

Кухни народов мира

ЯПОНСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈

Откройте для себя мир традиционной японской кухни!

Оригинальный салат из дайкона со сладким перцем, баклажаны с соусом понзу, классический суп мисо, наваристый бульон даши с лапшой и курицей, освежающий огуречный ролл, сашими, пикантные крылышки терияки, всевозможные соусы для рыбы и мяса, суши и салатов, нежнейший молочный хлеб и японские панкейки, знаменитый кекс «Кастелла» и традиционные моти — лучшие рецепты потрясающих блюд японской кухни.

Откройте для себя невероятное разнообразие вкуса национальных кухонь мира! Ведь каждая из них — это уникальные и самобытные блюда, яркие и необычные гастрономические открытия! Смело добавьте что-то новое в свои кулинарные будни с рецептами популярных национальных угощений.

ISBN серии

ISBN 978-617-12-5085-7



9 786171 250857

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5027-7

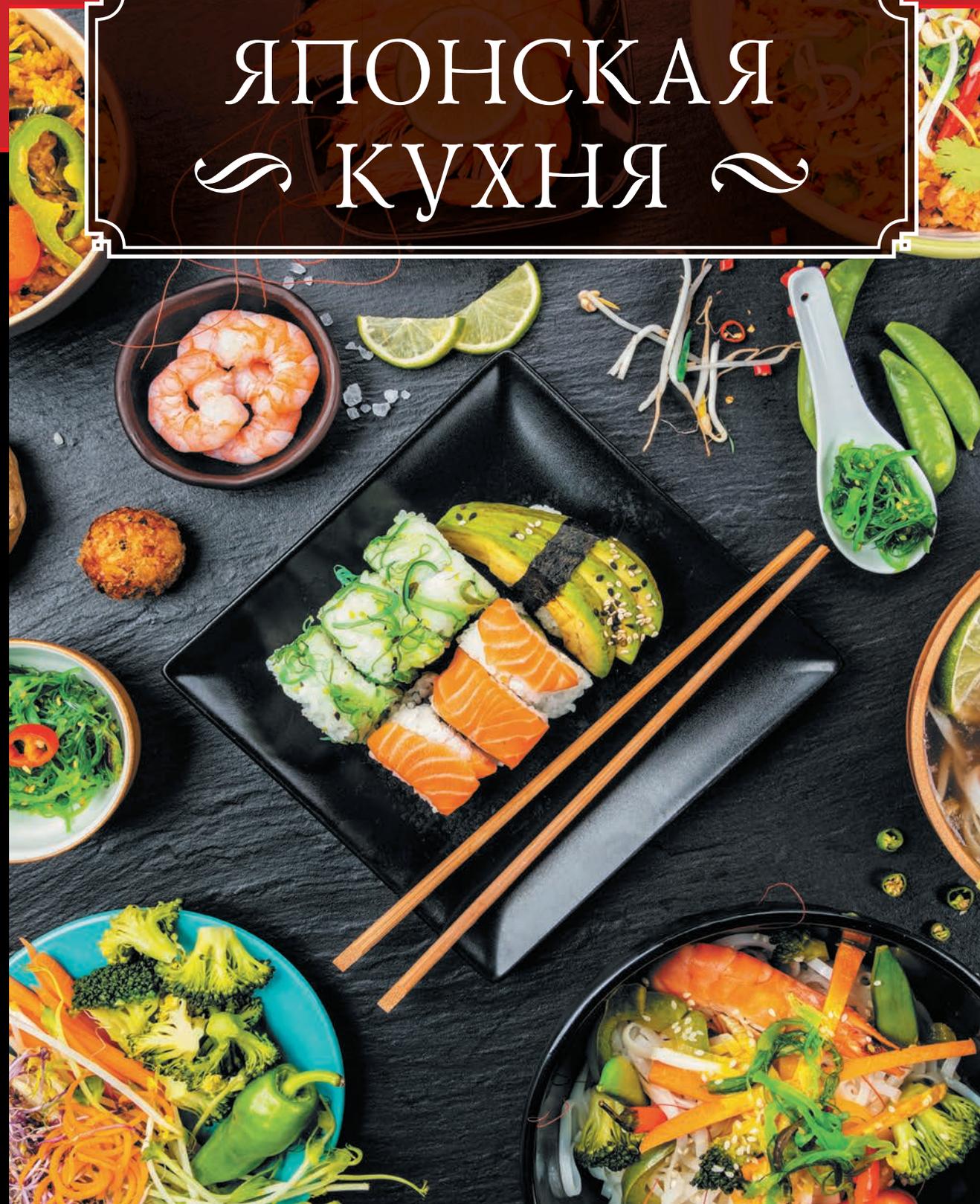


9 786171 250277

ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

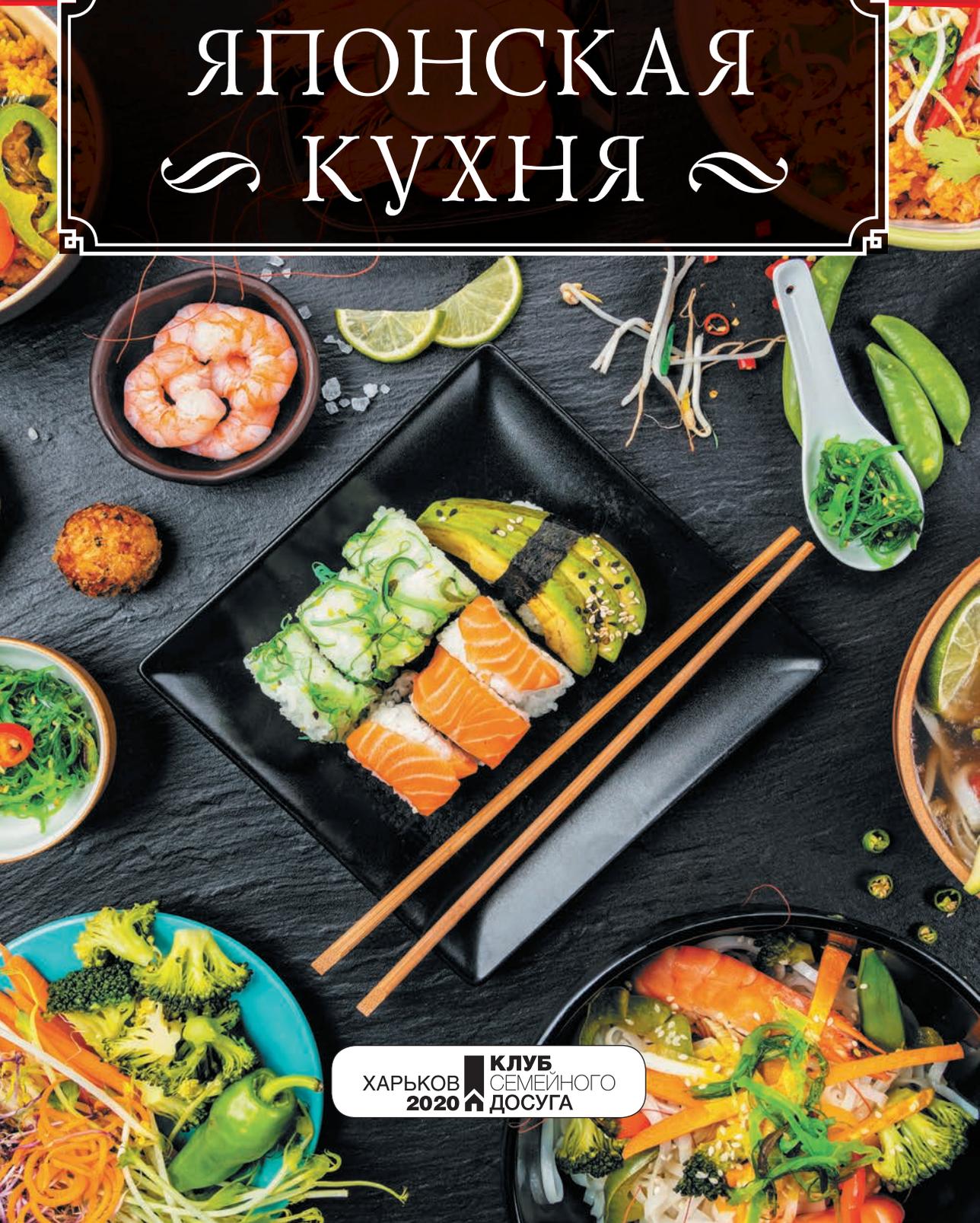
Кухни народов мира

ЯПОНСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈



Кухни народов мира

ЯПОНСКАЯ КУХНЯ



ХАРЬКОВ 2020  КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



Особенности национальной кухни

Япония — страна долгожителей. Может быть, поэтому ее кулинарные традиции вызывают огромный интерес во всем мире. Главная особенность японской кухни — использование свежих сезонных продуктов с минимальной обработкой.

Основным продуктом, как и тысячу лет назад, остается рис. Вареный или приготовленный на пару, он обязательно подается на завтрак, обед и ужин. Второе по популярности блюдо — лапша. Гречневая соба, пшеничные удон и рамен, рисовая лапша с разнообразными добавками присутствуют в меню ежедневно.

Столетиями национальная кухня была преимущественно вегетарианской. Жизнь японца невозможна без блюд из рыбы и морепродуктов. Традиция употреблять большое количество рыбы и растительной пищи сохраняется и сегодня. Дайкон, побеги бамбука, имбирь, хрен, васаби, капуста, огурцы, батат, морские водоросли, корень лотоса — это лишь вершина овощного айсберга национальной кухни. Часто овощи подаются в маринованном виде как закуски, цукэмоно. Соя — еще один важный компонент меню. Из нее готовят соус, пасту мисо, тофу.

Под влиянием европейцев национальная кухня начала меняться. Португальские миссионеры познакомили японцев с темпурой — это обжаренные во фритюре овощи и рыба, покрытые жидким тестом (кляром). Темпурой называют и готовое блюдо, и кляр. Японцы усовершенствовали этот способ приготовления. И сегодня многие считают именно Японию родиной темпур. Португальцы познакомили страну не только с темпурой, но и с пшеничным хлебом. А слово «пан» («хлеб» по-португальски) закрепилось в японском языке.

В середине XIX века в эпоху Мэйдзи страна отказалась от самоизоляции. Появились новые пищевые обычаи, наиболее важным из которых была популяризация мяса. Новый тип блюд, пришедших в японскую кухню из европейской, называли ёсёку. Например, омурайсу — жареный рис, завернутый в омлет, или свиная котлета тонкацу стали частью повседневного меню японцев.

В ответ Япония подарила миру суши. Традиция хранить рыбу в рисе существовала веками, но в знакомом нам виде суши были созданы в Эдо (так раньше назывался Токио) в начале XIX века. Суши того периода продавались в уличных киосках в качестве закуски, эти киоски были предшественниками современных суши-ресторанов. Вопреки распространенному мнению, суши не означает «сырая рыба». Слово указывает на то, что блюдо имеет кислый вкус. Его можно перевести как «уксусный рис». В самом раннем варианте этого



блюда сушеную рыбу помещали между двумя кусочками уксусного риса, чтобы ее сохранить. Водоросли нори были добавлены позже, чтобы рис не прилипал к пальцам. В русском языке закрепилось слово «суши», пришедшее из английского языка. Японисты же не устают напоминать, что правильно говорить «суси». Однако пока английская версия слова преобладает.

Безусловно, в национальной кухне нашлось место и для десертов. Японцы — настоящие сладкоежки, но их традиционные сладкие блюда непривычны для европейцев. Один из самых популярных десертов — моти — готовится из клейкого риса. Множество сладостей появилось под влиянием европейской кухни — медовый кекс, бисквиты, чизкейки.

Самый известный алкогольный напиток японцев — саке, готовится из ферментированного риса. Национальный напиток подают со специальной церемонией — его наливают в теплый фарфор, называемый токкури, и пьют из специальной маленькой чашки. Во время японской трапезы люди за столом наполняют чашки друг друга, но не свои.

Секрет национальной культуры еды в том, что для японцев употребление пищи не просто ежедневная необходимость, а особый ритуал, который позволяет насладиться вкусом, ароматом и текстурой блюд. Продукты располагают на тарелке так, чтобы они выгодно оттеняли друг друга. В кулинарии часто используют листья и цветы для украшения.

Практически все блюда едят палочками, но их нельзя засовывать в кусок пищи или использовать для передачи еды из одной тарелки в другую. Чтобы не класть палочки в тарелку или на стол, японцы используют держатель для палочек. Если его нет, предлагается сложить салфетку в вертикальный треугольник и установить на нем свои палочки для еды.

Японцы принимают пищу, держа ее на уровне сердца, и начинается каждая сердечная трапеза со слов «итадакимас», что означает «я принимаю» и выражает почтение и благодарность. А в конце благодарят словами «готисосама дэсита». Надеемся, что и ваши близкие и гости с благодарностью примут блюда, приготовленные по рецептам книги, и искренне поблагодарят вас за угощение!





Соус терияки

200 мл sake
200 мл мирина
250 мл соевого соуса
2—3 ст. л. сахара
10 г имбиря

Имбирь очистить, нарезать крупными кусочками, слегка придавить каждый. Выложить в сотейник и добавить остальные компоненты. Довести до кипения на умеренном огне, уменьшить огонь до минимума. Варить, пока соус слегка не загустеет. Снять с огня, удалить имбирь.

НА ЗАМЕТКУ



Словом «терияки» называют и маринад, и соус, и блюда, приготовленные с ними. В состав соуса входят мирин (сладкое рисовое вино) или sake (или и то, и другое), соевый соус, сахар или мед. Иногда добавляют имбирь, чеснок и крахмал для густоты. Если достать sake и мирин трудно, попробуйте заменить их белым вином и жидкостью от консервированного ананаса или ананасным соком. Конечно, замена не будет полноценной, но вкус получится интересным.





Соус понзу

Вариант 1:

120 мл соевого соуса
90 мл лимонного сока
30 мл апельсинового сока
2 ст. л. мирина
6 г кацуобуси
6 г водорослей комбу
Тертая цедра 1 лимона

Вариант 2:

100 мл соевого соуса
50 мл рисового уксуса
50 мл цитрусового сока
(лимон, апельсин,
грейпфрут или их смесь)

НА ЗАМЕТКУ

Эту смесь используют как маринад для мяса, соус к морепродуктам и темпуре, заправку для салатов. Основа соуса — цитрусовый сок и соевый соус.

Соединить все компоненты. Оставить на сутки в холодильнике, затем процедить. Вариант 2 можно использовать сразу после смешивания.



Гари (маринованный имбирь)

150 г имбиря
Щепотка соли

Для маринада:

100 мл рисового уксуса
40—50 г сахара
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. сока свеклы
Кунжут (по желанию)

НА ЗАМЕТКУ

Для маринования используются молодые корни имбиря с нежно-розовыми кончиками. Тогда готовый продукт тоже получается розовым. Также для цвета можно подкрасить маринад соком свеклы. Корни должны быть без выраженных волокон, однородной структуры.

Очистить имбирь и нарезать тонкими пластинками. Немного посолить, оставить на 5—10 минут. Затем бланшировать имбирь в кипящей воде 1 минуту, извлечь из воды, отжать. Переложить в банку. Смешать в сотейнике уксус, сок свеклы, сахар и соль. Довести до кипения и кипятить около 1 минуты, до исчезновения сильного запаха уксуса. Снять с огня, дать немного остыть и залить маринадом имбирь. Закрыть крышкой, после остывания переставить в холодильник. Через 3—4 часа имбирь станет розовым и будет готов к употреблению.



Дайкон в цитрусовом маринаде

1 дайкон
1 ч. л. соли

Для маринада:

$\frac{1}{2}$ лимона или 1 юдзу
2—3 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли

Дайкон очистить, нарезать брусочками толщиной около 1 см. Посыпать 1 ч. л. соли, перемешать и оставить на 1 час. С цитруса тонко натереть цедру (без белой части), выжать сок. Соединить цедру, сок, рисовый уксус, соль и сахар. Размешивать до растворения сахара и соли. С дайкона слить выделившуюся жидкость, отжать его. Залить маринадом, перемешать и оставить на 1 час.

Такуан

2 дайкона

Для маринада:

100 г сахара
1 ст. л. соли
100 мл уксуса
100 мл воды
1 ст. л. саке (по желанию)
1 ч. л. куркумы (по желанию)



НА ЗАМЕТКУ

Такуан часто подают в конце трапезы, считается, что он помогает пищеварению. Перед приготовлением овощ подвяливают на солнце несколько недель. А затем заквашивают с добавлением рисовых отрубей, сушеных водорослей и др.

Дайкон очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Посолить, оставить на 1—2 часа. Соединить компоненты маринада. Довести до кипения, снять с огня.

Дайкон отжать, переложить в банку. Залить горячим маринадом. Мариновать 2 дня.

Быстрые маринованные огурцы

300 г огурцов

1 ч. л. соли

1/2 ч. л. молотого имбиря

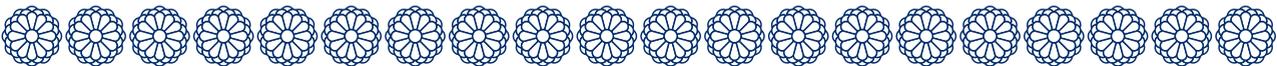
1 щепотка острого перца

НА ЗАМЕТКУ

Японские соленья — цукэмоно — важная часть национального меню. Появились они уже в VII веке и были частью аристократической пищи. Сегодня они доступны всем. Самый известный вид цукэмоно — это маринованный имбирь.

Огурцы тщательно вымыть, срезать кончики. Нарезать кружочками. Сложить в плотный пакет (лучше с застёжкой). Добавить остальные ингредиенты, потрясти пакет и выжать из него воздух, закрыть. Положить пакет с огурцами в миску, накрыть блюдцем, сверху поставить пресс, например бутылку или пакет с водой. Поставить в холодильник на 30—90 минут. Можно хранить в холодильнике до 3 дней, тогда огурцы станут более солеными.





Салат из огурцов

3—4 огурца

Для заправки:

1 зубок чеснока
1—2 ч. л. сахара
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. воды

Чеснок пропустить через пресс, добавить остальные компоненты маринада и размешать, чтобы растворился сахар. Вылить на нарезанные кружочками огурцы, размешать и подавать к столу. Или оставить на пару часов в холодильнике для маринования.

Овощной салат в японском стиле

$\frac{1}{2}$ кочана краснокочанной
или белокочанной капусты
1 морковь
 $\frac{1}{2}$ стручка сладкого перца
желтого цвета
 $\frac{1}{2}$ стручка сладкого перца
красного цвета
1 зеленое яблоко

Для заправки:

100 мл яблочного уксуса
1—3 ст. л. сахара
2 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. соевого соуса
Щепотка соли
Молотый черный перец по вкусу



Приготовить заправку. Соединить все компоненты и размешать до растворения сахара. Овощи и яблоко нарезать соломкой. Влить заправку, хорошо размешать. Дать постоять в холодильнике 20—30 минут. Подавать с блюдами из мяса и рыбы.

Жаласау (салат из дайкона и моркови)

1 дайкон
1 небольшая морковь
1 ч. л. соли без горки
Семена кунжута
Лимонная цедра для украшения

Для заправки:

1 ст. л. 9%-ного уксуса
1 ст. л. воды
2 ч. л. сахара
Щепотка соли

Дайкон и морковь очистить, натереть на терке или нарезать тонкой соломкой. Посолить, перемешать, слегка сжимая. Оставить на 10 минут. Смешать уксус, сахар, воду, щепотку соли, подождать до растворения сахара. Овощи отжать, переложить в салатник. Залить заправкой. Перемешать, подавать к столу сразу же или оставить для маринования в холодильнике на 1 день. Перед подачей посыпать кунжутом и тертой цедрой.

НА ЗАМЕТКУ

Такой салат готовят к Новому году, ведь красный и белый цвета считаются в Японии праздничными. Соотношение дайкона и моркови зависит от вкуса хозяйки, но дайкон должен преобладать: на 1 часть моркови берут до 5 частей дайкона.



Содержание

Особенности национальной кухни	3	Лапша соба с чили, имбирем и соевым соусом	34
Соус терияки	6	Рис для суши	35
Соус понзу	7	Ролл с лососем	35
Гари (маринованный имбирь)	8	Острые роллы с тунцом	36
Дайкон в цитрусовом маринаде	9	Ролл с лососем и огурцом	36
Такуан	9	Роллы «Филадельфия»	37
Быстрые маринованные огурцы	10	Роллы «Калифорния»	38
Салат из огурцов	11	Драгон-ролл	38
Овощной салат в японском стиле	11	Огуречный ролл	39
Намасу (салат из дайкона и моркови)	12	Футомаки	40
Салат из дайкона со сладким перцем	13	Радужный ролл	41
Гома-э со шпинатом	13	Ролл со стружкой тунца	42
Эби темпура (темпура с креветками)	14	Ролл с курицей терияки	42
Какиагэ (темпура с овощами и креветками)	15	Теплый ролл	43
Баклажаны с соусом понзу	16	Сашими	44
Креветки под маринадом	16	Тамаго суши	45
Картофельный суп-пюре	17	Гункан суши с семгой	46
Суп мисо быстрый	18	Онигири	46
Суп мисо классический	18	Рыба, тушенная с дайконом	47
Суп мисо с курицей и грибами	19	Саба в маринаде	48
Суп с рисовой лапшой и жареным тофу	20	Рыба, запеченная в фольге	49
Суп с креветками	20	Жареная курица «Карааге»	50
Картофельный суп с луком-пореем	21	Крылышки терияки	51
Суп рамен со свининой и креветками	22	Куриные шарики цукунэ	52
Суп со свининой	23	Окономияки	53
Куриный рамен	23	Тонкацу	55
Бульон даши с лапшой и курицей	24	Омурайсу (рис с омлетом)	56
Лососевый суп	25	Омлет тамагояки	57
Удон (пшеничная лапша)	26	Гёдза	58
Удон с курицей	26	Молочный хлеб «Хоккайдо»	59
Удон с курицей, вешенками и зеленым луком	27	Булочки «Мелон пан»	60
Соба	28	Тайяки	61
Холодная соба с тунцом	28	Амашоку	62
Соба с грибами и сыром тофу	29	Японские панкейки	63
Лапша с утиной грудкой	30	Японский бисквит	64
Лапша с тофу и овощами	32	Дорояки	65
Лапша с курицей и овощами	33	Японский хлопковый чизкейк-суфле	66
Рисовая лапша с шампиньонами и брокколи	33	Белый рулет	67
		Кекс «Кастелла»	68
		Мороженое с зеленым чаем маття	69
		Моти	70

УДК 641.5
Я70



Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

Популярне видання

Популярное издание

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

КУЗЬМИНА Ольга

КУЗЬМИНА Ольга

Японська кухня

Японская кухня

(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. Г. Іванова*

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. Г. Иванова*

Підписано до друку 19.11.2019.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 5,805.
Наклад 3200 пр. Зам. №

Подписано в печать 19.11.2019.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 5,805.
Тираж 3200 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: corp@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано
згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано
согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5085-7 (серія)
ISBN 978-617-12-5027-7

© Depositphotos.com / jag_cz, обложка, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2020