

*Кухни народов мира*

# КОРЕЙСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈

Откройте для себя мир традиционной корейской кухни!

Кимчи из огурцов, пикантная закуска из баклажанов, маринованные свиные ушки и жареные чесночные стрелки, всевозможные перечные приправы, сытный кимпаб с говядиной или тунцом, суп с соевой пастой твенджан или суп с сушеным минтаем, котлеты из рыбы и морепродуктов, креветки, жаренные в соли, курица в кисло-сладком маринаде, рисовые клецки гаратток, мороженое бинсу, витые пончики и имбирный хворост — лучшие рецепты потрясающих блюд корейской 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](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-5007-9



9 786171 250079

*Кухни народов мира*

≈

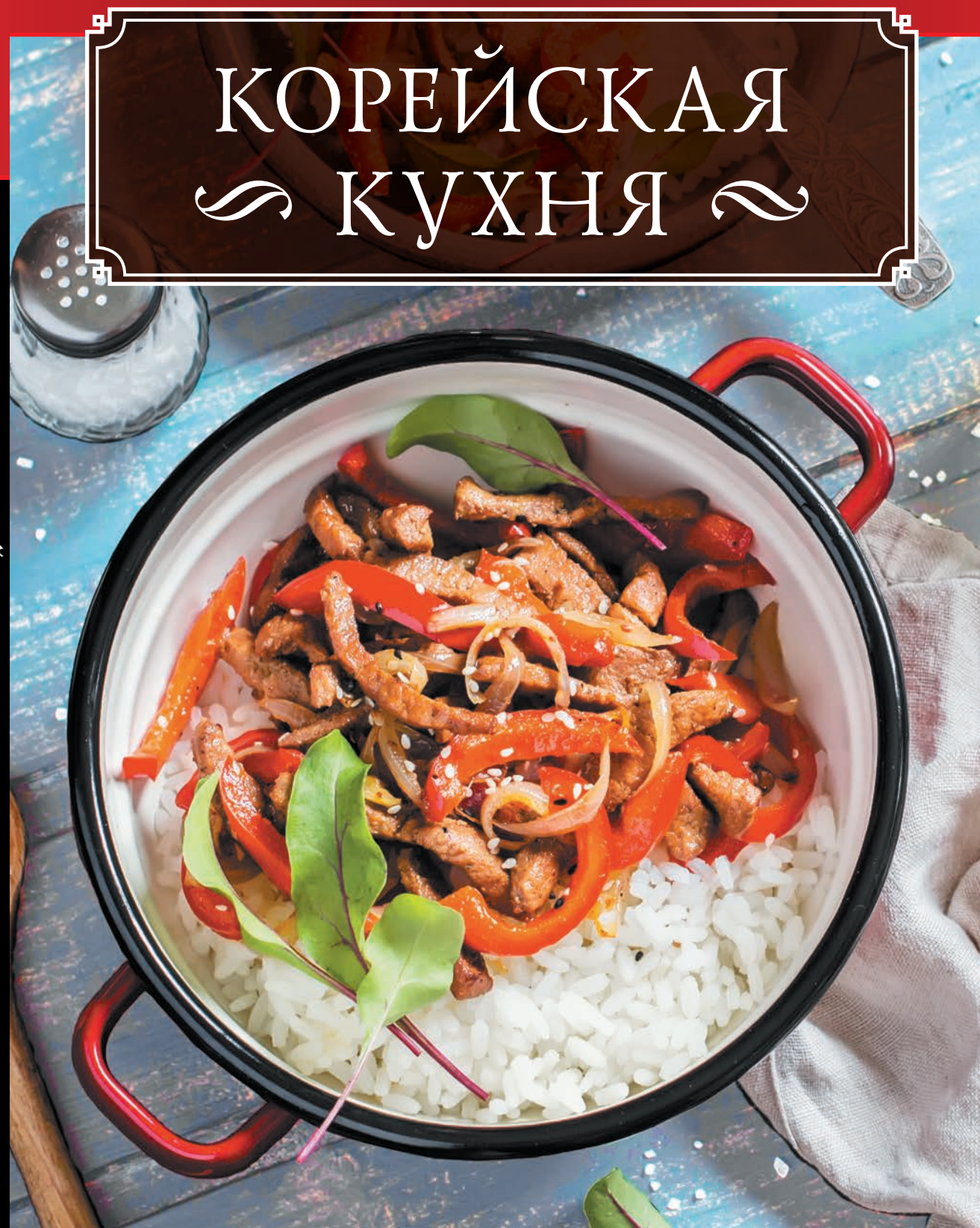
КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ

≈



*Кухни народов мира*

# КОРЕЙСКАЯ ≈ КУХНЯ ≈



*Кухни народов мира*

# КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ



ХАРЬКОВ  КЛУБ  
2020  СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



## Особенности национальной кухни

Корейская кухня — яркая, самобытная, пикантная и слишком острая для европейского вкуса. Она впитала традиции соседних кухонь — китайской, маньчжурской, японской. Главные приправы — соевый соус, соевая паста твенджан, соево-перечная паста кочхуджан, имбирь, чеснок, кунжут — придают блюдам характерный вкус. Красный жгучий перец в Корею привезли португальцы из Южной Америки в XVI столетии, он быстро приобрел популярность. И это неудивительно: в жарком влажном климате жгучий перец помогает сохранить продукты. Чаще всего высушенные стручки острого перца перемалывают в хлопья, называются они кочукару. Добавляют такой перец в блюда не щепотками, а ложками и чашками, они придают пище яркий цвет и жгучий вкус. Обычно хлопья менее острые, чем смолотый в порошок перец, поэтому при замене кочукару обычным перцем чили стоит соблюдать осторожность.

Основной продукт питания — это, как и много веков назад, рис. Из него готовят муку, делают каши, рисовое вино и уксус. На общих трапезах рис и суп подают каждому в порционной тарелке. А на стол ставят множество закусок, называемых панчхан (банчан), чтобы все могли взять себе добавку к основному блюду по вкусу. Подают от 3 до 12 таких закусок, обязательно нечетное количество. Их набор зависит от повода застолья и региональных традиций.

Самый известный панчхан, да и вообще самое известное корейское блюдо — это кимчи. Кимчи называют группу овощных блюд, приготовленных квашением или ферментацией. Это не просто кулинария — культура Кореи по приготовлению кимчи внесена в Список шедевров устного и нематериального культурного наследия человечества. В Сеуле открыт музей кимчи, где представлено более 180 различных вариантов блюда.

Овощи составляют важную часть в кулинарной тарелке корейца. Это и знакомые, доступные нам продукты — огурцы, баклажаны, белокочанная и пекинская капуста, дайкон, редька, и местные — корни лотоса, побеги папоротника, маша, сои и др. А вот популярная в нашей стране морковь по-корейски в Корею неизвестна. Это блюдо изобрели корё-сарам, советские корейцы.

Говядина ранее была доступна только знати. Сейчас же из нее готовят множество блюд. Но самым популярным мясом остается свинина. Свиная рулька и грудинка очень часто дополняют дружеские посиделки с алкогольными напитками. Блюда из курицы также занимают важное место в кулинарии.



Корея омывается Японским, Желтым, Восточно-Китайским морями, поэтому рыба и морепродукты составляют важную часть рациона корейцев.

Многослойных тортов с кремом, сладкой выпечки, да и вообще выпечки в корейской кухне вы не найдете. Но это не значит, что сладкоежки останутся без угощения! Хрустящие имбирные печенья, политые сиропом, пышные пончики, сладкий рис с сухофруктами, освежающее мороженое — эти блюда стоит отведать! Традиционные десерты готовят из рисовой муки на пару. Они не включены в книгу, так как найти компоненты для их приготовления непросто.

Корейская кухня удивляет, поражает и восхищает! Попробуйте и убедитесь в этом сами!





## Перечное масло

- 200 мл подсолнечного масла
- 1 небольшая головка лука
- 3—4 зубка чеснока
- 3—4 ст. л. острого красного перца

### НА ЗАМЕТКУ



Настоянное на остром перце масло применяют для заправки салатов и приготовления основных блюд. Его очень легко приготовить дома.

Очистить чеснок и лук, луковицу разрезать пополам. Вылить масло в сотейник, добавить лук и чеснок. Довести до кипения на среднем огне, снять с огня. Дать постоять пару минут, чтобы масло слегка остыло (провести рукой над сотейником — должно чувствоваться тепло, но не жар). Всыпать перец, постоянно помешивая ложкой. Дать остыть полностью. Процедить через бумагу (выложить бумажную салфетку или полотенце на сито). Или удалить овощи и перелить масло с перцем в бутылку. Хранить в холодильнике.

## Перечная приправа канкочи

- 400 г свежего красного перца (острого и сладкого)
- 100 г чеснока
- 1 ст. л. соли
- 1/2 ч. л. кориандра



Соотношение острого и сладкого перца зависит от желаемой остроты блюда. Для жгучего вкуса соотношение 1:1, для более мягкого, но тоже острого: 3 части сладкого на 1 часть острого перца.

Работать необходимо в перчатках. У сладкого перца удалить семена. У острого семена и прожилки удалить по желанию (с ними блюдо будет острее). Чеснок очистить. Семена кориандра крупно истолочь. Пропустить через мясорубку острый перец, чеснок, сладкий перец. Добавить соль и кориандр, хорошо размешать. Оставить на 1—3 дня при комнатной температуре для брожения, перемешивать 2—3 раза в день. Затем разложить в небольшие банки, закрыть крышками и хранить в холодильнике.



## Приправа из сушеного перца

2 ст. л. крупномолотого  
острого перца (хлопьев)  
2 зубка чеснока  
Щепотка сахара  
1/2 ч. л. соли  
Около 1 ст. л. воды

Острый перец выложить в пиалу, влить теплую воду, помешивая. Должна получиться густая кашка. Добавить в нее измельченный чеснок, соль и сахар. Хорошо перемешать. Долго не хранить.

### НА ЗАМЕТКУ

Из всех видов соли в Корее чаще предпочитают пользоваться морской. А корейской солью в рецептах называют усилитель вкуса глутамат натрия. Споры о влиянии этого вещества на организм не утихают долгие годы. Предлагаем вам приготовить смесь самых популярных корейских специй, которая поможет подчеркнуть вкус блюд без синтетической добавки.

## Соль для корейских блюд

100 г морской соли  
1 стручок сушеного острого  
красного перца  
1 ч. л. сушеного чеснока  
(чесночного порошка)  
1 ч. л. кориандра  
1/2 ч. л. черного перца горошком  
Сушеный молотый имбирь по желанию



На сухой сковороде прогреть кориандр и черный перец. Выложить в ступку и истолочь. Добавить стручок острого перца. Размять его пестиком, чтобы получились хлопья. Добавить остальные ингредиенты, хорошо перемешать. Хранить в герметичной посуде.





## Кимчи

2,5—3 кг пекинской капусты  
4—5 ст. л. соли  
1 крупная морковь  
1 дайкон  
1 пучок зеленого лука

### Для заправки:

450—500 мл воды  
2—3 ст. л. рисовой муки  
(или молотого риса)  
2 ст. л. сахара  
2—3 головки чеснока  
1 головка лука

2—3 ч. л. тертого имбиря  
100 мл рыбного соуса  
(по желанию)  
Острый перец хлопьями  
по вкусу (или смесь  
острого перца и паприки)

### НА ЗАМЕТКУ

Кимчи готовят из дайкона, огурцов, белокочанной капусты. Но по умолчанию под кимчи понимается блюдо из пекинской капусты, именно оно наиболее популярно в Корее и в мире. В Южной Корее в блюдо часто добавляют креветок и рыбный соус, русскоязычные корейцы часто обходятся без них.

Капусту разрезать на четверти, окунуть в воду и слегка отряхнуть. Пересыпать капусту солью между листьями, аккуратно поднимая их. На жесткие основания соли должно попасть больше. Оставить на 2 часа, каждые 30 минут переворачивать. Капуста должна стать мягкой.

Размешать рисовую муку в воде и довести до кипения, добавить сахар. Должен получиться кисель. Дать ему полностью остыть. Дайкон и морковь нарезать соломкой, зеленый лук небольшими кусочками. Перемолоть в блендере чеснок, репчатый лук и имбирь до однородности. Смешать с рисовым киселем, добавить острый перец и рыбный соус. Должна получиться красная паста, по густоте напоминающая тесто для оладий. Добавить морковь, дайкон и зеленый лук, хорошо перемешать. Капусту хорошо промыть, осторожно отжать и дать стечь воде. Надеть перчатки. Смазать пастой капусту, промазывая каждый лист. Плотнo уложить в стеклянную банку. Оставить при комнатной температуре на 1—2 дня. После начала брожения переставить капусту в холодильник, регулярно проверять и придавливать.

## Кимчи кусочками

1 кг пекинской капусты  
1 морковь  
1 небольшой дайкон  
(по желанию)  
1 пучок зеленого лука  
2 ст. л. соли  
(не йодированной)

### Для заправки:

5—6 зубков чеснока  
1 ст. л. тертого корня имбиря  
1—2 ч. л. сахара  
2—3 ст. л. воды  
Хлопья острого перца по вкусу (1—3 ст. л.)

С капусты снять верхние листья. Разрезать на четверти, а затем кусочками по 5 см, посыпать солью, слегка разминая. Залить водой, чтобы капуста была покрыта полностью. Оставить на 1 час, затем хорошо промыть. Морковь и дайкон натереть на терке для моркови по-корейски, зеленый лук мелко нарезать. Соединить продукты. Приготовить заправку: чеснок пропустить через пресс, смешать с тертым имбирем, добавить остальные ингредиенты. Вылить к капусте, хорошо размешать. Переложить в банку, прижимая. Капуста должна быть покрыта жидкостью. Оставить при комнатной температуре на 1—4 дня. Периодически проверять, придавливать верхний слой. Когда капуста достигнет желаемого вкуса, убрать в холодильник.



# Кактуси (килли из дайкона)

1 кг дайкона  
3—4 зубка чеснока  
1 ч. л. измельченного  
имбиря  
1 ст. л. соли  
1 ч. л. сахара  
2 ст. л. рыбного соуса  
Красный перец по вкусу

## НА ЗАМЕТКУ

В традиционном рецепте используются рыбный соус и хлопья перца кочукару. Если найти соус не удалось, оставьте чуть больше жидкости, которую пустит дайкон. Вместо перца кочукару можно использовать смесь острого перца и паприки. Обратите внимание, что перец дает не только вкус, но и цвет.

Дайкон очистить, нарезать кубиками 2х2 см. Посыпать солью и сахаром, оставить на 40—60 минут. Время от времени перемешивать. Измельчить чеснок и имбирь. Из дайкона слить выделившуюся жидкость, оставив 2—3 ст. л. Смешать дайкон с подготовленными продуктами. Посыпать перцем, влить рыбный соус и хорошо перемешать. Прижать, чтобы кубики дайкона лежали в посуде плотно. Оставить при комнатной температуре на 1—1,5 суток. Затем хранить в холодильнике.





## Ои-содани (килми из огурцов)

1 кг огурцов

1 морковь

1 головка репчатого лука

1 пучок зеленого лука

4—5 зубков чеснока

2 ст. л. соли

1 ст. л. сахара

1 ч. л. острого перца

1 ст. л. паприки

1 ст. л. кунжута

2—3 ст. л. рыбного или  
соевого соуса

### НА ЗАМЕТКУ

Подойдут огурцы длиной около 10 см. Тепличные сорта лучше не использовать. В традиционном рецепте используется рыбный соус и хлопья острого перца, мы предлагаем адаптированный вариант с соевым соусом. Можно обойтись и совсем без него.

Огурцы тщательно вымыть, срезать хвостик со стороны стебля. Надрезать на четверти, не доходя до конца на 1—2 см. Хорошо посолить внутри, оставить на 30 минут.

Морковь натереть на терке, репчатый лук нарезать полукольцами, зеленый кусочками длиной 4 см, чеснок пропустить через пресс. Смешать подготовленные овощи, добавить сахар, острый перец и паприку, кунжут, рыбный или соевый соус. Хорошо перемешать. Огурцы быстро промыть от соли, наполнить овощной смесью. Можно подавать сразу. Или уложить в контейнер для маринования и оставить при комнатной температуре на сутки для ферментации. Затем хранить в холодильнике.

## Морковь по-корейски

1 кг моркови	1—2 ч. л. сахара
4—5 зубков чеснока	(если морковь несладкая)
1 головка лука	2—3 ст. л. 9%-ного уксуса
1/2 ч. л. кориандра	100 мл растительного масла
1/2 ч. л. острого перца или специи	(хлопкового, кукурузного)
для моркови по-корейски	1—1,5 ч. л. соли

### НА ЗАМЕТКУ

Это популярное в нашей стране блюдо неизвестно в Корее. Его изобрели советские корейцы, опираясь на традиционные рецепты кимчи и других закусок-панчханов, но используя доступные продукты.

Натереть морковь на терке для овощей по-корейски. Посолить (1/2 нормы соли), слегка помять, оставить до выделения сока. По желанию, сок слить или оставить. Сделать углубление в центре горки моркови, всыпать туда измельченный чеснок, крупно помолотый кориандр, острый перец. По краю полить половиной уксуса. Лук нарезать полукольцами. На сковороде разогреть масло. Обжарить лук до коричневого цвета. Лук удалить. Горячее, но не дымящееся масло вылить в углубление на специи, перемешать. Оставить на 5—10 минут. Добавить оставшийся уксус, соль, сахар, если нужно. Хорошо перемешать, дать настояться несколько часов, а лучше ночь.



# Содержание

Особенности национальной кухни . . . . .	3	Тушеная треска . . . . .	37
Перечное масло . . . . .	6	Рисовые пирамидки с тунцом и кимчи . . . . .	38
Перечная приправа канкочи . . . . .	6	Креветки, жаренные в соли . . . . .	39
Приправа из сушеного перца . . . . .	7	Жареные острые кальмары . . . . .	40
Соль для корейских блюд . . . . .	7	Лосось в пикантном маринаде . . . . .	41
Кимчи . . . . .	8	Дак бульгоги . . . . .	41
Кимчи кусочками . . . . .	9	Куриные крылышки по-корейски . . . . .	42
Кактуги (кимчи из дайкона) . . . . .	10	Хрустящая пикантная курица . . . . .	43
Ои-собаги (кимчи из огурцов) . . . . .	11	Курица в кисло-сладком маринаде . . . . .	44
Морковь по-корейски . . . . .	12	Чокпаль	
Гаджи-намуль (закуска из баклажанов) . . . . .	13	(свиная рулька по-корейски) . . . . .	45
Сигмчи-намуль (закуска из шпината) . . . . .	14	Боссам . . . . .	46
Мунамуль (редька по-корейски) . . . . .	14	Пульгоги . . . . .	47
Салат из пророщенного маша . . . . .	15	Жареная пикантная свинина . . . . .	48
Зеленый салат по-корейски . . . . .	16	Свинина с кимчи . . . . .	49
Жареные чесночные стрелки . . . . .	16	Лос-Анджелес кальби . . . . .	49
Маринованные свиные ушки . . . . .	17	Кальби джим . . . . .	50
Маринованный чеснок . . . . .	18	Маккальби джим	
Хе из свинины . . . . .	19	(тушеные говяжьи ребрышки) . . . . .	50
Хе из говядины с огурцом . . . . .	20	Рисовые клецки гаратток . . . . .	51
Хе из рыбы . . . . .	21	Ганджанг токпокки . . . . .	52
Гаджи бокум (жареные баклажаны) . . . . .	22	Токпокки в остром соусе . . . . .	53
Жареный рис с кимчи . . . . .	22	Оладьи с зеленым луком . . . . .	53
Кимпаб с говядиной . . . . .	23	Блин из кабачка . . . . .	54
Кимпаб с тунцом . . . . .	24	Биндеток (оладьи из маша) . . . . .	55
Миёк-кук (суп из морской капусты) . . . . .	25	Картофельные оладьи . . . . .	56
Твенджан-ччигэ		Кимчион (блины из кимчи) . . . . .	56
(суп с соевой пастой твенджан) . . . . .	26	Котлеты по-корейски . . . . .	57
Суп кимчи . . . . .	26	Кунманду (жареные пельмени) . . . . .	58
Суп кальбитан . . . . .	27	Ванманду с кимчи . . . . .	60
Суп с соевым молоком . . . . .	28	Манду на пару . . . . .	61
Буйокук (суп с сушеным минтаем) . . . . .	29	Пигоди с капустой и мясом . . . . .	62
Джанчигуксу . . . . .	30	Хобачук (тыквенная каша) . . . . .	63
Чапчхе с овощами и говядиной . . . . .	32	Яксик . . . . .	64
Нити кальмара . . . . .	33	Якква . . . . .	65
Рыбные котлеты из тунца . . . . .	33	Имбирный хворост . . . . .	66
Эомук (котлеты из рыбы		Квабеги (витые пончики) . . . . .	67
и морепродуктов) . . . . .	34	Хотток . . . . .	68
Каджами джорим (тушеная камбала) . . . . .	35	Ходугвая (печенье «Орешки») . . . . .	69
Рыба в кляре по-корейски . . . . .	36	Мороженое бинсу . . . . .	70

УДК 641.5  
К66



Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

Популярне видання

Популярное издание

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

КУЗЬМИНА Ольга  
**Корейська кухня**  
*(російською мовою)*

КУЗЬМИНА Ольга  
**Корейская кухня**

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: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24  
E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@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 978-617-12-5007-9

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