он не потемнел.

1 столовая ложка
белого уксуса

250 г корня лопуха

острый кисло-сладкий
дип-соус (с. 129)

½ чайной ложки
обжаренных семян
кунжута

1. В миске смешайте 3 чашки воды с уксусом. Очистите корень лопуха овощечисткой и нарежьте поперек кусочками толщиной 5 см, а затем каждый кусочек вдоль ломтиками толщиной 3 мм. Сложите в уксусную воду на 20–30 минут.

2. Слейте воду, обсушите ломтики корня лопуха и выложите в большую миску. Добавьте дип-соус и перемешайте. Выложите в сервировочную миску, посыпьте семенами кунжута и подавайте.



Жаренные на сковороде ломтики ямса

МА-ГУИ

2 порции

Это не привычный всем ямс, похожий на батат, а длинные цилиндрические клубни со светло-коричневой кожурой, по-корейски «ма». Иногда этот ямс называют китайским. В приготовленном виде он напоминает картофель, но более хрустящий и сладкий и менее крахмалистый.

Сырой ямс похож на хикаму на вид и на вкус, но скользкий, что после приготовления не ощущается.

250 г китайского ямса (ма), почистить и нарезать ломтиками толщиной 6 мм

1 столовая ложка муки из клейкого риса или пшеничной

2 столовые ложки растительного масла

1 столовая ложка масла из обжаренного кунжута

¼ чайной ложки крупной соли

1. Обваляйте ломтики ямса в муке.
2. В маленькой миске смешайте растительное и кунжутное масло.
3. В большой сковороде разогрейте 2 столовые ложки смеси масел на среднем огне и равномерно распределите по дну. По одному выложите кружочки ямса. Готовьте 3–4 минуты, до хрустящей корочки. Переверните, добавьте оставшееся масло и готовьте еще 3–4 минуты, до хрустящей корочки. Она не должна быть коричневой. Выложите на сервировочную тарелку, посыпьте солью и сразу подавайте.





Ямс на пару

МА-ЧЧИМ

2 порции

Это повседневное блюдо в корейских буддийских монастырях, его подают на завтрак, обед и ужин как панчхан к рису. Ямс разваривается в густую кашу, нежную, сытную и аппетитную.

450 г китайского ямса (ма), очистить и натереть на терке

от $\frac{3}{4}$ до 1 чайной ложки крупной соли

1 свежий или 1 сушеный гриб шиитаке (сушеный предварительно замочить в холодной воде на 3–4 часа),

отрезать ножку и нарезать шляпку тонкими ломтиками

1 красный перец чили или $\frac{1}{4}$ красного болгарского перца, нарезать мелкой соломкой

2 чайные ложки масла из обжаренного кунжута

1. В пароварке вскипятите 5 см воды и снимите с огня.

2. Сложите натертый ямс в миску для пароварки, добавьте соль и хорошо перемешайте ложкой. Добавьте шиитаке и снова перемешайте. Сверху разложите нарезанный соломкой перец, сбрызните кунжутным маслом.

3. Доведите воду в пароварке до кипения на средне-сильном огне и поставьте туда миску с ямсом. Закройте крышкой и готовьте 15 минут. Снимите с огня и подавайте.





Оладьи с перцем и листьями периллы

КОЧХУ-ККЭННИП-ЧАНТТОК

2 порции

Иногда вместо соли я добавляю в оладьи острую перечную пасту (кочхучжан) и соевую (твенчжан). Оладьи с двумя пастами называются чантток, они хорошо сочетаются с рисом, потому что щедро посолены. Монастырская версия блюда показалась мне необычно вкусной, хотя там не было чеснока и репчатого и зеленого лука. Вместо них монахи используют листья периллы, дающие мятную нотку, и зеленые перцы чили.

¾ чашки муки
для выпечки

2 столовые
ложки пасты
из ферментированных
соевых бобов
(твенчжан)

2 чайные ложки пасты
из острого корейского
перца (кочхучжан)

4–5 крупных корейских
перцев чили (примерно
110 г), нарезать

12–16 листьев периллы
(примерно 15 г),
нарезать

3 столовые ложки
растительного масла

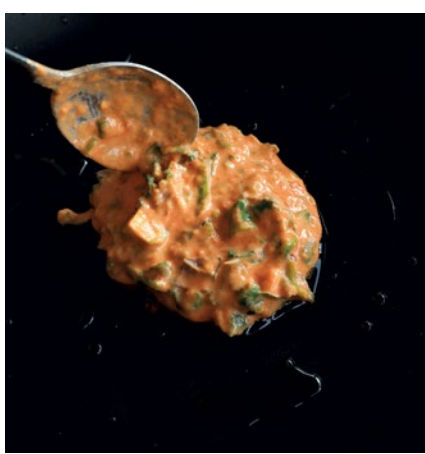
1. В миске венчиком или ложкой перемешайте до однородной консистенции муку, соевую пасту, перечную пасту и ¾ чашки воды. Добавьте чили и листья периллы. Перемешайте ложкой.

2. В большой сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку растительного масла на среднем огне и распределите по дну. Зачерпните смесь большой ложкой, выложите в сковороду, разровняйте и сформируйте круг диаметром 7,5 см. Повторите с оставшимся тестом, получится 5–6 блинчиков. В маленькой сковороде пеките блинчики партиями.

3. Готовьте примерно 2 минуты, до золотисто-коричневой хрустящей корочки. Переверните и расплющите блинчик лопаткой до диаметра примерно 8,5 см. Добавьте оставшиеся 2 столовые ложки растительного масла и потрясите сковороду, чтобы оно затекло под блинчики. Готовьте еще 2–3 минуты, до золотисто-коричневой корочки с обеих сторон. Выложите на тарелку и подавайте.

ЛИСТЬЯ ПЕРИЛЛЫ

Я люблю листья периллы и каждый год выращиваю их на балконе у себя в квартире. Они созревают в июле-августе. Я срываю утром штучку и добавляю в зеленый смузи. Листья растут очень быстро. Семена попали на балкон соседей подо мной, и теперь у них тоже растет перилла! Листья периллы продаются на корейских рынках, но иногда их неправильно называют «листья кунжута».



Сладкий хрустящий тофу

ТУБУ-КАНЧЖОН

4 порции

На обеде в монастыре было несколько панчханов, и этот расхватили первым. Монахи его обожают!

Удивительно, насколько тофу мясистый. Двойная обжарка его преобразует, он становится хрустящий снаружи и нежный внутри. Используйте магические чары и превратите безвкусный тофу в сладко-пряное лакомство, перед которым не устоят даже буддийские монахи.

¼ чашки кетчупа
¼ чашки рисового сиропа или 3 столовые ложки сахара

3 столовые ложки пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

450 г твердого тофу или средней твердости, насухо вытереть бумажным полотенцем

¼ чашки картофельного крахмала
2 чашки растительного масла
2 столовые ложки обжаренных тыквенных семечек

тарелку или разделочную доску, застеленную пищевой пленкой, на небольшом расстоянии друг от друга.

3. В большой сковороде с антипригарным покрытием разогрейте растительное масло на средне-сильном огне до 165–170 градусов, 4–5 минут. По одному на лопатке выкладывайте в масло кубики тофу. Убавьте огонь до среднего. Жарьте до слегка хрустящей корочки, 2–3 минуты, переверните лопаткой или шумовкой и готовьте еще 2–3 минуты, периодически переворачивая для равномерной прожарки. Когда появится светло-коричневая хрустящая корочка, выложите тофу в дуршлаг над миской.

4. Разогрейте масло в течение 1 минуты на средне-сильном огне. Выложите весь тофу в масло и жарьте, переворачивая шумовкой, до золотисто-коричневой хрустящей корочки со всех сторон, 4–5 минут. Выложите в дуршлаг над миской, чтобы стекало лишнее масло.

5. Положите тыквенные семечки в шумовку и окуните в масло на 10 секунд. Выложите в маленькую миску.

6. Доведите соус на средне-сильном огне до кипения, выложите тофу и перемешайте. Посыпьте тыквенными семечками. Выложите на сервировочную тарелку и подавайте.

1. В большой сковороде смешайте кетчуп, рисовый сироп и перечную пасту. Доведите на средне-сильном огне, помешивая деревянной ложкой, до кипения, 1–2 минуты. Снимите с огня.

2. Нарежьте тофу кубиками 25 мм и сложите в целлофановый пакет. Добавьте туда картофельный крахмал, завяжите пакет и потрясите, чтобы тофу полностью покрылся порошком. По одному выложите кубики тофу из пакета на большую



СЛАДОСТИ

НА ПОЛЬЗУ И НА РАДОСТЬ

Много лет назад на праздники мы ездили к бабушке в деревню. К нашему приезду она пекала целую кучу традиционного печенья. Его нарезают формочками, складывают стопками и заливают сладким сиропом. В первую очередь лакомство предназначалось внукам. Хрустящее печенье в сладкой глазури просто таяло во рту. Незабываемо!

Традиционные корейские сладости домашнего приготовления подают просто так к чаю и по особым случаям, например на свадьбы, дни рождения и национальные праздники. Они легкие и тонизирующие, обычно на основе круп, трав и фруктов, а еще полезные. Мы не используем искусственные подсластители и красители, все только натуральное: специи, мед, бобы, имбирь и фрукты, такие как груша и хурма. Сладости можно есть на десерт, хотя у ко-

рейцев такого понятия нет (после приема пищи мы употребляем разве что свежие сезонные фрукты).

Очень интересно было показывать зрителям на YouTube невиданные сладости, и для этой главы я выбрала самые лучшие. Здесь вы найдете рецепт традиционных сладостей Кореи (ханква): вымоченные в меду и обжаренные во фритюре печенья, как у моей бабушки, и карамелизованный имбирь. Мое любимое летнее лакомство – ледяная стружка со сладкой красной фасолью и фруктами, а напиток из хурмы с ледяной крошкой – новое прочтение старинной классики. Говоря о корейских сладостях, невозможно не упомянуть восхитительный рисовый тток (сонпхён) на пару в кедровых иголках, которые едят на Чхусок.



Груша на пару с медом (ккульбэччим)	350
Карамелизованный имбирь (сэγγан-чонквa)	352
Медовое печенье (якквa)	355
Воздушный десерт из рисовой муки с кедровыми орешками (чатсольги)	358
Рисовые сладости, приготовленные на пару в кедровых иголках (сонпхён)	360
Рисовые сладости в соевой панировке (инчжольми)	365
Домашний рисовый сироп (ссаль-чочхон)	368
Пунш из хурмы с ледяной крошкой (сучжонквa-ссылосви)	372
Ледяная стружка со сладкой красной фасолью и фруктами (пхатпинсу)	374
Персиковый пунш с ягодами омиджа (поксуна-омичжа-хвачхэ)	376
Женьшеневый молочный коктейль (сусам милкшейк)	378

Груша на пару с медом

ККУЛЬБЭЧЧИМ

1-2 порции

Вкусное согревающее угощение для морозного зимнего дня – приготовленная на пару груша, пропитанная ароматом корицы и имбиря, подслащенная медом и начиненная кедровыми орешками и китайскими финиками. Мякоть становится прозрачной и такой нежной, что ее можно черпать ложкой вместе с соком. Перед подачей грушу украшают орешками гинкго. Это аппетитный десерт, перекус и домашнее снадобье от простуды, боли в горле и кашля.

2 чайные ложки
тертого имбиря

1 крупная корейская
груша (450-700 г)

1 столовая ложка
кедровых орешков

1 сухой китайский
финик без косточки

2 столовые ложки меда

¼ чайной ложки
молотой корицы

5 орешков гинкго,
очистить

1. Заверните имбирь в два слоя марли и выдавите сок в миску. Жмых выбросьте, миску отставьте.

2. Срежьте у груши верхушку примерно 25 мм толщиной – это будет «крышка». Маленькой ложкой выскребите семена и выбросьте. Не проткните мякоть насквозь.

3. Влейте в грушу имбирный сок, положите кедровые орешки и финики. Полейте медом и посыпьте корицей.

4. Закройте грушу «крышкой» и положите в жаропрочную миску по размеру пароварки.



5. Налейте в пароварку 5 см воды и доведите до кипения на средне-сильном огне. Поставьте в пароварку миску с грушей. Закройте крышкой и готовьте 1 час 10 минут, до прозрачности груши (в миску вытечет сок). Снимите пароварку с огня, не открывая крышку.

6. Пока груша готовится, вскипятите в сотейнике 2 чашки воды, добавьте орешки гинкго и варите 2 минуты, помешивая деревянной ложкой, до отделения тонкой кожуры. Обсушите, снимите кожуру и отложите.

7. Снимите «крышку» с груши, положите сверху орешки гинкго. Верните «крышку» на место и сразу подавайте. Ешьте, черпая ложкой мякоть груши и ароматный сок из миски.



Карамелизованный имбирь

СЭНГАН-ЧОНКВА

Примерно 225 г (1,25 чашки)

Тягучие конфеты в белом сахаре приятно щекочут язык и служат идеальным дополнением зеленого чая. Еще они полезны при простуде, боли в горле и в животе. В имбире содержится противовоспалительное вещество, поэтому мне он всегда помогает при проблемах с желудком.

Карамелизованный имбирь готовят по особым случаям, например на Чхусок. В это время все едут к родителям – из городов в деревни. Взрослые дети ходят к родственникам из дома в дом и рассказывают соседям о своих успехах. А соседи сервируют маленький стол с напитками и десертами, такими как медовое печенье, свежие фрукты, рисовые сладости в соевой панировке и эти восхитительные конфеты.

225 г очищенного имбиря, нарезать ломтиками толщиной 3 мм (примерно 1,25 чашки)

$\frac{3}{4}$ чашки сахара
 $\frac{1}{4}$ чашки рисового сиропа

1. В среднем сотейнике вскипятите 5 чашек воды.
2. Промойте имбирь в холодной воде, чтобы смыть лишний крахмал, обсушите. Выложите имбирь в кипящую воду. Закройте крышкой и варите 5 минут. Слейте и промойте имбирь холодной водой, чтобы вымыть лишний крахмал и остроту. Слейте воду, выложите имбирь в миску и залейте холодной водой на 7 см выше имбиря, оставьте на 3 часа – это уменьшит остроту.
3. Слейте воду и выложите имбирь в маленький сотейник с толстым дном. Добавьте $\frac{1}{2}$ чашки сахара и $\frac{1}{2}$ чашки воды, несколько раз перемешайте, убедитесь, что имбирь полностью погружен

в жидкость, и закройте крышкой. Варите на слабом огне 30 минут.

4. Вмешайте рисовый сироп, доведите до кипения, закройте крышкой и готовьте на минимальном огне, периодически помешивая деревянной ложкой, 30 минут или до загустения и липкости сиропа. Снимите с огня.
5. Насыпьте $\frac{1}{4}$ чашки сахара на пергамент, выложите сверху имбирь и щипцами или шпажками обваляйте в сахаре. Когда имбирь немного остынет, разделите кусочки руками и соберите на них оставшийся на пергаменте сахар. Разложите кусочки и охлаждайте 20 минут. Подавайте или сложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 1 месяца.

ПРИМЕЧАНИЕ

Приготовьте чай из остатков сиропа в сотейнике (заодно он отмоется): залейте холодной водой, доведите до кипения и подавайте.





Медовое печенье

ЯККВА

Примерно 24 штуки

Вымоченные в меду и обжаренные во фритюре печенье готовят из муки, меда и сочжу. Хрустящие печенье с имбирной и коричной нотками на ночь кладут в смесь меда и рисового сиропа.

Раньше эти традиционные сладости были доступны лишь аристократии – в Корее производилось мало муки, и она считалась роскошью. Мед тоже дорого ценился, не только за вкусовые, но и за целебные свойства. Собственно, «як» по-корейски «лекарство», так что якква должны быть полезны.

Сейчас можно купить готовое медовое печенье, но иногда делают и домашнее, ведь в готовой продукции не такие качественные ингредиенты.

Все печенье сразу помещаются в сковороду диаметром 30 см.

ДЛЯ ТЕСТА

2 чашки муки
для выпечки

½ чайной ложки
молотой корицы

¼ чайной ложки
крупной соли

¼ чайной ложки
молотого черного или
белого перца

4 чайные ложки масла
из обжаренного
кунжута

¼ чашки нарезанного
или тертого имбиря

¼ чашки меда

¼ чашки сочжу

ДЛЯ СИРОПА

¼ чашки нарезанного
или тертого имбиря

1 чашка рисового или
кукурузного сиропа

¼ чашки сахара

¼ чашки меда

¼ чайной ложки
молотой корицы

растительное масло
для жарки

тыквенные семечки
или кедровые орешки
для украшения
(по желанию)

ТЕСТО

1. В миске смешайте муку, корицу, соль, перец и кунжутное масло, перетрите руками. Смесь слегка потемнеет. Просейте в миску через сито, оставшееся в сите выбросьте.

2. Заверните имбирь в два слоя марли и отожмите сок в миску. Жмых выбросьте, к соку добавьте мед, сочжу и ¼ чашки воды и перемешайте ложкой.

3. Добавьте жидкую смесь в мучную и замесите тесто. Недолго помесите в миске. До гладкости месить не надо, нам не нужно, чтобы выработался глютен, с ним печенье после обжарки получится жесткие и тяжелые. Закройте тесто пищевой пленкой и отставьте на 10 минут.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ ПРИГОТОВЬТЕ СИРОП

1. Заверните имбирь в два слоя марли и отожмите сок в миску. Жмых выбросьте, сок вылейте в большой сотейник.

2. Добавьте рисовый сироп, сахар и 1 чашку воды, доведите до кипения на средне-сильном огне и варите, пока на поверхности не начнут появляться мелкие пузырьки, около 10 минут. Перемешайте, снимите с огня и добавьте мед и корицу. Хорошо перемешайте и отставьте.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНЬЯ

1. Скалкой раскатайте тесто на разделочной доске до толщины 6 мм. Разрежьте пополам, одну половину положите сверху другой (так делают слоеное тесто). Повторите еще дважды. В последний раз раскатайте прямоугольник 23 × 28 см.

2. Нарезьте печенье формочкой диаметром примерно 36 мм. Палочкой из нержавеющей стали или деревянной шпажкой проделайте по несколько сквозных дырочек в центре каждого печенье (это нужно для равномерного приготовления и сохранения формы, кроме того, так в тесто впитается больше сиропа).

3. В глубокой сковороде диаметром 30 см разогрейте 35–50 мм масла на средне-сильном огне до 90 градусов. Убавьте огонь до слабого и по одному выкладывайте печенье в масло. В маленькой сковороде жарьте партиями. Когда печенье



всплывут, аккуратно переверните их щипцами или шумовкой. Готовьте до светло-коричневой корочки, 12-13 минут. Щипцами или шумовкой выложите печенье в большой дуршлаг над миской, куда будет стекать масло.

4. Прибавьте огонь до средне-сильного и разогрейте масло до 170 градусов. Убавьте огонь до среднего, выложите печенье в масло и жарьте 4-5 минут, переворачивая щипцами или шумовкой, до равномерного золотисто-коричневого цвета. Выложите печенье в дуршлаг и потрясите, затем выложите в соус. При погружении в соус печенье будет шипеть. Несколько раз переверните печенье в сиропе, закройте крышкой и оставьте на 8-12 часов при комнатной температуре. За это время пару раз переверните.

5. Достаньте печенье из сиропа, обсушите и подавайте. При желании украсьте тыквенными семечками или кедровыми орешками. Храните печенье в герметичном контейнере при комнатной температуре 1 неделю, в холодильнике – 1 месяц.

ПОЛНАЯ ЛОЖКА ПОЛЬЗЫ

Любовь корейцев к меду уходит корнями в тысячелетнюю историю. Мед всегда высоко ценили, причем не только за вкус, но и за целительные свойства, в нем содержится много витаминов и минералов, полезных для здоровья. Уже много столетий мед используют в кулинарии и медицине, большинство корейцев регулярно его употребляют. Одна ложка в день улучшает иммунитет, обеспечивает организм антиоксидантами и не только, есть еще много плюсов для здоровья.

У корейских хозяек всегда припасен мед, а в любом корейском магазине непременно представлен его большой ассортимент. В Корее мед стоит дорого, и многие корейцы везут его домой из США в подарок.

Воздушный десерт из рисовой муки с кедровыми орешками

ЧАТСОЛЬГИ

4-8 порций

Воздушный рисовый десерт украсит собой любой праздничный стол. Тягучий мякиш, пока его жуешь, как будто становится еще слаще и приобретает более интенсивный ореховый привкус. Этот десерт подают к чаю.

Чатсольги принято есть на пэгийл, когда младенцу исполняется сто дней, – это первая важная веха в жизни. Рисовый десерт символизирует чистоту и пожелание здоровья в будущем. Но его любят не только дети! Любой счастлив получить такой подарок на день рождения.

Используйте только корейскую замороженную муку из короткозерного риса, обычная мука не подойдет.

½ чашки кедровых орешков

4 чашки корейской замороженной муки из короткозерного риса, разморозить за ночь в холодильнике

1 чайная ложка крупной соли

3 столовые ложки меда

1 сушеный китайский финик без косточки, нарезать (по желанию)

несколько тыквенных семечек (по желанию)

1. Насыпьте кедровые орешки на лист пергаментной бумаги, прикройте сверху другим

листом. Измельчите, несколько раз прокатав скалкой. Руками соберите толченые орешки горкой, снова накройте пергаментом и прокатайте скалкой. Повторяйте, пока не измельчите в муку. Выложите в миску.

2. Над большой миской поставьте сито с ячейками среднего размера и просейте рисовую муку, потирая ее о сетку рукой или деревянной ложкой. Просейте еще раз, оставшееся в сите выбросьте.

3. В маленькой миске смешайте соль, мед и 3 столовые ложки воды. Перемешайте до растворения соли. Добавьте смесь в рисовую муку и перемешайте руками, раздавливая слипшиеся комки. Повторите до исчезновения комков и равномерного увлажнения муки. Добавьте кедровые орешки и перемешайте руками.

4. Влейте в большую пароварку 8 чашек воды, застелите корзину тканью или марлей в несколько слоев так, чтобы края свисали. Возьмите дно от формы для пирога диаметром 20 см и положите на дно корзины, выложите на него тесто и разровняйте.

5. Ножом разрежьте сырой десерт на 8 кусков, как пиццу, после приготовления он плохо режется. Посыпьте изделие тыквенными семечками и нарезанным фиником.

6. Доведите воду до кипения на средне-сильном огне и положите корзину в пароварку. Сверху постелите еще один слой ткани, чтобы на десерт не попало ни капли влаги. Закройте крышкой и готовьте 30 минут.

7. Снимите крышку и верхний слой ткани, дайте десерту охладиться 10 минут.

8. Потяните десерт за свисающие края ткани и выложите на пекарскую бумагу. Лопаткой приподнимите пирог, вытяните из-под него ткань и уберите дно от формы. Изделие уже разрезано, но, если куски слиплись, разделите их ножом.

9. Сразу подавайте или храните при комнатной температуре несколько часов. Остатки уберите в морозилку в двойном слое целлофана. Размораживайте при комнатной температуре 10-15 минут или в микроволновой печи.



Рисовые сладости, при- готовленные на пару в сосновых иголках

СОНПХЁН

14-15 штук

Тягучие сладковатые рисовые сладости с ореховым привкусом по традиции едят на Чхусок, корейский праздник урожая, когда родственники съезжаются со всех концов страны. Сосновые иголки насыщают это блюдо древесно-травяным ароматом.

Тесто делают из свежемолотой муки нового урожая риса, который в корейской кухне занимает особое место. Это плод многих месяцев крестьянского труда. Для правильной консистенции сонпхён мука должна быть влажной, для этого на мельницу несут промытый, вымоченный и слитый рис. В США влажную расфасованную муку можно купить в корейских магазинах в отделе замороженных продуктов. Обычная рисовая мука не подходит, изделия не дойдут до готовности и внутри будут комки.

Я готовлю сонпхён на каждый Чхусок. В Корее используют разные начинки, и, пока не надкусишь нежный пирожок размером с грецкий орех, не узнаешь, что внутри. Моя любимая начинка – кедровые орешки с медом и кунжут с медом, этаким сладкий ореховый сюрприз внутри несладкого рисового теста.

Сонпхёны делают разными – белыми, зелеными, фиолетовыми, красными и желтыми –

и украшают цветами, слепленными из того же теста. Здесь я приготовила белые и зеленые и украсила красными цветами.

Порошок полыни придает зеленый цвет и травяной привкус. Я сама собираю и сушу полынь, но порошок продается в корейских магазинах. Его можно заменить порошковым зеленым чаем.

3 чашки плюс 2 столовые ложки корейской замороженной муки из короткозерного риса, разморозить за ночь в холодильнике

крупная соль

1 чайная ложка порошка полыни или зеленого чая

1/8 чайной ложки красного красителя с малиновым вкусом
Jell-O

1/4 чашки кедровых орешков

2 столовые ложки меда

1/4 чашки обжаренных семян кунжута, измельчить в мельнице для специй или пестиком в ступке

свежие длинные сосновые иголки, промыть и обсушить (по желанию, см. примечание ниже)

1 столовая ложка масла из обжаренного кунжута

ПРИМЕЧАНИЕ

Если вам негде взять иголки, приготовьте рисовые пирожки без них и выложите в застеленную тканью корзину.

ТЕСТО

1. На большую миску поставьте сито с ячейками среднего размера и просейте муку, протирая деревянной ложкой или рукой. Просейте еще раз, оставшееся в сите выбросьте.

2. Для белого теста отложите 1,5 чашки муки в другую миску, добавьте 1/4 чайной ложки соли и 1/4 чашки горячей воды. Деревянной ложкой замесите тесто до формирования комка. Месите руками до гладкости, примерно 1 минуту. Заверните тесто в пищевую пленку, чтобы не засохло.

3. Для зеленого теста возьмите 1,5 чашки муки, добавьте порошок полыни или зеленого чая, 1/4 чайной ложки соли и 1/4 чашки плюс 2 чайные



ложки горячей воды. Деревянной ложкой замесите тесто до формирования комка. Месите руками до гладкости, примерно 1 минуту. Заверните тесто в пищевую пленку, чтобы не засохло.

4. Для красного теста смешайте оставшиеся 2 столовые ложки рисовой муки, щепотку соли, красный краситель и 1,25 чайной ложки горячей воды. Размешайте пальцами до гладкости и заверните в пищевую пленку.

НАЧИНКА

1. Насыпьте кедровые орешки на лист пергаментной бумаги, прикройте сверху другим листом. Измельчите, несколько раз прокатав скалкой. Руками соберите толченые орешки горкой, снова накройте пергаментом и прокатайте скалкой. Повторяйте, пока не измельчите в муку. Выложите в маленькую миску, добавьте щепотку соли и 1 столовую ложку меда. Хорошо перемешайте ложкой и отставьте.

2. В маленькой миске тщательно перемешайте молотый кунжут, щепотку соли и оставшуюся 1 столовую ложку меда.

ЛЕПКА СОНПХЁНОВ

1. Отделите от белого теста кусок размером с грецкий орех для украшения и заверните в пищевую пленку. Отделите такой же кусок и скатайте в шарик, большим пальцем продавите его и сформируйте чашечку. Положите в нее примерно 2 чайные ложки любой начинки и слепите края. Скатайте шарик и слепите сверху шов, защищая тесто пальцами. Повторите с оставшимся белым и зеленым тестом. Должно получиться 7 белых изделий и 8 зеленых.

2. Отщипывая от красного и белого теста, слепите лепестки цветов или другие декоративные формы и прилепите на сформированные сонпхёны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОНПХЁНОВ

1. Налейте в пароварку 6 см воды и доведите до кипения на средне-сильном огне. Постелите в корзину для пароварки ткань, сверху насыпьте сосновые иголки и разровняйте. Выложите изделия рядками с небольшим промежутком. Поставьте корзину в пароварку и прикройте хлопковой тканью или марлей, чтобы вода не капала на заготовки. Закройте крышкой и готовьте 25 минут. Убавьте огонь до слабого и готовьте еще 5 минут.

2. Снимите с огня, откройте крышку и дайте постоять несколько минут. Когда изделия достаточно остынут, чтобы их можно было брать руками, выложите их на тарелку, смажьте кунжутным маслом с помощью кисточки и подавайте. Свежеприготовленные сонпхёны можно заморозить и хранить в морозилке до 1 месяца. Размораживайте при комнатной температуре или разогрейте в микроволновой печи.

СОПЕРНИЧЕСТВО МЕЖДУ СЕСТРАМИ

Мама готовила эти рисовые сладости в ночь на Чхусок, а мы с сестрой их лепили. Она говорила нам: «Если умеете лепить красивые сонпхёны, то и дети у вас родятся как картинки». Мы изо всех сил старались, катали шарики, выдавливали углубления, начинали и защищивали ровные швы. А потом лепили цветы и украшали сонпхёны. Мама готовила их на пару в сосновых иголках. А потом мы с сестрой дразнили друг друга, указывая на готовые пирожки: «А этот уродец чей?»





Рисовые сладости в соевой панировке

ИНЧЖОЛЬМИ

4 порции

Одни из самых популярных в Корее рисовых десертов, инчжольми, готовят на свадьбу, новый год, день рождения и Чхусок. Тягучее тесто обсыпано обжаренной желтой соевой мукой с ореховым привкусом.

Тесто для инчжольми готовят на пару, а затем до гладкости измельчают пестиком в ступке, формируют своего рода пирожки и обваливают в панировке. Она обязательно должна быть свежей, поскольку со временем теряет ореховый вкус. После вскрытия храните упаковку в морозилке до 1 месяца. Остатки можно использовать как приправу для риса.

Вкуснее макать эти сладости в домашний рисовый сироп, но можно использовать готовый.

2 чашки муки
из клейкого риса

3 столовые ложки
сахара

½ чайной ложки
крупной соли

⅓ чашки обжаренной
желтой соевой муки

мед или рисовый
сироп – для подачи

1. Налейте в пароварку 5 см воды, доведите до кипения и выключите.
2. В миске замесите тесто из муки, 2 столовых ложек сахара, соли и 1 чашки воды, до формирования комка. Месите тесто несколько минут, сначала ложкой, потом руками. Оно должно быть влажное и липкое, но гладкое.
3. Поставьте корзину в пароварку, застелите хлопковой тканью или марлей в несколько слоев. Выложите тесто и проткните в центре дырку ручкой деревянной ложки и слегка растяните в бублик, чтобы оно равномерно приготовилось. Края ткани или марли загните на тесто.
4. Закройте пароварку крышкой, доведите воду до кипения и готовьте 25 минут на средне-сильном огне. Убавьте огонь до слабого и готовьте еще 5 минут. Снимите с огня.
5. Тем временем приготовьте миску с холодной водой, куда будете макать руки, чтобы к ним не липло тесто.
6. Выложите горячее рисовое тесто в ступку и измельчайте пестиком 3–5 минут, до гладкости и пены.
7. Насыпьте соевую муку на разделочную доску квадратом 18 × 18 см. Выложите все тесто из ступки на панировку и мокрыми руками сформируйте прямоугольник примерно 13 × 18 см. Присыпьте панировкой сверху. Нарежьте тесто на 10 равных частей лопаткой и из каждой слепите прямоугольный пирожок. Обваляйте в панировке.
8. Выложите изделия на тарелку, посыпьте оставшейся панировкой и 1 столовой ложкой сахара. Сразу подавайте или заморозьте. Размораживайте при комнатной температуре для сохранения текстуры. Если инчжольми затвердели, положите их в духовку под гриль, пока верх не станет золотисто-коричневым. Нужно внимательно следить, потому что это произойдет очень быстро. После гриля можно полить изделия медом или рисовым сиропом.





ДАНЬ ПАМЯТИ

Инчжольми очень любил мой отец, поэтому к празднику мама всегда готовила или покупала их. Пару лет назад я ездила на остров Намхэдо на самом юге Кореи на могилу отца в горах. У нас принято приносить на кладбище еду, цветы и спиртное. Я приготовила любимые блюда отца, в том числе инчжольми, принесла сочжу, сложила все на могилу и разговаривала с отцом, как будто он был рядом. Конечно, он был рад повидаться и оценил мои дары.

Домашний рисовый сироп

ССАЛЬ-ЧОЧХОН

**3,5–4,0 чашки на плите,
1,5 чашки в рисоварке**

В корейской кухне рисовый сироп уже давно используется как подсластитель. В стародавние времена, когда мы еще не импортировали рис, он был на вес золота, и все приходилось готовить своими руками. Рисовый сироп могли позволить себе только приближенные к королевскому двору и очень состоятельные люди.

Сейчас рисовый сироп можно купить в любом корейском магазине, но домашний все равно вкуснее. Сладкий землистый привкус сиропа идеально дополняет рисовые пирожки.

Рецепт начинается с традиционного метода приготовления на плите – отличное занятие на все выходные, поскольку от момента, когда рис приготовлен, до получения сладкого золотистого сиропа проходит около 10 часов. Я предлагаю современный способ с рисоваркой на 10 чашек с функцией подогрева. Это очень просто и гораздо быстрее. В обоих случаях крахмал превращается в сахар при участии фермента амилазы, содержащегося в порошке ячменного солода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СИРОПА НА ПЛИТЕ

1,35 кг короткозерного
белого риса (примерно
5 чашек)

2 чашки ячменного
солода, молотого или
в хлопьях

1. Положите рис в большую кастрюлю с толстым дном и залейте холодной водой. Оставьте на 1 час и слейте через дуршлаг.
2. Верните рис в кастрюлю, влейте 5 чашек воды, закройте крышкой и готовьте на средне-сильном огне 12 минут, пока он не начнет убегать. Переме-

ГРАФИК ПРИГОТОВЛЕНИЯ СИРОПА

замачивание риса: **1 час**

приготовление риса: **22 минуты**

ферментирование: **6 часов**

продолжительность кипячения: **2 часа**

шайте ложкой, деревянной или специальной для риса, чтобы ничего не прилипло ко дну. Закройте крышку, убавьте огонь до средне-слабого и варите еще 10 минут, до готовности. Снимите с огня. Откройте крышку и взрыхлите рис деревянной ложкой. Нижний слой может быть немного хрустящим, так и должно быть.

3. Влейте в рис 8 чашек воды и перемешайте деревянной ложкой. Вставьте в массу кулинарный термометр, температура не должна превышать 60 градусов. Добавьте ячменный солод и перемешайте. Оставьте на 1 час под крышкой. Перемешайте, поставьте на средний огонь и вставьте термометр. Помешивайте деревянной ложкой до достижения 58 градусов, 2–4 минуты, затем выключите огонь и охладите до 52 градусов (ферменты не работают при температуре выше 60 градусов). Закройте крышкой и оставьте на 1 час. Повторяйте разогревание и охлаждение раз в час еще 4 часа. Итого процесс ферментации длится 6 часов, все это время температура колеблется в пределах 43–60 градусов.

4. Хорошо перемешайте рис. Постелите в большой дуршлаг муслин или хлопковую ткань и поставьте его над большой миской. Слейте рисовую смесь и оставьте обтекать 10 минут, пока не начнет сочиться мутная жидкость и ткань не охладится достаточно, чтобы можно было брать за нее руками. Приподнимите края ткани, скрутите их над рисом и прокручивайте, выжимая все до капли. Это долгий, но важный этап, поэтому выжимайте изо всех сил. Должно получиться 2,8–3,3 л. Рис выбросьте.

5. Вымойте кастрюлю и влейте процеженную жидкость. Доведите до кипения на средне-сильном огне и кипятите примерно 2 часа, пока объем не уменьшится до 900 мл. Через 1,5 часа кипения,



когда на поверхности появятся мелкие пузырьки, начинайте помешивать. Кипятите еще 20–30 минут, до крупных пузырей. Вскоре после их появления вся поверхность покроется пеной. Измерьте температуру, она не должна превышать 104 градуса. Снимите с огня. Сироп должен быть липкий, сладкий и темный и стекать с ложки толстой нитью, как кленовый сироп. После этого больше нельзя варить, иначе получится конфета, ведь после остывания сироп загустевает. Если такое произойдет, добавьте воды, доведите до кипения и снимите с огня.

6. Дайте сиропу охладиться, выложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 3 месяцев.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СИРОПА В РИСОВАРКЕ

450 г короткозерного
белого риса (примерно
2,5 чашки)

1 чашка ячменного
солода, молотого или
в хлопьях

1. Выложите рис в миску, залейте холодной водой. Слейте воду, размешайте рис рукой и промойте еще несколько раз, до чистой воды. Слейте и выложите в рисоварку. Добавьте 2 чашки воды и приготовьте рис.

2. Взрыхлите рис деревянной ложкой, добавьте 4 чашки холодной воды и перемешайте. Добавьте ячменный солод и снова перемешайте.

3. Установите режим подогрева, закройте крышкой и оставьте на 6 часов.

4. Откройте рисоварку и хорошо перемешайте рис. Постелите в большой дуршлаг муслин или хлопковую ткань и поставьте его над миской. Слейте рисовую смесь и оставьте обтекать 10 минут, пока не начнет сочиться мутная жидкость и ткань не охладится достаточно, чтобы можно было браться за нее руками. Приподнимите края ткани, скрутите их над рисом и прокручивайте, выжимая все до капли. Это долгий, но важный этап, поэтому выжимайте изо всех сил. Должно получиться 5–6 чашек. Рис выбросьте.

5. Вымойте чашу рисоварки и влейте туда жидкость.

6. Установите режим приготовления и варите 30 минут с открытой крышкой, до больших пузырей. Перемешайте деревянной ложкой и выключите рисоварку. Получится примерно 1,5 чашки рисового сиропа. Если он слишком густой, долейте воды, доведите до кипения и снимите с огня.



Напиток из хурмы с ледяной крошкой

СУЧЖОНКВА-ССЫЛОСВИ

4 порции

Напиток из сушеной хурмы и имбиря с корицей и медом – традиционный корейский напиток, им часто завершают трапезу. Он известен и любим с древних времен.

В популярном кафе в сеульском районе Инсадон, культурном сердце города, я попробовала современную версию этого напитка. Его подали холодным с ледяной крошкой из того же замороженного напитка. Сладковатый напиток хорошо утоляет жажду, а к каждой порции прилагается мягкая хурма.

½ чашки ломтиков очищенного имбиря (56 г)

4 палочки корицы

½ чашки белого или коричневого сахара

½ чашки меда

4 сушеные хурмы, отрезать плодоножку и удалить семечки

¼ чашки кедровых орешков, срезать кончики

1. В большой сотейник влейте 7 чашек воды, добавьте имбирь и корицу и готовьте на среднем огне 20 минут.
2. Убавьте огонь до средне-слабого и готовьте еще 30 минут, пока жидкость не станет золотисто-коричневой и не насытится вкусами корицы и имбиря. Тем временем поставьте на миску дуршлаг и застелите его марлей или хлопковой тканью.
3. Процедите содержимое через дуршлаг, твердые остатки выбросьте. Добавьте сахар, мед и пе-



ремешайте. Получится около 6 чашек пунша. Дайте ему охладиться до комнатной температуры.

4. Отлейте 2 чашки пунша в герметичный контейнер и заморозьте.
5. Положите в пунш хурму, закройте крышкой и уберите в холодильник на 8 часов, а лучше на ночь. Хурма разбухнет и станет мягкой.
6. Перед подачей достаньте замороженный пунш, выдержите 10–15 минут при комнатной температуре и накрошите вилкой. Разлейте по 0,5–1,0 чашке пунша в каждую порцию и добавьте по ложке ледяной крошки. Сверху положите хурму и кедровые орешки и подавайте.



Ледяная стружка со сладкой красной фасолью и фруктами

ПХАТПИНСУ

1 порция

Летом пхатпинсу продается в корейских пекарнях, его готовят из ледяной стружки, кусочков фруктов, сладкой красной фасоли и добавляют немного молока и сгущенки (по-корейски «пхат» – это красные бобы адзуки, а «пинсу» – вода со льдом, что можно перевести как «ледяная стружка»). Сейчас пекарни в стремлении перещеголять друг друга выдумывают новые рецепты пхатпинсу каждый год, но мне больше всего нравится традиционный вариант с красной фасолью, его я и предлагаю вам.

Когда я жила в Кванджу, на юго-западе страны, в одной пекарне готовили лучшее пхатпинсу. В горке ледяной стружки, похожей на сугроб, прятались сладкие красные бобы, разноцветные фрукты и рисовые клецки. Хорошо помню, как дети радовались, когда я говорила, что мы идем есть пхатпинсу. К одной большой порции подавали несколько ложек. Было так вкусно, что «мерзли мозги» – это ощущение навсегда связано у меня с летом.

Консервированные красные бобы продаются во всех корейских магазинах, и приготовить это блюдо проще простого, если у вас есть измельчитель для льда. Вместо консервированной можно использовать фасоль домашнего приготовления, рецепт приводится ниже.

3 чашки ледяной стружки (из 2 чашек воды)

½ чашки сладкой красной фасоли, консервированной или домашнего приготовления (рецепт ниже), из холодильника

¼ чашки цельного молока

5–6 ягод клубники (примерно 1 чашка),

нарезать на маленькие кусочки

½ чашки кубиков манго, киви, персика или сливы

1–2 сладости тток в соевой панировке, нарезать кубиками 12 мм (по желанию)

3 столовые ложки холодной сгущенки

Охладите в холодильнике сервировочную пиалу на 2–3 чашки. Насыпьте туда 1,5 чашки ледяной стружки, добавьте ¼ чашки сладкой красной фасоли, полейте цельным молоком. Сверху горкой выложите оставшийся лед, фрукты и рисовые сладости, полейте сгущенкой и сразу подавайте. Перемешайте и ешьте лакомство ложкой.

Сладкая красная фасоль домашнего приготовления

Чуть больше 2 чашек

1 чашка сушеной красной фасоли адзуки

1 чашка сахара

1 чайная ложка экстракта ванили

½ чайной ложки крупной соли

1. Переберите фасоль и сложите в дуршлаг. Промойте под холодной водой и выложите в большой сотейник с толстым дном.

2. Влейте 4,5 чашки воды и закройте крышкой. Поставьте на средне-сильный огонь и готовьте 10 минут. Убавьте огонь до слабого и варите 1 час 20 минут, до размягчения фасоли.

3. Снимите с огня, слейте воду, добавьте сахар, ваниль и соль. Перемешайте и разомните фасоль деревянной ложкой. Дайте остыть, выложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 2 недель.



Персиковый пунш с ягодами омичжа

ПОКСУНА-ОМИЧЖА-ХВАЧХЭ

Примерно 10 чашек

У омичжи, китайского лимонника, мелкие красные ягоды, одновременно сладкие, кислые, горькие, соленые и пряные. Считается, что они содержат антиоксиданты и, по убеждению корейцев, снимают усталость и улучшают иммунитет. Я добавляю ягоды в свой утренний зеленый смузи.

Ничего подобного этому пуншу вы не пробовали. Он сразу сладкий и кислый и имеет ярко-красный цвет, который дают замоченные ягоды. Нарезанные персики добавляют сладости, а кедровые орешки служат украшением.

30 г сушеных ягод
китайского лимонника
(¼ чашки)

4-5 спелых белых
или желтых персиков
(примерно 900 г)

1 чашка меда

¼ чашки сахара

12 кубиков льда

12 кедровых орешков,
кончики отрезать

1. Сложите ягоды в сито с мелкими ячейками и промойте под холодной проточной водой. Выложите в большую стеклянную банку и влейте 6 чашек холодной воды. Закройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на 24 часа.

2. Тем временем удалите косточки из персиков, почистите их и нарежьте фигурными кусочками на один укус. Выложите в отдельную банку, добавьте ¼ чашки меда и сахар, перемешайте. Закройте крышкой и уберите в холодильник на 24 часа.

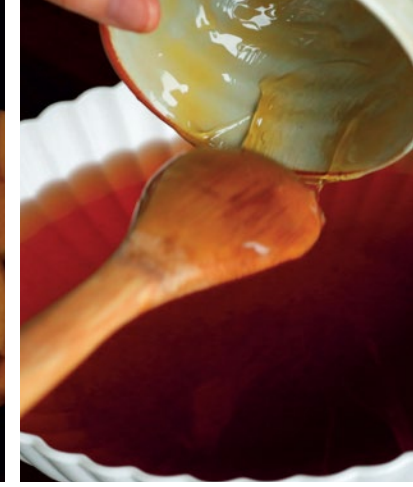
3. Поставьте дуршлаг над большой миской и застелите хлопковой тканью или марлей в несколько слоев. Процедите ягоды, жмых выбросьте.



4. Добавьте в воду ¾ чашки меда и хорошо перемешайте деревянной ложкой. Сразу подавайте или уберите в холодильник и храните до 1 недели. Перед подачей разлейте по порциям и добавьте по несколько кусочков персиков в сиропе. Вмешайте кубики льда, украсьте кедровыми орешками и подавайте.

ПЕРСИКОВЫЙ ДЖЕМ «НИ КАПЛИ МИМО!»

Из обрезков персика и мякоти, оставшейся на косточках, можно сварить джем без сахара. Сложите все в маленький сотейник с толстым дном, обрежьте туда же мякоть с косточек. Косточки выбросьте. Закройте крышкой и готовьте на слабом огне, периодически помешивая деревянной ложкой, 20-25 минут, до загустения и липкости.



Женьшеневый молочный коктейль

СУСАМ МИЛКШЕЙК

2 порции

Я часто готовлю этот пикантный тонизирующий напиток по утрам. У него землисто-травяной вкус, сладкий, но с горьковатой ноткой женьшеня.

Корень женьшеня не одну тысячу лет используется в традиционной корейской медицине и был известен задолго до первых упоминаний о нем в истории. Он исцеляет многие недомогания. Согласно корейской медицине, люди делятся на теплых и холодных. У последних холодные руки и ноги и склонность к болям в коленях, им рекомендуется есть «горячую» еду, такую как женьшень. Мой соавтор Марта утверждает, что забыла про артрит в коленях с тех пор, как пьет этот коктейль.

1 свежий корень
женьшеня (30–40 г)

2 чашки холодного
молока

4 кубика льда

1 столовая ложка меда
(по желанию)

Отрежьте у корня верхушку и срежьте все дефекты. Нарежьте и измельчите в блендере вместе с молоком, льдом и медом (по желанию). Измельчайте на максимальной скорости 1 минуту, до однородной консистенции и пены. Сразу подавайте.





УЛИЧНАЯ ЕДА И СОВРЕМЕННЫЕ КОРЕЙСКИЕ БЛЮДА

НОВАЯ КЛАССИКА

Не устаю удивляться изобретательности своего народа. У корейцев завидная способность меняться. Каждый раз, приезжая на родину, я вижу что-то новое. Кухня постоянно развивается, и наряду с традиционными появляются современные блюда.

Прежде всего это заметно по стойкам с уличной едой. Их владельцы учатся на традициях, вкусах покупателей и примере друг друга и стремятся создавать хиты. В людном районе Мёндон в Сеуле, где много ресторанов и магазинов одежды и косметики, уличные торговцы появляются ближе к закату и толпятся на каждом углу, зазывая покупателей. Очень интересно наблюдать, как они готовят и аранжируют блюда и как люди ходят от одной тележки к другой, желая попробовать все. Торговцы привлекают клиентов яркими вкусами и аппетитными текстурами.

Всего за несколько долларов можно продегустировать множество блюд: от рисовых палочек до сыра на шпажках, карамелизованного батата и супа с рыбными клецками.

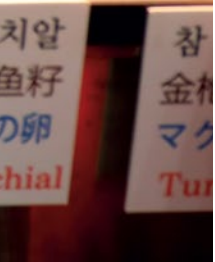
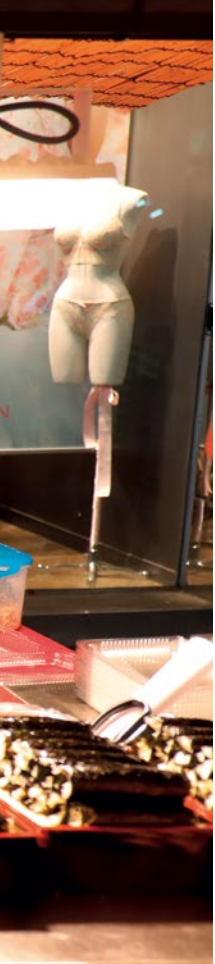
Большинство блюд, описанных в этой книге, существуют уже тысячи лет, а в этой главе я собрала сравнительно новые рецепты, появившиеся под влиянием других культур. Лапша в соусе из черных бобов пришла к нам с волной эмигрантов из Китая. Армейское ччиге появилось во времена корейской войны, вобрав в себя элементы рациона американских солдат и классических кулинарных приемов Кореи. Хлебные роллы и пончики-плетенки отражают интерес народа к западной кухне послевоенного периода.

В этой главе вы поймете, как многогранен наш подход к еде и насколько мы открыты новым вкусам и идеям.



Острые рисовые батончики в бульоне с лапшой рамён (рапокки)	384
Суп с рыбными клецками (омуккук)	386
Армейское ччиге (пудэ-ччиге)	388
Лапша в соусе из черных бобов (чэнбан-ччачжанмён)	390
Огненная курица с сыром (чхичжи пуль-так)	394
Шашлычок из рисовых палочек и сыра на гриле (тток-чхичжи-гуи)	397
Карамелизованный батат (когума-маттхан)	398
Сладкие блинчики с сиропом и семечками (ссиат-хотток)	400
Крученые булочки (ролл-ппан)	402
Пончики-плетенки (кквабэги)	404





Острые рисовые батончики в бульоне с лапшой рамён

РАПОККИ

2-4 порции

Самая популярная уличная еда корейцев – острые рисовые батончики ттокпокки – в современном прочтении. В классической версии упругие батончики готовят в сладко-остром бульоне с ноткой умами с кочхучжаном. В ожидании покупателей уличные торговцы помещивают ттокпокки в густом красном соусе в прямоугольной сковороде.

Сегодня в ттокпокки за несколько минут до подачи иногда добавляют лапшу быстрого приготовления рамён, которая продается в комплекте со специями в отдельном пакетице. Для Кореи это сравнительное новшество: президент компании Самян Фудс в 1963 году привез из Японии два аппарата для изготовления лапши рамён. Сейчас такая лапша продается с наполнителями на любой вкус. Для этого рецепта нам понадобится только лапша, бульон мы будем готовить сами, так что прилагающийся пакет со специями не пригодится.

ПРИМЕЧАНИЕ

Вместо бульона из анчоусов можно использовать 5 чашек домашнего или готового куриного бульона, а вегетарианцам и веганам я советую заменить его овощным бульоном (с. 74) и исключить рыбные клецки и/или яйца.

450 г свежих или замороженных рисовых батончиков, разморозить в холодильнике за ночь

1/3 чашки пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

1-2 столовые ложки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

1 столовая ложка сахара

8-10 крупных сушеных анчоусов, почистить

110 г рыбных клецек или домашний рыбный рулет (с. 178), нарезать на один укус

4 пера зеленого лука, нарезать кусочками 7,5 см

1/2 или 1 упаковка (100 г) корейской лапши быстрого приготовления рамён (приправы не использовать)

2 яйца вкрутую, очистить

1. Разделите рыбные клецки и замочите в холодной воде на 30 минут, до смягчения. Длинные и толстые батончики нарежьте на один укус.

2. В миске хорошо перемешайте ложкой перечную пасту, острый перец и сахар. Отставьте.

3. В широкой неглубокой кастрюле вскипятите 6 чашек воды на средне-сильном огне. Добавьте анчоусы и варите 20 минут. Выньте анчоусы шумовкой и выбросьте. Получится около 5 чашек бульона.

4. В кипящий бульон выложите рисовые батончики, рыбные клецки, зеленый лук и приправочную пасту. Готовьте, периодически помешивая деревянной ложкой, 10 минут или до смягчения рисовых батончиков и загустения бульона.

5. Перед подачей выложите в бульон лапшу. Варите, периодически помешивая, 4-5 минут, до готовности лапши и интенсивного кипения и загустения бульона. Не передержите лапшу, иначе она разбухнет и впитает весь бульон. Разрежьте яйца вкрутую пополам, вмешайте в лапшу и подавайте.

6. Поставьте кастрюлю с половником на стол. Каждый сам кладет в свою тарелку что хочет и ест вилкой или палочками.



Суп из рыбных клецек

ОМУККУК

2 порции

Эта уличная закуска согревала меня в холодные дни в Сеуле. Суп заманчиво кипит в больших кастрюлях под тентами уличных торговцев, так и хочется достать одну-другую шпajкку с рисовыми клецками и полакомиться. Ничего не нужно говорить, просто берешь и ешь, а для бульона дают отдельный бумажный стаканчик. Насытившись, показываешь продавцу пустые шпajкки и расплачиваешься, а бульон бесплатный.

В корейских магазинах продаются разные виды рыбных клецек: с палец размером, плоские, круглые и прямоугольные. Состоят они в основном из крахмала, но в некоторых больше рыбы, они более упругие, имеют выраженный вкус умами и стоят дороже. Я рекомендую попробовать разные рыбные палочки или приготовить их своими руками.

Это блюдо хорошо сочетается с острыми рисовыми батончиками в бульоне с лапшой рамен, рыбный бульон смачивает горло после них. Приглашайте друзей и назначайте цену за шпajкку!

Вам понадобится четыре 25-сантиметровые деревянные шпajкки.

400 г готовых рыбных клецек ассорти или нарезанный рыбный рулет на пару (с. 178)

8 чашек бульона из анчоусов и ламинарии (с. 70)

1 чайная ложка крупной соли

1 чайная ложка соевого соуса

1 перо зеленого лука, нарезать

соево-луковый приправочный соус (с. 126)



1. На каждую шпajкку насадите 6-8 рыбных клецек. Прямоугольные разрежьте пополам вдоль, сложите в несколько раз и проткните шпajжкой в центре.

2. В широкой неглубокой кастрюле смешайте бульон, соль и соевый соус. Опустите туда шашлычки и доведите до кипения на среднем огне. Готовьте 5 минут, до небольшого размягчения и увеличения в размере всех рыбных клецек. В процессе поливайте клецки бульоном. Посыпьте зеленым луком.

3. Поставьте кастрюлю на стол и разлейте часть супа по порционным пиалам. Вложите в каждую по паре шпajжек. Ешьте, поливая палочки соусом с помощью маленькой ложки.



Армейское ччиге

ПУДЭ-ЧЧИГЕ

4 порции

Корейская война закончилась в 1953 году, но большая часть Кореи сильно пострадала и народ голодал. Кое-кто ухитрялся раздобыть на американских военных базах консервированные бобы и мясо. Эти продукты готовили с кимчи, чесноком, кочхучжаном и острым перцем кочху-кару, получалось корейское ччиге из американских продуктов.

Подобная еда стала появляться и в закусовых. Обычно ее готовили прямо на столе на двоих и более человек, и вскоре повсюду шел пар от кастрюль с ччиге. Оно стало очень популярным, особенно в последние годы. Теперь в каждом городе есть сетевой ресторан пудэ-ччиге.

6 зубчиков чеснока, порубить

2 столовые ложки острого корейского перца в хлопьях (кочху-кару)

1 столовая ложка пасты из острого корейского перца (кочхучжан)

½ чайной ложки молодого черного перца

1 чайная ложка соевого соуса

250 г капусты (½ среднего кочана)

½ средней луковицы, нарезать ломтиками

2 пера зеленого лука, нарезать кусочками длиной 25 мм

225 г свиной брюшины или лопатки, тонко нарезать на один укус

½ чашки ферментированного традиционного кимчи из пекинской капусты (с. 108), нарезать на один укус, или нарезанное кимчи из пекинской капусты (с. 116)

100 консервированного мяса Spam, нарезать толщиной 6 мм

100 коктейльных или любых готовых сосисок (нарезать на один укус)

170 г рисовых батончиков, нарезать кусочками длиной 35 мм



100 г тофу средней твердости, нарезать на один укус

¼ чашки консервированной запеченной фасоли (по желанию)

60 г сыра чеддер, нарезать ломтиками

60 г лапши из бататового крахмала (танмён), замочить в холодной воде на 30 минут, воду слить

1 упаковка (110 г) лапши быстрого приготовления рамён (приправы не понадобятся)

5 чашек бульона из анчоусов и ламинарии (с. 70), куриного или говяжьего бульона (домашнего или готового)

1. В маленькой миске хорошо перемешайте ложкой чеснок, острый перец, перечную пасту, черный перец, соевый соус и 2 столовые ложки воды.

2. В широкой неглубокой кастрюле или сковороде ровным слоем разложите капусту, лук и зеленый лук. Сверху положите свинину, кимчи и чесночно-перечную пасту, консервированное мясо, сосиски, рисовые батончики, тофу, запеченную фасоль и сыр.

3. Ножницами разрежьте лапшу из бататового крахмала пополам и выложите в кастрюлю. Сверху посередине положите блок лапши рамён.

4. Влейте 4 чашки бульона и поставьте кастрюлю на сильный огонь. (В Корее блюдо готовят на столе на газовой горелке. Если у вас нет настольной горелки, готовьте на плите.) Примерно через 15 минут ччиге сильно закипит. Лопаткой погрузите рамён в жидкость и перемешайте все щипцами и большой ложкой. Варите еще 5 минут или до готовности свинины. Если бульон сильно уменьшится в объеме, долейте оставшуюся чашку. Подавайте в пиалах.



Лапша в соусе из черных бобов

ЧЭНБАН-ЧЧАЧЖАНМЁН

2-4 порции

Это блюдо из лапши завезли в Инчхон китайские эмигранты в 1905 году. Оно найдется в каждом фуд-корте любого универсама, и его чаще всего заказывают из «доставки за 30 минут». Какой корейский сериал ни посмотри (их можно найти онлайн с субтитрами), рано или поздно кто-нибудь закажет ччачжанмён.

А потом курьер возвращается за посудой!

Обычно лапшу готовят со свиной или говяжьей, но в этом рецепте я использовала морепродукты. Я все перемешиваю и подаю на большой тарелке (чэнбан означает «поднос»).

для соуса

1/3 чашки растительного масла

3 пера зеленого лука, нарезать кусочками 25 мм

1/2 чашки пасты из черных бобов (чунчжан)

250 г свиной брюшины, нарезать кубиками 12 мм

1 крупная луковица, нарезать на один укус

170 г капусты, нарезать на один укус

1 средняя картофелина, очистить и нарезать кубиками 12 мм

1 маленький цукини, очистить и нарезать кубиками 12 мм

100 г кальмара, очистить и нарезать на один укус

100 г креветок, очистить, удалить кишку и при желании нарезать

1 чайная ложка сахара

для лапши

2 пучка (500 г) лапши чачжанмен

2 столовые ложки картофельного крахмала

1 столовая ложка масла из обжаренного кунжута

соус

1. В маленькой сковороде с толстым дном разогрейте растительное масло на средне-сильном огне, 1 минуту. Убавьте огонь до среднего и выложите зеленый лук. Обжаривайте, пока он не станет коричневым и хрустящим, 2-3 минуты. Процедите масло в миску, лук выбросьте. Получится примерно 5 столовых ложек ароматизированного масла.

2. В той же сковороде разогрейте 3 столовые ложки ароматизированного масла, 1 минуту. Добавьте пасту из черных бобов и интенсивно перемешивайте деревянной ложкой в течение 1 минуты, до появления аромата. Снимите с огня.

3. Разогрейте оставшиеся 2 столовые ложки ароматизированного масла в большой сковороде на средне-сильном огне. Добавьте свинину и обжаривайте, помешивая, до золотисто-коричневой хрустящей корочки, 5-6 минут.

4. Прибавьте огонь до сильного и вмешайте лук, капусту, картофель и цукини. Готовьте, помешивая, 5 минут или до размягчения овощей и прозрачности капусты.

5. Сдвиньте овощи и свинину к краям сковороды, оставив в центре масло. Выложите туда кальмара, креветки и обжаренную бобовую пасту. Добавьте сахар и обжаривайте, помешивая, 3-4 минуты, до готовности морепродуктов.

6. Убавьте огонь до средне-сильного, влейте 3 чашки воды и перемешайте. Закройте крышкой и готовьте 7-8 минут, до сильного аромата от кипящего бульона и полной готовности и размягчения морепродуктов и овощей. Снимите сковороду с огня.

приготовление и подача лапши

1. Вскипятите воду в большой кастрюле на средне-сильном огне. Положите лапшу на разделочную доску, раскрутите ее руками. Выложите в кипящую воду и размешайте деревянной ложкой. Закройте крышкой и готовьте 2-3 минуты, до закипания воды. Снимите крышку, перемешайте и варите 3-4 минуты, до готовности. Для проверки готовности возьмите палочками или щипцами 1 штуку, окуните в миску с холодной водой



и попробуйте. Слейте воду и промойте лапшу под холодной проточной водой, потирая руками, чтобы вышел лишний крахмал. Слейте воду.

2. Хорошо перемешайте ложкой крахмал в $\frac{1}{4}$ чашки воды.

3. Разогрейте соус на сильном огне до кипения. Ложкой взболтайте крахмальную смесь и медленно влейте в соус. Перемешивайте до загустения соуса.

4. Добавьте лапшу и кунжутное масло. Перемешивайте деревянной ложкой до кипения, 1 минуту. Выложите всё на большую тарелку и сразу подавайте. Каждый кладет себе нужное количество в порционную пиалу щипцами из общей тарелки.





Огненная курица с сыром

ЧХИЧЖИ ПУЛЬ-ТАК

2 порции

Видео со жгучей курицей в расплавленном сыре вошло в пятерку лучших на моем канале на YouTube. Почему? Потому что красное и с сыром? Напоминает лазанью?

Но к Италии блюдо никакого отношения не имеет. Пуль-так означает «огненная курица», и оригинальное блюдо – куски курицы в густом остром соусе – готовили на вертеле над огнем, разведенным в яме для барбекю. Теперь в блюдо добавляют модный сейчас сыр. В этом рецепте его особенно много. Некоторые зрители готовят его раз в неделю, а больше всего мне понравился этот комментарий к видеоролику: «Сегодня мой парень, который вообще не умеет готовить, сделал такую курицу! Получилось объедение!»

¼ чашки острого
корейского перца
в хлопьях (кочху-кару)

2 столовые ложки па-
сты из острого корей-
ского перца (кочхучжан)

1 чайная ложка соевого
соуса

3 столовые ложки
растительного масла

¼ чайной ложки моло-
того черного перца

¼ чашки рисового
сиропа или 3 столовые
ложки сахара

3 зубчика чеснока,
порубить

1 чайная ложка
очищенного
нарубленного имбиря

450 г куриной грудки
без кожи и костей,
нарезать кубиками
18 мм

90 г рисовых
батончиков тток,
нарезанных
кружочками

250 г моцареллы,
нарезать тонкими
ломтиками

1. В большой миске хорошо перемешайте острый перец, перечную пасту, соевый соус, 2 столовые ложки растительного масла, черный перец, ри-



совый сироп, чеснок и имбирь. Добавьте курицу и снова перемешайте.

2. На средне-сильном огне разогрейте сковороду, которую можно ставить в духовку. Влейте оставшееся растительное масло, выложите рисовые кружочки и обжаривайте, переворачивая лопаткой, 3–4 минуты, до хрустящей корочки. Выложите в маленькую миску.

3. Выложите в сковороду курицу, влейте ¼ чашки воды. Закройте крышкой и готовьте, периодически помешивая, 7–8 минут. Вмешайте рисовые кружочки. Убавьте огонь до слабого, закройте крышкой и готовьте 5 минут, пока курица не прожарится.

4. Тем временем разогрейте духовку, установите решетку посередине.

5. Положите на курицу слой сыра, поставьте сковороду в духовку и включите режим гриля. Через несколько минут сыр закипит. Достаньте сковороду из духовки и подавайте на стол.





Шашлычок из рисовых батончиков и сыра на гриле

ТТОК-ЧХИЧЖИ-ГУИ

2 порции

Из всех блюд, что предлагали уличные торговцы в районе Мёндон, меня покорила шашлычок из упругих рисовых батончиков и сыра с золотисто-коричневой корочкой. Его подавали в стаканчике, так удобнее есть, а сверху поливали сгущенкой.

Вам понадобятся две деревянные шпажки длиной 20–25 см и, чтобы было как в Корее, бумажные стаканчики.

6–8 рисовых батончиков длиной 7,5 см

1 столовая ложка несоленого масла

6–8 палочек моцареллы, нарезать кусочками длиной 6 см

2 столовые ложки сгущенного молока

1. Разложите 3–4 рисовых батончика через один с 3–4 кусочками моцареллы на разделочной доске. Насадите на шпажку и сдвиньте поплотнее друг к другу. Аналогичным образом соберите второй шашлычок.

2. В большой сковороде с антипригарным покрытием растопите сливочное масло на среднем огне и распределите по дну.

3. Положите шашлычки рядом друг с другом на сковороду (если она маленькая, жарьте по одному). Готовьте 3–5 минут, до светло-коричневой корочки сыра. Переверните шашлычки и готовьте, периодически переворачивая, до хрустящей золотисто-коричневой корочки с обеих сторон, 3–5 минут.

4. Снимите сковороду с огня. Полейте каждый шашлычок 1 столовой ложкой сгущенного молока и сразу подавайте. Можно сначала положить их в бумажные стаканчики, как делают уличные торговцы, и после этого полить сгущенкой.



Карамелизованный батат

КОГУМА-МАТТХАН



2-4 порции

В юности карамелизованный батат был одной из моих любимых уличных закусок, и сейчас его тоже можно купить в Сеуле. Он ничуть не изменился с тех пор, как торговцы поджигали нас у дверей школы. Дольки складывают щипцами в бумажный стаканчик, а в качестве прибора дают шпажку.

Горячие ломтики батата, хрустящие снаружи и нежные внутри, покрыты слоем сладкой карамели. Это одно из вкуснейших лакомств в мире, особенно свежеприготовленное. Дети его обожают. А что самое лучшее – его легко готовить.

Корейский батат похож на американский, но в нем содержится больше крахмала, а мякоть светлее и по вкусу напоминает каштаны.

растительное масло
450 г корейского или
обычного батата

1/3 чашки сахара

1/4 чашки очищенного
обжаренного арахиса
(по желанию)

1 чайная ложка
обжаренных тыквенных
семечек

1. Разогрейте в большом сотейнике 7,5 см растительного масла на средне-сильном огне до 165–170 градусов.
2. Пока масло разогревается, очистите батат и нарежьте кусочками в форме клиньев, примерно 5 см толщиной с широкой стороны и 12 мм с узкой.

3. Выложите батат в горячее масло. (Если у вас нет кухонного термометра, возьмите щипцами один кусок батата и опустите в масло. Закипит вокруг куска, значит, достаточно разогрелось.) Убавьте огонь до среднего и жарьте, периодически переворачивая щипцами или шумовкой, до готовности и хрустящей корочки, 6–7 минут. Выложите в дуршлаг над миской и дайте обтечь.

4. Разогрейте масло до 165–170 градусов на средне-сильном огне, убавьте огонь до среднего и повторно обжарьте батат до золотисто-коричневой, очень хрустящей корочки в течение 3–5 минут. Выложите в дуршлаг обтекать.

5. В большой сковороде разогрейте 2 столовые ложки растительного масла на среднем огне и распределите по дну. Высыпьте ровным слоем сахар и, не перемешивая, дождитесь, когда по краям он начнет таять и менять цвет. Не трогайте сахар, иначе он кристаллизуется. Убавьте огонь до средне-слабого и наклоняйте сковороду, не перемешивая сахар, до растворения и карамелизации, 6–8 минут. Выложите батат, тыквенные семечки и арахис (по желанию), перемешайте щипцами или лопаткой, чтобы каждая сторона клиньев покрылась карамелью.

6. Выложите батат на большую тарелку, застеленную пергаментом, дайте охладиться 1 минуту. Щипцами и лопаткой разделите клинья, еще немного охладите и подавайте.



Сладкие блинчики с сиропом и семечками

ССИАТ-ХОТТОК

5 блинчиков

Горячие дрожжевые блинчики, которые я покупала в детстве на улице после школы, были воздушными, с растопленным сахаром внутри. Со временем они преобразились, теперь их готовят немного иначе и используют другие начинки.

В наши дни блинчики пекут с семечками в сиропе, в основном подсолнечными и тыквенными. Корочка получается сладкая и хрустящая.

Уличные торговцы подают ссиат-хотток в бумажных стаканчиках, потому что их слишком горячо держать в руках. К тому же можно не бояться капнуть мимо сладким сиропом – все стекает в стаканчик.

Хоттоки легко готовить, главное – свежие дрожжи и правильная температура воды. Я кипячу $\frac{1}{4}$ чашки воды в маленьком сотейнике, а затем доливаю холодной водой до объема целой чашки. Это идеальная температура для активации дрожжей, около 40 градусов. Делайте так же – и ваши блинчики неизменно будут воздушными.

ДЛЯ ТЕСТА

2 столовые ложки сахара

2,25 чайной ложки сухих дрожжей (1 пакетик)

$\frac{1}{2}$ чайной ложки крупной соли

1 столовая ложка растительного масла

2 чашки пшеничной муки

ДЛЯ СМЕШИВАНИЯ И ЖАРКИ

2 столовые ложки плюс 1 чашка растительного масла

$\frac{3}{4}$ чашки смеси тыквенных и подсолнечных семечек

$\frac{3}{4}$ чашки коричневого или белого сахара

ТЕСТО

1. В большой миске хорошо перемешайте сахар, дрожжи и 1 чашку теплой воды (см. описание). Вмешайте соль и растительное масло. Добавьте муку и перемешивайте деревянной ложкой в течение минуты, до формирования комка.

2. Накройте и оставьте подходить при комнатной температуре 1,5 часа, пока тесто не увеличится в 2 раза.

3. Осадите тесто и помесите 3 минуты до гладкости.

ХОТТОК

1. В маленькую миску влейте 2 столовые ложки растительного масла. В другую миску насыпьте семечки.

2. В большой сковороде разогрейте 1 чашку растительного масла на средне-сильном огне, 3–4 минуты. Убавьте огонь до среднего. Положите маленький кусочек теста в сковороду. Если масло закипит, значит, достаточно разогрелось.

3. Обмакните пальцы в масло в миске, отщипните одну пятую теста (оно липкое) и сформируйте шар. Пришлепните в блин и положите в центр 2 столовые ложки сахара. Приподнимите и плотно слепите края над сахаром.



4. Положите хотток в горячее масло швом вниз и жарьте до светло-коричневой корочки, 1 минуту. Переверните лопаткой и прижмите, расплющив в блин диаметром 13 см. Убавьте огонь до средне-слабого и жарьте 4-5 минут, периодически переворачивая и сплющивая блинчик, до растворения сахара и появления коричневой хрустящей корочки с обеих сторон. Если вытекло немного сиропа, ничего страшного – корочка будет вкуснее.

5. Щипцами выложите хотток на тарелку. Придерживая щипцами, надрежьте хотток ножницами вдоль края и отогните «крышку». Насыпьте внутрь 2 столовые ложки смеси семечек, выложите на маленькую тарелку и подавайте. Или, как уличные торговцы, сложите хотток щипцами вдоль и подайте в бумажном стаканчике.

6. Приготовьте еще 4 блинчика из оставшегося теста, сахара и семечек.



Крученые булочки

РОЛЛ-ППАН

6 штук

«Маангчи, я готовлю крученые булочки к возвращению детей из школы, они их обожают!» – миллионы поклонников говорили мне это. Горячие сладковатые булочки не традиционное для Кореи лакомство. Моя подруга Чончжин научила меня их готовить, когда дети учились в начальной школе. Я давала им ролл-ппан с клубничным джемом и молоком, чтобы они не проголодались до ужина.

Рецепт рассчитан на небольшой объем, но я иногда готовлю сразу много булочек и храню в морозилке.

3 столовые ложки
несоленого сливочного
масла

½ чашки цельного
молока

2 столовые ложки
сахара

¼ чайной ложки
крупной соли

1 крупное яйцо, слегка
взбить, и 1 белок
крупного яйца, слегка
взбить

2,25 чайной ложки
активных сухих
дрожжей (1 пакетик)

1,5 чашки пшеничной
муки плюс для посыпки

ТЕСТО

1. В маленьком сотейнике растопите масло на среднем огне. Снимите с огня, добавьте молоко, сахар и соль. Перемешайте до растворения сахара, вмешайте яйцо. Охладите до чуть теплого состояния.

2. Проверьте температуру смеси на ощупь. Если она чуть теплая, добавьте дрожжи и дайте постоять 5 минут, пока смесь не помутнеет и не начнет пениться. Вылейте в большую миску, добавьте муку и перемешивайте деревянной ложкой примерно 1 минуту, до формирования комка. Тесто будет липкое.

3. Накройте тесто и дайте подойти при комнатной температуре 1,0-1,5 часа, до увеличения в 2 раза.

4. Осадите тесто и помесите в миске до гладкости.

5. Накройте и оставьте подходить 30 минут, снова до увеличения в 2 раза. Осадите и месите 1 минуту.

СКРУТИТЕ БУЛОЧКИ

1. Выложите тесто на припыленную мукой поверхность и разделите на 6 равных частей. Оберните их пищевой пленкой, чтобы тесто не засохло.

2. Припылите мукой пальцы, чтобы к ним не липло тесто. Руками раскатайте кусочек в канат равномерной толщины длиной примерно 20 см. Скатайте спираль, а конец проденьте снизу и через центр (см. фото). Выложите на коврик для выпечки.

3. Повторите с оставшимся тестом. Раскладывайте булочки на расстоянии примерно 3 см друг от друга, поскольку при выпечке они увеличатся в размере. Накройте и дайте постоять 1 час.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БУЛОЧЕК

1. Разогрейте духовку до 170 градусов, решетку установите на средний уровень.

2. Смажьте булочки сверху белком и выпекайте 15-17 минут, до светло-коричневой корочки.

3. Достаньте противень из духовки и включите гриль.

4. Еще раз смажьте булочки белком и поставьте под гриль на 1-2 минуты, до золотисто-коричневой глянцевої корочки. Сразу подавайте. Остатки хранятся в морозилке в герметичном контейнере или пакете с замком до 1 месяца. Размораживайте 10 минут при комнатной температуре и 40-60 секунд в микроволновой печи.



Пончики-плетенки

ККВАБЭГИ

16 штук

В старших классах мы ходили в кафе, где выстаивались очереди за горячими пончиками-плетенками. Хрустящие снаружи и воздушные внутри, кквабэги источают неземной аромат дрожжей и корицы.

Много лет спустя, когда я стала мамой, подруга Чончжин дала мне рецепт этих пончиков и научила красиво их сворачивать. Но, даже если внешне они не удались, вкус от этого не испортится.

2 столовые ложки
несоленого сливочного
масла

1 чашка цельного
молока

5 столовых ложек
сахара

2,25 чайной ложки
активных сухих
дрожжей (1 пакетик)

½ чайной ложки
крупной соли

1 крупное яйцо, слегка
взбить

3 чашки муки
для выпечки плюс
для посыпки

растительное масло

½ чайной ложки
молотой корицы

ТЕСТО

1. В маленьком сотейнике растопите масло на среднем огне. Снимите с огня, добавьте молоко и 2 столовые ложки сахара. Хорошо перемешайте и добавьте дрожжи. Дайте постоять 5-10 минут, пока они не растворятся, посолите и перемешайте. Выложите в большую миску, добавьте яйцо и хорошо перемешайте.

2. Добавьте муку и хорошо перемешайте ложкой до формирования комка. Месите тесто в миске 2-3 минуты, до гладкости. Накройте и дайте подойти при комнатной температуре 1,0-1,5 часа, до увеличения в 2 раза.

4. Осадите тесто и помесите в миске несколько минут. Накройте и оставьте подходить на 1 час.

СЛЕПИТЕ ПОНЧИКИ

1. Осадите тесто и месите 1 минуту. Разделите на 16 равных частей и выложите на бумагу для выпечки на большом расстоянии друг от друга. Накройте пищевой пленкой.

2. Разложите тесто на припыленной мукой поверхности. Раскатайте кусочки в канатики длиной 25-30 см и толщиной 12 мм. Растяните канат, разведя руки вверх и вниз, и слепите концы. Канат сам сплетется на весу из-за сокращения теста. Если он недостаточно закрутился, потяните еще. Он должен закрутиться 3-4 раза.

3. Положите пончик на бумагу для выпечки или припыленную мукой поверхность. Слепите остальные пончики, разложите на расстоянии друг от друга и оставьте на 30 минут. Через 15 минут переверните, чтобы одна сторона не получилась плоской.

ЖАРКА ПОНЧИКОВ

1. В большой глубокой сковороде разогрейте 7,5 см масла на средне-сильном огне до 170 градусов. Убавьте огонь до среднего. Партиями опускайте пончики в горячее масло и обжаривайте до светло-коричневой корочки, 2-3 минуты. Переверните и обжаривайте 3-5 минут, периодически переворачивая щипцами, до равномерной золотисто-коричневой корочки. Выложите в дуршлаг над миской и дайте обтечь.

2. Когда все пончики готовы, в бумажном пакете смешайте корицу и 3 столовые ложки сахара.

3. Кладите пончики в пакет по несколько штук, потрясите и выкладывайте на большую тарелку. Сразу подавайте. Остатки можно хранить в морозилке в пакете с замком до 1 месяца. Размораживайте при комнатной температуре в течение 10 минут.





Рыбные клецки на уличном рынке в Сеуле



ОСНОВЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОРЕЙСКИХ БЛЮД





Как чистить свежие каштаны	410
Как чистить и готовить орешки гинкго	411
Как сделать полоски из зеленого лука	412
Как мыть пророщенную сою	413
Как срезать кончики кедровых орешков	413
Как замочить и подготовить сушеные ростки папоротника	414
Как вынимать косточки из китайских фиников	415
Как замочить и подготовить сушеные стебли колоказии	416
Как обжарить, накрошить и нарезать прессованную водоросль ким	417
Как почистить и филетировать пятнистую макрель	418
Как потрошить крупные сушеные анчоусы	419
Как потрошить креветки	419
Как мыть живых моллюсков	420
Как вскрывать раковины живых моллюсков	420
Как размачивать сушеные морские огурцы	422
Как чистить целого большого кальмара	423
Как чистить и готовить осьминога	424
Как филетировать и подготовить к маринованию куриные окорочка	426

Как чистить свежие каштаны

1. Положите каштан плоской стороной вниз и срежьте тупой конец, а потом острый.

2. Ножом срежьте скорлупу по бокам, вместе с коричневой пленкой.

3. Остальное снимите руками. Обрежьте остатки коричневой пленки.



Как чистить и готовить орешки гинкго

Обычно я покупаю чищенные орехи, но, если вы не нашли их в продаже, их легко очистить самостоятельно. Надавите на скорлупу в местах соединения, я это делаю кухонными ножницами: зажимаю орех со стороны рукоятки. Можно использовать консервный нож с двумя ручками или любое подходящее приспособление. Как только скорлупа щелкнет, прекращайте давить, чтобы не смять ядро. Достаньте его, раскрыв скорлупу пальцами.

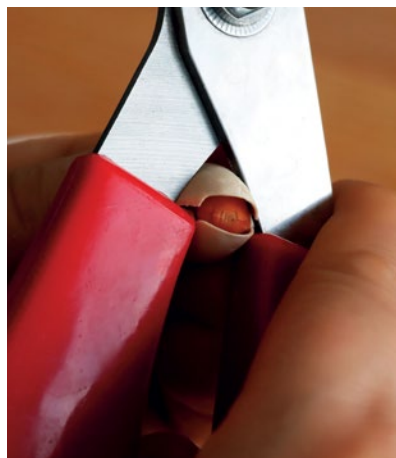
Орешки гинкго можно обжарить в небольшом количестве растительного масла или бланшировать в кипятке, чтобы отошла пленка.

БЫСТРАЯ ОБЖАРКА

Разогрейте на сковороде 2 чайные ложки растительного масла на средне-сильном огне и выложите орешки. Посолите и обжаривайте, пока пленка не начнет отходить, а ядра не станут золотистыми или ярко-зелеными. Выложите их в сложенное бумажное полотенце и потрите, чтобы снять пленку.

БЛАНШИРОВАНИЕ

Вскипятите воду в кастрюле, выложите орешки и кипятите 2 минуты. Слейте воду, охладите и снимите пленки пальцами.



Как сделать полоски из зеленого лука

1. Отрежьте корешки.
2. Держите нож под минимальным углом к разделочной доске и нарежьте лук тончайшими ломтиками, длиной 5,0–7,5 см.
3. Сложите ломтики в миску и залейте холодной водой. Оставьте на 5 минут и слейте через дуршлаг. Промойте холодной проточной водой, помешивая руками.



Как мыть пророщенную сою

Переберите ростки, выбросьте все темные и сложите оставшиеся в большую миску. Залейте холодной водой. Возьмите горсть ростков, поболтайте в воде и выложите в дуршлаг. Шкурки должны остаться в воде. Повторяйте, пока не сложите в дуршлаг все ростки. Поменяйте воду и повторяйте, пока не снимутся все шкурки.



Как срезать кончики кедровых орешков

Кончики темнее всего ядра, поэтому их срезают для красоты. Просто отщипните кончик пальцами.



Как замочить и приготовить сушеные ростки папоротника

- 1.** Промойте 40 г ростков папоротника и сложите в 6-литровую кастрюлю. Влейте 5 л воды и доведите до кипения на средне-сильном огне. Закройте крышкой и готовьте 1 час.
- 2.** Снимите с огня и оставьте под крышкой на 3 часа.
- 3.** Слейте воду, несколько раз промойте ростки папоротника холодной водой. Слейте воду.
- 4.** Получится примерно 450 г замоченных ростков. Используйте сразу или заморозьте в пакете с замком. Перед замораживанием не отжимайте воду, иначе после размораживания ростки будут тонкие.



Как вынимать косточки из китайских фиников

В одну руку возьмите финик и надрежьте ножом вдоль до косточки. Потихоньку вращая финик, срезайте мякоть с косточки.



Как замочить и подготовить сушеные стебли колоказии

Размоченная колоказия увеличивается в размере примерно в 10 раз. Остатки можно заморозить, чтобы в следующий раз сэкономить время. Перед замораживанием не отжимайте воду, иначе после размораживания стебли будут тонкие.

1 упаковка (80 г)
сушеных стеблей
колоказии

¼ чашки муки
для выпечки

1. Наденьте резиновые перчатки. Достаньте сушеные стебли колоказии из упаковки и выложите в большую миску. Залейте теплой водой и оставьте на 1 час. Интенсивно промойте стебли, потирая и сгибая в разные стороны, чтобы вымыть всю грязь. Несколько раз промойте холодной водой.

2. Выложите стебли в большую кастрюлю с толстым дном, засыпьте мукой и тщательно перемешайте руками (мука служит абразивом). Влейте 2,8 л воды, закройте крышкой и поставьте на средне-сильный огонь до закипания, примерно на 15 минут. Снимите крышку и варите еще 15 минут, периодически помешивая деревянной ложкой. Слейте воду.

3. Руками в резиновых перчатках промойте стебли под проточной холодной водой до идеальной чистоты. Вымойте кастрюлю и сложите в нее стебли. Залейте холодной водой и оставьте на 24 часа, за это время смените воду несколько раз. Слейте воду и тщательно промойте. Теперь стебли должны весить около 750 г.



Как обжарить, накрошить и нарезать прессованную водоросль ким

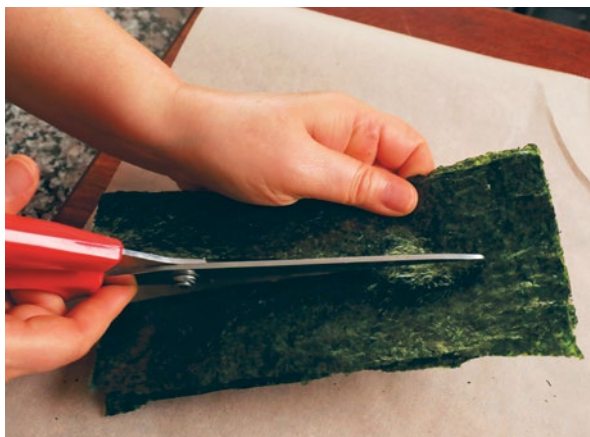
Двумя пальцами, большим и указательным, возьмите лист водоросли и поводите им над слабым огнем газовой или электрической конфорки. Все время двигайте листом, иначе он подгорит. Поджаренный ким становится хрустящим и очень темным, черно-зеленым. Периодически переворачивайте лист для равномерной прожарки. Весь процесс занимает несколько секунд. Можно поджаривать ким прямо в огне, а если он загорится, задуйте пламя и продолжайте, пока он не станет хрустящим и не изменит цвет. После этого можно крошить или нарезать лист.

НАКРОШИТЕ

Положите лист водоросли ким в целлофановый пакет и скомкайте.

НАРЕЖЬТЕ

Ножницами разрежьте лист пополам, сложите половинки и разрежьте на четвертинки. Их нарежьте на тонкие полоски.





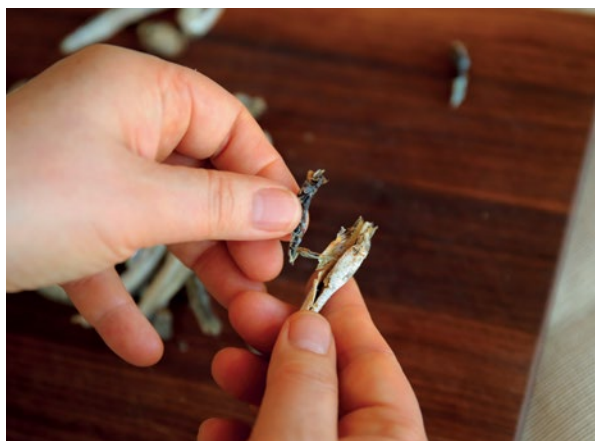
Как почистить и филетировать пятнистую макрель

Из пятнистой макрели массой 1100 г получится 600-900 г филе.

- 1.** Положите макрель на разделочную доску, отрежьте и выбросьте голову.
- 2.** Распорите брюхо и выпотрошите рыбу. Внутренности выбросьте. Промойте тушку под холодной проточной водой, ополосните доску и нож. Обсушите рыбу бумажным полотенцем.
- 3.** Начиная от головы, ножом разрежьте тушку по спине до хвоста, кончиком ножа «пересчитывая» позвонки.
- 4.** Разверните тушку и надрежьте брюхо до хребта, от хвоста до головы.
- 5.** Острым ножом, начиная от хвоста, отрежьте мясо от костей ребер, придерживая хвост. Переверните тушку и повторите с другой стороны. Хребет выбросьте.
- 6.** Ножом аккуратно подцепите оставшиеся в брюхе ребра, стараясь срезать минимум мяса.
- 7.** Положите филе кожей вниз. Посередине вдоль проходит ряд межмышечных костей. Вырежьте их, сделав два параллельных надреза вдоль буквой V с костями посередине, не прорезая до кожи. Полоски мяса с костями не понадобятся. Филе готово.

Как потрошить крупные сушеные анчоусы

Отломите голову и выскоблите внутренности. Иногда вместе с ними выходят кости, но от них избавляться необязательно.



Как потрошить креветки

Надрежьте креветку вдоль по спинке кончиком ножа, на глубину примерно 6 мм. Подденьте ножом и вытяните кишечную вену. Промойте креветку под холодной проточной водой.



Как мыть живых моллюсков

- 1.** Постучите по раковинам и выбросьте все, которые не закрылись (онидохлые).
- 2.** Сложите моллюсков в миску и залейте холодной водой. По одному почистите щеткой. Слейте воду.
- 3.** Вымойте миску, влейте 2 л холодной воды и ¼ чашки крупной соли, перемешайте до растворения. Выложите в воду моллюсков, накройте и уберите в холодильник на 2 часа. Моллюски выплунут оставшуюся грязь и песок. Промойте раковины и обсушите.



Как вскрывать раковины живых моллюсков

Вскрывать раковины специальной открывалкой у меня не хватает сил, мне удобнее разводить створки большим 16-сантиметровым кухонным ножом.

- 1.** Ручкой ножа постучите и надломите края створок рядом с местом их соединения. В получившееся отверстие вставьте кончик ножа и расслабьте створки.
- 2.** Вставьте кончик ножа с другой стороны таким же образом, не более чем на 12 мм, чтобы не достать до мяса. Разделите створки, прорезая ножом между ними.
- 3.** Раскройте раковину и ножом выскребите моллюска. Он присоединен в одной точке к каждой створке.



Как размачивать сушеные морские огурцы

100 г сушеных морских огурцов (длиной 7,5-11,0 см)

крупная соль

1 очищенный имбирь (2,5 см), нарезать тонкими ломтиками

¼ чашки сочжу или мирима

1. Вымойте морские огурцы и сложите в большую кастрюлю с толстым дном. Влейте 5 л воды, закройте крышкой и доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня и оставьте морские огурцы на 6 часов. Слейте воду, влейте 5 л воды и доведите до кипения. Снимите с огня и снова оставьте на 6 часов. Повторите еще 2-3 раза.

2. На следующий день морские огурцы немного размягчатся. Слейте воду, наденьте резиновые перчатки и отрежьте кончики морских огурцов кухонными ножницами. Затем разрежьте брюхо вдоль, выпотрошите, натрите изнутри солью и пару раз ополосните в холодной воде.

3. Вымойте кастрюлю и сложите туда потрошенные морские огурцы. Влейте 5 л воды, закройте крышкой и доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня и оставьте морские огурцы на 6 часов. За следующие 24 часа повторите процедуру еще дважды, до размягчения морских огурцов. Перед заключительным кипячением положите в воду имбирь и сочжу, чтобы приглушить запах рыбы.

4. На третий день слейте воду и промойте морские огурцы холодной водой. Используйте нужное количество, а остатки уберите в морозилку и храните до 3 месяцев.



Как чистить целого большого кальмара

- 1.** Отрежьте голову с щупальцами в месте присоединения к туловищу. Разрежьте тушку вдоль.
- 2.** Обеими руками разверните тушку и выньте внутренности вместе с длинной костью, похожей на стержень птичьего пера. Все это выбросьте.
- 3.** Голову разрежьте пополам между глаз, достаньте и выбросьте глаза и клюв.
- 4.** Положите тушку на разделочную доску белой (внутренней) стороной вниз и насыпьте на край $\frac{1}{4}$ ложки соли. (Это делается, чтобы пальцы не скользили по коже. С той же целью можно использовать бумажное полотенце.) Подцепите кожу и потяните. Аналогичным образом снимите кожу с щупалец (у них не всегда белое мясо).
- 5.** Тщательно промойте и насухо промокните бумажным полотенцем.



Как чистить и готовить осьминога

В Корее на рынках часто продают живых осьминогов. Мой народ любит свежайшие морепродукты, которые только что выловили, а лучшими считаются самые крупные и толстые осьминоги. На рынке можно выбрать понравившуюся особь в аквариуме, и ее разделают и приготовят в вашем присутствии.

Я раньше боялась чистить осьминогов. В детстве я видела, как ловко и бесстрашно мама управлялась с метровыми головоногими. Она проворно выворачивала голову, потрошила и укладывала в огромную кастрюлю с кипятком. На завтрак мы ели свежего осьминога.

В Корее любят упругое, но не «резиновое» мясо, поэтому тщательно следят за тем, чтобы не переварить осьминога. Он готов, как только стал непрозрачным. В Мексике я пробовала нежного осьминога в томатном супе, он готовился долго, пока не стал мягким, как томленная грудинка. Сомневаюсь, что корейцы оценили бы такую текстуру.

Я покупала свежего осьминога, разделывала и готовила его в Ницце, на юге Франции. Сейчас я живу в Нью-Йорке. Здесь живых осьминогов не найти, есть только замороженные. Так что я расскажу, как чистить и готовить осьминога после разморозки. У свежих надо потрошить еще и голову, ее выворачивают наизнанку и выскребают все, включая чернильный мешок.

1 осьминог (450 г),
свежий или
размороженный

¼ чашки крупной соли

1. Положите целого осьминога в большую миску и интенсивно натирайте солью (можно надеть одноразовые перчатки) в течение 5–6 минут, до образования пены. Это помогает смягчить мясо и очистить присоски. Несколько раз промойте осьминога под холодной проточной водой, пока не смоется вся слизь. Обсушите и отставьте.
2. В большой кастрюле вскипятите 5 л воды на средне-сильном огне.
3. Возьмите осьминога за голову и опускайте в кипяток щупальцами вниз. Погрузите его в воду целиком, прижимая деревянной ложкой. Щипцами по одному приподнимайте щупальца, давая им закрутиться. Варите 4–5 минут, пока все щупальца не скрутятся в красивую форму.
4. Щипцами и лопаткой переверните осьминога и варите еще 10–15 минут, переворачивая время от времени для равномерного приготовления. Осьминог покраснеет, как и вода, и станет непрозрачным. Для проверки готовности проткните зубочисткой щупальце в самом толстом месте. Если она легко выходит, значит, осьминог готов. Если нет – поварите еще.
5. Снимите кастрюлю с огня. Наполните большую миску ледяной водой и выложите туда осьминога. Так лучше сохранится цвет, и кожа не облезет. Оставьте немного бульона для каши из осьминога (с. 56).
6. Слейте воду и выложите осьминога на большую разделочную доску. Отрежьте голову, удалите и выбросьте глаза и прозрачный клюв. Осьминога можно хранить в морозилке, обернув в пищевую пленку и целлофановый пакет, до 1 месяца.

Что делать с приготовленными щупальцами осьминога

1. Нарезьте тонкими ломтиками и подавайте с кунжутным дип-соусом (с. 183) – отличная закуска к пиву и сочжу.

2. Нарезьте и сделайте кашу из осьминога (с. 56) с оставшимся бульоном.



Как филетировать и подготовить к маринованию куриные окорочка

1. Обсушите окорочок бумажным полотенцем и положите на разделочную доску кожей вниз. Между бедром и голенью проходит желтая линия жира. Надрежьте ее, найдите сустав и разрежьте.

2. Нащупайте кость в центре бедра и вставьте нож с одной стороны. Надрежьте мясо вдоль кости, не прорезая насквозь. Затем таким же образом надрежьте с другой стороны. Подсуньте нож под кость и режьте под ней, приподнимая ее. Если хотите, снимите кожу.

3. Таким же образом разделайте голени. Надрежьте мясо вдоль кости, не прорезая насквозь. Затем таким же образом надрежьте с другой стороны. Подсуньте нож под кость и режьте под ней, приподнимая ее. Если хотите, снимите кожу.

4. Сделайте поперечные надрезы по обеим сторонам филе, чтобы оно впитало больше маринада.





БЛАГОДАРНОСТИ

Дейв, у нас получилось! Снова спасибо за помощь!

Благодарю **Вонхэ** из буддийского монастыря Коунса в Корее за доброту и щедрость и за воспоминания на всю жизнь. Благодарю **миссис Сук Ёнчжи** и **мистера Ким Кванчжина** из корейской AgroTrade Corporation в Нью-Йорке за организацию поездки.

Книга не увидела бы свет без замечательного редактора **Ракса Мартина**, который убедил меня, что она нужна и что именно я должна ее написать. Но ничего не получилось бы без **Марты Роуз Шульман**. Спасибо за часы, дни, недели и месяцы подготовки, дегустации, записывания и переписывания. Я премного обязана агенту **Дженис Доннод** за наставления и помощь и отдельно благодарю **Пола Бриссмана** за фотографии обложек для обеих моих книг.

Спасибо **маме**. Она всегда беспокоится, когда я допоздна засиживаюсь над сайтом, видеороликами и поваренной книгой. Ее заботит мое здоровье, хотя она гораздо старше меня, и это я должна за нее волноваться! Она говорит мне: «В церкви я всегда молюсь за твое здоровье», и ее слова ложатся бальзамом на душу.







원산지표시판

고사리

복합산

5000원

원산지표시판

물로 당근

수업

원산지

원산지표시판

포고

국산

원산지

원산지표시판

더덕

강원도

1만원

원산지표시판

이눌

국산

0.5000원

МИО Арт

РИСОВАНИЕ И ХЭНДМЕЙД

ИСКУССТВО

КИНО И ФОТО

КРЕАТИВ

ДИЗАЙН И РЕКЛАМА

ВДОХНОВЕНИЕ

#miftvorchestvo

Подписывайтесь
на полезные книжные письма
со скидками и подарками:
mif.to/cr-letter

Все творческие книги
на одной странице:
mif.to/creative



miftvorchestvo



Издание для досуга

Мировая кухня

Maangchi

БОЛЬШАЯ КНИГА КОРЕЙСКИХ РЕЦЕПТОВ
Повседневные и праздничные блюда

Руководитель редакционной группы *Ольга Архипова*

Ответственный редактор *Наталья Довнар*

Литературный редактор *Анна Матвеева*

Арт-директор *Анастасия Новик*

Креативный директор *Яна Паламарчук*

Верстка *Надежда Кудрякова*

Корректор *Лилия Семухина*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

123104, Россия, г. Москва,

Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru

vk.com/miftvorchestvo





УДИВИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА ОТ МААНГЧИ —

звезды YouTube и ведущего
эксперта в области
корейской кухни

В своей очередной книге **МААНГЧИ** переработала ряд популярных рецептов, улучшила и упростила их, а также придумала десятки новых блюд. Среди них — вегетарианское кимчхи, кисло-сладкая курица, домашний рыбный пирог на пару, современные коктейли и закуски и многое другое. Маангчи подробнее рассказывает о панчханах и митпанчханах. Отдельная глава посвящена блюдам из буддийского храма.

Благодаря сотням пошаговых фотографий, советам по выбору ингредиентов и методам приготовления вы сможете порадовать себя и близких повседневными и праздничными блюдами в любое время года и дня.

