



КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ

Чаще всего при упоминании о корейской кухне на ум приходит морковь по-корейски — популярная, всеми любимая закуска. Однако корейцы на своем полуострове о таком блюде даже не слышали — его изобрели «наши» корейцы, жившие в бывшем Советском Союзе.

На самом деле корейская кухня по использованию ингредиентов, способам обработки продуктов и сервировке очень похожа на китайскую и японскую. Это и не удивительно — страны соседствуют, находятся в похожих климатических и географических условиях. Основными продуктами в рационе являются мясо, рыба, рис и большое количество овощей.

Одна из особенностей корейской кулинарии заключается в том, что блюдо можно приготовить буквально за несколько минут, но перед этим основные ингредиенты обязательно должны пройти длительную подготовку: их вымачивают, маринуют, обжаривают, бланшируют.

В нашем сознании корейская кухня — это обилие острого и пряного. Действительно, в традиционных блюдах используется большое количество специй, особенно острый красный перец и паприка.

Перец в корейской кухне начали применять сравнительно недавно — с XVI столетия, когда португальцы привезли его из Южной Америки. Пряность быстро стала популярной на восточном континенте. Это объясняется не спецификой вкусовых рецепторов корейцев, а теплым влажным климатом. Перец — мощное антибактериальное средство, помогающее защитить продукты от порчи. Корейцы научились использовать специи именно для этих целей. Хорошенько поперченное блюдо ценилось очень высоко, а определения «вкусный» и «острый» в корейском языке стали синонимами. Из-за обилия перца многие корейские блюда имеют красноватый или оранжево-красный цвет.

Популярностью пользуются и другие пряности: чеснок, кориандр, черный и душистый перец, имбирь, корица, горчица, гвоздика, лук, кинза, петрушка, сельдерей — их смешивают в разных пропорциях

и комбинациях, придавая блюдам множество новых вкусовых оттенков. Каждый повар имеет свою «секретную» приправу, рецепт которой хранит в тайне.

Кухня корейской диаспоры отличается своей спецификой. К примеру, для постсоветского корейского сообщества (корё-сарам) характерно использование большого количества кориандра.

Отдельное место занимает кухня корейской придворной знати, сформировавшаяся во времена правления династии Чосон. Она славит своей роскошью, особым подбором продуктов, причем независимо от времени года: сезонность меню была уделом простолюдинов. Приготовление блюд для королевского двора занимало от двух-трех часов до нескольких дней, все ингредиенты должны были пройти обработку строго по правилам. Еда, подаваемая к столу вельмож, должна была обладать определенными характеристиками, меню составлялось на контрастах: теплые и холодные блюда, грубые и мягкие, твердые и жидкие. Большое внимание уделялось также цветовому сочетанию продуктов в одном блюде и всех блюд на столе. При подаче продукты выкладывали в особом порядке, чтобы подчеркнуть их форму, фактуру, цвет.

Но вернемся к традиционной кулинарии. Отличительная черта корейского застолья — большое количество закусок и салатов, как холодных, так и погорячее. Поэтому у европейцев, не привыкших к такому разнообразию, при разделении блюд на более понятные нам группы (салаты, закуски, первые, вторые блюда) часто возникают затруднения. Нечто с мясом, овощами и зеленью, обжигающее небо, можно с одинаковой долей вероятности отнести как к горячим закускам, так и ко вторым блюдам. Для упрощения корейские блюда с преобладанием овощей принято называть салатами, а с большим количеством мяса или рыбы — «вторыми блюдами». Но это разделение довольно условное, по желанию можно экспериментировать с сочетанием ингредиентов из двух групп по своему усмотрению.

Все салаты и закуски отличаются пряным или острым вкусом, часто сдабриваются гжучим соусом.

Помимо разнообразнейших закусок, число которых стремится к бесконечности, корейцы очень любят супы, в традиционной кухне их довольно много. Обитатели полуострова на берегу Тихого океана едят их ежедневно и убеждены, что суп — это обязательное блюдо в меню, обеспечивающее силами, дарующее хорошее самочувствие и гарантирующее стройность. Поэтому супов здесь известно великое множество: легких на основе овощного бульона с овощами или суше-

ными морепродуктами, сытных густых, с мясом, рыбой и др. Лапша в супах сейчас — обычный ингредиент, но в прошлом она была блюдом ритуальным, ее подавали только на день рождения или свадьбу как символ долгой и благополучной жизни.

Суп подают на стол каждому гостю в индивидуальной посуде с ложкой. Закуски же и салаты раскладывают в небольшие тарелки и устанавливают в центре стола — каждый берет палочками (хаси) столько, сколько хочет.

Для мясных блюд используется свинина, говядина, иногда баранина, мясо птицы. Никаких ограничений по приготовлению видов мяса, как, например, в Индии, Израиле или мусульманских странах, нет. В течение некоторого исторического периода, правда, бытовал запрет на употребление говядины, поскольку, согласно канонам буддизма, быки и коровы считались священными животными. Но в XX веке говядина постепенно вошла в рацион и стала популярна, как и другие виды мяса. Хотя до сих пор многие корейцы все же предпочитают свинину или птицу, причем в еду идет абсолютно все: ушки, хвосты, ножки, мозги, потроха.

Рыба и морепродукты почитаются особо и встречаются в ежедневном рационе корейцев гораздо чаще, чем мясо. Как и во многих других кухнях мира, наиболее популярные блюда изначально были пищей бедняков: малоимущие питались в основном выловленными в океане мидиями, креветками, моллюсками, устрицами. Но со временем эти блюда получили распространение и стали излюбленным лакомством всех слоев общества. Моллюски обычно едят сырыми, сдабривая уксусом. Рыбу также часто употребляют в пищу сырой, хотя ее и тушат, варят, жарят, сушат. В этой книге приведены рецепты приготовления рыбных блюд с учетом специфики нашего региона. В наших условиях не всегда можно быть уверенным в качестве рыбы на все сто, поэтому рекомендуется термообработка — обжаривание, варка на пару и в воде.

Для заправки блюд используется кунжутное масло, соевый соус или паста кочхучжана (паста чили). Добавим также, что на сегодняшний день Корея является одним из крупнейших в мире потребителей чеснока, наряду с Китаем, Таиландом, Испанией и Италией.

Ежедневное меню корейцев зависит от времени года. Причем сезонный ритм настолько гармоничен, что многие гости полуострова спустя месяцы или годы проживания в Корее по возвращении домой чувствуют дискомфорт при смене режима питания и продолжают использовать корейское меню.

Рацион корейца разработан в соответствии с местным лунным календарем, в котором новый год, как и у многих народов Востока,

начинается весной. Праздники распределены равномерно в течение года, через каждые 15—16 дней. В такие дни меню более разнообразное и вкусное, но нет ни длительных постов, ни периодов «обжорства». В целом народная традиционная система питания у корейцев продуманнее, организованнее и полезнее, чем у большинства наций. Поэтому неудивительно, почему корейцы уделяют такое внимание еде в целом и своей национальной кухне в частности. Сложившийся с давних пор режим питания оправдал себя и в наше время, в условиях современных городов с их бешеным ритмом жизни.

Основным ингредиентом многих корейских блюд является рис. Для коренного населения это такой же обязательный продукт на столе, как хлеб для европейцев. Рис, как и суп, подают гостям за трапезой в индивидуальных пиалах. Ежегодно каждый кореец съедает в среднем 65 кг риса.

К рису подаются овощи, преимущественно маринованные или квашеные, причем очень острые. Наиболее известное овощное блюдо — кимчи (или кимчи). Обычно его готовят из пекинской капусты, однако существуют тысячи рецептов приготовления данной закуски из других овощей. Не меньшей популярностью пользуется, например, кимчи из огурцов, баклажанов, белокочанной капусты и др.

Следует сказать, что широкое употребление в Корее собачатины — не более чем миф. Данный вид мяса используют в пищу исключительно редко, оно считается лекарством и стоит очень дорого. Корейцы верят, что суп с таким мясом продлевает жизнь, наполняет энергией и помогает перенести летнюю изнурительную жару. Кроме того, для его приготовления используют не дворняжек, бульдогов или шпицев, а специально выращенных псов особой породы. Кстати, в Сеуле нет ни одного ресторана, где вы сможете попробовать собачье мясо, это запрещено. Очень немногие рестораны включают блюда с этим ингредиентом в меню для туристов, а на улице под видом собачатины вам, скорее всего, предложат свинину.

Теперь остановимся на наиболее популярных блюдах традиционной корейской кухни.

Кимчи, кимчи или чимчи, — это, как мы уже упоминали, салат из пекинской капусты с острой заправкой, в него часто добавляют редис, дайкон, морковь. Его готовят также из черной редьки, белокочанной капусты, огурцов, грибов, даже анчоусов и свиных ушей. Тем же словом называют острый соус, использующийся для приготовления этого блюда.

Для справки: в названии корейских салатов приставки «хе» и «ча» указывают на технологию приготовления. «Хе» — с уксусной заправкой, «ча» — с растительным маслом: подсолнечным, кунжутным, кукурузным, оливковым. Часто для заправки готовится пряное масло — его сначала раскаляют на сковороде, а затем добавляют перец, лук, пряности, которые передают маслу свой аромат.

Пульгоги (бульгоги) — кусочки мяса, тушенные в маринаде. По правилам жаровня должна стоять прямо на обеденном столе. Мясо предварительно маринуют в соевом соусе с добавлением масла, специй, чеснока, лука, зелени.

Кимбап — корейский вариант любимых многими японских роллов.

Пибимпап — блюдо из риса, овощного салата, тонких ломтиков мяса, перцовой пасты кочхуджан и яичницы.

Твенджан ччигэ — острый суп с соевой пастой твенджан.

Хве, хе, — маринованная свежая сырая рыба или мясо, употребляется в пищу без какой-либо термической обработки, разве что с минимальной варкой на пару или быстрым обжариванием в масле.

Куксу, кукси, — лапша с овощами и мясом в специальном бульоне, подается холодной или горячей.

Часто в рецептах корейских блюд упоминается загадочная **приправа вэйцзин**, ее еще называют вэйсу, адзиномото или корейской солью. Здесь ничего загадочного нет, это не что иное, как глутамат натрия — моновалентная соль глютаминовой кислоты в виде порошка, легко растворяющегося в воде и обладающего свойством усиливать вкус продуктов. Глутамат натрия сейчас добавляют практически во все колбасные изделия, сыры, соусы. В ряде продуктов он образуется естественным путем, например в соевом соусе или сыре рокфор. Подтверждений, что вещество вредно для человека, нет, правда случаи аллергии к нему встречаются, а при передозировке возникает вздутие живота, метеоризм, нарушения пищеварения.

Глутамат нельзя отнести к традиционной корейской кухне, применять его стали не так давно, однако сейчас его добавляют во множество блюд: салаты, супы, лапшу и др. Если вы захотите сдобрить блюдо вэйсу, вам понадобится щепотка порошка на четыре полные порции. Добавлять глутамат нужно в самом конце готовки, поскольку при длительном подогреве он разлагается.

Надеемся, что рецепты блюд, представленные в книге, придется по вкусу вам и вашим близким.



ОСНОВНЫЕ ПРЯНОСТИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОРЕЙСКОЙ КУХНЕ

Корейскую кухню невозможно представить без разнообразных приправ, острых соусов и пикантных маринадов. Обилие специй во всех блюдах, острота и богатый аромат — необходимость в Стране утренней свежести. При весьма теплом климате и влажности, которые не способствуют длительному хранению продуктов без холодильника, пряности, в частности перец, чеснок, имбирь, лук, применяются здесь как консерванты.

Главная приправа, безусловно, — **жгучий красный перец**, его кладут практически во все блюда: добавляют к овощам, грибам, мясу и рыбе, сдабривают им салаты и первые блюда. Напомним: в корейском языке для понятий «вкусный» и «острый» используется одно слово. Красный перец придает блюдам еще и красноватый цвет, усиливающий аппетит.

Молотый черный перец используется так же, как и красный, он сообщает маринадам, соусам и готовым блюдам свою особую, пикантную остроту.

Белый перец имеет менее жгучий вкус, чем черный, зато аромат его ярче. Чаще всего им сдабривают говядину, морепродукты, добавляют для аромата в соусы. В сочетании с имбирем, паприкой, горчицей белый перец замечательно подчеркивает вкус приправы. Регулярное употребление этой пряности способствует ускорению сжигания калорий и нормализации работы сердца.

Чеснок обычно берут «в компанию» к черному и красному перцам. Часто зубчики чеснока, стручки перца и горошины измельчают и перемешивают в определенных пропорциях — создается огромное разнообразие вкусовых вариаций, что является одной из неотъемлемых особенностей корейской кухни.

Имбирь используется только свежим, с его помощью блюдам придают своеобразный вкус и остроту. Очищенные корни мелко режут или натирают на терке и добавляют в блюдо на финальной стадии готовки. Сушеный молотый или заранее натертый корень не применяют, поскольку тогда теряется его специфический аромат и вкус.

Высушенные **листья лавра** обладают своеобразным запахом и при этом не дают никакого постороннего привкуса. Однако в больших количествах эта пряность может испортить блюдо: вкус станет чересчур резким. Добавлять лавровый лист следует в последнюю очередь, при длительной термообработке он начинает горчить. Содержащий много эфирных масел лавр сообщает блюдам ни с чем не сравнимый аромат и способствует длительному хранению блюд. Его часто применяют при готовке рыбы, птицы, соусов, маринадов, первых блюд.

Кориандр — традиционная корейская приправа к мясу и соусам. Кинзу (свежую зелень кориандра) также добавляют во все блюда.

Кочу дирим (перцовое масло) — специфическая приправа, широко используемая в салатах, а также для сдабривания горячих мясных и рыбных блюд. Приготовить перцовое масло можно самостоятельно: в горячем растительном масле без запаха нужно на очень слабом огне прогреть свежий или сушеный красный стручковый перец.

Соевый соус — очень популярная добавка практически ко всем блюдам. В корейской кухне используется огромное количество его разновидностей: густой и жидкий, соленый и сладковатый. Его готовят, добавляя плесневый грибок к смеси отваренных соевых бобов и обжаренной пшеницы. Позже рост плесени прекращают воздействием концентрированного солевого раствора. Готовую массу процеживают и пастеризуют перед розливом.

Кунжутное масло получают путем отжима обжаренных семян кунжута и используют в качестве заправки для салатов, гарниров, а также в самых разных соусах. Оно придает блюдам приятный аромат и тонкий вкус.

Горчица — это ароматная приправа и прекрасный консервант. В зависимости от количества она делится с блюдами своей остротой в большей или меньшей мере, придавая пикантности или разжигая огонь во рту.

Полезность горчицы в том, что она положительно влияет на пищеварение и обмен веществ. Для приготовления разных блюд и горчицу берут разную. Белая — нежная и мягкая на вкус, черная — чрезвычайно острая, коричневая — обладает ярким вкусом и ароматом. Не только вкусная, но и самая полезная для здоровья — цельнозерновая горчица.

Лук — универсальное растение, в ход идет как луковица, так и листья, причем их можно использовать сырыми, пассеровать, варить, жарить, мариновать. Добавляют лук практически во все кушанья: горячие, холодные, соусы и др.

Бадьян обычно служит добавкой к мясным блюдам, присутствует в маринадах, соусах, прекрасно сочетается с луком, чесноком, растительным маслом, сахаром, гвоздикой, корицей, имбирем, фенхелем, красным и черным перцем. Без бадьяна не обходится практически ни один соус.

Корица очень популярна как добавка к блюдам из птицы и баранины.

Ваниль в чистом виде имеет горьковатый привкус, обычно ее используют в выпечке, а также для приготовления десертов и холодных закусок из фруктов и ягод.

Специфическая **приправа «Лотос»** (ее также называют «жуйсинь») пользуется у корейцев большой популярностью благодаря насыщенному вкусу и приятному аромату. Готовят ее из риса, пшеницы и соли. Применяют для обогащения вкуса самых разных блюд — от супов до салатов и морепродуктов.

Для придания кушаньям кислинки применяют **лимонный сок** или кислоту.

Однако королем соусов является, конечно же, **кимчхи** (или кимчи). Готовят его из дайкона (японской редьки), яблок, перца чили, имбиря, горчицы, соевой пасты, чеснока. Его можно использовать и как маринад для разнообразных блюд, и в качестве заправки или соуса.

Вышеупомянутое **пультюги** — не только мясное блюдо, но и соус, необходимый для его приготовления.

Заправка из груш, яблок, чеснока, лука, перца, розмарина, соевых бобов на основе соевого соуса подходит для запекания мяса и овощей.

Соевую пасту кочхуджан (кочудян) с перцовым вкусом используют как самостоятельную приправу или как ингредиент для более сложных соусов и маринадов. Паста хорошо сочетается с блюдами из риса, сои, ячменя, тыквы, пшеницы, зизифуса, картофеля.

Рыбный соус (муильчи эк джот) — это приправа, служащая основой для множества соусов, придающая особенный вкус первым блюдам. Готовится из ферментированных моллюсков или анчоусов и соли.