

Эми Кадзуко,
рецепты Ясуко Фукуока

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЯПОНСКОЙ КУХНИ



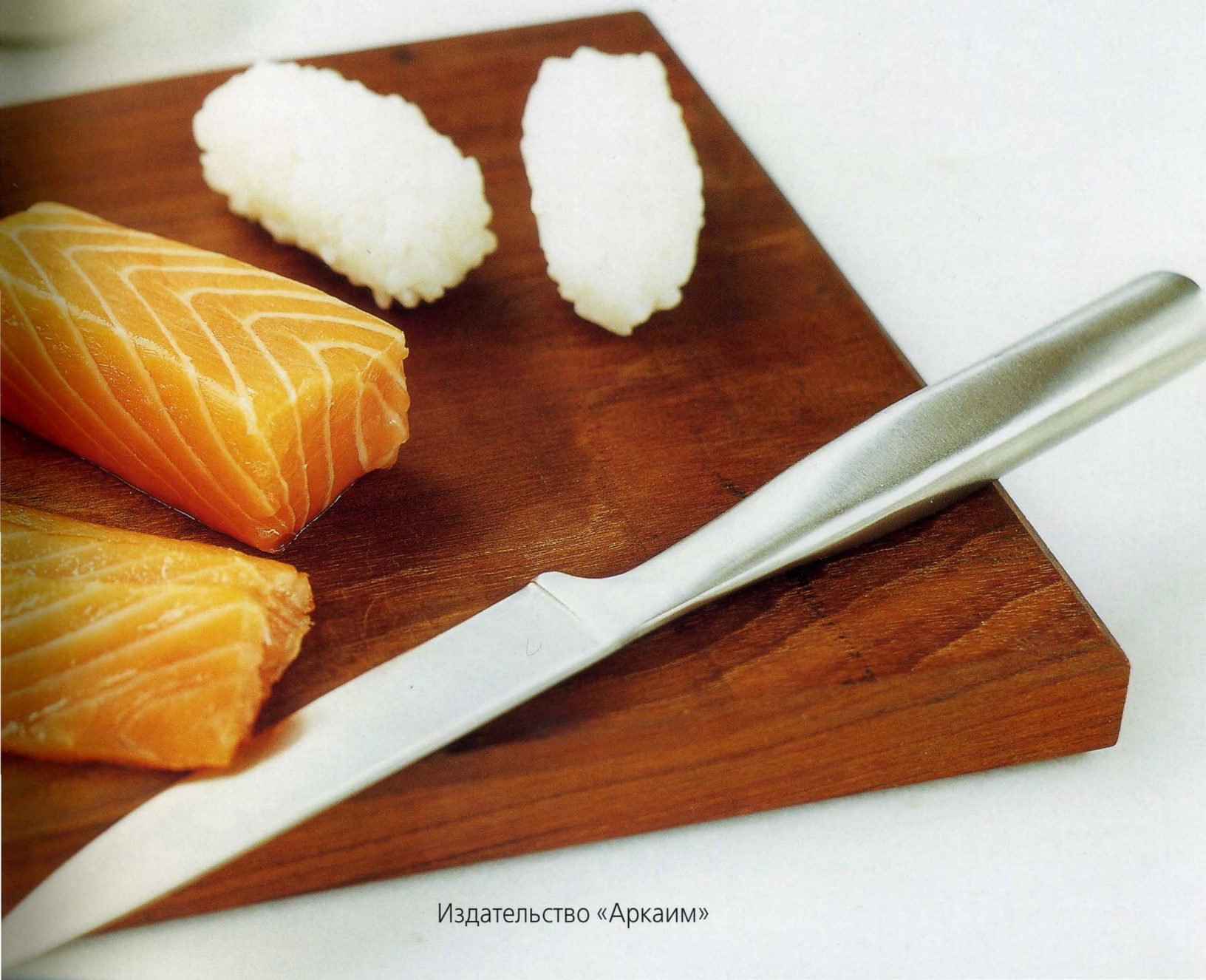
Традиции,
кулинарные приемы
продукты, рецепты

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Традиции, кулинарные приемы, продукты, рецепты

Эми Кадзуко,
рецепты Ясуко Фукуока



Издательство «Аркаим»

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6	СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ	81
РАЗВИТИЕ		ФРУКТЫ	86
ЯПОНСКОЙ КУЛИНАРИИ	8	РЫБА	90
ИНОЗЕМНЫЕ ВЛИЯНИЯ	11	МОЛЛЮСКИ	
ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗОЛЯЦИИ	14	И РАКООБРАЗНЫЕ	96
СУШИ: ЛЮБИМОЕ		ИКРА	101
НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО	15	РЫБОПРОДУКТЫ	102
ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ	16	РЫБНЫЕ ПАСТЫ	104
ТРАДИЦИИ И ПРАЗДНИКИ	19	МЯСО И КУРИЦА	105
СЕЗОННЫЕ И МЕСТНЫЕ ПРОДУКТЫ	22	СОУСЫ И ПРИПРАВЫ	106
КУХНЯ И ТРАПЕЗА	25	ГОТОВЫЕ СОУСЫ	108
КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ		УКСУС И МИРИН	110
И УТВАРЬ	28	СУХИЕ ПРИПРАВЫ	111
УТВАРЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ		СОЛЕНЬЯ	112
БЛЮД ИЗ РИСА	34	ХЛЕБ И БУЛОЧКИ	114
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ		ПИРОЖНЫЕ И КОНФЕТЫ	116
НА СТОЛЕ	36	ЧАЙ	118
ПОСУДА И СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ	38	АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ	120
ПОСУДА ДЛЯ НАПИТКОВ	41	ЯПОНСКАЯ КУХНЯ	125
ЯПОНСКИЕ ПРОДУКТЫ	43	СУШИ И РИС	127
РИС И ПРОДУКТЫ ИЗ НЕГО	44	СУПЫ И ЛАПША	145
ЛАПША	48	ОВОЩИ И ВОДОРОСЛИ	159
ОВОЩИ	52	БОБЫ, ТОФУ И ЯЙЦА	185
СУХИЕ БОБЫ	64	РЫБА И МОЛЛЮСКИ	197
СВЕЖИЕ БОБЫ	67	ПТИЦА И МЯСО	225
ТОФУ И ПРОДУКТЫ ИЗ НЕГО	68	ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА	241
ГЛЮТЕНОВЫЕ ПРОДУКТЫ	72	СЛОВАРЬ	248
ГРИБЫ	74	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	250
ВОДОРОСЛИ	78		



ПРЕДИСЛОВИЕ



Для многих людей Япония — волнующая воображение экзотическая страна, поражающая единством традиций и современности. Кулинарная культура этой страны не составляет исключения и во многом является отражением японской культуры в целом. Например, минимализм, принятый в японской эстетике, — в поэзии, музыке, искусстве, архитектуре — прослеживается и в японской кухне: во вкусе и аромате пищи, способах приготовления и подачи блюд к столу, а свойственное японцам скрупулезное внимание к деталям, которое можно увидеть во многих сферах деятельности — от живописи до производства микрочипов, не менее ярко проявляется в отношении к еде и напиткам.

СВЕЖЕСТЬ И ПРОСТОТА

Возможно, одна из определяющих особенностей японской кухни состоит в характере взаимоотношений кулинара с природой. В Японии всегда стараются по мере возможности свести к минимуму кулинарную обработку продуктов, считая это лучшим, если не единственным, способом почувствовать их истинный вкус. В этом заключена суть японской кулинарной философии. Поэтому свежесловленные рыбу и

Простота и минимализм — основные принципы японского искусства и архитектуры — нашли свое отражение и в отношении японцев к еде и напиткам.

морепродукты японцы часто едят сырыми либо только слегка приправляют их уксусом или солью.

Овощи и фрукты, чтобы сохранить их аромат и остроту, лишь чуть-чуть присаливают или подвергают легкой тепловой обработке. Выбор блюд в не-малой степени зависит от времени года и от того, какие продукты производят в данном регионе.

Чтобы вкус пищи был более натуральным, японские повара очень редко смешивают различные продукты, а соусы обычно подают отдельно. Это разительно отличает японскую кухню от многих других, где блюда готовятся долго, зачастую с применением приправ и пряностей, так что вид и вкус готового блюда имеет весьма мало общего с исходными продуктами.

Японская эстетика считает еду и напитки вполне достойными того, чтобы говорить о них как о художественных произведениях, а японскую кухню можно сравнить со знаменитыми гравюрами на дереве — *укийо-э*. Секрет

красоты *укийо-э* заключен в простоте и лаконичности линий, и такой же изящный минимализм можно увидеть в любом искусно приготовленном блюде японской кухни. В 1970-х годах уникальное отношение японских поваров к продуктам вдохновило французских кулинаров на создание новой кухни, блюда которой состояли из красиво разложенных на тарелках сырых продуктов. Однако ее создатели чрезмерно увлеклись внешним оформлением; подражая японцам, французы упустили из виду, что японская трапеза состоит из нескольких блюд, каждое из которых подается в небольшом количестве.

КУЛЬТУРНЫЕ ВЛИЯНИЯ

Интересно рассмотреть различия в развитии кулинарных культур Японии и ее ближайших соседей, в частности Китая. Хотя повара обеих стран часто пользуются одними и теми же соусами, травами и пряностями, результаты получаются совершенно различными; в обеих странах исповедуют буддизм, однако только в Японии существуют уникальные кулинарные явления — чайная церемония и подаваемая к чаю церемониальная трапеза *тя-кайсеки*.

На этой укийо-э работы Хиросиге (1797—1858) из серии «100 видов Эдо» изображены ирисы в Хорикири — саду, полюбоваться которым до сих пор приезжает множество людей.



ЧТО СЛЕДУЕТ УЧЕСТЬ, ПОЛЬЗУЯСЬ ЭТОЙ КНИГОЙ

Поскольку блюда часто подаются к столу сырыми или подвергаются лишь легкой тепловой обработке, тщательный отбор и обработка исходных продуктов — один из важнейших аспектов японской кухни: в качестве ингредиентов заключен главный секрет приготовления. Далее мы расскажем вам о наиболее важных продуктах и предметах кухонной утвари, а также научим вас необходимым кулинарным приемам. Из кухонных

принадлежностей придется купить только пару палочек, которыми японцы пользуются вместо привычных нам столовых приборов: японские блюда можно приготовить почти на каждой кухне практически без хлопот.

В нашей книге собраны лучшие общенациональные и местные рецепты японской кухни — от простых закусок суши до блюд, которые готовят во время трапезы, прямо на столе. Как говорят в Японии, просто внимательно относитесь к дарам природы и вкушайте наслаждение.

Территория Японии протянулась через 16 параллелей — от русских берегов на севере до теплого Тихого океана на юге; неудивительно, что японцы наслаждаются разнообразием местных продуктов, которому еще более способствует то обстоятельство, что Япония — горная страна. Омывающие Японию моря, в которых сталкиваются холодные и теплые течения, принадлежат к числу самых богатых рыбой в Мировом океане.



РАЗВИТИЕ ЯПОНСКОЙ КУЛИНАРИИ

Первые свидетельства о существовании японской кулинарии были получены при раскопках доисторических поселений, разбросанных по южной части страны. Глазам археологов предстало удивительное разнообразие пищевых отходов — от костей диких животных, таких как олени и кабаны, хребтов всевозможных рыб и раковин моллюсков до остатков растений, ягод и скорлупы орехов. В те далекие времена японцам уже были хорошо известны различные способы об-

работки и приготовления пищи: нарезка, толчение, растирание, варка и жаренье на костре. Ископаемые остатки пищи, съеденной за 200 лет до н. э., свидетельствуют о том, что рацион тогдашних жителей Японии был разнообразным, сбалансированным и идеально приспособленным к их нуждам. Эта кулинарная

Цветная гравюра на дереве работы Хиросиге (1797—1858) показывает, что возделывание риса требовало объединенных усилий общины.



Портрет Идзуми Тадахиро (ум. в 1189) с посвященным ему стихотворением, из серии «Знаменитые полководцы Японии». К XII веку власть в регионах Японии оказалась в руках военачальников-феодалов, что весьма способствовало развитию рисоводства.

изошренность древних японцев обнаруживает одну из определяющих черт японской кухни: умение использовать дары природы для нужд общества.

РИС: ОСНОВНАЯ ПИЩА ДЛЯ ВСЕХ

Рис для японцев имеет столь важное значение, что японские слова *гохан* или *меси*, означающие отварной рис, употребляются и для обозначения еды вообще. Рис, завезенный в Японию во II веке до н. э., является не только основой японской кухни, но и фундаментом самой японской нации.

В Японию рис попал, вероятно, из Юго-Восточной Азии; самые ранние свидетельства о его возделывании в Японии обнаружены при раскопках поселений, датированных II веком до н. э. — II веком н. э. Произведя переворот в жизни западной части страны, возделывание риса быстро распространилось к востоку Японии. Первое государство, Ямато, сформировалось на западе Японии в IV веке н. э.; в его летописях упоминается о перебродившем саке (алкогольном напитке из ферментированного риса), которое преподнесли императору *Тенно*, и дается определение понятия *очищенный рис*.



Цветная гравюра на дереве работы Хирошиге (1797—1858) изображает работников, перевозящих рис.

С VIII по XII века рис становится основной пищей высших классов, в то время как большинство населения питается другими, менее ценными видами зерна, в частности просом. Именно благодаря популярности риса появились различные способы его приготовления и сопутствующие ему блюда — приправы, соусы. В аристократических кругах утвердился застольный этикет; его влияние позднее распространилось на *тя-кайсеки* (трапезу, сопровождающую чайную церемонию), а впоследствии и на японскую кухню в целом.

При дворе императора увеличивалось число ежегодных церемоний и ритуалов, включая обряды исконной японской религии синто, — все эти празднества должны были сопровождаться угощением и саке, которое для

японцев было, да и поныне остается, священной жидкостью, отгоняющей нечистую силу. Угощение и выпивка стали важной частью этих ритуалов, да и само приготовление пищи превратилось в ритуал, сохранившийся до наших дней, — чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть, как японские шеф-повара манипулируют своими ножами.

К концу XII столетия аристократов сменили феодалы-военачальники. Технология выращивания риса быстро совершенствовалась, и в течение XIII века рис окончательно превратился в повседневную еду большинства населения страны.

РИС СПЛАЧИВАЕТ ОБЩИНЫ

Так как выращивание риса требовало объединенных усилий многих людей, деревни превратились в крупные «фабрики риса»; на протяжении сотен лет, из поколения в поколение их жители совместно обрабатывали землю. Деревенская община стала основой нации,

и даже в современной высокотехнологичной Японии можно наблюдать эту сплоченность общества. Выращивание риса — процесс сложный, требующий больших затрат и сил, поэтому японская трудовая этика основана на долготерпении и трудолюбию. В то же время рис урожайнее любой другой культуры, и это позволило Японии на протяжении многих веков оставаться в числе самых густонаселенных стран мира.

Основные способы приготовления риса — варка в воде и на пару, жаренье, обжаривание — были известны японцам уже во II веке до н. э.

Позднее, благодаря тому, что рис можно хранить в течение длительного времени, люди стали предпочитать его выращивание другим способам производства и добычи пропитания — скотоводству, рыбной ловле, возделыванию прочих, не столь надежных сельскохозяйственных культур. Рис стал главным продуктом питания и основой японской кухни.

ВАЖНАЯ РОЛЬ СОЛИ

С развитием рисосеяния важную роль на японской кулинарной авансцене заняла соль. Если ранее источником соли были внутренности животных, то теперь ее стали получать из морской воды. Поскольку соли было мало и она плохо хранилась, ее смешивали с животными или растительными белками и волокнами. Эта смесь, называвшаяся хисио и представлявшая собой и приправу, и питательный ферментированный продукт, прославилась как одно из важных изобретений японской кухни.

Существовало три основных вида такой приправы: зерновое хисио (из солено-квашеного риса, ячменя или бобов), мясное хисио (из мяса животных или из морепродуктов) и травяное хисио (из растений, ягод или водорослей). Эти три приправы — «предки» наиболее известных и важных японских блюд: из зернового хисио появились мисо и соевый соус, из мясного — сиокара и суши, а из травяного — цукемоно (соленья).

Позднее из клейкого риса, ямса и ячменя путем ферментации был получен алкоголь. Поначалу это был скорее спиртосодержащий пищевой продукт, чем напиток, однако он послужил основой для самого популярного из японских напитков — саке.

СВЯЩЕННАЯ ЖИДКОСТЬ

В эпоху аристократии, с VIII до XII века, саке, будучи неотъемлемой принадлежностью церемоний, ритуалов и дружеских встреч высших классов и считалось священным напитком. Существовало два вида саке: белое, представлявшее собой мутную жидкость, и черное, отдававшее жжеными листьями. Черное саке приносили в жертву богам.

Корейцы, появившиеся в Японии в XVI столетии, принесли с собой новую технологию производства спиртных напитков; для саке стали использовать обыкновенный рис, и в течение нескольких последующих веков оно приобрело свой нынешний вид и вкус.

КАК ПРИНЯТО ПИТЬ САКЕ

Японский питейный этикет, берущий свое начало от обычаев феодальной эпохи, сформировался в XV—XVII веках. Вечеринка начиналась с того, что важные гости выпивали по три чашечки саке. (И по сей день на справляемых по синтоистскому обряду свадьбах жених и невеста по очереди пьют из трех чашечек, отпивая из каждой по три глотка.) После этого «вступительного» возлияния гости переходили в гостиную и начинался пир. На японском пиршественном столе саке играло первую скрипку, тогда как кушанья явно служили только «аккомпанементом». С незапамятных времен соседство с Китаем и Кореей оказывало сильное влияние на Японию.

Саке до сих пор считается священной жидкостью. Первые бочонки саке нового разлива по традиции жертвуются местному храму, такому, как этот храм Тенмангу в Киото, где бочонки саке выставлены возле входа в святилище.



ИНОЗЕМНЫЕ ВЛИЯНИЯ

В период с 630-го по 894 год из Японии в Китай, где в то время правила династия Тань, было отправлено более десяти торговых делегаций и 500—600 студентов, и все они, возвращаясь, везли с собой чужеземные новшества. К примеру, *кана* (японский фонетический алфавит) ведет свое происхождение от китайских иероглифов; распространившаяся среди знати мода на всевозможную «китайщину» охватила все стороны жизни, в том числе искусство, архитектуру и кухню. В 647 году китайский монах преподнес императору *Тенно* коровье и овечье молоко, за что был пожалован званием придворного молочника. Однако в повседневный рацион японцев молоко так и не вошло, а примерно к XIII веку, после принятия дзен-буддизма, постепенно вовсе исчезло со стола как в Китае, так и в Японии.

Как исконная японская религия — синтоизм, так и завезенный из Китая буддизм оказали влияние на японские кулинарные традиции. На снимке справа запечатлен обряд Сидзё-рю Хотёсики — символического разрезания тофу — в синтоистском храме в Нагано; внизу — церемония принесения в жертву божеству первых овощей нового урожая в буддистском храме. При некоторых буддистских храмах действуют рестораны вегетарианской кухни.



ВЛИЯНИЕ БУДДИЗМА

Японская кухня базируется на овощах и рыбе, мясо используется в умеренных количествах и чаще всего готовится вместе с овощами. Корни этого обычая уходят в VI столетие, когда в Японию из Китая впервые пришел буддизм, провозгласивший грехом убийство животных и употребление в пищу мяса. Изданный в 675 году указ императора запрещал употреблять в пищу мясо быков, лошадей, кур и собак. Однако этот указ не возымел должного действия, потому что в 752 году, в ознаменование открытия очей великого Будды в храме Тодайдзи в Наре, на мясную пищу был вторично наложен официальный запрет.

Новый указ запрещал также убийство любого живого существа. В летописях

упоминается о компенсации рыболовам за потерю средств к существованию, выдававшейся рисом. Но, несмотря на запреты, лишь в IX—XII веках буддистским монахам удалось широко распространить свою философию «не убийства» сначала среди знати, а затем и среди основной массы населения. Однако самураи и не подумали отказываться от привычного стиля жизни, продолжая охотиться и лакомиться мясом диких кабанов и оленей.

Дзен-буддизм и застольные ритуалы

В конце XII века в Японии появились приверженцы буддистской секты — дзен-буддизма, включающего в себя

понятие *сёдзин рёри*. Первоначально оно означало строго вегетарианскую пищу, которая являлась частью суровой подготовки монахов. Обычно трапеза в стиле *сёдзин рёри* состояла из чашки риса, супа и еще одного-двух овощных блюд. Но теперь этот термин относят к блюдам, которые лишь формально можно считать вегетарианскими, так как на самом деле овощи для них часто варят на рыбном бульоне даси.

Вместе с философией дзен в Японию пришла китайская пища с ее кулинарными приемами (в частности, жаренье). Важным приобретением стал также чай, который, несмотря на то, что в Китай его впервые завезли именно японские

торговцы, не приживался на столе у японской знати и буддистского духовенства, пока в XII веке он не вернулся в Японию с дзен-буддистами. Следствием этого было появление *тя-кайсеки*, определившей лицо японской кулинарной культуры.

ВЛИЯНИЕ ТОРГОВЫХ СВЯЗЕЙ

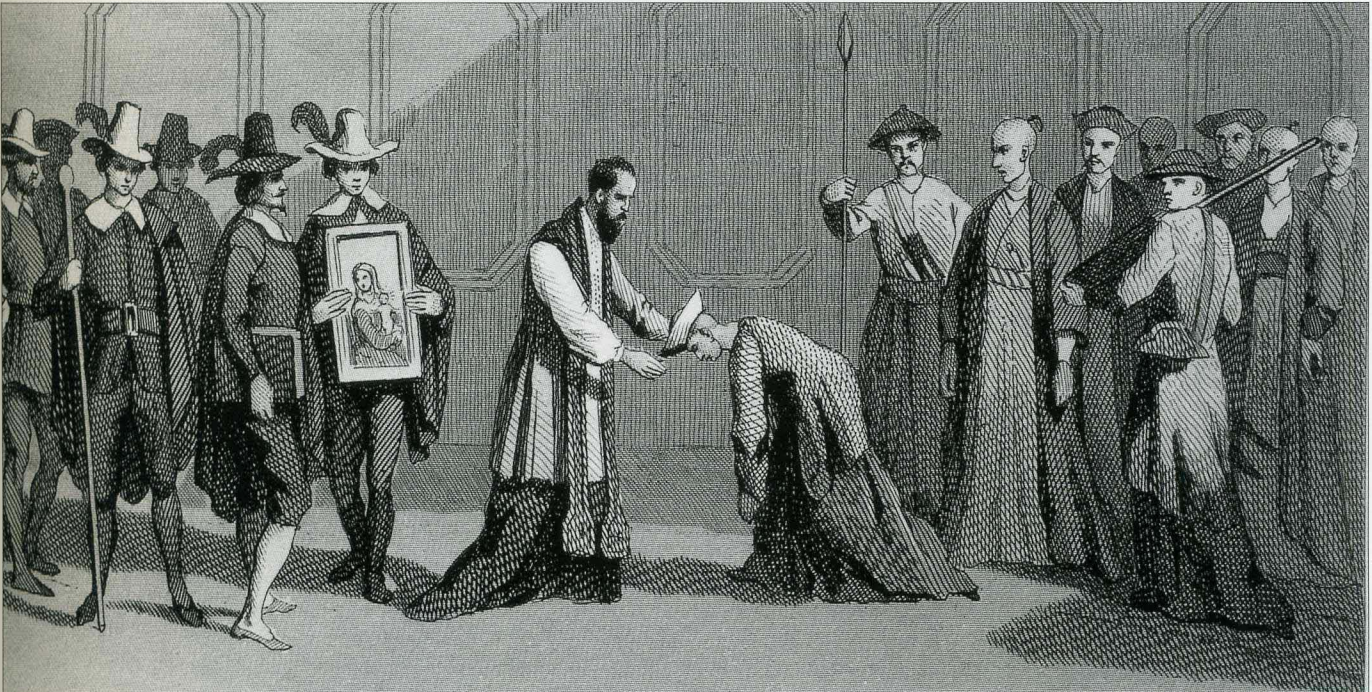
Значительное влияние на японскую культуру, в том числе кулинарную, оказали также путешественники из других стран, в том числе испанцы, португальцы, голландцы и англичане. С ними японцы вели торговлю с середины XVI века вплоть до «закрытия» Японии в начале XVII века. Первых европейцев, особенно португальцев и испанцев, японцы презрительно именовали *нанбан*, то есть южными варварами, так как они прибывали в Японию с юга, через Юго-Восточную Азию, и, с точки зрения японцев, не отличались ни чистоплотностью, ни душевной тонкостью и восприимчивостью. Влияние, оказанное «варварскими» кушаньями и кулинарными приемами на японскую кулинарию, ощущается и по сей день. Любое блюдо или соус, в названии которого есть слово «*нанбан*», напоминает о том времени: например, *нанбандзукэ* (жареная рыба или овощи, маринованные в остром уксусном соусе).

Благодаря торговле в Японии появилось много невиданных ранее фруктов и овощей: арбузы, сахарный тростник, перец чили, картофель, инжир и тыква каботя, название которой происходит от названия ее родины — Камбоджи. Кроме того, португальцы завезли в Японию томат, хотя поначалу это растение выращивали лишь в качестве декоративного.

Темпуру, самое знаменитое из блюд, заимствованных японцами в этот период, а ныне одно из наиболее популярных в японской кухне как на Западе, так и в самой Японии, в Страну восходящего солнца привезли португальские иезуиты. Ученые не пришли к единому мнению

Черная лаковая коробка для завтрака с изображением нанбан, изготовленная в XVII веке. Японцы прозывали первых европейцев, посетивших их страну, в частности, испанцев и португальцев, нанбан, или южными варварами.





Встреча иезуита Франсиско Хавьера с японскими представителями (ок. 1551 года). Соратники Хавьера в 1549 году первыми познакомили японцев с христианским вероисповеданием. Кроме того, иезуиты вели торговлю с японцами, что привело к возникновению разногласий между Японией и Европой.

о том, как появилось слово *темпура*. Согласно одной из возможных версий, название блюда происходит от латинского *tempora* — так иезуиты называли дни поста и молитвы (по три дня зимой, весной, летом и осенью), или *Quattuor Tempora* — постные дни, когда католикам запрещалось есть мясо, и они вместо него ели рыбу. Есть и другая версия: название *темпура* происходит от португальского *темперо*, то есть приправа. Однако до конца происхождения этого слова так и не выяснено. Зато нам точно известно, что первый сёгун из династии Токугава — Иэясу — до того любил темпуру из морского леща, что умер, объевшись ею. Благодаря *нанбан* мясные блюда приобрели популярность у японских феодалов, принявших католичество (в Нагасаки, на южном острове Кюсю, до сих пор существует община католиков).

Японская керамика славится тонкостью отделки, свидетельством чему служит эта сацумская ваза XIX века.

Кроме того, в число заимствованных у европейцев лакомств вошли конфеты (леденцы) и пирожные, многие из которых и поныне сохранили иностранные названия: *конпеито* и *арухеито*, *карумера* и *касутера*. Напитки, такие как сётю и красное вино, также появились в Японии в этот период и назывались напитками *нанбан*.



ФАРФОР

Еще одним замечательным вкладом иностранцев в японскую кулинарную культуру стал фарфор, производство которого в стране было налажено благодаря корейским гончарам, захваченным в плен после вторжения Японии в Корею в 1592 году. Уровень развития гончарного дела в Корее к тому времени ушел далеко вперед. Знания и мастерство пленников позволили заложить основу японской керамической промышленности. Постепенно фарфоровая посуда вытеснила металлическую. Примерно в это же время в Японии начали производить и стеклянную посуду.

Сегодня Япония является одним из крупнейших производителей фарфора. Огромной популярностью в мире пользуются различные марки фарфора, такие как Арита, Бидзен, Хаги, Имари, Карацу, Кутани, Масико, Мино, Сето, и это далеко не полный перечень.

Кушанья, поданные к столу в красивой и разнообразной посуде, кажутся еще вкуснее. Благодаря вниманию к оформлению блюд японская кулинарная культура со временем становилась все утонченнее. В наши дни японскую кухню невозможно себе представить без изысканной посуды, в том числе зарубежных марок, например, Веджвуд.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗОЛЯЦИИ

То обстоятельство, что Япония в течение 260 лет, с начала XVII века, находилась в изоляции от внешнего мира, позволило японской пище — *васёку* — обрести свое уникальное лицо. Когда сёгун переехал из Киото в Токио, вместе с ним «переехала» и столица, однако Киото продолжал оставаться культурным центром, где аристократическая и храмовая кухня *кайсеки* получила дальнейшее развитие с появлением новых специй и приправ, таких, как сахар и соевый соус. Во всех областях Японии, управлявшихся крупными феодалами, производство местных деликатесов начало ставиться на промышленную основу; между областями разгорелась жестокая борьба за рынок сбыта. Токио, наряду с Осакой, расположенной недалеко от Киото, стал центром, куда стекались всевозможные продукты и кулинарные технологии со всех концов

страны. Местные правители должны были по очереди поставлять в Токио продукцию, произведенную в их владениях. Именно благодаря этому обмену продукцией из всех областей Японии японская кухня столь многообразна.

Немалое влияние на *васёку* оказало и появление ресторанов. Первый известный в японской истории ресторан был открыт в Токио в конце XVII века, вслед за ним вскоре появилось множество других. Каждый ресторан был специализированным заведением: подавалось либо какое-то одно блюдо, либо блюда из одного продукта — суши, соба, *кабайяки* или темпура; эту уникальную особенность японские рестораны сохранили и сегодня.

Типичная японская уличная сценка эпохи, предшествовавшей открытию страны для внешнего мира, около 1850 года.



На этой картинке, изображающей первых пассажиров железной дороги, видно, как причудливо переплелись национальные японские традиции и современная технология.

НОВОЕ ОТКРЫТИЕ ЯПОНИИ

В середине XIX века Япония вновь открылась для мира. На столах японцев вновь появилось мясо. Когда в 1872 году сам император Мэйдзи Тенно отведал говядины, есть мясо стало модно и престижно. В этот период были изобретены блюда из говядины, такие как *сябу сябу* и *сукияки*. Познакомились японцы и с английским и французским хлебом, однако подавали его к столу как закуску или десерт.

Благодаря появлению в японской кухне новых европейских продуктов и кулинарных приемов было изобретено множество блюд, сочетавших в себе японские и европейские черты. Эти блюда, в противоположность *васёку*, назывались *йосёку* — западная еда. Наибольшую популярность приобрела *тонкацу* — свиная котлета. В Японии открыто множество ресторанов *тонкацу*.

Таким образом, изоляция от внешнего мира, задержав промышленное развитие Японии на 200 лет, в то же время способствовала становлению национальной кухни. В результате взаимопроникновение японской и западной кулинарных школ пошло только на пользу им обеим.

СУШИ: ЛЮБИМОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО

Наиболее известная разновидность суши, именуемая *нигири*, представляет собой сформованные вручную брусочки из маринованного риса, покрытые ломтиком сырой рыбы. Это лишь один из множества типов суши, сравнительно недавнее изобретение токийских поваров. Происхождение слова «суши» точно не выяснено; строго говоря, оно означает «мариновать» (поначалу рис выбрасывали), но, когда маринованный рис стали употреблять в пищу, термин «суши» стал применяться к приготовленным из него блюдам.

СУШИ ПРЕССОВАННОЕ

Один из самых первых видов суши, доживший до наших дней — *фуна-дзуси* из Сиги. Это блюдо представляет собой прессованное суши, или *наре-дзуси*, которое готовится с пресноводной рыбой: фуна (разновидность карпа), додзо (голец) или намадзу (сом). Рыбу сперва солят, а затем маринуют в отварном рисе, смешанном с солью. При таком способе приготовления рис используется только для консервирования рыбы и впоследствии в пищу не употребляется. Фуна-дзуси ведет свое происхождение от хисю, смеси сырой рыбы с солью, однако возможно, что основой для фуна-дзуси послужили похожие способы консервирования рыбы, которые существовали в Китае еще за 300 лет до н. э.



Повара, работающие за стойкой в местном ресторане суши в городе Мияко на севере Японии.

Вход в небольшой ресторан суши в Бетпу, на острове Кюсю. Курьеры на мотоциклах доставляют свежеприготовленное суши клиентам на дом.

СОВРЕМЕННОЕ СУШИ

Процесс превращения *наре-дзуси* в современное суши хорошо известен. Начался он с того, что упростилась технология приготовления: для *наре-дзуси* обмазанную рисовой смесью рыбу выдерживали под гнетом почти год; этот срок сократили до десяти дней. Так как за это время рис не успевает полностью подвергнуться ферментации, то его тоже можно употреблять в пищу. Чтобы ускорить процесс ферментации и предотвратить порчу рыбы, к рису стали добавлять уксус. В результате получилось простое *оси-дзуси*, то есть прессованное суши. В XIX веке токийские кулинары еще более ускорили процесс приготовления суши, и получилось *нигири*, быстрое суши.

Нигири, известное также как *эдомае*, продавали в лавках и с уличных лотков как закуску.

Ныне рестораны суши процветают, а повара, готовящие суши, пользуются славой искуснейших мастеров; чтобы в совершенстве овладеть своим ремеслом, им требуются долгие годы. Разумеется, посещение лучших ресторанов суши — весьма дорогое удовольствие.



ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ

Если англичане превратили чаепитие в стиль жизни, то японцы возвели его в ранг искусства. Выражение «чайная церемония» — общепринятый перевод японского слова *тядо* или *садо*, которое буквально означает «путь чая». Ритуалы, из которых складывается церемониал, известный также под названием *тянойю*, отражают лишь одну сторону события, исполненного глубокого философского смысла. Не будет преувеличением сказать, что чайная церемония является квинтэссенцией японской культуры в целом, охватывая все виды изобразительного

Гравюра на дереве, сделанная в XIX веке, изображает угощение чаем во дворце сёгуна.

Придорожная чайная на Токайдо — старой дороге Токио-Осака. Гравюра на дереве, 1833



Понятие «чайная церемония» как для хозяина, так и для гостя подразумевает простоту, взаимное уважение, гармонию и спокойствие. В чайных павильонах и домиках, окруженных садами, где сохранялась естественная красота природы, японцы отдыхали телом и душой.

искусства — живопись, каллиграфию, керамику, флористику и даже архитектуру. Чайная церемония отражает японскую жизненную философию и этикет — не только в отношении чаепития, но и правил гостеприимства и норм поведения в гостях.

В наше время чайная церемония в значительной мере утратила связь с дзен-буддизмом, однако она сохраняет свою популярность среди женщин, особенно молодых, как часть подготовки к семейной жизни. Чтобы научиться правильно заваривать чай, требуется более десяти лет.

ПЕРВЫЕ ЧАЕПИТИЯ

Впервые чай завезли в Японию из Китая в VIII веке, но лишь после того, как в 1191 году дзенский монах Эйсаи (1141—1215) привез из Китая чайные семена, чаепитие и встречи за чашкой чая стали входить в обычай у буддистов, аристократов и самураев. Поначалу чаепитие включало в себя дегустацию, когда гости на пари пытались определить, каким сортом чая их угощает хозяйин. Часто после того, как эта игра заканчивалась, на столе появлялось саке. В XV—XVI веках, в эпоху бурных гражданских войн, чаепитие превратилось в наслаждение чаем в спокойной обстановке, позволявшей забыть об ужасах войны.

Другой монах, Мурата Юко (1423—1502) придал чаепитию утонченность, сделав более сильный акцент на дзенскую философию *ваби* и *саби* (спокойствия и простоты), и установил *ваби-тя*. Он привнес в чайную церемонию знаменитое дзенское учение *итиго итиэ*, что буквально означает «одна жизнь, одна встреча». Участники чаепития должны были вести себя так, будто эта встреча — единственная в их жизни, и другой не будет, — в результате понятие «путь чая» приобрело гораздо более широкое толкование.



ПРАКТИКА ТЯНОЙЮ

Можно сказать, что создателем *тянойю* в ее нынешнем виде был Сэн Рикю (1522—1591), который перевел философию чайной церемонии на язык практики. При жизни ученого *тянойю* как вид социальной и философской деятельности приобрела столь важное значение, что Сэн Рикю признали чайным мастером два великих сёгуна: Нобунага и Хидэйоси. К несчастью, влияние Сэн Рикю на умы было слишком велико, чтобы Хидэйоси мог это стерпеть, и в конце концов сёгун вынудил ученого покончить с собой.

Созданное Сэн Рикю учение о сущности *тянойю* можно свести к четырем главным принципам: *ва* (гармония), *кеи* (уважение), *сеи* (чистота) и *яку* (спокойствие). Сэн Рикю разработал семь правил *тянойю*: в аранжировке цветов следует подражать природе; уголь

зажигать только для того, чтобы довести воду до слабого кипения; чай следует подавать к столу в должном количестве; летом в чайном домике должно быть прохладно, а зимой — тепло; нужно правильно выбрать время для проведения церемонии; даже в прекрасную погоду следует быть готовым к дождю; гостям нужно оказывать уважение.

Это учение распространилось и за пределами Японии. В наши дни существует три школы чайной церемонии: *Ура-сенке*, *Омоте-сенке* и *Мусянокодзи-сенке*, основанные тремя внуками Сэн Рикю.

Сущность *тянойю*, наряду с учением дзен о му (пустоте), составляет убежденность, что в обществе, все члены которого тесно связаны между собой, долг каждого — заботиться о других, не думая о себе.



ТЯДЗИ И ТЯ-КАЙСЕКИ

Примерно в то же время, когда появилась чайная церемония, из Китая в Японию была завезена вегетарианская кухня дзен-буддистских монахов — *сёдзин рёри*. Пища, которую ели монахи, была не только вегетарианской, но и скудной. *Тя-кайсеки* разрабатывалась в соответствии с принципами *сёдзин рёри* и поначалу состояла только из чашки риса, супа и еще двух, максимум трех, блюд.

Чайная церемония, сопровождающаяся *тя-кайсеки*, называется *тядзи*. Поскольку основная роль в ней отводится чаепитию, а не трапезе, *тя-кайсеки* подается к столу первой, с тем чтобы вкус пищи не перебивал вкуса чая. С течением времени из этой трапезы развилась *кайсеки рёри* — официальная трапеза, состоящая из многих блюд.

Название *кайсеки* происходит от слов, означающих «камень в объятиях»: чтобы легче было переносить голод и холод, монахи прижимали к себе нагретые камни. Нынешняя *тя-кайсеки* состоит из риса, супа, закуски, томленого блюда, жаренного на гриле блюда, небольшой порции прозрачного супа, основного блюда, соленых овощей и горячей воды. Также на стол ставится саке. Иногда добавляется рыбное блюдо, еще одно

Обучение тому, как следует вести чайную церемонию, традиционно являлось немаловажной частью подготовки японской девушки к семейной жизни; изучением тонкостей чайной церемонии можно заниматься до конца дней.

томленное блюдо, маринованные овощи и овощи с соусом. Продукты, входящие в состав блюд, и посуда, в которой их подают, должны соответствовать времени года.

Официальные чайные церемонии

Существует семь основных *тядзи*:

полуденная *тядзи* — самая официальная, начинается между 11 и 12 часами дня;

утренняя *тядзи* — устраивается только летом, начинается в 6 часов утра;

вечерняя *тядзи* — устраивается только зимой, начинается с наступлением сумерек;

закатная *тядзи* — устраивается в середине зимы, начинается в 4 часа пополудни;

***тядзи* заботы** — устраивается после «основной» *тядзи* для тех, кто не смог прийти;

***тядзи* после трапезы** — устраивается только после завтрака, ланча или обеда;

свободная *тядзи* — для неожиданных гостей.

Программа *тядзи* может быть разной. Это долгая официальная церемония со сложным ритуалом, одновременно и утомительная, и интригующая.

Ритуалы чайной церемонии

Хотя смысл этого события описать невозможно, ниже мы вкратце объясним порядок проведения наиболее официальной, полуденной, *тядзи*. Начинается *тядзи* с того, что гости входят в комнату, где будет проходить церемония, через очень маленькую раздвижную дверцу (зачастую ее размеры не больше лаза для собак); перед тем как сесть за стол, гости любуются цветами и свитками со стихами или картинами. Затем каждый занимает место в соответствии со своим общественным положением: самый почитаемый гость садится во главе стола. *Кайсеки* подают на индивидуальных подносах; трапеза может продолжаться до двух часов, после чего следует церемония «первого разжигания угля», включающая демонстрацию коробки с благовониями, а иногда и выдыхание благовоний. Затем подают вагаси, японские рисовые пирожные, после чего все удаляются в комнату ожидания.

Вернувшись обратно, приступают к церемонии *койтя* (густого чая). Сидя лицом к гостям, хозяин заваривает матте (чайный порошок). Чай получается густым, наподобие кляра, — отсюда и название. Все пьют чай маленькими глотками из одной чаши, передавая ее по кругу. После этого следует «второе разжигание угля», чтобы полюбоваться, как красиво он горит, а затем переходят к *усутя* (светлому чаю). Хозяин снова заваривает чай, сидя лицом к гостям, на этот раз чай имеет жидкую консистенцию и подается каждому гостю в персональной чашке. Перед уходом гости любуются красотой чайных чашек, свитками и цветами. В продолжение всей церемонии поддерживается беседа; в основном беседуют хозяин дома и почетный гость, остальным гостям не полагается много говорить.

Если *тядзи* проводится в холодный сезон, то программа церемонии немного меняется: *кайсеки* подают после «первого разжигания угля».

Используемая во время *тядзи* утварь — свитки, цветы и конфеты — равно как и кимоно, которые одевают гости, собираясь на церемонию, должны соответствовать времени года.

Чаепитие может длиться несколько часов и быть весьма утомительным.

ТРАДИЦИИ И ПРАЗДНИКИ

Японцы и поныне соблюдают многие традиции и отмечают старинные праздники — от семейных праздников для детей до больших общенациональных торжеств, во время которых устраиваются процессии, участники которых наряжаются в полное самурайское облачение. Для каждого из этих празднеств почти всегда готовятся свои, особые, праздничные кушанья. В наши дни уже не готовят, как раньше, сложные изысканные блюда, но, тем не менее, по-прежнему покупают или делают дома некоторые особые кушанья и напитки, без которых праздник — не праздник. Мы расскажем вам о некоторых японских ежегодных праздниках и о блюдах, без которых, по обычаю, не обходится праздничная трапеза.

НОВЫЙ ГОД

Первое января — самый важный день в японском календаре. В этот день японцы идут в синтоистские храмы и молятся о том, чтобы в наступающем году им сопутствовало счастье и процветание. Новогоднее угощение, именуемое *о'сети рёри*, состоит из различных вареных блюд, таких, как конбу, бобы, икра сельди и гомаме (сушеная мелкая

Новогодний праздник. Гравюра на дереве работы Кунисада (1786—1864). В Новый год в Японии принято запустать воздушных змеев.

рыба), и подается к столу в квадратных многоярусных лакированных коробках, *дзюбако*. Блюда могут быть разными, но их выбор всегда символичен и отражает надежды людей на счастье и процветание. *О'сети* едят во время второго завтрака, придя из храма. Причем сначала к столу подают *о'дзони* — лепешки из клейкого риса в курином бульоне. Празднование Нового года продолжается в разных местностях от трех до семи дней; в эти дни японцы ходят в гости к друзьям, родственникам и сослуживцам, и в течение всего этого времени к столу подают *о'сети* и *о'дзони*.

ДЕНЬ РИСОВОЙ КАШИ С СЕМЬЮ ТРАВАМИ

Каждый год 7 января японцы едят *на-накуса гайю* — жидкую рисовую кашу с семью травами: *сери* (японская петрушка), *надзуна* (пастушья сумка), *гогё* (котовник), *хакобера* (мокричник), *хотокенодза* (яснотка), *суцуна* (листья репы) и *судзусиро* (листья редиса). Считается, что если человек съест эти растения, традиционно используемые в японской медицине, то он весь год будет здоров. Однако в наши дни эти дикорастущие травы не всегда легко найти, поэтому их часто заменяют другими.

ПРАЗДНИК ПРИХОДА ВЕСНЫ

В Японии очень жаркое и сырое лето, сухая, часто очень морозная зима, а меж-

ду ними — прелестные теплые весна и осень. Каждое время года длится ровно три месяца. Праздник прихода весны, который отмечают 4 февраля, японцы ожидают с особым нетерпением: накануне ночью совершается ритуал бросания бобов; обычно для этого используются жареные соевые бобы. Этот ритуал, призванный отпугнуть от дома злых духов, сопровождается криками: «Счастье — в дом, черти — вон!», после чего каждый из участников съедает столько бобов, сколько ему лет; считается, что это оградит его от всех несчастий.

ПРАЗДНИК ДЕВОЧЕК

Его еще называют праздником кукол или праздником цветения персиков. В этот день, 3 марта, семьи маленьких девочек благодарят небо за то, что дочери растут здоровыми, расставляя на покрытых красной тканью многоярусных алтарях изысканные композиции из кукол, наряженных в костюмы аристократов эпохи Хэйян (794—1185 гг.), и угощения: на верхнем ярусе — принц и принцесса, ниже — их придворные, далее — украшения. Среди украшений алтаря можно увидеть крошечные рисовые крекеры и симпатичные разноцветные рисовые пирожные в форме ромбиков, а также чашечку белого саке. Праздник для девочек устраивается днем.





На иллюстрации, сделанной около 1912 года, изображен праздник фонарей, который отмечают во время цветения вишни. Любование цветущей сакурой популярно во всей Японии.

ДНИ РАВНОДЕНСТВИЯ

Эти традиционные буддистские праздники отмечаются в дни весеннего и осеннего равноденствия (21 марта и 21 сентября). Праздники длятся неделю: дни равноденствия плюс три дня до и три — после каждого из них. В эти дни принято посещать кладбища, чтобы воздать уважение духам предков, а также готовить *о'хаги* — рисовые шарики, покрытые сладкой пастой из бобов адзуки. Вообще, эти бобы часто используют для приготовления праздничных блюд, возможно, из-за их яркого красного цвета, однако никто не знает, откуда пошел обычай есть *о'хаги* в дни равноденствия.

ЛЮБОВАНИЕ ЦВЕТАМИ И ПРАЗДНИК ЦВЕТОВ

Японцы славятся своей любовью к цветам, и многие из них прикладывают все усилия, чтобы их сады цвели круглый год. В начале апреля, когда зацветает вишня, прогноз ее цветения передается по всем телеканалам, наряду с прогнозом погоды. Во время цветения сакуры семьи, друзья, коллеги устраивают под прекрасными цветущими деревьями пикники, продолжающиеся иногда до ночи. Обычай не предусматривает для таких пикников никаких особенных блюд, но

многие берут с собой коробки с *бенто* (ланчем), а также саке, пиво и виски.

8 апреля, в день рождения Сакьямуни Будды, основателя буддийской религии, в храмах устраивается праздник цветов. В этот день японцы пьют сладкое саке сами и поливают им статуи Будды.

ДЕНЬ ДЕТЕЙ

Его называют также Днем мальчиков. В этот день, 5 мая, родители маленьких мальчиков благодарят небо за здоровье своих детей, так же как 3 марта это делают родители девочек. К установленному в саду длинному шесту или к коньку крыши прикрепляют сделанных

Карп в течение долгого времени был символом мужества и олицетворял пожелания родных, чтобы мальчики росли храбрыми и сильными, как эта рыба.

из бумаги или ткани карпов, которые развеваются на ветру. Эти «живые» рыбы, храбро плывущие навстречу ветру, символизируют пожелания родных, чтобы мальчики росли храбрыми, как карпы. В этот день к столу подают *касива-моти* — завернутые в дубовые листья рисовые пирожные, начиненные сладкой пастой из бобов адзуки.

ЛЕТНИЕ ПРАЗДНЕСТВА

Традиционные летние празднества начинаются с праздника Качающейся Звезды, 7 июля. Фестиваль *Гион* в Киото, один из трех грандиознейших японских фестивалей, продолжается с 17 по 24 июля и открывает собой череду разнообразных синтоистских праздников по всей Японии. Эти праздники никогда не обходятся без саке — священного напитка, посвященного богам и богиням.



Летом устраиваются фейерверки. Самый знаменитый из них — на реке Сумида в Токио, в конце июля. В это время года также весьма популярны пикники на берегу реки или на лодках.

О'бон, буддистский ритуал, призванный привлечь в домашние святилища духов предков, проводится 16 августа. На целую неделю жизнь в Японии замирает: японцы, работающие далеко от дома, едут домой, чтобы посетить семейные кладбища. В Киото 16 августа отмечают праздник *Даймондзи-яки*, по-видимому, связанный с этим ритуалом. Во время этого праздника на горе зажигают видный издали костер в форме китайского иероглифа *дай*, то есть «большой», — зрелище очень впечатляющее. Примерно в это же время проводятся местные летние праздники с вечерними кострами, танцами в *юкатах* (летних кимоно) и множеством лотков и киосков с закусками.

УРОЖАЙНОЕ ПОЛНОЛУНИЕ

В ночь полнолуния, примерно 17 сентября, возле окна, из которого семейство любуется луной, ставится поднос с пельменями и другой обычной для сезона сбора урожая пищей, например картофелем, а также степная трава в вазе. Следующее полнолуние, месяц спустя, отмечается так же, но с каштанами.

ПРАЗДНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

15 ноября — праздник детей, которым исполнилось 3, 5 и 7 лет; семьи, где есть дети этого возраста, идут в храм. Дети несут и едят красно-белые леденцы, *титосе-аме*, символизирующие родительские пожелания здоровья и долголетия. К домашнему столу в этот день обычно подают *о'секихан* — рис, сваренный с бобами адзуки.

ПРАЗДНИК ЗИМНЕГО СОЛНЦЕСТОЯНИЯ

Обычно зимнее солнцестояние приходится на 23 декабря. Существует старинный обычай принимать в этот день горячую ванну с соком юдзу, японского плода из семейства цитрусовых. По мнению японцев, это помогает пережить холодную зиму без болезней. Кроме этого, существует традиция есть в этот день тыкву каботя, обычно сваренную в жидкой рисовой каше.



Также каботя и юдзу приносят в жертву богам, чтобы ускорить приход весны.

НОВОГОДНИЙ ВЕЧЕР

В новогоднюю полночь, когда колокола всех японских храмов бьют 108 раз, освобождая людей от 108 грехов, японцы традиционно едят лапшу соба. В последний день уходящего года все очень заняты приготовлениями к новому торжеству. Это утвержде-

Украшенные лодки на празднике Санно в Цусиме, провинция Овари. Гравюра на дереве работы Хиросиге, 1853

ние было еще более справедливо для торговцев в эпоху Эдо (1603—1867), которые должны были подвести финансовые итоги года. Соба была идеальным, быстрым в приготовлении блюдом, и поэтому есть ее в новогоднюю ночь стало общенациональной традицией.

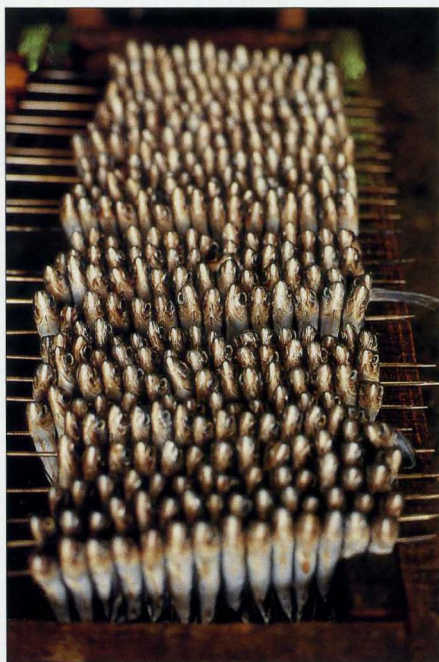
СЕЗОННЫЕ И МЕСТНЫЕ ПРОДУКТЫ

Времена года в Японии делятся примерно по три месяца, и каждое приносит с собой новые овощи и фрукты и новый ассортимент рыбы. Географически Япония протянулась через 16 параллелей, от берегов России на севере до Южной Кореи и Тихого океана на юге, и в каждой ее области производятся разные продукты. Япония — страна высоких горных массивов, протянувшихся с севера на юг и занимающих 75—80% ее территории. В результате разнообразие продуктов обусловлено не только сменой сезонов или географической широтой, но и изменением природных условий от подножий гор к их вершинам.

Японские моря отличаются огромным количеством видов рыб, моллюсков и ракообразных. В японской кухне чрезвычайно важное место занимает идея, что еда должна соответствовать времени года.

Об этом японцы помнят всегда. Существует даже особое название для сезонных блюд — *сюн*; когда бы японцы ни брались за приготовление пищи и когда бы они ни садились за стол, они всегда стараются, чтобы пища была *сюн*.

Медзаси — полувяленые сардины, нанизанные на вертел через глаза, — популярная по всей Японии повседневная закуска.



СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Как обилие даров моря, так и разнообразие свежих местных продуктов подтолкнули японских поваров к изобретению множества деликатесов, что, без сомнения, обогатило национальную кухню. Ниже мы расскажем о блюдах, типичных для каждого сезона, а также о японских видах рыбы и овощей.

Весна

Ранняя весна — время нежных хрустящих овощей, таких, как горошек, бобы (фава) и зеленая фасоль (снежный горох). Одно из исключительно весенних блюд — сваренные с рисом молодые побеги бамбука. Из молодых корней имбиря готовят маринованные имбирные палочки, подаваемые к жаренной на гриле рыбе, а также ломтики имбиря к суши. Весной на побережье собирают моллюсков (клемов), а по излучинам рек рыбаки ловят на удочку форель. Кроме того, ранней весной появляется японская клубника.

Лето

В начале мая наступает время кацуо (бонито, или малый тунец), а значит, время наслаждаться *кацуо-но-татаки* (обсушенный и нарезанный ломтиками *сасими* из кацуо, с травами и специями). Едят летом и другие виды рыбы, такие как адзи (ставрида), кадзики (меч-рыба), судзуки (морской окунь)

Свежие и сушеные продукты на базаре в Токио

и магуро (большеглазый тунец); лучше всего готовить из них *сасими* — сырую рыбу, нарезанную тонкими ломтиками.

Молодые эда-маи (зеленые бобы в стручках) в летнюю жару лишь слегка отваривают и подают к холодному пиву. В начале июня появляются уме (японские зеленые абрикосы), поэтому в японском кулинарном календаре июнь — месяц приготовления традиционных солений, *цукемоно*. Раккё (японский клубневый овощ), умебоси (сушено-соленые уме) и умесю (ликер из уме) — все заготавливается на будущий год или, если речь идет об умесю, — на следующее лето.

Осень

У японцев ни одна осень не обходится без того, чтобы не отведать жаренной на гриле сайры или хотя бы не насладиться ее ароматом, доносящимся из соседской двери. Осенью едят также морского леща, скумбрию и лосося: первые два хороши в *сасими*, а последнего следует засолить. Баклажаны ценятся так высоко, что свекрови прячут их от невесток. В течение сезона на столах царит мацутаке — король грибов, сваренный с рисом, приготовленный на пару или в прозрачном супе. Кроме того, осень — сезон изобилия фруктов, особенно японской хурмы, каки.

Зима

Наиболее знаменитой из «зимних» рыб, несомненно, является фугу. Эта ядовитая рыба приобрела столь печальную славу (съев даже небольшое количество ее печени, можно проститься с жизнью), что на право ее готовить требуется специальное разрешение. *Фугу-тири*, рагу из фугу, считается «зимним» блюдом, так же как и *анконабе* — рагу из морского черта.

С рагу хорошо сочетаются листья сунгику — съедобной хризантемы, которая тоже считается «зимним» растением. Зимой в огромных количествах заготавливают впрок два популярных в Японии овощи — хакусаи и дайкон, которые в это время года вкуснее всего. Зимой в изобилии появляются японские цитрусовые, такие как микан (сацума) и юдзу. Последний даже используют для ванн, разрезав пополам и опустив в горячую воду. Ловля японской корюшки вакасаги на покрытых льдом озерах — любимое занятие любителей зимней рыбалки.

МЕСТНЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

От Хоккайдо на севере Японии до Кюсю на юге производится великое множество разнообразных местных

Больше всего рыбы в мире продается и покупается на токийском рыбном рынке. Каждый день японцы потребляют 3000 видов рыбы.



Фруктовый прилавок на токийском рынке

продуктов и готовится множество местных блюд, поэтому любой японский гурман, куда и когда бы он ни направлялся, обязательно задает себе два вопроса: какое теперь время года и что здесь готовят такого, чего нигде больше не попробуешь? Несмотря на то, что в Токио и Осаке можно отведать блюда всех региональных кухонь, лучший способ оценить по достоинству местные деликатесы — попробовать их в местных ресторанах. Провинции так гордятся своей кухней и так стараются разрекламировать ее, что даже производят каждая свою, местную разновидность *бенто* (готового ланча), используя местные продукты. Эти *бенто* продаются на крупных вокзалах и называются *экибен* (станционные *бенто*). Ниже мы познакомим вас с наиболее известными из них, чтобы вы могли составить себе приблизительное представление о местной пище.

Хоккайдо

Хоккайдо — единственное место в Японии, где разводят овец, поэтому *генгис кан-набе* (барбекю из молодой баранины) — фирменное блюдо. Саппоро, столица острова, — родина лапши рамен и, в частности, мисо-рамен (лапша рамен в супе с мисо).



Север Хонсю

От Аkitы до Ниигаты через Тоямэ, вдоль побережья Японского моря, тянется драгоценный рисовый пояс Японии. Естественно, лучшие сорта sake — родом из этих краев. Кроме того, здесь выращивают различные сансай (горные овощи), а в Аките — грибы майтаке. Зимой в Аките стоит попробовать рагу под названием *сотцуру* из местной рыбы хата хата (японский волосозуб), а фирменное блюдо поваров из Мориоки — *ванко-соба* (ржаная лапша соба, нарезанная мелкими кусочками). Сендай славится рыбными продуктами, такими как *саса камобоко* (рыбные котлеты, завернутые в листья бамбука), а окрестности Мито — продуктами из натто (ферментированные соевые бобы).

В число местных *экибен* входят *майтаке-ваппа* (грибы майтаке на акитанском рисе комати) в Аките, *сансай-куримеси* (горные овощи и каштаны с рисом) в Мориоке, *гю-меси* (рис с говядиной) в Ниигате и sake *харако-меси* (лососевая икра с рисом) в Сендаи.

Токио и центральный регион

Токио — кулинарный центр, куда стекаются продукты и рецепты со всех уголков Японии. Здесь находятся превосходнейшие рестораны, причем не только японской, но и других национальных кухонь.



Токийский кулинарный стиль предполагает использование большего количества приправ и соевого соуса, чем осакский. Гордость токийских поваров — *нигири-дзуси* (суши в виде рисовых брусочков с ломтиками сырой рыбы).

Центральный горный район Синсэ известен как край собы, васоби, винограда и вина, а также угрей из озера Сува, в то время как тихоокеанское побережье Сицуока — страна чая и микана (сацумы). На станции Йококава продают *кама-меси* (горшочек с девятью местными деликатесами на чайном рисе) — самый знаменитый из *экибен* с тех пор, как это блюдо впервые появилось в Японии полвека назад.

Кансаи и запад

Кансаи — с кулинарной точки зрения, — чрезвычайно важный район, поскольку включает в себя как Киото, старую столицу, считающуюся колыбелью японской кухни, так и Осаку, ныне ставшую кулинарным сердцем Японии. Простое отношение осакцев к жизни ярче всего проявляется в их кушаньях.

В числе местных фирменных блюд — *удон* и *удон-суки* (*сябу сябу*, рагу из говядины с овощами, с удон). В самых живописных и тихих уголках Киото находится множество *рётей* — ресторанов, в стиле старинных постоялых дворов, а юба, сухие пенки из соевого молока, там до сих пор делают вручную. В Кансаи

Грибы в Японии растут в изобилии и являются неотъемлемой частью повседневного рациона.

производят лучшую говядину *ва-гю*, называемую также *кобе* или *мацусака*, для получения которой скот поят пивом и делают ему массаж; кроме того, готовят и другие блюда из говядины, такие как *бифштекс*, *сябу сябу* и *сукияки* (говядина с овощами в сладком соевом соусе). В Кансаи можно купить *сукияки экибен* с прикрепленным к коробке уникальным устройством для автоматического подо-

грева находящейся в ней говядины *кобе*. Нагоя, третий из крупнейших городов Японии после Токио и Осаки, славится своими *хаттё-мисо* (черное мисо) и *кисимен* (лапша в виде лент), а полуостров Кии к югу от Осаки — чаем и *миканом*. В окрестностях Осаки есть несколько мест, где можно отведать изумительно приготовленную лапшу *сомен*, а старейшие *экибен* в этом регионе — *масу-дзуси* (суши из форели) в Тояме и *мехари-суши* (суши, завернутое в маринованные листья горчицы) в Сингу.

Сикоку и Кюсю

Жители этих южных островов круглый год наслаждаются обилием свежей рыбы и моллюсков, и *тоса-но-татаки* (сасими из слегка поджаренного кацуо — малого тунца, бонито) — фирменное блюдо кулинаров Сикоку. Здесь также выращивают различные виды цитрусовых, а Кюсю — крупнейший в Японии производитель грибов *сиитаке*. В число лучших *экибен* входят *касива-меси* (рис с курицей) на станции Хаката, *ко-дай* суши (суши из мелкого морского леща) в Токусиме, *анаго-меси* (морской угорь с рисом) в Такамацу и *тонкоцу бенто* (сваренная на медленном огне черная свинина с рисом) в Ниси Кагосиме.

Обычная толкотня на овощном рынке на улице Амейокоутё в токийском округе Уэно.



КУХНЯ И ТРАПЕЗА

Приготовить блюдо так, чтобы максимально сохранить натуральный вкус продукта — в этом заключается основной философский принцип японской кухни. Следовательно, чрезвычайно важное значение приобретает правильный выбор продуктов: они должны быть очень свежими и добытыми или собранными вовремя. Если какой-либо продукт нельзя подать к столу сырым, то время тепловой обработки сводится к минимуму. По мнению японских поваров, овощи лучше есть сырыми или лишь слегка отваренными, чтобы сохранить их хрустящую структуру, либо слегка присоленными, чтобы выгнать из них «холодную воду».

ОБРАБОТКА И КУЛИНАРНЫЕ ПРИЕМЫ

Обработка продуктов имеет в японской кулинарии первостепенное значение. Поскольку пищу едят палочками хаси, продукты следует нарезать кусочками такого размера, чтобы их удобно было класть в рот. Любые овощи, чтобы сделать их аппетитными и красивыми, варят до тех пор, пока они не станут мягкими, в то же время оставаясь хрустящими. Свежую рыбу разделяют на филе, нарезают тонкими ломтиками и едят сырой в виде *сасими*. Мясо в большинс-

Ресторан в токийском округе Гиндза, украшенный красными фонарями.



тве случаев также нарезают тонкими ломтиками или делают из него фарш.

Что касается методов тепловой обработки, то в их число входят: варка на медленном огне, обжаривание на гриле, варка на пару и жаренье; запекание в японской кухне фактически так и не прижилось. Многие овощные и рыбные блюда рассчитаны на приготовление на решетке над открытым огнем, однако



Токийский ресторан, где подают рагу борцов сумо, находится рядом со стадионом сумо и гостиницей для борцов.

в современных домах, где этот способ неприменим из-за дыма, его заменяют жареньем на сковороде. Кроме этого, японские повара используют различные способы маринования и соления.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ МЕНЮ

Традиционный японский завтрак состоит из чашки риса, супа с мисо, толстого омлетного рулета, соленых овощей и небольшой жареной соленой рыбы, например ставриды.

Очень популярное блюдо для ланча, как дома так и в ресторане, — лапша: соба (ржаная), удон (пшеничная) и рамен (яичная, в китайском стиле), тогда как обед из одного блюда — это чашка риса тонкацу, *бенито* (готовый ланч в коробке) или карри. На ланч большинство японцев теперь предпочитает ходить в ресторан, тогда как коробки с бенито в основном собирают для детей.

Домашний обед в Японии — довольно нерегулярное мероприятие. Во время него каждый берет себе по чашке риса и супа с мисо, кроме этого на порционных тарелках может быть подано основное блюдо из мяса или рыбы.





Два-три других блюда — например, сваренные на медленном огне овощи, маринованная рыба и соленья — ставятся на середину стола на общих тарелках, так чтобы каждый из присутствующих мог сам положить себе кушанье. Можно взять еще одну порцию риса или супа. Неизменное завершение обеда — фрукты и зеленый чай.

СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ

Официальный японский банкет начинается с закусок, прозрачного супа и *сасими* (тонко нарезанная сырая рыба), за ними следуют по порядку: приготовленное на гриле блюдо, паровое блюдо, блюдо, тушенное на медленном огне, и, наконец, блюдо, жаренное во фритюре, к которому подают салаты с заправкой или уксусом. Завершается обед вареным рисом, супом с мисо и соленьями. Каждому гостю блюда подаются на индивидуальном подносе. Японская кухня небогата

Слева. Японская семья обычно сидит обедать за стол с подогревом, именуемый котаци.

Обед в рёкане — гостинице, стилизованной под старину. Каждому постояльцу блюда подаются на отдельном подносе с ножками.

Этикет

По японскому обычаю полагается держать в руке чашку, когда ваш сосед наливает вам напиток, после чего вы должны налить ему.

В течение всей трапезы используется одна пара палочек хаси. В перерывах между блюдами их следует положить на специальную подставку, если она есть. Хаси должны лежать близко от вас и строго параллельно краю стола. Никогда не втыкайте их в рис вертикально: японцы — народ весьма суеверный, а стоящие вертикально хаси напоминают им о благовонных палочках, втыкаемых в пепел на похоронах. Никогда не перекладывайте пищу с одной пары палочек на другую — таким способом на похоронах родственники усопшего извлекают из пепла кости и передают их друг другу.



десертами — возможно, потому, что сахар входит в состав многих пряных блюд. Кроме того, блюд подается столько и в таком количестве, что к концу обеда для сладостей уже не остается места.

Вагаси — японские пирожные, которые едят за чайным столом, запивая зеленым чаем, — слишком сладки и тяжелы для желудка, чтобы их можно было есть в конце трапезы, поэтому долгие банкеты, как правило, завершаются свежими фруктами и зеленым чаем. В течение всего обеда, пока не подадут рис, пьют подогретое саке.

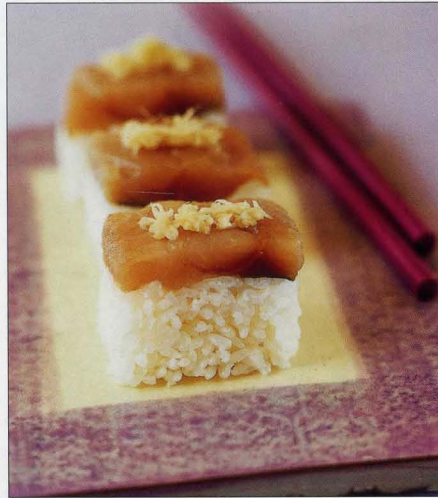
Меню традиционного семейного обеда проще — отварной рис, суп, который подают в порционных чашках, и, как минимум, еще три блюда, отличающихся по способу приготовления: например, блюдо, сваренное на медленном огне, блюдо, жаренное на гриле, и *сасими*. Эти блюда ставят на середину стола и каждый из членов семьи кладет себе на тарелку столько, сколько хочет.

Когда в японский дом приходят гости, угощение обычно состоит из блюда с закусками, которое подают к напиткам, затем следует первое блюдо, основное блюдо, рис и суп, соленья. Пьют за таким столом саке или ординарное виноградное вино, но спиртное убирают со стола после того, как подадут рис. Завершают обед фрукты и зеленый чай.

НАПИТКИ

Утверждают, что лучше всего с японской кухней гармонирует шампанское. Однако ничто не может сравниться с нежным мягким вкусом саке, поскольку оно не подавляет изысканный тонкий вкус японской кухни. Более того, если на Западе вино всегда являлось дополнением к еде, то с саке все по-другому. Не будет преувеличением сказать, что японская кухня была создана вместе с саке, а возможно, и в дополнение к саке.

Всем другим напиткам японцы предпочитают светлое пиво, и трапеза часто начинается со стакана ледяного лагера. За лагером следует саке, которое летом пьют холодным, а зимой подогретым, или сёто (сырое саке) — очень терпкий напиток, который чаще пьют, разведя горячей водой и добавив к нему умебоси, солено-сушеные японские абрикосы.



ПРИМЕРНЫЕ МЕНЮ

Ниже мы приводим несколько сезонных меню в традиционном стиле.

Весна

Оси-дзуси (прессованное суши из копченого лосося)

Вакатаке-ни (молодые побеги бамбука, сваренные на медленном огне в рыбном бульоне даси)

Терияки из говядины с брокколи

Иридори (овощное ассорти с курицей, сваренное на медленном огне)

Рис, сваренный с горохом, и суп с мисо, клемами и зеленым луком

Свежие фрукты и зеленый чай

Лето

Вареные эда-маме (зеленые бобы в стручках) с солью

Кацуо-но-татаки (сасими из сушеного и нарезанного ломтиками кацуо с травами и пряностями)

Курица *юан* с зелеными бобами

Простой отварной рис и суп с мисо, тофу и водорослями вакаме

Фруктовый салат с нарезанным кубиками желе из агар-агара и охлажденным чаем мугитя.

Осень

Якитори (курица, жаренная на гриле)

Жаренные на гриле баклажаны с мисо Темпура

Простой отварной рис и прозрачный суп с грибами мацутаке (или сеп) и лапшой сомен

Каки (хурма) и зеленый чай

Справа. Якитори (курица-гриль)

Саба-дзуси — прессованное суши со скумбрией

Зима

Сюнгику гомо-аз (листья съедобной хризантемы с кунжутной заправкой)

Саба но тацута-агэ (обжаренные маринованные филе скумбрии)

Сукияки (тонкие ломтики говядины с овощным ассорти)

Простой отварной рис

Йокан (пирожное из сладкой пасты адзуки) и зеленый чай

ВЕЧЕРИНКИ-СУШИ

Ниже мы приводим два типичных меню для вечеринки с суши, которые легко и интересно готовить дома.

Вариант I

Якитори (курица, жаренная на гриле)

Салат с японской заправкой

Суши-ассорти, такие как *саба-дзуси*

(прессованное суши со скумбрией) и трехцветное *нори-маки* (суши с водорослями нори)

Фрукты и зеленый чай

Вариант II

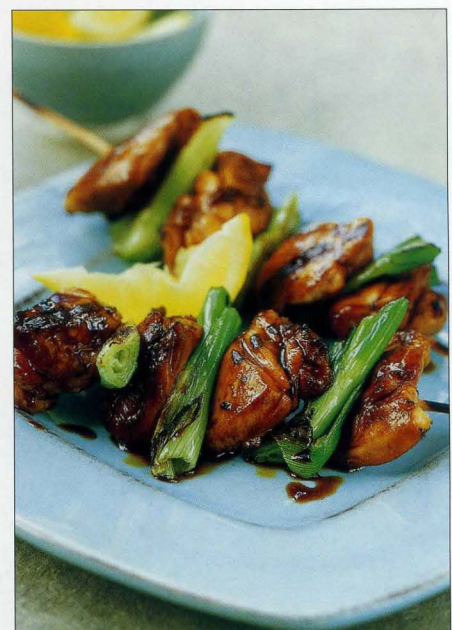
Цукуне (фрикадельки из куриного фарша на вертеле)

Соленая тыква каботя, приготовленная на пару

Темаки-дзуси (скатанное вручную суши)

Различные соленья

Фрукты и зеленый чай



КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И УТВАРЬ

Самое важное место в японской кулинарии отведено обработке продуктов, в особенности нарезке, поэтому, чтобы ни в коем случае не испортить свежие продукты, японские кулинары оснащают свои кухни целым арсеналом специального оборудования и посуды. Утварь из натуральных материалов — глины, дерева, бамбука, камня — дает возможность осторожно обращаться со свежими продуктами и вбирает в себя избыточную влагу, поэтому при приготовлении японских блюд лучше пользоваться ею, а не ее современными аналогами из пластика и нержавеющей стали.

Если ваша кухня оснащена основными необходимыми инструментами, то есть у вас есть разделочная доска, острые ножи и хороший набор европейской кухонной утвари, то для приготовления блюд японской кухни вам практически ничего больше не понадобится. Тем не менее, кое-какие предметы из традиционного японского кухонного набора, например терка, могут оказаться весьма полезным приобретением. Многие из описанных здесь предметов утвари имеются в продаже в хороших хозяйственных магазинах, а также в специализированных магазинах, торгующих японскими товарами.

НОЖИ

По мнению японцев, в ноже заключены сердце и душа повара; каждый профессиональный повар должен иметь свой

собственный нож, который он уносит с собой, переходя на новое место работы. Профессиональные кулинары используют более двадцати видов ножей, но обычный японский набор ножей для домашней кухни не очень отличается от хорошего европейского; исключение составляет специальный нож для *сасими* с острым лезвием шириной 2,5 и длиной около 30 см.

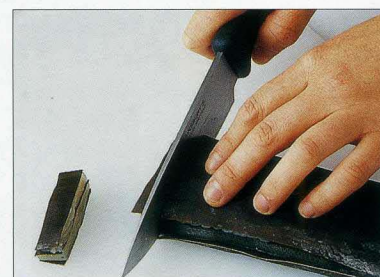
Многие японские ножи имеют одностороннюю заточку лезвия, поэтому они тоньше, чем их европейские аналоги, и благодаря этому лучше приспособлены для тонкой работы.

Японские ножи высшего качества изготовлены из единого куска науглероженной стали тем же способом, что и японские мечи, а на плоскости лезвия обычно стоит имя мастера-оружейника.

Менее качественные ножи делают из двух кусков стали, причем лишь нижняя часть лезвия — из науглероженной, а остальное — из мягкой стали. Сталь подвержена коррозии, поэтому требует постоянного ухода. У домашних кулинаров пользуются популярностью ножи из нержавеющей стали и комбинированные ножи из стали и керамики. Стандартный набор состоит из ножа с тонким лезвием для овощей; тесака для мяса, птицы и крупной рыбы; ножа для *сасими* для нарезки рыбы тонкими ломтиками; маленького ножа для чистки овощей, снятия кожи и мелкой нарезки.

Японские способы нарезки

Кусочки должны быть такого размера и формы, чтобы их удобно было есть палочками хаси. Существует множество способов нарезки продуктов, и каждый из них имеет свое особое название. Вот некоторые из них: сенгири (соломкой), вагири (кружочками), араре (брусочками), хангецу (полукружочками), тандзаку (прямоугольными тонкими ломтиками), саиноме (кубиками), сасагаки (стружками) и ханагири (цветочками).



Хёсиги («язык») — нарезка прямоугольными толстыми ломтиками — используется для овощей с плотной мякотью.

Японские ножи, снизу вверх. Нож для овощей, для сасими, тесак и универсальный нож. Все эти ножи сделаны из единого куска науглероженной стали, и у каждого на плоскости лезвия выгравировано имя мастера.



Как карбовать овощи вручную

Навыки декоративной нарезки овощей лучше отрабатывать на обычных, легко доступных продуктах; в этом случае, даже если у вас с первого раза ничего не получится, большой беды не будет.



Возьмите морковку и нарежьте ее толстыми ломтиками, а затем ножом вырежьте из каждого ломтика какую-нибудь простую фигуру.



Формочки для карбования, простые и удобные в использовании, бывают разных размеров.



ТОЧИЛЬНЫЙ КАМЕНЬ

Для повара чрезвычайно важно, чтобы ножи всегда были хорошо заточены, поэтому точильный камень японские повара выбирают не менее тщательно, чем нож. Лучше всего точить ножи на натуральном камне; профессионалы пользуются тремя камнями с разной степенью плотности: грубым, средним и плотным. Однако неправильной заточкой очень легко испортить нож, поэтому многие японцы пользуются услугами профессиональных точильщиков.

Японский точильный камень

налы до сих пор отдают предпочтение деревянным — они меньше портят и ножи, и продукты.

После каждого использования, а также перед тем, как приступать к нарезке другого вида продуктов, доску нужно тщательно вымыть. Никогда не следует одновременно класть на доску сырые мясо и рыбу.

РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА

Лишь научившись правильно нарезать продукты, вы сможете достичь успеха в приготовлении блюд японской кухни. Разделочная доска станет ареной, на которой вы сможете проявить свое мастерство повара. По-японски шеф-повар — *итамаэ*, что дословно означает «перед доской»; без доски невозможно приготовить ни одно японское блюдо. Домашние хозяйки, из соображений гигиены, чаще пользуются пластиковыми досками, но профессио-

Пластиковые разделочные доски более гигиеничны, чем деревянные, и пользуются все большей популярностью у японских хозяек.

ФОРМОЧКИ ДЛЯ КАРБОВАНИЯ

Европейцы часто удивляются, каким чудом в японских ресторанах овощи каждый день превращаются в прекрасные изысканные цветы, листья и птиц. Простые фигуры легко можно вырезать формочками для карбования, но многие повара предпочитают делать это вручную: умение придавать овощам красивую форму является важным этапом подготовки повара. Твердые и длинные овощи, такие как морковь или дайкон, сперва режут на толстые куски, а затем нарезают ломтиками. Умение карбовать овощи вручную требует длительной практики, поэтому, чтобы сделать приготовление пищи более интересным и забавным занятием, лучше использовать формочки для карбования.





ТЕРКА

Если вы собираетесь обзавестись только одним чисто японским предметом утвари, то это, несомненно, должна быть *ороси-гане*, или *дайкон-ороси* (мелкая терка для дайкона). Эти терки бывают разными, но все они представляют собой плоскую поверхность, на которой находится множество мелких зубчиков. Самые удобные и дешевые из них — алюминиевые с лотком для стекания сока. Во многих японских рецептах упоминается как мякоть, так и сок тертого дайкона и тертого свежего

корня имбиря; у последнего иногда используется только сок, так что такая терка будет весьма полезным приобретением.

У большинства терок на рабочей поверхности имеется небольшой участок с более мелкими зубчиками, предназначенный для натирания твердых специй, таких как чеснок или свежий васаби.



Терки — фарфоровая и алюминиевая

ШИНКОВКА ДЛЯ КАЦУО-БУСИ

Тунцовые хлопья — основной компонент для приготовления бульона *даси*, и почти каждое утро в японских семьях традиционно начинается с того, что хозяйка строгает на шинковке *кацуо-буси*. Сейчас многие покупают готовые рыбные хлопья в пакетах, но старшее поколение по-прежнему предпочитает пользоваться домашними хлопьями, которые намного вкуснее фабричных, — варят ли из них бульон *даси* или просто посыпают ими овощи для украшения.



Бамбуковый венчик используется для приготовления чая во время традиционной чайной церемонии.

Шинковка состоит из коробки, к которой сверху прикреплен рубанок. Готовые хлопья падают в выдвижной ящик.

БАМБУКОВЫЙ ВЕНЧИК

Для японской чайной церемонии *матте* не заваривают, а скорее взбивают с помощью венчика.

Чай готовится на глазах у гостей, в индивидуальных подогретых чашках. Кончики венчика перед церемонией следует размочить в горячей воде. Насыпав в чашку немного чая, его заливают водой и взбивают, чтобы появилась пена. Чай не нужно настаивать: наоборот, его следует немедленно подавать гостям. Перед тем как пить чай, едят *вагаси* (пирожные).



Шинковка и блок *кацуо-буси* (сушеного бонито)

Металлические и бамбуковые шампуры бывают разных размеров.



Кухонные хаси. Пара, изображенная на заднем плане, имеет на кончиках зарубки, которые помогают удерживать скользкую пищу (например, лапшу).

СТУПКА И ПЕСТИК

Японские сурибати и сурикоги (ступка и деревянный пестик) позволяют измельчать продукты в более мелкие гранулы и более тонкую пасту, нежели их европейские аналоги. Сурибати делается из глины и формой напоминает большую миску для пудинга со множеством острых гребней на внутренней поверхности, что позволяет измельчать в пасту такие разные продукты, как кунжутное семя, молотое мясо или креветки. Готовую пасту перемешивают в этой же ступке. Для измельчения крупных продуктов удобнее использовать кухонный процессор, но мелкие, например кунжутное семя, лучше всего толочь вручную, с помощью сурибати и сурикоги.

КУХОННЫЕ ХАСИ

Стоит вам научиться обращаться с хаси (палочками для еды), и вы ни на кухне, ни за столом уже не сможете обойтись без них.

Многие операции, от взбивания яиц до обжаривания на сковороде маленьких кусочков пищи, гораздо удобнее делать с помощью пары хаси, чем вилок.

Кухонные хаси бывают различной длины, как правило от 25 до 35 см; часто пара палочек скреплена ниткой, чтобы они не разделились и не потерялись. Пара самых длинных хаси — для жаренья во фритюре — позволит вам уберечь руки от брызг горячего масла. Кроме того, хаси — весьма элегантный столовый прибор. Существует множество разновидностей хаси, включая хаси для супругов, для детей и даже хаси для магазинного готового ланча.

ПРОВОЛОЧНАЯ РЕШЕТКА-ГРИЛЬ

Японская кухня изначально была рассчитана на использование в качестве топлива древесного угля и дров, поэтому жаренье

на гриле над пламенем — для японцев обычный кулинарный прием. Круглую проволочную решетку (якиами) ставят над огнем и кладут на нее продукты.

ШАМПУРЫ

Металлические и бамбуковые шампуры облегчают жаренье на гриле и не дают пище распадаться во время приготовления на отдельные кусочки. Шампуры бывают разных размеров, на самый большой металлический шампур можно насадить целую рыбу, придав ей волнообразную форму, так что на блюде готовая рыба будет выглядеть как живая. Когда блюдо подается к столу на шампурах, например, если вы приготовили *якитори* (курица на гриле) или *денгаку* (тофу на гриле), используются бамбуковые шампуры: они и смотрятся красивее, и брать их руками удобнее, чем горячие металлические вертелы. Маленькие плоские бамбуковые шампуры хороши для мягких продуктов, например для тофу.



Сурибати (ступка) и сурикоги (деревянный пестик)

Жаренье на бамбуковых шампурах



Перед использованием бамбуковые шампуры следует замочить в воде как минимум на полчаса, чтобы они не обгорали.



РЕШЕТО

Японское решето, или дзару, сделанное из бамбука или нержавеющей стали, — еще один предмет утвари, который завоевывает все большую популярность у европейских хозяек. Оно очень удобно, через него не проскакивают даже мелкий рис или очень тонкая лапша. Японские дзару бывают различных форм и размеров, в зависимости от своего назначения. Например, плоские дзару используются, когда нужно что-то обсушить или остудить, особенно сваренные овощи. Излишне напоминать о том, что мыть все дзару после использования следует осторожно и что убирать их в шкаф следует не раньше, чем они полностью просохнут.

На бамбуковое решето, или дзару, можно откидывать самые разные продукты — овощи, лапшу, — но эти большие бамбуковые дзару не предназначены для риса, так как он проскакивает через ячейки.

Пароварки с перфорированным дном. У японских пароварок часто бывает съемное дно.

ПАРОВАРКА

Японцы пользуются пароваркой так же часто, как европейцы духовкой. Свежие продукты в процессе варки не теряют ни своей формы, ни питательных веществ. Поэтому пароварка лучше всего подходит для приготовления японских блюд.

Традиционная японская пароварка внешне не очень отличается от привычной для нас европейской, не считая того, что к ней прилагается вынимающееся перфорированное дно, которое ставится в кастрюлю. Выбирайте самую широкую пароварку, какую только найдете. Несмотря на то, что микроволновая печь заменила многие предметы утвари, пароварка по-прежнему царит на японской кухне.

Однако микроволновая печь чрезвычайно удобна для разогревания готовых блюд.

Если нет пароварки, можно поэкспериментировать с воком и подставкой.

Поставьте подставку в вок, наполните его водой на $\frac{1}{3}$ объема и доведите до кипения.

Поместите на подставку теплостойкую миску с продуктами, накройте вок куполообразной крышкой и варите продукты на пару до готовности.





Традиционная японская кастрюля с деревянной крышкой меньшего диаметра используется для приготовления блюд из нежных продуктов, таких как тофу.

Протерев продукты через японское деревянное сито, можно добиться более тонкой консистенции, чем в кухонном комбайне.

СИТО

Японское сито, урагоси, состоит из круглой деревянной рамы диаметром 20 см и глубиной 7,5 см и очень тонкой сетки из конского волоса, нержавеющей стали или нейлона. Его используют для просеивания муки, а также для измельчения продуктов. В последнем случае его ставят на тарелку и протирают через него продукты с помощью деревянной лопаточки. Конский волос расщепляется, если его пересушить, поэтому перед использованием, если речь не идет о просеивании, волосяное сито следует смочить водой. После ис-



пользования аккуратно промойте сито, затем снимите волосяную сетку с рамы и храните ее отдельно. Если у вас сито со стальной или нейлоновой сеткой, то его нужно просто тщательно промыть.

КАСТРЮЛЯ И ВХОДЯЩАЯ В НЕЕ КРЫШКА

Поверхность традиционной японской кастрюли, медной или алюминиевой, часто испещрена мелкими выемками: это не дает ей нагреваться слишком сильно и слишком быстро и обеспечивает равномерное распределение тепла в толще продуктов. Сковорода с одной ручкой, юкихира, пригодится вам для приготовления не только японских блюд. Крышки, которые не накрывают кастрюлю сверху, а входят в нее, чрезвычайно удобны.



Японская омлетная сковорода используется для приготовления омлетных рулетов.

ОМЛЕТНАЯ СКОВОРОДА

Японская омлетная сковорода, тамаго-яки-набе, предназначена исключительно для приготовления *тамаго-яки* (омлетных рулетов). Существует множество ее разновидностей, отличающихся размером, формой (они бывают прямоугольные или квадратные) и материалом, но лучшие японские тамаго-яки-набе — медные, покрытые изнутри оловом.

УТВАРЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ РИСА

Рис является основной зерновой культурой в Азии, где живет более половины человечества. Самые ранние источники, в которых упоминается о возделывании риса в Японии, относятся ко II веку до н. э. Рис — сердце японской кулинарии. Неудивительно, что многие предметы японской утвари были изобретены специально для обработки и приготовления риса.

РИСОВАРКА

Традиционно в Японии рис варили на открытом огне, используя для этого о́кама — чугунный котел с закругленным дном и «юбкой», предназначенной для того, чтобы направлять тепло к нижней части котла. Готовый рис перекладывали в глубокий деревянный контейнер с крышкой о́хицу, из которого рис раскладывали по чашкам. Современная электрическая рисоварка способна сохранять рис горячим целый день. Однако люди старшего поколения до сих пор тоскуют по рису, сваренному на дровах, а главная цель производителей рисоварок — добиться, чтобы их продукция как можно точнее воссоздавала вкус такого риса.



*Деревянный таз
для суши*



*Лопаточки:
лакированная
и деревянная*

КОНТЕЙНЕР ДЛЯ РИСА

Деревянный о́хицу когда-то был непременной принадлежностью каждой кухни, но с появлением электрических рисоварок он постепенно превращается просто в модный аксессуар современных кухонь. В о́хицу перекладывают готовый отварной рис и в нем же хранят рис, оставшийся от трапезы. В деревянном контейнере рис не может оставаться теплым весь день, однако дерево вбирает излишнюю влагу и в то же время не дает рису пересыхать.

ЛОПАТОЧКА

Хера, или сямодзи (деревянная лопаточка), — возможно, самая необходимая кухонная принадлежность для японской хозяйки.

Она используется для обсушивания сваренного риса, а также для протира-ния жидких продуктов через сито.

Слева. Электрическая рисоварка





Циновки для суши, сделанные из плоских и круглых бамбуковых палочек.

рис, но и подавать его к столу. Если же вы готовите суши только от случая к случаю, то японский таз вполне можно заменить обыкновенной большой миской, хоть она и не вбирает влагу.

ЦИНОВКА ДЛЯ СУШИ

Благодаря популярности суши, в кухне у европейской хозяйки все чаще можно увидеть макису (циновка из бамбуковых палочек).

Без макису невозможно обойтись, если вы готовите *нори-маки* (суши, завернутое в листья водорослей нори). Кроме этого, макису может пригодиться и для отжимания воды из сваренных салатных овощей перед тем, как полить их заправкой. Существует два основных вида макису. Один, размером примерно 22×20 см, сделанный из плоских бледно-зеленых бамбуковых палочек, предназначен для скатывания суши. Другой, немного побольше, из треугольных или круглых палочек, применяется, когда нужно украсить рулеты суши узорами из вытисненных линий, или для приготовления *тамагояки* (толстые яичные омлеты).

ДЕРЕВЯННАЯ ФОРМА

Прямоугольная деревянная форма предназначена для приготовления *оси-дзуси* (прессованное суши).

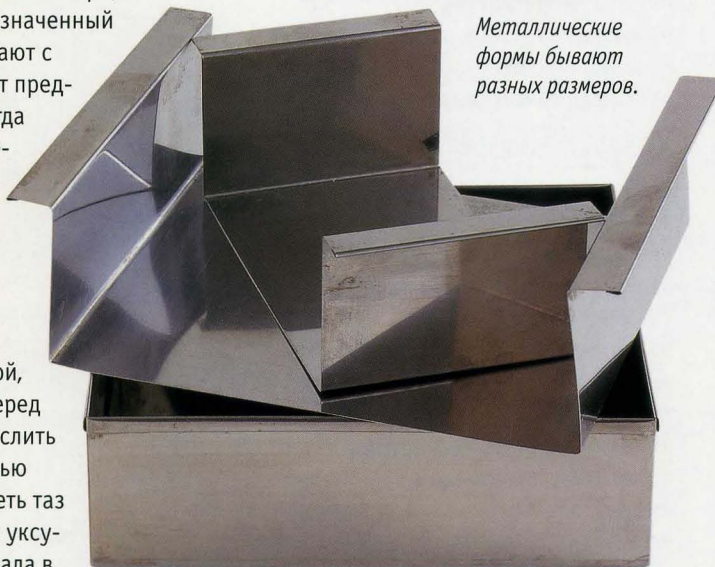
МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ФОРМА

Эта форма, рассчитанная на два слоя продуктов, пригодится вам для приготовления мусса из тофу, а также для формовки мягких продуктов, например кантена (агар-агара).

ТАЗ ДЛЯ СУШИ

В таком тазу, который по-японски называется хандаи, или хангири, отварной рис, предназначенный для суши, перемешивают с уксусной смесью. Этот предмет утвари почти всегда изготавливают из древесины японского кипариса, достаточно пористой, чтобы вбирать излишнюю влагу. Перед использованием таз следует залить холодной водой, а непосредственно перед тем, как делать суши, слить воду, дать ей полностью стечь, а затем протереть таз тряпкой, смоченной в уксусе, чтобы вода не попала в рис. После использования таз нужно тщательно вымыть, просушить и лишь затем убрать в шкаф.

Если вы регулярно готовите суши, то деревянный таз вам весьма пригодится: в нем можно не только смешивать



Металлические формы бывают разных размеров.

Деревянные формы для приготовления порционного суши (слева) и прямоугольная деревянная форма для прессованного суши.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ НА СТОЛЕ

Приготовление пищи прямо на столе дает возможность в полной мере оценить вкус блюд, поданных с пылу с жару. Кроме того, такие блюда чрезвычайно забавно готовить и весьма трудно испортить. Для каждого из многочисленных блюд, готовящихся непосредственно на столе, японцы изобрели особое оборудование и посуду, однако, имея переносную газовую горелку и кастрюлю из огнеупорной керамики, вы сможете приготовить большинство из них. Ниже мы расскажем вам о некоторых специальных японских кастрюлях и сковородах.

КЕРАМИЧЕСКАЯ КАСТРЮЛЯ

На столе, в кастрюле или сковороде, готовятся самые любимые японские зимние блюда — *сукияки*, *сябу сябу*, *оден*, *юдифу*. В японском доме, как правило, имеется стол со встроенной в центре газовой горелкой или электрической плиткой. Когда готовят пищу на столе, с горелки снимают крышку. Керамическая кастрюля, медленно нагревающаяся и не сразу остывающая,

идеально подходит для варки супов, таких как *сябу сябу*, *юдифу* или *оден*. Можно варить в ней и лапшу удон. Кроме того, такая кастрюля красиво смотрится на столе. После

Керамическое блюдо для рагу



пользования кастрюлей подождите, пока она полностью остынет, после чего осторожно вымойте ее губкой и дайте высохнуть. Никогда не ставьте керамическую кастрюлю на огонь, если в ней нет воды.

ЧУГУННЫЙ КОТЕЛОК

Хибати (род жаровни), или ирори — очаг в центре жилой комнаты в сельском доме, традиционно служил для отопления. Чугунный котелок либо ставился на хибати, либо подвешивался над ними к потолку, что очень удобно, если хочешь, чтобы под рукой всегда был кипяток для чая или чтобы медленно готовящееся блюдо могло потихоньку кипеть. Теперь хибати и ирори, к сожалению, стали редкостью, но котелки остались — не только потому, что они красиво выглядят, но

и потому, что в них удобно готовить и подавать

еду как дома, так и в

ресторане. Обычно эти котелки бывают черного цвета, с деревянной крышкой и съемной ручкой.

СКОВОРОДА ДЛЯ СУКИЯКИ

Для *сукияки* говядина сперва обжаривается, а затем в сковороду добавляются соевый соус и другие компоненты. Сидящие за столом сами готовят блюдо: берут со сковороды готовое мясо и овощи и кладут на нее следующую порцию сырых продуктов.

КАСТРЮЛЯ ДЛЯ ЮДОФУ

Сваренный в кипятке тофу (*юдифу*) — любимое зимнее блюдо японцев. Это блюдо традиционно готовят в специальной кастрюле. Дно кастрюли выстилают листом водоросли конбу, в центр ставят чашку с соевым соусом. Затем в кастрюлю наливают горячую воду и кладут нарезанный кубиками тофу. Каждый из обедающих наливает в свою порционную чашку подогретый соус и добавляет в него по вкусу специи, травы и тертый свежий имбирный корень.

КАСТРЮЛЯ ДЛЯ СЯБУ СЯБУ

Для приготовления *сябу сябу* часто используют кастрюлю в монгольском стиле, хотя это блюдо можно приготовить и в керамическом горшке. Эта кастрюля представляет собой воронку, окруженную подобием рва, в который наливают горячий бульон. Кастрюлю ставят на газовую горелку или электрическую плитку, и каждый сам варит в бульоне небольшие кусочки мяса и овощей.

Сковорода для сукияки



Поднос для темпуры



Название *сябу сябу* происходит от звукоподражания: такой звук издает предмет, плещущийся в воде: например, белье во время ручной стирки. Подобно тому, как прачка то вынимает, то погружает в воду белье, каждый из готовящих и вкушающих *сябу сябу* с помощью палочек хаси то вынимает, то погружает в бульон тонкие ломтики мяса, чтобы они не переварились. Когда все мясо и овощи съедены, в бульон добавляют лапшу или рис,



Фритюрница для темпуры

и обед заканчивается этим супом. Кастрюли для *сябу сябу* могут быть из разных материалов, но лучшие — латунные.

ЖАРОВНЯ ДЛЯ ТЕМПУРЫ

Обычно такая жаровня сделана из толстого железа и снабжена двумя ручками, а также полукруглой металлической решеткой, укрепленной на бортике; на эту решетку кладут обжаренные во фритюре продукты, чтобы с них стекало лишнее масло. Эти фритюрницы бывают разных размеров: от больших, «семейных», до предназначенных для приготовления ужина на двоих. Если нет специальной жаровни, темпуру можно приготовить во фритюрнице или в воке.

Подают темпуру к столу на специальном подносе, который хоть и не является незаменимым при сервировке, но очень красиво смотрится. Такие подносы делают чаще всего из бамбука, но бывают и металлические, той же формы. Прежде чем выложить темпуру на поднос, его застилают листом японской бумаги васи.

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ СКОВОРОДА С РУЧКОЙ

Квадратные или круглые металлические сковороды глубиной около 5 см с антипригарным покрытием и вмонтированным в дно электрическим нагревательным элементом различаются размерами, формой и материалом, но наиболее популярны круглые, около 40 см в диаметре, с прозрачными стеклянными крышками. Сковороду ставят в центр стола, вокруг расставляют чашки с подготовленными сырыми овощами, мясом, рыбой или морепродуктами, и каждый из присутствующих самостоятельно готовит себе кушанье.

Такой способ приготовления еды несложен и увлекателен, он прекрасно подходит как для семейного застолья, так и для деловой встречи.

ПЕРЕНОСНАЯ ГАЗОВАЯ ПЛИТКА

Такой прибор можно использовать не только для приготовления всевозможных блюд непосредственно на столе, но и в качестве мини-барбекю для пикника.



Кастрюля для *сябу сябу*

ПОСУДА И СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

Японцы придают огромное значение тому, как блюдо оформлено и в какой посуде оно подано, поэтому сервировка стола играет важную роль в японской кухне. Япония на протяжении многих веков славится своим фарфором; японскими мастерами созданы великие произведения искусства, предназначенные для официальных банкетов, *кайсеки* и чайной церемонии.

Такого разнообразия столовой посуды, как в Японии, возможно, нет ни в одной стране мира. Даже для обычного семейного ужина требуются чашки для риса, чашки для супа, тарелки, соусники, а также миски и блюда, в которых кушанья ставятся на стол, и, разумеется, чашечки для саке.

В Японии в большом ходу лакированная посуда. Лакированными бывают не только подносы, но и кувшины для саке, чашки для супа и тушеных блюд. Деревянная посуда и утварь также пользуются популярностью — не только за свою красоту, но и потому, что натуральные материалы прекрасно соответствуют японской кулинарной философии.

ФАРФОРОВАЯ ПОСУДА

Японский фарфор — один из красивейших в мире. В Японии производятся такие прославленные марки фарфора, как Арита, Бидзен, Хаги, Имари, Карацу, Кутани, Масико, Мино и Сето.

Как правило, в домашнем хозяйстве имеются наборы чашек для риса и для супа, разного размера тарелки, чашки

Поднос для закусок. Слева на нем стоит фарфоровое блюдо для сасими, справа — чашка для супа, а на заднем плане — чашка для тушеного блюда.



для лапши, розетки для соусов, большие блюда и чашки, в которых кушанья ставятся на стол, и, возможно, набор лакированных подносов. Однако все это, кроме суповых и рисовых чашек, вполне можно заменить европейской посудой.

Фарфоровая посуда для кайсеки (банкета)

Кайсеки (японский банкет) состоит из более чем дюжины блюд, для каждого из которых



Вверху по часовой стрелке слева — чашка с крышкой для парового блюда, чашка для лапши и чашка для риса.

Справа. Фарфоровый набор для лапши соба — соусник, блюдца для приправ и чашки для соуса.



нужны особые тарелки, миски или чашки, украшенные различными узорами; на посуду смотрят взглядом художника, стараясь, чтобы материал ее соответствовал времени года и подаваемым блюдам.

Слева. Розетки для соуса и прямоугольное блюдо для закусок.





Квадратные дзюбако
(лакированные коробки для еды)
с соответствующими палочками хаси
и набор коробок бенто.

СЕРВИРОВОЧНЫЕ ПОДНОСЫ

На японских банкетах подносы играют ту же роль, что и европейские салфетки, подстилаемые под тарелки. Кушанья для чайной церемонии традиционно подают к столу на отдельных лакированных подносах, снабженных ножками — фактически это индивидуальные столики. Подносы поменьше (лакированные, деревянные или бамбуковые) часто используют как блюда, на которых кушанья ставят на стол; при этом поднос иногда застилают красиво сложенной японской бумагой.

ПОДНОСЫ ДЛЯ ЛАПШИ СОБА

Японскую лапшу соба, которую едят, макая в соус, обычно подают к столу на специальном подносе, представляющем собой бамбуковую циновку, натянутую на раму из бамбука или дерева.



Внизу. Плоский бамбуковый поднос для сервировки

КОРОБКИ БЕНТО

На Западе бенто знают как посуду, например *макуноути бенто*, но на самом деле этот термин означает еду быстрого приготовления или еду на вынос, обычно для ланча или пикника. Существует множество разновидностей коробок бенто. Изысканные коробки, такие как *макуноути бенто*, вряд ли предназначены для «быстрой еды»; они обычно бывают лакированными, с пятью-шестью отделениями для блюд и небольшим отделением для соуса. Коробки попроще для ланча или школьного завтрака состоят из двух частей, которые ставятся одна на другую: нижняя предназначена для риса, а верхняя — для рыбы, мяса и овощей.

Внизу. Подносы для лапши соба могут быть квадратными или круглыми, снабженными крышкой.



ХАСИ

В отличие от большого количества разнообразной посуды для сервировки, столовый прибор у японцев только один: хаси. У японских палочек хаси (более учтвое их название — охаси) концы заострены; эти палочки короче и изящнее китайских. Традиционно хаси делали из слоновой кости, но в наше время популярны различные виды деревянных, лакированных и пластиковых палочек. Хаси отличаются по размеру, а иногда и по цвету, в зависимости от того, для кого они предназначены. Мужские хаси толще и обычно на 2,5—4 см длиннее женских, кроме того, существуют разнообразные детские хаси. Обычно в японском доме каждый член семьи имеет две пары хаси: одной парой пользуются дома, а вторую берут с собой вместе с коробкой готового ланча.

Хаси завоевывают все большую популярность по всему миру, и в магазинах появляется множество современных их разновидностей, сделанных в западном стиле, даже серебряных. Однако японцы никогда не станут есть металлическими хаси: это считается дурной приметой, так как металлическими палочками в крематории извлекают из пепла кости усопшего. В домашнее святилище, посвященное духам умерших предков и родственников, японцы, согласно обычаю, каждое утро ставят чашку риса с парой очень

Внизу. Набор для соевого соуса: кувшинчик с блюдцем



Простые деревянные хаси в декоративных пакетиках



Хаси бывают самых разных размеров и цветов.

тонких металлических хаси, предназначенных, по их словам, для Будды.

ВАРИБАСИ

Гостям в японском доме подают простые деревянные хаси, называемые варибаси. Они представляют собой длинную деревянную палочку с продольным желобком посередине; по этому желобку ее перед использованием разламывают, получается пара хаси. Иногда простые деревянные хаси продают уже готовыми парами, причем каждая пара, а они бывают самых различных видов и форм, упакована в бумажный пакетик. Пакетики отличаются цветом, надписями и картинками, в зависимости от того, какие палочки в них упакованы: некоторые предназначены исключительно для праздничного стола, поэтому следует быть внимательным, чтобы не подать гостям праздничные

хаси во время поминальной трапезы. На предназначение хаси указывает цвет упаковки: пакетик красного или другого яркого цвета означает, что это хаси для особых случаев и для праздников. Если же на пакетике изображена нить, завязанная узлом, то перед вами специальные свадебные хаси.

ПОДСТАВКА ДЛЯ ХАСИ

Во время трапезы хаси кладут острыми концами на подставку или на блюдо, но никогда — прямо на стол.

ПОСУДА ДЛЯ ПРИПРАВ

Кувшинчик с соевым соусом на японском столе играет ту же роль, что на европейском — перечница и солонка.

Ситими и сантё подают к столу или в фабричной упаковке, или в маленьких блюдецках с крышками и крохотными ложечками.

ПОСУДА ДЛЯ НАПИТКОВ

Тому, в какой посуде подать на стол напитки, в Японии уделяют не меньшее внимание, нежели сервировке блюд.

КУВШИНЫ ДЛЯ САКЕ

Саке никогда не разливают прямо из бутылки, для этого есть специальный кувшин — токкури. Сделанный, как правило, из фарфора, он обладает достаточной теплостойкостью, чтобы в нем можно было подогреть саке, прежде чем разливать его. Обычный токкури вмещает 180 мл, или, в старой японской системе мер, 1 го.

ЧАШЕЧКИ ДЛЯ САКЕ

Существует множество разновидностей этих чашечек, сделанных из разных материалов, но, в основном, все их можно разделить на две категории: *тёко*, или, более учтиво, *отёко*, и *гуиноми*. Отёко — поменьше, размером с половину мяча для гольфа. Форма отёко напоминает раскрывающийся цветок; у некоторых из них «венчики раскрыты» так широко, что сама чашечка выглядит почти плоской. Гуиноми немного побольше, с прямыми стенками, и предназначены для менее торжественных случаев.

Справа. Кувшины и чашки для саке

Есть также крупные плоские чашечки, величиной с маленькое чайное блюдце. Их более официальное название — *сакадзуки*, из них пьют за чье-либо здоровье или будущее.

Например, на свадьбах, справляемых по синтоистскому обряду, новобрачные после обмена традиционными клятвами пьют саке за здоровье друг друга; свадебные *сакадзуки* покрывают красным лаком.

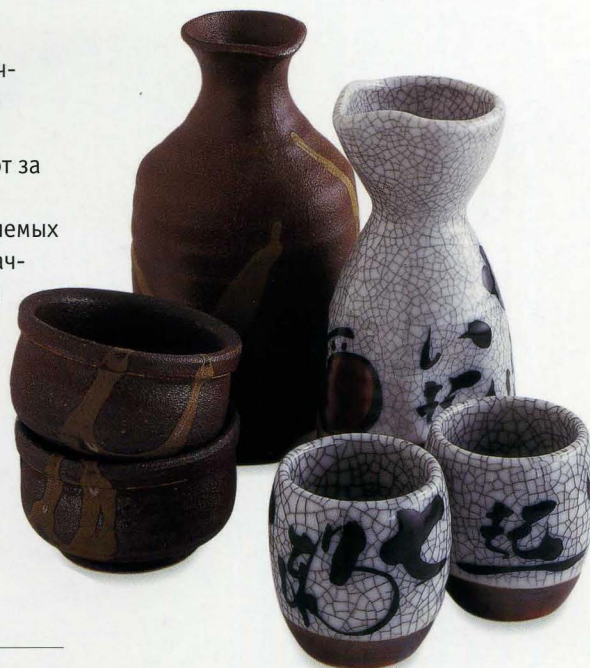
Сётю, дистиллированный алкогольный напиток, изготавливаемый из различных видов зерна и даже из картофеля, пьют в натуральном или разбавленном виде из стаканов.

ЧАЙНИКИ

Японские чайники очень похожи на европейские, за исключением того, что у них нет сбоку жестко закрепленной ручки, привычной для европейца. У японских чайников ручка либо съемная, в виде

петли, как у корзины, либо прямая, как у сковороды. У чайников поменьше, именуемых *кюсу*, ручка чаще бывает прямая. Такие чайники, вмещающие всего две-три чашки чая, используются для заваривания чая высшего качества. Лучшими считаются терракотовые

Японские чайники



Японские чайные чашки

бывают самых разных видов и размеров — от крохотных, чуть больше подставки для яйца, до больших чашек с крышками и наборов для двоих.



кюсу: они создают ощущение близости к природе. У повседневных чайников, которые называются *добин*, вместимость побольше, а ручка обычно бывает, как у корзинки. У всех японских чайников в нижней части носика встроено ситечко, поэтому при разливе чай не нужно процеживать.

ЧАЙНЫЕ ЧАШКИ

Чайная церемония имеет мало общего с будничным чаепитием: чашки для нее похожи скорее на пиалы, а порошковый чай взбивают бамбуковым венчиком на глазах у гостей.

Японские продукты

В японской кулинарии, где основными компонентами являются рыба и овощи, чрезвычайно важное значение придается свежести продуктов.

Кроме того, японцы изобрели множество полуфабрикатов и консервов.

На следующих страницах мы расскажем вам о внешнем виде, вкусе, запахе, структуре употребляемых в японской кулинарии продуктов, как свежих, так и консервированных, а также познакомим вас с основными приемами их обработки и приготовления блюд из них.

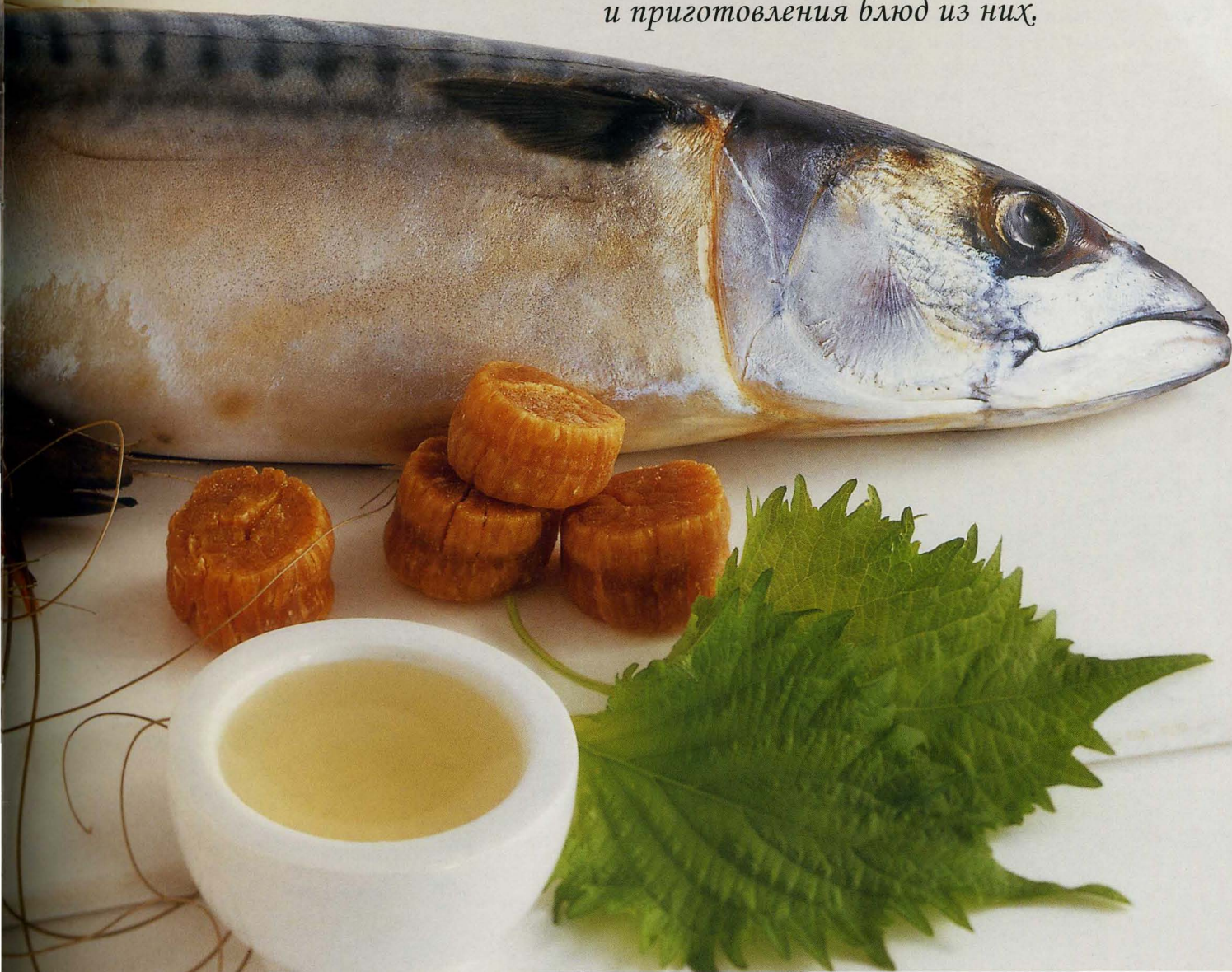


РИС И ПРОДУКТЫ ИЗ НЕГО

Рис в Японии выращивали и ели с незапамятных времен. Благодаря высокому содержанию растительного белка, углеводов, витаминов и минеральных солей он быстро завоевал популярность по всей стране. К VII веку рис занял среди продуктов питания основное место, которое остается за ним и поныне.

Рис — подлинный фундамент японской кулинарии. Простой, но тонкий вкус риса оттеняет изысканный вкус других натуральных продуктов, давая японцам возможность оценить эти деликатесы по достоинству.

Кроме того, что рис появляется на столе во множестве блюд, он служит сырьем для производства других продуктов, таких как саке, мирын, уксус и мисо. Далее мы расскажем вам об основных и наиболее полезных видах риса, используемых в японской кухне.

УРУТИМАИ

Короткозерная японская разновидность риса, в отличие от длиннозерных

сортов, *ява* и *индика*, культивируемых в соседних странах Юго-Восточной Азии, выводилась в течение многих веков с таким расчетом, чтобы приспособить растение к японскому климату, а его зерна — к японскому вкусу. В отличие от длиннозерного, японский рис после варки делается слегка липким, так что его можно есть палочками хаси. Вкус у него насыщенный и сладковатый.

В Японии на заливных полях выращивается свыше трехсот различных сортов короткозерного риса; в числе наиболее популярных торговых марок — Косихикари и Сасанисики. Однако большая часть японского риса, продаваемого на Западе, выращивается в Калифорнии, а некоторые сорта — в Испании. Они слегка отличаются по твердости. Популярностью пользуются торговые марки Кахомаи (самый твердый рис), Нисики, Марую, Кокухо (все — калифорнийские) и Минори (испанский, самый мягкий рис).

Некоторые популярные сорта японского короткозерного риса: по часовой стрелке слева — Кахомаи, Марую, Минори, Кокухо и Нисики



Как сварить японский рис



1 Тщательно промойте рис в холодной воде, меняя воду, пока она не станет прозрачной, затем откиньте его на сито и оставьте на час.

2 Положите рис в глубокую кастрюлю и залейте водой. Воды должно быть на $\frac{1}{5}$ больше, чем риса (на 200 г риса — около 250 мл воды). Кастрюля должна быть заполнена водой не более, чем на треть.



3 Накройте кастрюлю крышкой, поставьте на средний огонь и доведите до кипения — на это потребуется около 5 минут. Затем убавьте огонь до минимума и варите рис при слабом кипении 10—13 минут, пока он не впитает всю воду.

4 Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять, не открывая крышку, 10—15 минут, а затем подавайте.

Примечание повара

Чтобы сварить генмаи, его следует промыть, откинуть на сито, а затем залить водой из расчета 2 части воды на 1 часть риса. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить 40 минут на слабом огне.

ГЕНМАИ

Рис бывает разной степени шлифовки. Генмаи, коричневый рис, — это рис, с которого сняли только шелуху, оставив зародыши и отруби. Он наиболее питателен и содержит много клетчатки, но готовится дольше, чем белый, и его приходится очень долго жевать.

МОТИГОМЕ

Этот рис с короткими матовыми зернами, известный также как клейкий рис, после варки становится плотным и очень липким. Он содержит много сахара и его чаще варят на пару, чем в воде, а затем толкут, чтобы приготовить из него моти (рисовые пирожные) или сенбеи (рисовые бисквиты). Кроме того, мотигоме — важный компонент при изготовлении мирина (сладкое рисовое вино).

Использование риса в кулинарии

Без риса, основной пищи японцев, не обходится ни одна японская трапеза, включая завтрак. Рис почти всегда варят в воде и подают в чашках, а к нему в отдельных чашках подают суп с мисо.



Генмаи, коричневый рис

Все остальные блюда часто служат лишь дополнением к рису. Простой отварной рис играет роль гарнира. Трапеза из одного блюда — обычно это бывает ланч — может состоять из риса и свиной котлеты-тонкацу или темпуры — жареной рыбы и/или овощей. Иногда при варке в рис добавляют сезонные продукты.

Отварной рис, смешанный с солью, сахаром и уксусом, — основной компонент всех видов суши.

Для приготовления *кайю* или, более вежливо, *окайю* (рисовой каши-размазни) для детей, больных и престарелых берется втрое-вчетверо больше воды, чем для простого отварного риса. Отварной рис можно добавлять в суп — получится *дзосуи*; однако для жаренной такой рис не годится.

Мотигоме часто используют для приготовления праздничных блюд, таких как *секихан* (рис, сваренный с красной фасолью), который подают на дне рождения и других семейных торжествах, и *охаги* (рулет из сваренного на пару мотигоме и сладкой пасты из красных бобов).



Мотигоме

Как сварить рис для суши

Маринованный рис — *су-меси* — основной компонент всех видов суши; для его приготовления чрезвычайно важно правильно сварить рис. Для справки: чтобы приготовить *хосомаки* (тонкие рулеты-суши, обернутые листьями нори), на 6 рулетов (около 36 кусочков), то есть на 4—6 порций, требуется 350 г короткозерного риса.



1 Сварите рис, как описано на с. 44. Чтобы он был более ароматным, положите в воду квадратный кусочек водоросли конбу размером 5 см, который следует вынуть прежде, чем вода закипит.



2 В мерной чашке соедините 3 столовые ложки японского рисового уксуса или белого винного уксуса, 7½ чайной ложки сахара и 2 чайные ложки морской соли и хорошо перемешайте, чтобы сахар и соль растворились.

3 Рис переложите во влажный деревянный таз для суши и полейте уксусной смесью. Деревянной лопаточкой смешайте смесь с рисом — рис следует переворачивать, но не перемешивать! Прежде чем приступить к приготовлению суши, дайте рису остыть.

Обработка и приготовление риса

Для приготовления блюд из японского риса его необходимо тщательно промыть холодной водой, а затем откинуть на сито и оставить минимум на полчаса, а лучше — на час. При соблюдении этого условия можно быть уверенным, что рис понемногу вберет в себя нужное количество воды, оставшейся на поверхности зерен, но при этом не размокнет. Если вы не располагаете временем, замочите рис на 10—15 минут в большом количестве воды, а затем дайте воде стечь. Хорошо увлажненный рис приобретает мягкий матовый оттенок. Как правило, чтобы

Как формировать японский рис

Если вы возьметесь формировать *су-меси*, то не огорчайтесь, если фигурки у вас будут выходить не слишком аккуратными. Чтобы достичь совершенства в формовке риса, требуется как минимум двухлетняя практика на кухне ресторана суши. При формовке японского риса следует смочить водой руки и форму,



если вы ею пользуетесь, и постоянно держать рабочую поверхность в чистоте и порядке. Рис нужно плотно набить в форму и утрамбовать обеими руками.

Как пользоваться формами

Если вы готовите формованное суши, можно воспользоваться небольшими пластиковыми формами, которые имеются в продаже. Или же выстелите подставку для яйца пищевой пленкой, положите на дно подставки то, чем хотите украсить суши сверху, добавьте капельку *васаби*, затем наполните ее *су-меси*, закройте пленкой и утрамбуйте рис пальцами. Выньте готовое суши из подставки и снимите пленку.

Моти (рисовые пирожные), сделанные из мотигоме, — традиционное новогоднее блюдо.

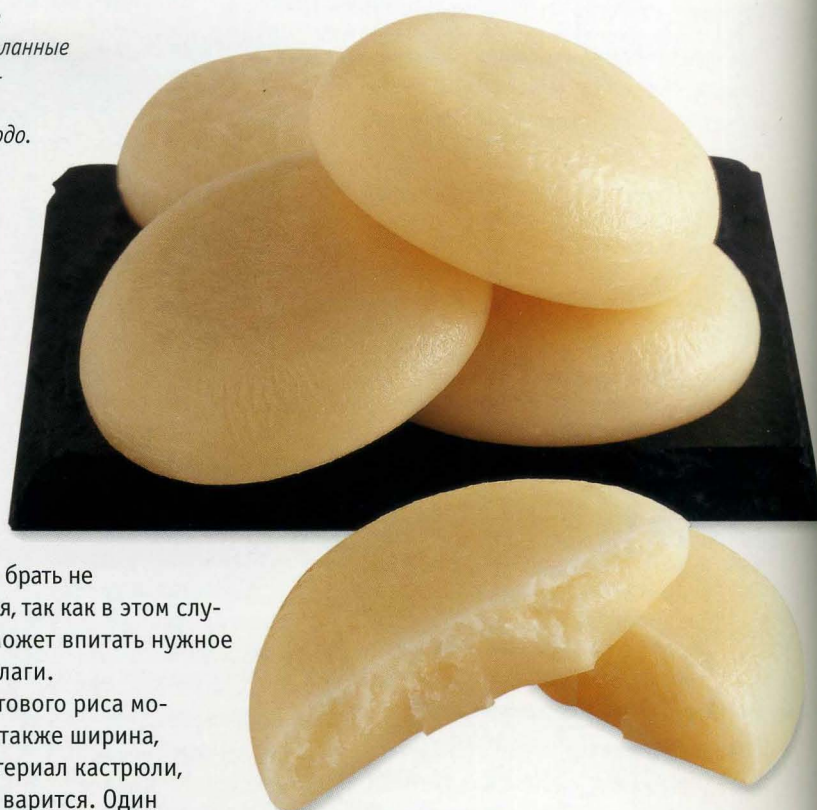
приготовить блюдо на двоих, требуется 200 г риса. Меньше брать не рекомендуется, так как в этом случае рис не сможет впитать нужное количество влаги.

На вкус готового риса могут повлиять также ширина, глубина и материал кастрюли, в которой он варится. Один из способов получить хороший результат — воспользоваться электрической рисоваркой. В микроволновой печи японский рис обычно не варят, но порция, рассчитанная на одного, в ней получится вкуснее, чем на плите.

Мотигоме (клеякий рис) перед приготовлением следует замочить на ночь; варить его нужно 30—40 минут, и лучше на пару, чем в воде. Желательно использовать для этой цели большую бамбуковую пароварку: в ней можно разложить рис тонким слоем. Если вы варите рис в воде, то берите 1 часть мотигоме на 4 части обыкновенного риса.

Хранение

Самый вкусный рис — это рис нового урожая. Хотя рис может храниться долго, но лучше съесть его как можно скорее, так как при хранении он теряет свои вкусовые качества. Пересыпьте рис в глиняный, керамический или пластиковый контейнер с крышкой и храните в прохладном проветриваемом месте, подальше от прямых солнечных лучей. Держите рис совершенно сухим, иначе он быстро заплесневеет. Рис, который продается на Западе, обычно обрабатывают консервантами, поэтому он может храниться дольше.



ПРОДУКТЫ ИЗ РИСА

Неудивительно, что японцы придумали множество продуктов из риса, которые, в свою очередь, заняли важное место в японской кулинарии.

Моти

Мотигоме (клеякий рис) используется в основном для приготовления рисовых пирожных моти, отсюда и его название.

Традиционно моти готовили вручную, и работа эта была не из легких. Нужно было растереть сваренный на пару рис мотигоме в очень нежную и мягкую массу, затем сформовать эту массу в кубик и высушить. Кубики эти обычно разделяли на круглые пирожные или нарезали на прямоугольные кусочки, которые затем поджаривали на сковороде или на решетке либо слегка отваривали и подавали к столу вместе с другими продуктами. Моти очень быстро твердеют и долго хранятся. Считается, что моти приносят долголетие и благополучие, поэтому их кладут в новогодний суп. Едят их также с *васаби* или с соевым соусом.

Моти можно приготовить дома, для этого японцы недавно изобрели специальное электрическое приспособление.

Моти с сыром и водорослями нори

Эта вкусная, несложная в приготовлении закуска — прекрасная возможность познакомиться с моти.



1 Сыр чеддер нарежьте ломтиками величиной чуть меньше, чем моти, и толщиной около 5 мм.



2 Обжаривайте моти на среднем огне 2—3 минуты, часто переворачивая, чтобы они не подгорели. В поджаренных моти сразу же, пока они не остыли, сделайте сбоку горизонтальные надрезы и вложите в них ломтики сыра. Подавайте пирожные к столу, слегка приправив их японским соевым соусом.



3 При желании можно каждое пирожное завернуть в кусочек водоросли нори. Для этого лист нори размером 18×20 см разрежьте на 4—8 частей.

Главная ценность нука (рисовые отруби) заключается в их резком запахе. В нука хорошо солить овощи.

**Сиратама**

Эта мука состоит в основном из крахмала, сделанного из мотигоме (клеякого риса): его сначала замачивают в воде, а затем протирают через сито и сушат. Сиратама обладает нежным ароматом и используется главным образом для приготовления пирожных вагаси и сладких клецек.

Домёдзи

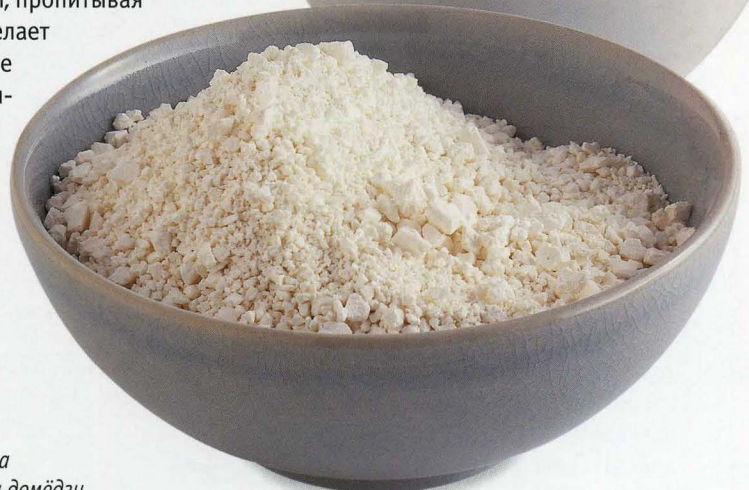
Для получения этой муки рис мотигоме растирают в тонкую пудру. Домёдзи используют для приготовления традиционных японских пирожных вагаси, а также для некоторых других блюд, приготавливаемых на пару.

Нука

Эти рисовые отруби традиционно используются для засолки овощей. Отруби слегка обжаривают, чтобы проявился их аромат, а затем смешивают с рассолом. Приготовленную кашицу заквашивают — получается уникальная среда для засолки. Рассол, пропитывая овощи, не только делает их мягкими и в то же время слегка хрустящими, но и придает им своеобразный привкус. Рисовые отруби имеют резкий запах.

МУГИ

Муги, или ячмень, некогда заменявший рис в случае неурожая, теперь считается у японцев здоровой пищей; он содержит больше протеина и волокон, чем рис. Однако готовить ячмень очень трудно, так как зерна плохо очищаются от шелухи. Японцы решают эту проблему, раздавливая ячменные зерна или разделяя их пополам. Осимуги (давленный ячмень) и сецуган муги (половинки ячменных зерен) варят вместе с рисом либо отдельно для блюда под названием *муги-торо* (ячмень с тертым ямсом). Муги обычно продается в магазинах здорового питания.



Справа. Мука сиратама (на переднем плане) и домёдзи

ЛАПША

Лапша, несомненно, является весьма популярным в Японии продуктом, одним из древнейших и наиболее широко распространенных во всей Юго-Восточной Азии, если не в мире. Любая оживленная улица изобилует лавочками, торгующими лапшой. На Западе японская лапша также становится очень популярной: соба, удон и рамен продают во многих супермаркетах.

Сомен с соусом танги

Это легкое освежающее блюдо из охлажденной лапши сомен прекрасно подходит для ланча в жаркий летний день.

На 2 порции

- 200 г лапши сомен
- кубики льда
- 1 головка зеленого лука (или шалота)
- корень имбиря свежий тертый
- Для соуса (200 мл)**
 - ½ ч. ложки даси
 - 3 ст. ложки соевого соуса
 - 1 ст. ложка мирина
 - 2 ч. ложки сахара
 - 120 мл горячей или холодной воды

1 Сварите сомен в большом количестве воды, в соответствии с инструкцией на упаковке. Откиньте на сито, смойте оставшийся на лапше крахмал под струей холодной воды.



2 Готовую сомен переложите в большую миску и залейте ледяной водой так, чтобы вода полностью покрывала лапшу.

СОМЕН

Это пшеничная лапша, тесто для которой растягивают с помощью подсолнечного масла в очень тонкие полоски, а затем сушат на воздухе.

В Японии две области — Мива в Наре и Ибо в Химедзи — славятся своей исключительной лапшой сомен, которая варится всего одну минуту.



3 Чтобы приготовить соус, в холодную или горячую воду добавьте даси, соевый соус и мирин или сахар и размешайте. Разлейте соус в индивидуальные чашечки.

4 По желанию можно приготовить к лапше овощной гарнир, например из помидоров, огурцов, нарезанных ломтиками, кресс-салата и кубиков льда.

5 Подайте сомен к столу в чашках, отдельно подайте тонко нарубленный зеленый лук и тертый имбирь, а также соус. Каждый из обедающих по своему вкусу добавляет в соус имбирь и лук, а затем, с помощью палочек хаши, макает в соус лапшу.

СОБА

Эту лапшу делают из смеси ржаной и ординарной пшеничной муки. Чтобы изготовить ржаную муку, покрытые черной оболочкой зерна сперва грубо измельчают, затем очищают от оболочки и, наконец, размалывают в муку. Поскольку лапше соба, изготовленной только из ржаной муки, недостает эластичности и вязкости, в тесто, чтобы сделать его однородным, в качестве связующего элемента обычно добавляют пшеничную муку. Цвет собы варьируется от коричневатого-серого до светло-бежевого, в зависимости от помола ржаных зерен.

Сушеная лапша сомен продается в пучках или пакетах.





Кроме этого, есть еще зеленая соба, или *тя соба*, при изготовлении которой в тесто добавляют порошкообразный чай.

Лучшую соба делают в горной области Синсю, в Центральной Японии. В Японии продается свежая соба, которая ежедневно готовится в большинстве магазинов, торгующих лапшой. Такие магазины — *соба-йа*, торгующие свежей собой, а также другими популярными видами лапши, располагаются на любой оживленной японской улице через каждые сто метров. Холодную соба часто едят летом; ее подают на бамбуковом подносе, а к ней в отдельной чашке на стол ставят соус. Японцам нравится натуральный вкус лапши, а соус подчеркивает ее аромат.

Хранение

Сушеная соба в нераспечатанной фабричной упаковке или в герметично закрытой таре может храниться много месяцев. Соба, возможно, более всех остальных видов японской лапши заслуживает наименования здоровой пищи, что делает ее идеальным дополнением вашего рациона.

Лапша соба из города Синсю в центральной части Японии считается самой лучшей.

Слева. Тонкая ржаная лапша соба и зеленая тя соба, в которую добавляют порошкообразный чай, благодаря чему она и приобретает особый цвет.

Как варить сушеную лапшу

1 Варить лапшу следует в большом количестве кипящей воды: на одну порцию требуется 120 г лапши и, как минимум, 600 мл воды.

2 Варите лапшу на среднем огне, в соответствии с инструкцией на упаковке. Обычно соба варится 5—6 минут, удон — 10—13 минут, сомен и хийямуги — 1—3 минуты, рамен — 5—8 минут. Если вода начнет «убегать», убавьте огонь.

3 Когда лапша станет прозрачной — она готова. Снимите кастрюлю с огня, слейте воду, промойте лапшу под струей воды, дайте воде стечь и подавайте лапшу к столу в горячем супе или с соусом для макания.





Лапша хийямуги обычно белая, но попадаются полоски коричневого и бледно-розового цвета.

УДОН

Эта толстая пшеничная лапша, популярная во всем мире, является, возможно, самым древним видом лапши. Тесто для нее замешивают из пшеничной муки и соленой воды, затем раскатывают и тонко нарезают. В Японии эту лапшу можно купить в свежем виде, но на Западе продается только сушеная или сваренная и замороженная удон, расфасованная в пакеты.

ХИЙЯМУГИ

Эта тонкая белая лапша готовится тем же способом, что и удон, но режется очень тонко. Чтобы сварить ее, требуется около 5 минут. Едят эту лапшу в горячем супе или обмакивая

Сушеная и свежая лапша удон

в соус. Сушеная, увязанная в пучки и расфасованная в пакеты хийямуги продается в азиатских супермаркетах.

РАМЕН

Это название буквально означает «тянутая лапша». Родом рамен из Китая, а делают ее из пшеничной муки с добавлением яиц и того, что японцы называют *кансуи* — щелочной воды. Благодаря химической реакции

между этими компонентами тесто становится однородным и достаточно пластичным, чтобы из него можно было вытягивать очень тонкую лапшу. Чистую настоящую *кансуи* в наше время достать нелегко, поэтому ее часто заменяют содой. Рамен едят с другими вареными продуктами, с супом или без него. Все, что имеет отношение к лапше, в Японии разработано до мельчайших тонкостей. Почти каждая область в Японии может похвастаться своим особым сортом лапши, а также рецептом супа и гарнира к ней. Рамен превратилась в нечто необыкновенное: в Йокохаме, к югу от Токио на северном острове Хоккайдо существует деревня рамен, открыт музей лапши, а по всей Японии созданы общества ценителей лапши. Ныне рамен завоевывает популярность и на Западе. В последние годы в крупных городах появилось множество магазинов рамен, где лапшу производят не только по японской, но и по китайской, во многом приспособленной к японскому стилю, кулинарной технологии.



Лапша рамен быстро приготовления продается в комплекте с пакетиком супового концентрата.



Применение лапши в кулинарии

Любую японскую лапшу можно варить в горячем супе на основе бульона даси с добавлением некоторых других ингредиентов или есть холодной, обмакивая в соус. Лапша сомен часто используется в прозрачных супах или для оформления блюд. Рамен почти всегда варят в горячем мясном бульоне, как правило, из свинины, с добавлением приправ, а летом подают холодной, положив сверху несколько ломтиков свежих продуктов.

Общие правила и кулинарные тонкости приготовления лапши

Чтобы проверить, готова ли лапша, разрежьте лапшинку пополам. Если лапша предназначена для горячего супа, то ее следует снимать с огня, когда она еще слегка твердая, а если вы собираетесь есть лапшу холодной, то варите ее до полной готовности. Сваренную лапшу промойте под струей холодной воды.

Почти любую японскую лапшу можно есть в натуральном виде или с добавлением нескольких дополнительных ингредиентов, редко — мяса. Исключение составляет рамен, которую чаще готовят с различными мясными приправами.

Хранение

Свежая лапша хранится в холодильнике лишь несколько дней. Сушеная лапша в нераспечатанном пакете может храниться в прохладном месте несколько месяцев.

Как приготовить домашнюю лапшу удон

На 675 г лапши



1 Просейте в миску 225 г пшеничной муки и сделайте в ней углубление. В 150 мл воды растворите 1 столовую ложку соли, влейте раствор в углубление и осторожно замесите крутое тесто.



2 Выложите тесто на подпыленную мукой поверхность и вымешивайте, пока оно не станет нежным, оставаясь в то же время крутым. Накройте его влажной салфеткой и оставьте на 2 часа.



3 Раскатайте тесто в прямоугольный пласт толщиной 3 мм. Посыпьте его мукой, затем загните треть пласта к середине.



4 Переверните тесто и загните к середине оставшуюся треть пласта. (Тесто, если посмотреть на него с торца, должно иметь форму буквы S.) Сложите пласт теста вдоль пополам.



5 Острым ножом нарежьте сложенное тесто поперек на полоски шириной 3 мм. Отделите друг от друга полоски лапши. Теперь лапшу заморозьте.

6 В большой глубокой кастрюле вскипятите большое количество воды и варите в ней удон 25—30 минут; каждый раз, когда вода начнет закипать, добавляйте холодную воду, пока лапша полностью не проварится, оставаясь при этом слегка твердой.

7 Откиньте лапшу на сито и промойте под струей холодной воды, чтобы удалить с поверхности лапши крахмал. Готовую лапшу добавляйте в горячий суп или подогрейте, опустив ненадолго в кипяток, а затем откиньте на сито и подайте с соусом для макания.

Примечание повара

Чтобы проверить готовность лапши, разрежьте полоску удон: если ее цвет в разрезе изменился с белого на серый, то лапша готова.

ОВОЩИ

В последние годы на столе у европейцев можно увидеть все больше экзотических овощей и фруктов: многие японские овощи теперь можно найти в продаже, что значительно облегчает приготовление японских блюд. Интересно также заметить, что японские разновидности многих привычных нам овощей — например, огурцов или сладкого перца — отличаются от европейских вкусом, ароматом и размерами.

Поскольку японская кухня, в соответствии с буддийскими традициями, ориентирована в основном на вегетарианские продукты, японцы тщательно разработали наилучшие способы мытья, нарезки и приготовления каждого вида овощей, позволяющие сохранить их натуральный вид и вкус. Ниже мы расскажем вам о некоторых типично японских овощах.

ДАЙКОН

Этот длинный белый плотный овощ, известный также под индийским названием мули, является родственником редиса. Дайкон, широко используемый в японской кулинарии, — один из древнейших известных японцам овощей: самые ранние письменные источники, в которых упоминается о дайконе, относятся к VIII веку. Кроме того, дайкон — один из наиболее универсальных овощей: с ним варят супы, его режут в салаты, шинкуют на гарнир к *сасими*, тертый дайкон подают к столу как приправу. При засолке получают *такуан*, который используют для приготовления рулетиков суши с водорослями нори.

Дайкон в Японии растет повсюду, и притом круглый год; существует множество его сортов, различающихся

оттенками цвета, размером и формой. На Западе обычно выращивают наиболее часто встречающийся в Японии сорт с зеленой шейкой — верхняя часть корнеплода у этого дайкона имеет бледный светло-зеленый цвет. Самый ароматный дайкон появляется на прилавках зимой. Листья дайкона часто солят или варят в супе с мисо.

Аромат и вкус

Ароматом дайкон похож на редис; вкус у него резковатый, однако не такой горький, как у редиса. Его можно есть приготовленным или сырым, кроме того, дайкон превосходно дополняет аромат пищи, если его подать как приправу или добавить в соус для макания. У сырого дайкона хрустящая структура; после тепловой обработки дайкон становится довольно мягким, но не «расползается».

Применение в кулинарии

Дайкон в японской кулинарии ценится за вкус и структуру, но не за питательность, поскольку на 95% состоит из воды. Сырой кристально-белый дайкон подают к столу тонко нашинкованным как приправу к *сасими* и другим рыбным блюдам. Из нашинкованного дайкона в смеси с нашинкованной морковью и уксусом получается вкусный салат, а из тертого дайкона с соевым соусом — слегка жгучий соус для макания.



В Японии многие знакомые нам овощи отличаются от своих европейских сородичей размером, формой или вкусом. Например, японские огурцы меньше и тоньше европейских.

Поскольку дайкон выдерживает, не раскисая, длительную варку и способен вбирать в себя запах и сок других ингредиентов, его также тушат с мясом или птицей, а также засаливают.

Обработка и приготовление

Выбирайте крепкий дайкон с блестящей, неповрежденной кожицей. У дайкона, разрезанного поперек, поверхность среза должна быть влажной и гладкой. Если мякоть имеет непрозрачные губчатые вкрапления, похожие на снежинки, удалите их. Обязательно очистите дайкон от кожицы.

Твердые и волокнистые корнеплоды можно нарезать крупными кусками и потушить или приготовить суп.

Нарезая дайкон на ломтики или цилиндры, срежьте все выступы.

Хранение

Дайкон довольно хорошо хранится в холодильнике 1—2 недели, но лучше использовать его в течение 3—4 дней после покупки.



Соус для макания из соевого соуса с дайконом

Этот соус хорошо подходит к жареным или приготовленным на гриле мясу, рыбе и овощам или к рагу.

На 2—4 порции

1 Отрежьте от верхней части дайкона кусок длиной около 5 см и очистите его. Натрите дайкон на мелкой терке, соберите выделившийся сок.



2 Зеленый лук мелко нарежьте и перемешайте с тертым дайконом.

3 Подайте приправу к столу; отдельно подайте нарезанный дольками лимон и немного соевого соуса. Каждый из обедающих готовит себе соус по вкусу из приготовленной смеси, соевого соуса и лимонного сока; при желании в соус можно добавить каплю масла чили.

Примечание повара

Иногда бывает трудно достать свежий, сочный дайкон, хотя можно попытаться поискать его в хороших карибских зеленых. Свежий дайкон бывает, как минимум, 7,5 см в диаметре и, если постучать по нему, издает очень глухой и низкий звук. Лежалый дайкон выглядит иссохшим, и брать его не следует — лучше взять вместо него свежий редис.

Дайкон, родственник редиса, внешне похож на очень крупную длинную белую морковь.

КАБУ

Репу, родиной которой являются Афганистан и берега Средиземноморья, выращивают в Японии вот уже свыше 1300 лет. Из множества выведенных японцами сортов репы чаще всего используется кабу. Корнеплоды у нее намного меньше, чем у ее европейских родственников, и имеют округлую форму. Мякоть кабу содержит сахар, протеин, кальций, витамин С и клетчатку.

Аромат и вкус

По запаху японская кабу напоминает редис. Она имеет нежный вкус, который при варке становится горьковато-сладким.

Применение в кулинарии

Как корнеплоды, так и листья кабу особенно хороши в соленьях; во многих областях Японии есть свои «фирменные» рецепты засолки кабу. При тепловой обработке сердцевина корнеплода быстро становится мягкой, но, как и у дайкона, не «расползается», будучи защищена твердым наружным слоем. Из кабу получают вкусные супы и рагу.

Обработка и приготовление

Хотя кожица у репы не такая твердая, как у дайкона, но ее перед употреблением также следует очистить. Однако репу обычно не натирают, а едят целой, так как она имеет приятный, не слишком жгучий вкус.

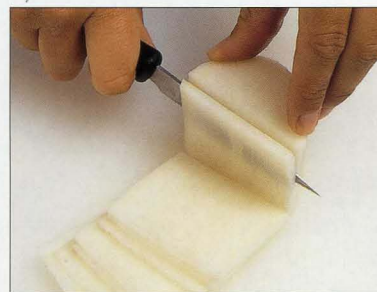
Хранение

Кабу может храниться в холодильнике несколько дней.

Справа. Кабу (репа)



Как нашинковать дайкон



1 Отрежьте от верхней части дайкона кусок длиной около 5 см, очистите его, положите на разделочную доску срезом вниз и острым ножом нарежьте тонкими ломтиками.



2 Сложите все ломтики дайкона в стопку и нарежьте поперек тонкой соломкой. Нарезанный дайкон положите в холодную воду, затем откиньте на сито и обсушите на бумажном полотенце.

САТОИМО

Этот небольшой овальной формы овощ родом из Индии издавна пользуется большой популярностью в Японии и Китае. Под покрытой волосками полосатой темной кожицей сатоимо — необыкновенно скользкая и гладкая мякоть; благодаря этому клубни очень легко чистятся.

Аромат и вкус

Сатоимо имеет слабый, слегка похожий на картофельный запах, но вкус у него намного богаче, чем у обычного картофеля: в нем интересно сочетаются сладость и горечь. Структура у сатоимо плотная и в то же время мягкая.

Применение в кулинарии

Сваренный в кипятке или на пару сатоимо с соевым соусом — популярная японская закуска. Превосходен сатоимо и в тушеных блюдах, например в рагу *оден*, и в зимних супах.

Обработка и приготовление

Чтобы очистить сатоимо, клубни нужно отварить «в мундире» — после этого кожура очень легко удаляется. Очищенные клубни оботрите бумажным полотенцем.



Под полосатой, покрытой волосками кожурой сатоимо, родственника картошки, прячется необычная скользкая мякоть.

Хранение

Сатоимо можно хранить до пяти дней в прохладном проветриваемом месте.

САЦУМА-ИМО

Уроженец Центральной Америки, он был завезен в Японию через Испанию, Филиппины, Китай и Окинаву. Первоначально его выращивали в Сацуме — отсюда и название: «сацумский картофель».

Множество разновидностей сладкого картофеля отличаются цветом кожицы — от ярко-красного до розовато-лилового, и цветом мякоти — от насыщенного желтого до темного розовато-лилового. У сортов, имеющих в продаже на Западе, мякоть, как правило, более жесткая и менее сладкая.

Аромат и вкус

Сацума-имо имеет ярко выраженный запах картофеля и сладковатый вкус.

Применение в кулинарии

Чаще всего сладкий картофель используют в жареных, паровых и тушеных блюдах, его хорошо жарить на решетке. Кроме того, с ним можно готовить пикантную выпечку и десерты, а из сваренного на пару или в кипятке сацума-имо получается вкусная закуска.

Обработка и приготовление

Так как сладкий картофель содержит много воды, он легко «раскисает» при варке. Чтобы избежать этого, его лучше варить не в воде, а на пару.

Хранение

Сладкий картофель может храниться до недели, если держать его в прохладном проветриваемом месте, вдали от прямых солнечных лучей.



Клубни сацума-имо, сладкого картофеля, бывают разной величины, цвета, вкуса и структуры.



КАБОТЯ

Каботя, полученная из центральноамериканской тыквы в результате селекционной работы, проводившейся в Японии последние сто лет, занимает в японской кухне важное место. Она намного меньше европейских тыкв, у нее шероховатая темно-зеленая кожица и плотная сочная мякоть желтого цвета. После варки мякоть каботья становится нежной и сладкой. Несмотря на высокую калорийность, каботя считается здоровой пищей, так как содержит витамин А и каротин. В настоящее время каботя наряду с другими разновидностями тыкв имеется в широкой продаже.

Аромат и вкус

Аромат этой тыквы похож на запах каштана; вкус ее также напоминает вкус каштана, но не такой сладкий. Структура овоща плотная, похожая на мякоть сочного сладкого картофеля.

Применение в кулинарии

Чтобы оценить нежный вкус каботья, ее лучше всего просто сварить в воде или на пару. Кроме того, ее можно тушить с другими овощами и с курицей; жареная каботя может входить в состав темпury. Семена каботья богаты протеином, их можно поджарить на сухой сковороде и подать как закуску к напиткам.

Соленые паровые чипсы из каботья

Эта питательная закуска очень полезна для здоровья.

1 Целую каботю варите в пароварке на сильном огне 5—6 минут, пока кожица не размягчится настолько, чтобы тыкву можно было очистить. Если вы используете кастрюлю, то налейте в нее воду слоем в 1 см, затем положите в кастрюлю каботю и варите 3 минуты. Выньте каботю из кастрюли и разрежьте пополам.



2 Пальцами выньте из тыквы семена (их можно выбросить, а можно просушить, поджарить и съесть).

3 Положите каботю на разделочную доску разрезом вниз и срежьте полосками около трети твердой кожицы.

4 Нарезьте мякоть небольшими кусочками и выложите их в пароварку,



посыпав сверху щепоткой крупной соли. Варите каботю под крышкой на сильном огне 8—10 минут. Готовность тыквы можно проверить с помощью шпажки для коктейля: она должна легко прокалывать мякоть.

5 Вместо пароварки можно взять неглубокую кастрюлю с плоским дном. Выложите в нее кусочки тыквы, добавьте 3—5 столовых ложек воды (воду следует вливать сбоку, не поливая ею тыкву) и посыпьте каботю щепоткой крупной соли.

6 Закройте кастрюлю крышкой и поставьте на средний огонь примерно на 4 минуты; затем убавьте огонь до минимума и варите тыкву еще 8—10 минут.

7 Снимите кастрюлю с огня и дайте тыкве постоять под крышкой 5 минут.

Обработка и приготовление

Каботя — очень твердый овощ, и разрезать ее нелегко, поэтому сначала слегка отварите ее целиком на пару, чтобы немного размягчить, а затем нарежьте

крупными кусками. Сварить каботю легче всего в пароварке, но подойдет и большая кастрюля. Хотя кожица у тыквы жесткая, не срезайте ее всю: верхний слой мякоти, под самой кожицей, — самая вкусная часть каботья. Срезав кожицу полосками в разных направлениях, вы придадите овощу красивый «мраморный» вид: желтая мякоть будет превосходно контрастировать с зеленой кожицей. Каботя — сочный овощ и легко разваривается, поэтому не стоит готовить ее в большом количестве жидкости. Из каботья среднего размера можно приготовить блюдо на 4—8 порций.

Хранение

Выбирайте тяжелую, плотную каботю с темно-зеленой твердой, неповрежденной кожицей. Неразрезанные каботю хранятся в холодильнике неделю.

Каботя имеет темно-зеленую шероховатую кожицу, а цвет мякоти может быть от желтого до оранжевого.



НАГА-ИМО

Этот горный картофель, известный также под названием *яма-имо* (длинный картофель), в Японии не только культивируется, но и растет в дикой природе. Блестящая снежно-белая мякоть нага-имо на ощупь очень скользкая: именно за это качество овощ ценится больше всего. Нага-имо можно купить зимой в японских супермаркетах.

Аромат и вкус

Хотя нага-имо имеет слабо выраженный запах и горько-сладкий вкус, японцы высоко ценят его за необычную структуру мякоти — сочную и вязкую.

Применение в кулинарии

Из этого овоща можно приготовить множество блюд; самое популярное — слизистый густой суп с тертым нага-имо, который едят с ячменно-рисовой кашей. Кроме того, нага-имо можно нашинковать и заправить уксусом — получится салат, или нарезать ломтиками и пожарить.

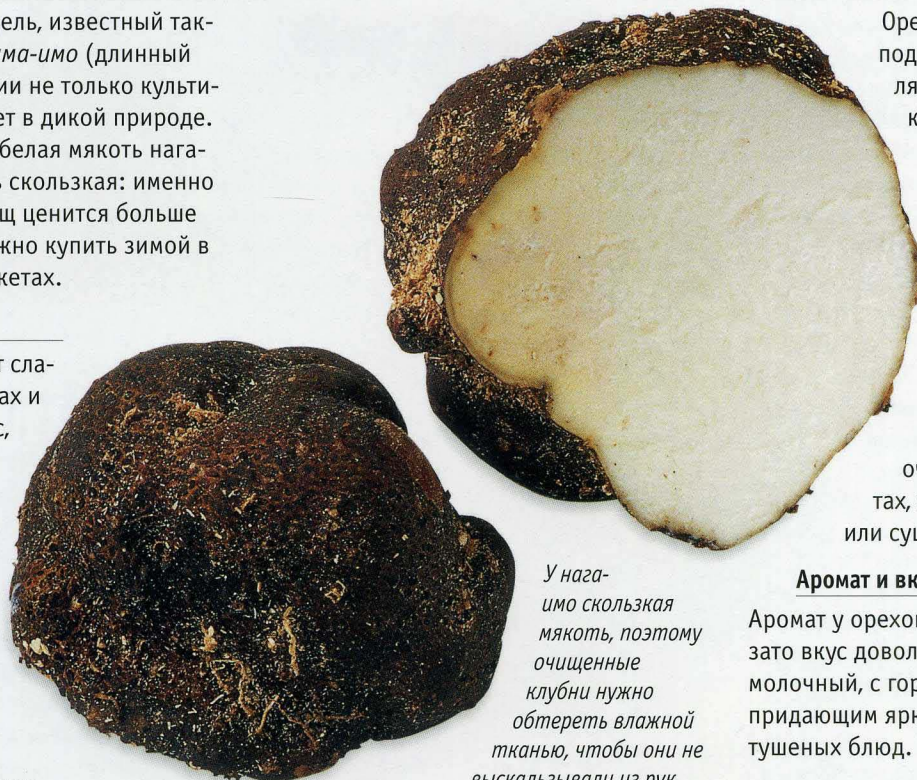
Обработка и приготовление

В основном нага-имо едят сырым, в тертом или нашинкованном виде. Очистив нага-имо, его следует либо есть сразу же, либо сбрызнуть уксусом или лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.

Хранение

Нага-имо, как и другие овощи подобного рода, довольно хорошо хранится в прохладном проветриваемом месте, защищенном от прямых солнечных лучей.

Очищенные и бланшированные орехи гингко



У нага-имо скользкая мякоть, поэтому очищенные клубни нужно обтереть влажной тканью, чтобы они не выскальзывали из рук.

ОРЕХИ ГИНГКО

Орехи, известные в Японии под названием *гиннан*, являются плодами японского клена *итё*. Это любимое лакомство японцев и традиционная закуска к саке. Название гингко или гинкго — это искаженное «гинкё», другое название японского клена. Орехи гингко продаются как свежими, в скорлупе, так и очищенными — в пакетах, законсервированными или сушеными.

Аромат и вкус

Аромат у орехов гингко слабо выражен, зато вкус довольно оригинальный — молочный, с горьковатым оттенком, придающим яркость и свежесть вкусу тушеных блюд.

Применение в кулинарии

Жареные или слегка обжаренные и подсолненные орехи гингко часто подают как закуску. Кроме того, с ними готовят жареные и тушеные блюда, а также супы.

Обработка и приготовление

Чтобы расколоть твердую скорлупу, положите орех на разделочную доску «швом» вверх и ударьте по нему скалкой. Залейте орехи водой так, чтобы она лишь слегка покрывала их, и бланшируйте, а затем снимите оболочку. Если вы используете сушеные орехи гингко, то их предварительно следует замочить в воде. Перед добавлением в супы и томленные блюда откиньте орехи на сито.

Хранение

Целые орехи с неповрежденной скорлупой могут храниться длительное время. Неиспользованные замоченные или консервированные орехи можно хранить в свежей воде в холодильнике не более трех дней.



Орехи гингко в вакуумной упаковке



КУРИ

Это разновидность каштана, распространенная по всей Японии и на юге Корейского полуострова; от китайских, европейских и американских каштанов плоды этого дерева отличаются тем, что имеют треугольную форму и более гладкую кожуру. Кури — осенний плод; добавив его в блюда для *кайсеки* (официальный банкет) или чайной церемонии, вы придадите кушаньям осеннюю ноту. Кроме свежих, в продаже имеются консервированные очищенные каштаны, как сырые, так и вареные.

Аромат и вкус

При варке с кури происходит удивительная метаморфоза: твердые беловатые каштаны становятся ярко-желтыми, будто отлитыми из золота. Именно в этой золотисто-желтой окраске, а также в нежно-сладком ореховом вкусе и аромате, напоминающем запах кунжута, заключается ценность вареных кури.



Рис с каштанами

Белый рис с золотистыми кури — не только вкусное, но и красивое кушанье.

На 4 порции

225 г японского короткозерного риса
90 г свежих очищенных каштанов или 150 г вареных
1 ч. ложка соли
½ ст. ложки саке или белого вина
2 ч. ложки черных обжаренных семян кунжута

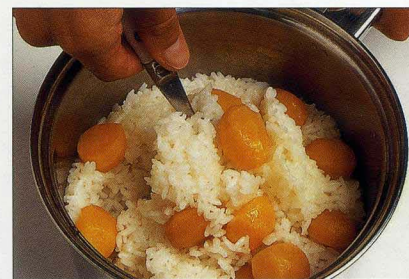
1 Рис промойте, меняя воду несколько раз, пока она не станет прозрачной, затем откиньте его на сито и оставьте на час, после чего переложите в глубокую кастрюлю.

2 Если вы используете свежие каштаны, то разрежьте их пополам и промойте холодной водой. Дайте воде стечь и положите каштаны сверху на рис.

3 Соль растворите в 300 мл воды и влейте воду в кастрюлю. Если нужно, добавьте еще воды — она должна полностью покрывать рис и каштаны. Влейте вино или саке.



4 Закройте кастрюлю крышкой и держите на сильном огне 5—8 минут, до появления пузырей. Затем уменьшите огонь и варите при слабом кипении 10 минут, пока рис не впитает всю воду.



5 Выдержите рис с каштанами под крышкой 15 минут, затем осторожно перемешайте, стараясь, чтобы каштаны остались целыми. Подавайте к столу, посыпав кунжутом.

Применение в кулинарии

Кури — один из самых полезных и универсальных продуктов в японской кухне. Их можно просто обжарить или сварить и подать как закуску; можно украсить каштанами блюда, чтобы придать им осенний вид; можно растолочь вареные кури и приготовить из них вагаси

(японские сладкие пирожные) разнообразных форм и размеров. *Кури го-хан* (сваренный с каштанами рис) — одно из популярней-

ших традиционных осенних блюд. Из кури готовят также одно из традиционных новогодних блюд — *кури кинтон* (сладкая паста из вареных каштанов с сахаром) — более вкусный вариант обыкновенного *кинто*, который делают из сладкого картофеля.

Обработка и приготовление

Перед тем как варить или жарить каштаны, сделайте надрезы на скорлупе — так их будет легче чистить. При чистке следует обязательно удалить не только скорлупу, но и тонкую коричневую оболочку.

Хранение

Целые каштаны хранятся несколько недель, но очищенные следует использовать сразу же.

Вареные сладкие кури (японские каштаны)



При покупке хакусай (пекинской капусты) выбирайте плотные высокие круглые кочаны с завитыми хрустящими зелеными листьями.

Аромат и вкус

У хакусай свежий, слабо выраженный аромат и очень тонкий капустный вкус, но ценят ее не за это, а за универсальность и хрустящую структуру. Так как хакусай обладает способностью вбирать в себя вкус других продуктов, ее часто готовят с мясом, птицей, рыбой и с другими овощами в остром соусе.

Применение в кулинарии

Соленая хакусай — одно из традиционных блюд, которые в Японии едят на завтрак с отварным рисом. Соль немного «разогревает» твердую белую холодную сердцевину листьев и делает ярче их цвет. С хакусай готовят паровые блюда, рагу, тушат; при варке зеленая часть листьев приобретает более яркую окраску, а белая становится полупрозрачной.

Центральная белая часть листа хакусай при варке размягчается, что дает возможность сворачивать лист в рулет — простой или со шпинатом. Часто такие рулеты начиняют мясным фаршем, птицей или рыбой, а затем тушат. Этот сочный овощ очень хорош в любых супах: суп из хакусай с мелко рубленым беконом, приправленный солью, перцем

и соевым соусом — очень вкусное и легкое в приготовлении блюдо.

Обработка и приготовление

Отрежьте у капусты корень, затем разрежьте кочан и тщательно промойте листья. Белая их часть в сыром виде очень тугая и хрустящая, но при варке быстро становится мягкой и волокнистой, поэтому листья следует всегда нарезать поперек волокон на мелкие кусочки.

Хранение

Хорошо упакованная хакусай может храниться в холодильнике долгое время — до двух недель, что дает возможность использовать этот довольно крупный овощ не целиком, а отделяя по несколько листьев.

КОМАЦУНА

Комацуна — родственница редиса — была выведена в Японии. В отличие от других овощей, принадлежащих к этому семейству, комацуна не образует корнеплода. Листья у нее мягкие и гладкие, с тонкими и нежными черенками. Так как комацуна — растение холодостойкое, ее темно-зеленые листья прежде использовались в качестве зимнего запаса зелени, но в наше время комацуну выращивают в теплицах круглый год. На западных рынках комацуну не найти, но ее можно заменить шпинатом.

Аромат и вкус

Комацуна обладает тонким ароматом и вкусом и ценится в основном за свой цвет и высокое содержание витаминов.

Комацуну (на переднем плане) и хоренсо (шпинат) следует использовать в тот же день, когда они куплены, так как их листья быстро вянут.



ХАКУСАИ

Пекинская капуста — уроженка Средиземноморья, но растет в основном в Восточной Азии: в Китае, на Корейском полуострове и в Японии. Ныне пекинская капуста, завезенная в Японию из Китая в конце XIX столетия, — один из самых популярных продуктов в японской кулинарии.

Хакусай, японская разновидность пекинской капусты, крупнее, чем ее китайская родственница, ныне имеющаяся в широкой продаже на Западе. Листья у хакусай более морщинистые, наружные — белозеленые, а внутренние — ярко-желтые, с толстой белой серединой. Хакусай, в свою очередь, также имеет несколько разновидностей, таких как санто-сай и хиросима-на, но на западных рынках их не найти.

Применение в кулинарии

Это очень полезный овощ: приготовленная с мясом, комацуна вбирает лишний жир, а в супе создает замечательный темно-зеленый фон для других продуктов, таких как белый тофу и розовые креветки (шримсы). Используют ее и в соленьях.

Обработка и приготовление

Перед приготовлением комацуну необходимо тщательно промыть. Ее не следует долго варить, так как она приобретает неаппетитный серый цвет.

ХОРЕНСО

Шпинат родом из Западной Азии. Есть два типа этого растения: восточный и западный. Восточный шпинат был завезен в Японию из Китая в XVI веке; листья у него, как правило, треугольной формы, заостренные, с зубчатыми краями, а корень ярко-красный. У западных сортов листья имеют более округлую форму.

Листья у хоренсо тонкие, с нежной структурой и мягким сладким вкусом. Не так давно появился гибрид восточного и западного шпината, который сейчас имеется в широкой продаже в Японии. Шпинат очень богат витаминами А, В₁, В₂ и С, а также кальцием и железом.

Аромат и вкус

У японского шпината сочный травяной аромат и сладкий, с ноткой горечи, вкус, особенно в нижней мягкой части черешка.

Применение в кулинарии

В Японии хоренсо часто используют для приготовления *охитаси* (салата из вареных овощей с бульоном даси). Слегка отваренный шпинат также подают с заправками из семян и орехов.

Обработка и приготовление

Листья шпината находятся близко к земле, и земля может попасть в пазухи листьев, поэтому перед употреблением шпинат необходимо тщательно промыть. Какое бы блюдо вы ни готовили, шпинат прежде всего нужно слегка отварить, чтобы устранить легкую горечь. Исключение составляют молодые листья, которые можно использовать для салата.

Хранение

Как и любую нежную зелень, комацуну и шпинат лучше всего использовать в тот же день, когда они куплены. Даже в самом холодном отделении холодильника листья почти сразу же начинают вянуть. В продаже имеется консервированный шпинат, а также варено-замороженный, но такой шпинат довольно мягкий и годится далеко не для каждого блюда.

СЮНГИКУ

Это листья хризантемы, но не цветка, а овоща. У овощной хризантемы два-три побега, на каждом из которых растет по несколько длинных, с мелко-зубчатыми краями, листьев.

Родом овощная хризантема с берегов Средиземного моря, она лишь недавно завоевала большую популярность в Юго-Восточной Азии. Листья хризантемы богаты кальцием, железом, каротином и витамином С. Они бывают разного размера: те, что поменьше, можно есть сырыми.

Стебли срезают, когда они достигнут высоты 15—20 см.

Аромат и вкус

У листьев сюнгику сильный травяной аромат и нежно-горький вкус. При варке листья меняют свой желтовато-зеленый цвет на ярко-зеленый, сохраняя при этом твердую структуру даже при длительной варке.

Обработка и приготовление

Самым ценным качеством сюнгику является ее уникальный аромат, поэтому варить ее следует очень недолго.

Применение в кулинарии

Без листьев сюнгику невозможно себе представить японские рагу. Изысканный аромат сюнгику можно также оценить в теплых салатах; для их приготовления листья нужно слегка отварить и полить заправкой. Сюнгику не из тех овощей, которые быстро «раскисают», поэтому ее можно тушить и даже жарить.

Хранение

Это относительно крепкий овощ, который довольно хорошо хранится: в холодильнике сюнгику сохраняет свежесть до трех дней.



Сюнгику (листья хризантемы); в Японии ценятся листья среднего размера, лучше всего подходящие для кулинарных целей.

В соответствии со своими размерами неги, зеленый лук-гигант, обладает сильным запахом и резким вкусом.

Обработка и приготовление

Промойте неги и отрежьте основание стебля. Неги не следует подвергать длительной тепловой обработке: если его переварить, он приобретает неприятную слизистую структуру. Для соусов и супов неги обычно мелко рубят; для рагу режут поперек наискось; для блюд, готовящихся на гриле,

НЕГИ

Этот зеленый лук-гигант (шалот) высотой 30—50 см и 1—2 см в диаметре — уникальный японский овощ; даже в самой Японии он обычно бывает в продаже только на востоке страны и в районе Токио. Он похож на тонкий порей, но структура у него намного нежнее и больше напоминает зеленый лук; кроме того, у неги, в отличие от порея, нет жесткой сердцевины. В японской кулинарии используется главным образом белая часть неги.

Аромат и вкус

У неги резкий запах и ярко выраженный луковый вкус.

Применение в кулинарии

В японской кухне этот овощ, похожий на порей, в основном используется в качестве пряной зелени: мелко нарезанный неги добавляют в соусы и супы. Этот последний кулинарный штрих придает свежий резкий вкусовой оттенок и декоративный вид соевому соусу или горячему супу с мисо.

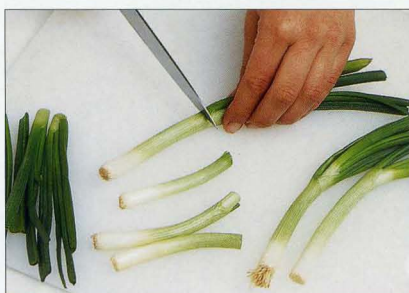
Белая часть неги, тонко нарезанная соломкой, используется в качестве украшения для *сасими* и других рыбных блюд; закрученные полоски неги, напоминающие серебристые волосы, — интересная замена тертому дайкону. Неги используют для жаренья, в частности для *якитори* (жаренные на гриле куриные шашлычки) или других мясных блюд. В состав *сукияки* (говядина со сладким соевым соусом) и *сябу сябу* (вареная говядина в бульоне) также входит нарезанный по диагонали неги.

таких как *якитори*, режут поперек кусочками длиной 3—4 см, так же как и остальные компоненты. Способ приготовления декоративных «кудряшек» из неги для оформления блюд смотрите ниже.

Хранение

Листья неги, как и зеленого лука, начинают вянуть и терять цвет через два дня, даже если хранятся в холодильнике.

Как сделать «кудряшки» из лука



1 От небольшого тонкого стебля отрежьте зеленые листья, чтобы осталась белая часть длиной 7,5 см.



2 Стебель лука нарежьте соломкой, не дорезая 1 см до корня.



3 Нарезанные «кисточки» лука положите в холодную воду и оставьте на 15—20 минут, пока полоски не скрутятся в «кудряшки».

РАККЁ

Это луковичное растение — родом из Китая и с Гималаев. Растет оно гнездами, по шесть-семь мелких, овальных луковок длиной около 7,5 см. Стебель молочно-белый, иногда со слабым пурпурным оттенком. В пищу идут молодые луковки весом 2—5 г, но некоторые из них за год вырастают до 10 г. Раккё продается на японских рынках в конце весны — начале лета; многие хозяйки засаливают его впрок. В это время раккё можно найти в азиатских магазинах.

Аромат и вкус

Раккё — японский аналог чеснока: стоит съесть одну луковку, и дыхание весь день будет «ароматным». Раккё имеет сильный луково-чесночный запах и слишком резкий вкус, чтобы его можно было есть сырым. Однако, если луковки раккё засолить, то они, благодаря высокому содержанию сахара, не только приобретают более приятный вкус, но и становятся идеальным дополнением к горячему рису.

Применение в кулинарии

Раккё почти всегда консервируют — в рассоле или в сладком уксусе, либо маринуют в течение недолгого времени в соевом соусе. Подают раккё с рисом или с японским карри.

Обработка и приготовление

Тщательно промойте луковки, предварительно удалив у них корешки и верхние части, быстро бланшируйте их и замаринуйте в соевом соусе; очень молодые луковки можно сразу опустить в маринад. Через неделю раккё готов к употреблению. Чем длиннее луковки, предназначенные для маринования, тем мягче будет их вкус, однако запах не исчезнет.

Хранение

Раккё быстро начинает прорастать, а целые луковицы в конце концов высыхают. Лучше всего засаливать раккё сразу же.

Справа. Мёга



Соленый раккё

МЁГА

Этот необычной формы овощ на самом деле представляет собой цветочную почку растения мёга, родина которого — азиатские тропики. У дикой мёги почки летом растут прямо под землей на корнях, а культурную мёгу, прежде чем собрать урожай, дважды обкапывают, чтобы под лучами солнца почки приобрели здоровую красную окраску. Есть и осенние сорта мёги: вкус у них обычно более насыщенный, чем у летних.

Если почки мёги не обрывать, то из них вырастают тонкие стебли длиной 50—60 см, которые едят зимой.

**Аромат и вкус**

Запах и вкус у мёги скорее травяные, чем овощные; аромат у нее сильный и острый, а вкус горький, так что в сыром виде ее лучше не есть. Если мёгу выдержать несколько недель в рассоле, вкус ее становится более мягким и сладким, но резкий запах, как и у раккё, сохраняется.

Применение в кулинарии

Самое ценное в мёге — ее уникальный аромат. С ней готовят соусы для макания, супы, темпуру, вареные и маринованные овощные ассорти, а также используют ее как гарнир к *сасими* и другим рыбным блюдам.

Обработка и приготовление

Почки необходимо тщательно промыть. Для засолки их можно использовать целиком или разрезав пополам, готовую соленую мёгу режут тонкими ломтиками. Для других целей лучше нарезать мёгу тонкими ломтиками вдоль и использовать в небольших количествах. Если мёга предназначена для салата, ее нужно предварительно бланшировать.

Хранение

Мёга не подвержена увяданию, однако при хранении в холодильнике ее специфический аромат быстро слабеет. Хранить мёгу нужно при комнатной температуре и использовать как можно скорее.

ГОБО

Этот тонкий коричневый корень лопуха в древности был завезен в Японию из Китая как целебное растение, но японцы вскоре вывели сорта гобо, пригодные для употребления в пищу. В сыром виде гобо несъедобен; у вареного гобо мякоть серая и довольно волокнистая, но она придает блюдам необычный вкус. Главная питательная ценность гобо заключается в высоком содержании сахара, он также богат кальцием и клетчаткой. В азиатских супермаркетах можно купить вареный, консервированный или замороженный гобо.

Аромат и вкус

У гобо уникальный аромат, похожий на кунжутный. Сырой гобо имеет горьковатый привкус, который исчезает после варки.

Применение в кулинарии

Самое популярное блюдо, в состав которого входит гобо, — это *кинпура* — обжаренная нашинкованная морковь с гобо, чили и соевым соусом. Кроме этого, гобо используется в темпуре, супах и тушеных блюдах. Также он очень вкусен, если его засолить в рисовых отрубях.

Обработка и приготовление

Соскребите с гобо тонкую кожицу, а затем настрогайте его острым ножом так, как

если бы вы точили карандаш, и замочите в воде на 15 минут, чтобы исчезла горечь. Можно также нарезать гобо крупными кусками и долго тушить.

Хранение

Гобо — небольшой твердый корень; он хорошо хранится в течение нескольких дней даже при комнатной температуре.

ТАКЕНОКО

Побеги бамбука — один из самых популярных южно-азиатских овощей; они имеются в широкой продаже в виде консервов. В Японии высоко ценятся свежие молодые побеги — очень сезонный деликатес, который можно достать лишь в конце весны — начале лета. Питательная ценность бамбуковых побегов невелика: они состоят большей частью из воды. Ценятся они за приятный, естественный вид и хрустящую структуру. В твердую коричневую кору побегов японцы заворачивают суши или другие блюда на основе риса. В азиатских супермаркетах такеноко продаются засоленными

Такеноко (побеги бамбука) продаются в различных видах: свежие очищенные и нарезанные (на заднем плане), в виде обертки для суши (слева) и сушеными полосками (на переднем плане).

Мороженые корни гобо, готовые к использованию



(в этом случае они называются *менма*), вареными (в стеклянных и жестяных банках) или сушеными.

Аромат и вкус

У свежих такеноко очень тонкий землистый запах и нежный горьковатый вкус, который улучшается с ростом побегов.

Побеги бамбука, независимо от степени их зрелости, способны вбирать запах соуса, с которым их готовят, сохраняя при этом свой собственный вкус.

Применение в кулинарии

Японские кулинары варят такеноко на слабом огне, чтобы не испортить их нежный вкус. Отваренные свежие побеги бамбука в соусе из даси — одно из самых популярных блюд в японских ресторанах. Нежные молодые побеги хороши в *такеноко гохан* (рис, сваренный с бамбуковыми побегами), а более зрелые лучше всего подходят для тушения с другими овощами и курицей или для жаренья.

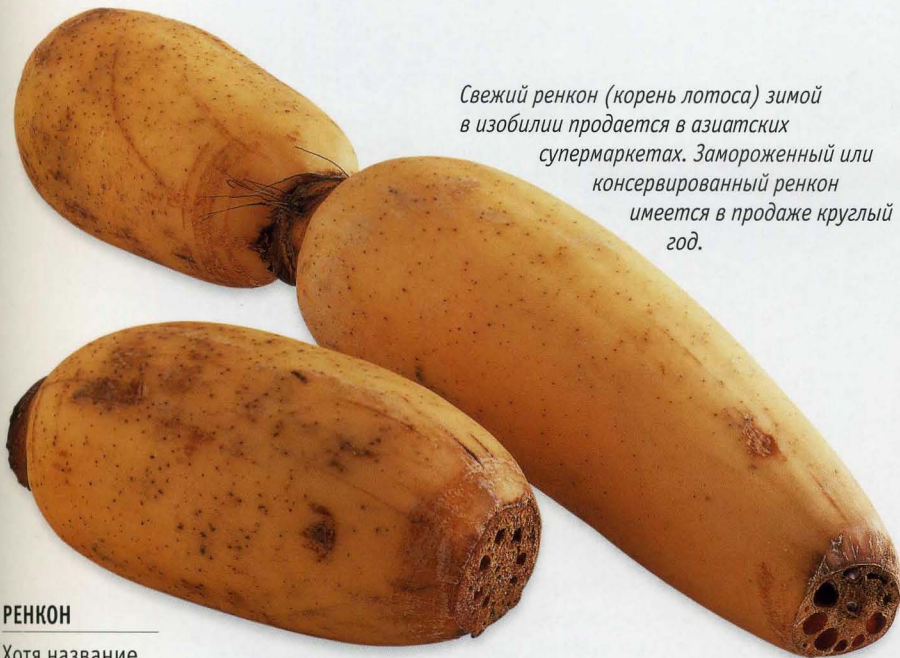
Обработка и приготовление

Очищенные молодые побеги следует нарезать небольшими ломтиками и сразу же готовить, а более зрелые перед употреблением нужно отварить — для этой цели лучше использовать воду, в которой промывали рис: оставшиеся в воде рисовые отруби устраняют горечь бамбуковых побегов. Консервированные побеги уже сварены, их нужно только промыть и откинуть на сито. Сушеные побеги следует на 2—3 часа замочить в воде.

Хранение

Свежие целые побеги бамбука хорошо хранятся в холодильнике более недели, но постепенно теряют сочность. Бланшированные побеги долго не хранятся, поэтому их нужно использовать в течение двух дней. Раскрытые консервированные вареные побеги можно хранить в течение недели в холодильнике.





Свежий ренкон (корень лотоса) зимой в изобилии продается в азиатских супермаркетах. Замороженный или консервированный ренкон имеется в продаже круглый год.

РЕНКОН

Хотя название «ренкон» относится только к корню лотоса, сам лотос давно ассоциируется с буддизмом и с незапамятных времен растет в японских храмовых прудах. Впервые об употреблении корней лотоса в пищу упоминается в книге, датированной 713 годом.

Обычно корень состоит из четырех «колен» и внешне напоминает длинный узкий воздушный шарик с несколькими перехватами. Кожица у ренкона светло-бежевая, а мякоть белая и хрустящая. Корень лотоса по всей длине пронизан несколькими отверстиями, так что на поперечном срезе получается рисунок в виде цветка — это придает блюдам из ренкона оригинальный вид. Что касается питательной ценности ренкона, то он состоит в основном из крахмала, содержит 15% сахара и небольшое количество других питательных веществ.

Аромат и вкус

Ренкон имеет слабо выраженный запах и вкус.

Применение в кулинарии

Японские повара чрезвычайно ценят ренкон как за уникальный рисунок на срезе, так и за хрустящую структуру. Его тушат, готовят с ним суши, темпуру, салаты с уксусной заправкой (уксус проявляет сладость ренкона).

Обработка и приготовление

Удалите у ренкона твердые части, затем очистите его от кожицы, нарежьте кольцами и залейте водой с уксусом (см. в рамке справа), чтобы мякоть не потемнела. Варите в слегка подкисленной воде, но только не в металлической посуде!

Хранение

Выбирайте крепкие и неповрежденные корни ренкона. Хотя кожица очень быстро теряет цвет, мякоть может сохранять свежесть до пяти дней, если хранить ренкон в холодильнике.

Как приготовить ренкон

Нарезанный ломтиками и сваренный с уксусом ренкон можно использовать для приготовления салата или замариновать в подсоленной смеси рисового уксуса и сахара.



1 Разрежьте ренкон на отдельные «колена», удалите твердые части и очистите мякоть от кожицы.



2 Нарежьте мякоть кольцами и сразу же замочите в подкисленной воде (на 120 мл воды 2—3 столовые ложки уксуса), чтобы мякоть не поменяла цвет. Дайте постоять 5 минут.



3 Вскипятите воду, добавьте 1—2 столовые ложки уксуса, положите кольца ренкона и варите 2 минуты, чтобы ренкон стал мягким, но в то же время оставался хрустящим. Снимите ренкон с огня и откиньте на сито.



Ломтики консервированного вареного ренкона

СУХИЕ БОБЫ

Бобы всегда были важным ингредиентом в японской кулинарии как основной источник протеина, и в те времена, когда в Японии был наложен запрет на мясную пищу, японские кулинары изобрели множество способов их приготовления.

Наряду с зелеными и черными бобами, принадлежащими к тому же семейству, важное место в японской кухне занимают дайдзу, известные на Западе как соевые бобы. Также пользуются популярностью бобы адуки, или адзуки, которые называют «королем бобов» и считают полезными для печени и почек. Однако то, как используют адзуки в японской кухне, вряд ли вызвало бы одобрение у диетологов: из «короля бобов» почти всегда делают сильно подслащенную пасту для приготовления десертов и пирожных.

В рацион японцев входят и другие виды бобовых: бирманские и лимские бобы, зерновая и обыкновенная фасоль, а также горох — зеленый, нут, коровий, голубиный (каянус). Все они используются как в свежем, так и в сушеном виде. Отварные бобы подают как легкую закуску, а появление на рынке свежих бобовых знаменует собой наступление нового сезона.

Черные
и желтые
соевые
бобы



Вареные соевые бобы

Это не только вкусное, но также питательное и сытное блюдо.

На 4—6 порций

275 г соевых сушеных бобов
1 морковь
квадратный кусочек конбу
со стороной 5 см
½ ч. ложки даси-но-мото
½ ч. ложки крупной соли
½ ч. ложки сахара
½ ст. ложки соевого соуса

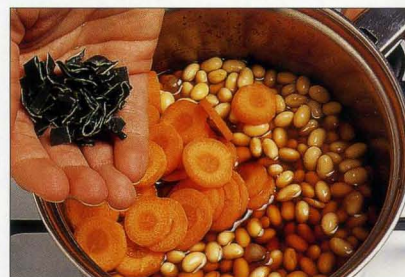
1 Соевые бобы замочите в холодной воде на сутки (воды должно быть в 3—4 раза больше, чем бобов). Выбросьте все бобы, которые всплывут на поверхность.

2 Откиньте бобы на сито, залейте свежей водой и варите без крышки на слабом огне 10 минут. Снова откиньте бобы на сито и промойте под струей холодной воды.

3 Морковь нарежьте кружочками, отварите в подсоленной воде и откиньте на сито.



4 Конбу нарежьте кухонными ножницами мелкими квадратиками (примерно такого же размера, как бобы).



5 Смешайте разведенный в 250 мл воды даси с солью, сахаром и соевым соусом, доведите смесь до кипения. Добавьте морковь, конбу и бобы. Варите под крышкой при слабом кипении 30 минут до тех пор, пока бобы не станут мягкими. Во время варки бобы следует время от времени помешивать. Подавайте горячим или холодным.

СОЕВЫЕ БОБЫ

Соевые бобы родом из Китая; были времена, когда в Поднебесной империи их считали священными. Эти бобы не играют главной роли на японской кулинарной сцене, однако, несомненно, являются самым важным «закусным» персонажем, так как являются основой важнейших японских соусов, таких как соевого и мисо, и, разумеется, нельзя за-

бывать о том, что из них делают тофу. Очень многие продукты во всем мире не были бы самими собой, если бы соевые бобы не придавали им особый аромат, консистенцию или просто не служили бы связующим компонентом.

Японское название соевых бобов — дайдзу — означает «большой боб» (в противоположность «мелкому бобу» — адзуки). Дайдзу бывают трех цветов — желтого, зеленого и черного. С точки зрения питательности соевые бобы обладают всеми преимуществами продуктов животного происхождения, но при этом лишены их недостатков. Они содержат много растительного белка, сахара, жиров и клетчатки, богаты витаминами B1 и B2, поэтому сою называют «полевым мясом» и делают из нее заменители мяса.

Аромат и вкус

У соевых бобов специфический аромат; вкус слабо выражен и напоминает вкус жареного арахиса.

Применение в кулинарии

Сушеные желтые соевые бобы называют бобами мисо, в соответствии с основной областью их применения; делают из них также соевый соус, натто (ферментированные бобы), тофу и соевое масло. Соевые бобы можно потушить с другими овощами и курицей или поджарить и подавать к напиткам.

Сушеные зеленые бобы используют для приготовления японских сладостей (конфет). Черные соевые бобы в основном обжаривают или тушат; они особенно ценятся за свой блестящий черный цвет и являются одним из украшений новогоднего стола.

Обработка и приготовление

Сушеные бобы, если только вы не собираетесь их жарить, следует перед приготовлением замочить в воде на сутки, после чего выбросить те бобы, которые всплыли на поверхность.

Хранение

Сухие бобы могут храниться почти неограниченное время, если держать их в прохладном проветриваемом месте, подальше от прямых солнечных лучей.

ПРОДУКТЫ ИЗ БОБОВ

В Японии из соевых бобов получают множество различных продуктов. Бобы размалывают в муку, ферментируют, а также делают из них тофу.

По часовой стрелке слева — мука из черных, желтых и зеленых соевых бобов.



Кинако

Это мука из желтых соевых бобов, хотя зеленые бобы также иногда размалывают в муку: получается зеленая кинако. Кинако, смешанную с сахаром в пропорции 1:1 и слегка подсоленную, заворачивают в отваренные до мягкости рисовые пирожные моти и подают на закуску. Готовят из кинако и вагаси.

Натто

Эти ферментированные соевые бобы обладают довольно сильным запахом и весьма необычным, с точки зрения европейцев, вкусом, но они хорошо гармонируют с простым отварным рисом. Добавьте к натто горчицу, рубленый зеленый лук, тертый дайкон, приправьте соевым соусом и перемешайте. Положите пару чайных ложек приготовленной массы на горячий рис и подавайте к столу.

Хранение

Соевую муку следует хранить в герметично закрытой таре, в прохладном, сухом и темном месте.



Натто (ферментированные соевые бобы) в соломенной упаковке. Обычно, особенно на Западе, они продаются в пластиковых контейнерах.

Как варить и замачивать соевые бобы

- Если у вас мало времени, то длительный процесс замачивания бобов можно ускорить: для этого сначала отварите бобы в кипящей воде в течение двух минут, затем, сняв кастрюлю с огня, дайте им постоять под крышкой два часа. После этого откиньте бобы на сито, промойте, залейте большим количеством свежей холодной воды и поставьте варить.
- В готовые бобы добавьте соль и перец.

БОБЫ АДЗУКИ

Адзуки (мелкие бобы), за пределами Японии известные также под названием «адуки», возможно, самые популярные на Западе японские бобы. В них содержится очень много (более 50%) крахмала, а также протеин, клетчатка и витамин В1. В Японии эти бобы считаются очень здоровой пищей.

Адзуки бывают разного размера и цвета — красные, желтые, зеленые и белые. Красные бобы используются в основном для приготовления японских пирожных и десертов. Из зеленых бобов (маш) делают харусаме (бобовая вермишель), а кроме того их проращивают для получения бобовых проростков. Адзуки имеются в широкой продаже в супермаркетах и магазинах здорового питания.

Аромат и вкус

Возможно, благодаря высокому содержанию крахмала, у адзуки слабый сладкий запах и вкус, напоминающий вкус каштанов.

Применение в кулинарии

Бобы адзуки можно тушить в соусе или приготовить с рисом — получится праздничное блюдо *секихан* (красный рис), но в основном из адзуки делают *ан*.

Сладкая бобовая паста ан

В продаже имеются готовые консервированные бобовые пасты и порошкообразные полуфабрикаты, которые нужно разводить жидкостью, но проще и гораздо вкуснее приготовить свежую *ан* самим. Здесь мы приводим рецепт приготовления *цубуси-ан* (толченой пасты), из которой делают *о'хаги* (сладкие шарики из клейкого риса, покрытые бобовой пастой) и начинку для пирожных моти. Кроме того, такой пастой хорошо намазывать тосты.

На 500 г пасты

200 г адзуки или черных бобов
200 г сахара
соль

1 Бобы залейте большим количеством воды и доведите до кипения, после чего откиньте их на сито.

2 Положите бобы в кастрюлю, добавьте 3 стакана воды и оставьте на 24 часа. Выбросьте все бобы, которые всплывут на поверхность. Не меняя воду, поставьте бобы на сильный огонь и доведите до кипения.



3 Убавьте огонь и варите бобы при слабом кипении в течение часа, время от времени подливая воду и помешивая деревянной ложкой, пока они не станут мягкими и не вберут почти всю воду.



4 Всыпьте сахар и перемешайте, раздавливая бобы ложкой. Добавьте щепотку соли и скалкой или пестиком растолките бобы в однородную массу.

Зеленые бобы адзуки, из которых делают бобовую вермишель, и красные, которые идут главным образом на пирожные и десерты.

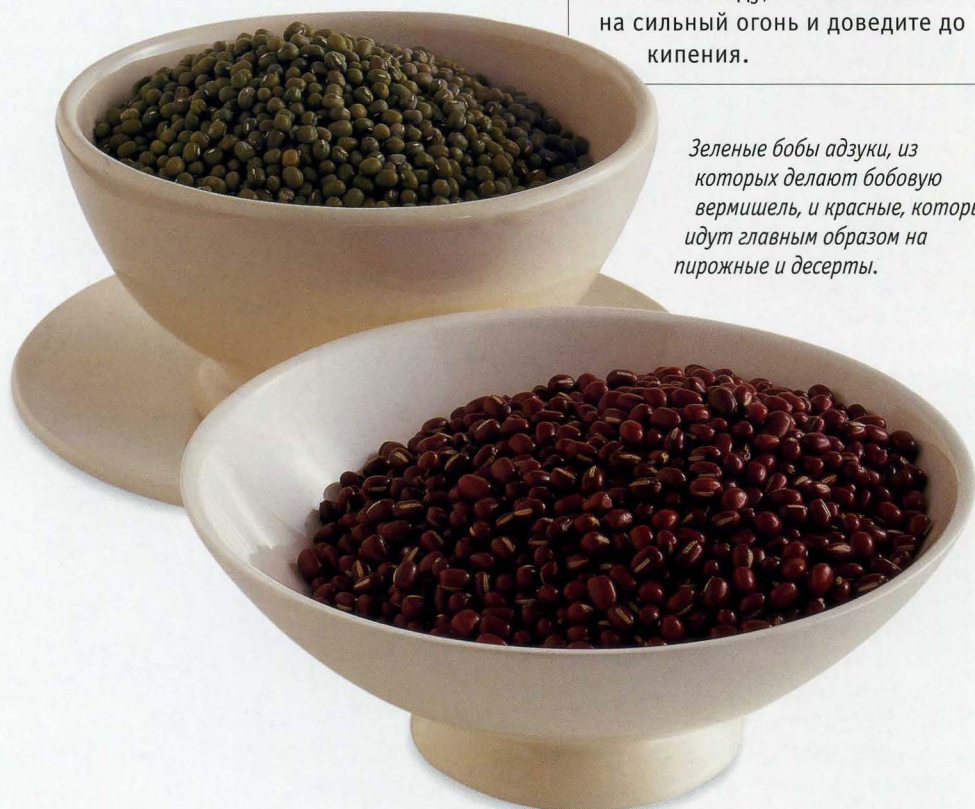
Кроме того *ан* добавляют в качестве вкусовой приправы в европейские десерты: мороженое, муссы, фруктовые салаты.

Обработка и приготовление

Для приготовления сладкой бобовой пасты замочите бобы в большом количестве воды на 24 часа и удалите те, которые останутся плавать на поверхности. В том случае, когда необходимо, чтобы бобы сохранили форму, цвет и аромат, например, если адзуки предназначены для украшения десерта, то замачивать их не надо.

Хранение

Срок хранения адзуки практически не ограничен, если держать их в темном месте.



СВЕЖИЕ БОБЫ

Молодые бобы, такие как эда-маме (зеленые бобы в стручках), сорамаме (обычные, или широкие виндзорские бобы), сайя-инген (зеленые бобы) и сайя-эндо (зеленая фасоль, или снежный горох), также часто используются в японской кухне. Эда-маме и сорамаме также варят и едят как закуску.

Вареные эда-маме

Если вы купили бобы вместе со стеблями, то отделите стручки от стеблей.



1 Удалите «хвостики». Обильно посолите стручки и руками вотрите в них соль. Дайте постоять 15 минут.



2 Вскипятите воду в большой кастрюле, положите в нее бобы и варите на сильном огне 7—10 минут, или пока бобы в стручках не станут мягкими, оставаясь при этом хрустящими. Сразу же откиньте бобы на сито и быстро охладите под струей холодной воды.

3 Подавайте бобы горячими или холодными, с напитками. По желанию бобы можно слегка посолить. Есть бобы следует, выдавливая их из стручка зубами в рот.

ЭДА-МАМЕ

Когда на рынках появляются свежие молодые зеленые бобы в покрытых волосками стручках, японцы знают: пришло лето. Название этих бобов — эда-маме — означает «ветвистые бобы», так как их часто продают прямо вместе со стеблем. Ныне они завоевывают популярность за пределами Японии и продаются в японских супермаркетах с начала лета до ранней осени.

Свежие молодые зеленые бобы вкусны в вареном виде, их часто подают целиком как закуску. Их можно хранить в холодильнике несколько дней.



Эда-маме (молодые зеленые бобы в стручках)

Зеленые бобы в ореховом соусе

Этот соус на основе грецких орехов является прекрасной приправой для овощей.

На 4 порции

250 г зеленых бобов

Для орехового соуса

65 г очищенных грецких орехов

1 ст. ложка сахарной пудры

1 ст. ложка соевого соуса

1 ст. ложка саке

2 ст. ложки воды

1 Стручки очистите от «хвостиков» и нарежьте наискось кусочками длиной 4 см. Варите 2 минуты в кипящей воде, добавив большую щепотку соли. Откиньте бобы на сито.



2 Для орехового соуса грецкие орехи растолките в ступке, оставив 2—4 ореха для оформления блюда.

3 Введите ореховую массу, сахар и соевый соус, чтобы получилась довольно густая паста. Добавьте саке и воду и перемешайте — соус должен быть по консистенции как сметана.



4 Залейте полученным соусом зеленые бобы и хорошо перемешайте.

5 Оставшиеся орехи крупно порубите. Подавайте бобы к столу теплыми в порционных тарелках или на блюде, посыпав сверху орехами.

Примечание повара

Вкусную заправку для вареных овощей можно приготовить и из других семян или орехов, например кунжута или арахиса. Чтобы получить очень нежный соус, воспользуйтесь не европейскими, а японскими деревянным пестиком и чашеобразной ступкой.

ТОФУ И ПРОДУКТЫ ИЗ НЕГО

Популярность тофу, одного из древнейших готовых продуктов в Юго-Восточной Азии, заметно выросла в последние годы в связи с тем, что люди во всем мире стали больше заботиться о своем здоровье. В Японию тофу пришел из Китая в VIII веке и с тех пор оставался одним из важнейших продуктов питания.

С тофу в Японии произошло то же, что и со многими другими продуктами: японцы сделали его вкус более тонким и придумали на его основе множество новых продуктов, соответствующих утонченному и изящному характеру японской кухни.

В наши дни тофу производят, в основном, в промышленных масштабах, но в Японии и по сей день сохранились мелкие предприятия, где каждое утро можно купить тофу.



По часовой стрелке с левого переднего края — мягкий, или шелковистый, тофу; слегка поджаренный тофу и обыкновенный, более твердый, тофу.

Как отжать тофу



1 Заверните кусок тофу в бумажную салфетку.



2 Накройте его сверху тарелкой. Положите на тофу гнет (например книгу) и оставьте на час, или пока вся вода из тофу не стечет по наклонной доске либо не впитается в бумагу.

ТОФУ

Чрезвычайно питательный, содержащий мало жиров и сахара тофу делают из соевых бобов, которые сначала варят и толкут, затем получившееся соевое молоко сепарируют и створаживают с помощью коагулянта. Теплую соевую массу помещают на несколько часов в формы, а затем в бак с водой для дальнейшего охлаждения. В воде тофу становится тверже. Дно форм, в которые помещают тофу, застилают хлопчатобумажной тканью: она удерживает тофу, но пропускает воду. На боках у сделанных этим способом кусков тофу часто виден характерный отпечаток ткани. Такой тофу называется обычным, или момен-госи (то есть тофу, процеженный через хлопок), в отличие от более нежного и мягкого кину-госи (процеженного через шелк), продающегося на Западе под названием шелковистого тофу. Кину-госи делают из более густого молока и не отжимают из него воду. Как момен-госи, так и кину-госи имеют кремово-белый цвет.

В продаже бывает также слегка поджаренный тофу, называемый яки-дофу, который используется главным образом для приготовления рагу.

Мякоть соевых бобов, остающаяся после отделения соевого молока — окара — также не пропадает. Ее используют в овощных блюдах.

Аромат и вкус

С точки зрения японцев, лишь очень малая часть тофу, который продается за пределами Японии, имеет право называться настоящим тофу.

Применение в кулинарии

Свежий тофу, особенно шелковистый, лучше всего есть в натуральном виде, горячим или холодным, с соевым соусом, рубленым зеленым луком (шалотом) и тертым имбирем или добавлять его в супы. Более твердый хлопковый тофу лучше подходит для блюд, требующих тепловой обработки, таких как *агедаси-дофу* (жареный тофу в соусе из бульона даси) и стейки из тофу. Кроме того, тофу готовят с овощами, рыбой, мясом, а также используют для приготовления белой заправки в салаты.

Обработка и приготовление

Шелковистый тофу, как правило, используют в натуральном виде. Из хлопкового обычно отжимают воду.

Хранение

Свежий тофу следует держать в холодильнике, залитым большим количеством воды; если воду менять ежедневно, то тофу можно хранить до трех дней. Если вы купили тофу в картонной или вакуумной упаковке, обратите внимание на срок годности.

койя-дофу

Считается, что койя-дофу, именуемый также когори-дофу (замороженный тофу) был изобретен много веков назад буддистскими монахами, жившими на горе Койя. Этот морожено-сушеный тофу весьма отличается от обычного по консистенции, цвету, вкусу и размеру. Он имеет губчатую структуру, а его вкус остается насыщенным даже после вымачивания в воде.

В настоящее время койя-дофу часто продают в пакетах по пять кусков вместе с порошкообразной основой для супа, в котором его и варят. Если вы купили такой койя-дофу, то его достаточно просто сварить в бульоне из разведенной суповой основы.

Аромат и вкус

Койя-дофу обладает гораздо более выраженным ароматом соевых бобов, и вкус у него насыщеннее, чем у хлопкового или шелковистого тофу. Однако его необычная губчатая структура может произвести на европейца весьма странное впечатление. Достоинство койя-дофу состоит в том, что он не распадается, как бы долго его ни варили.

Применение в кулинарии

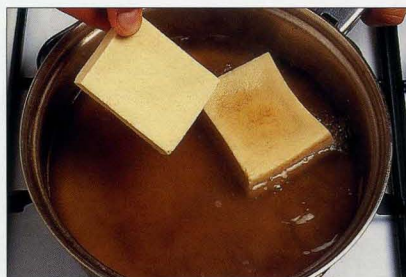
Благодаря своей губчатой структуре, койя-дофу хорошо вбирает вкусы

Койя-дофу, жаренный в яичном кларе

Если сваренный в бульоне койя-дофу обжарить, предварительно обмакнув в яйцо, то получится хрустящая закуска.

На 4 порции

- 2 лепешки койя-дофу
- растворимая суповая основа
- 2 ч. ложки кукурузной муки
- кукурузный крахмал
- 2 взбитых яйца
- 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
- масло растительное для жаренья
- соль



1 Суповую основу разведите водой, как в инструкции на упаковке, и доведите смесь до кипения. Положите койя-дофу и варите при слабом кипении 15 минут, перевернув его за время варки несколько раз. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять 10 минут, затем койя-дофу выньте.

2 Из сваренного койя-дофу отожмите на разделочной доске лишнюю жидкость и разрежьте кусок на два тонких пласта.



3 Каждый пласт разрежьте на восемь треугольных кусочков.



4 Во взбитые яйца введите кукурузную муку и соль, перемешайте, а затем добавьте петрушку. Обмакните в яичную смесь кусочки койя-дофу.



5 Жарьте койя-дофу на смазанной маслом сковороде по 1—2 минуты с каждой стороны. Дайте маслу стечь.

и запахи, поэтому его варят на слабом огне с овощами — получается густой суп. Кроме того, он используется в *сёдзин рёри* (вегетарианская кухня буддистских монахов).

Обработка и приготовление

Перед приготовлением замочите койя-дофу в горячей воде на 5 минут. Затем несколько раз отожмите тофу руками.

При использовании суповой основы разведите ее в воде в соответствии с инструкцией на пакетике, положите в кастрюлю койя-дофу и варите в течение указанного времени. Дайте остыть, нарежьте и ешьте либо добавьте в блюдо с овощами.

Хранение

В фабричной упаковке койя-дофу может храниться очень долго. Обратите внимание на обозначенный на упаковке срок годности.

Слева. Койя-дофу (морожено-сушеный тофу)





ЮБА

Это сушеные соевые пенки, которые образуются на поверхности соевого молока в процессе приготовления тофу. Технология приготовления юбы проста, но требует умения: соевое молоко осторожно доводится до кипения в большой кастрюле; тонкую пенку, образующуюся на поверхности, снимают одним движением с помощью палочки, на ней же и вешают сушить пенку. Высохнув, пенка превращается в плоский лист — это и есть юба. Чтобы получить юбу в виде палочек, еще теплые пенки скатывают в трубочки и в таком виде сушат.

Юба — деликатес, часто используемый в *сёдзин рёри* (вегетарианская кухня буддистских монахов). Она продается в виде разнообразных плоских, нарезанных или скатанных в трубочку листов либо толстых палочек.

Аромат и вкус

У юбы насыщенный молочный вкус и хрустящая структура.

Применение в кулинарии

Юба используется, в основном, в прозрачных супах и тушеных блюдах. Это одно из фирменных блюд поваров Киото, часто подаваемое в киотском варианте *кайсеки* (официальный банкет).

Обработка и приготовление

Перед приготовлением юбу размягчают в теплой воде. Хотя юба и не «раскисает» при варке, ее не следует долго варить.

Хранение

Юба может храниться несколько месяцев в герметично закрытом пакете, в прохладном месте.

Слева по часовой стрелке — ацу-аге (тофу, жаренный во фритюре толстыми кусками) блоками и кубиками, абура-аге (тофу, жаренный во фритюре тонкими листами) и гаммодокки (жаренные во фритюре фрикадельки из тофу с овощами).



Слева. Юба (сушеные соевые пенки) продается в виде листов, широких полос или скатанной в трубочки и нарезанной.

ЖАРЕННЫЙ ТОФУ

Существует несколько разновидностей выпускаемого пищевой промышленностью жареного тофу. Жаренье во фритюре изменяет структуру и вкус мягкого и несколько пресного тофу и не только повышает в нем содержание протеина и растительных жиров, но и придает ему некоторую остроту.

Как приготовить абура-аге



1 Положите абура-аге в сито и полейте кипятком, чтобы смыть лишнее масло. Дайте стечь воде, затем осторожно обсушите бумажным полотенцем. Если вы купили свежий абура-аге, то отварите его в кипящей воде 1 минуту, а затем откиньте на сито, остудите и отожмите лишнюю воду.



2 Разрежьте каждый кусок пополам и осторожно разделите каждый на два пласта: для этого нужно положить на кусок ладонь и потереть взад-вперед, чтобы верхний и нижний слои отделились друг от друга, а затем пальцами осторожно разделить слои, чтобы получился «мешочек».

Так как тофу жарят в растительном масле, он подходит для вегетарианской кухни. Его можно просто разогреть или приготовить с мясом и овощами.

Абура-аге. Эти тонкие листы обжаренного во фритюре тофу наиболее часто используются в японской кухне и служат источником растительного белка. Обычно они бывают размером 12×6 см и толщиной 1 см, их готовят отдельно или вместе с другими продуктами, в основном с овощами.

Абура-аге обладают одной необычной особенностью: их можно разделять пополам горизонтально, как лепешку-питу, и начинять овощами или рисом для суши. Перед употреблением абура-аге следует полить кипятком, чтобы удалить лишнее масло. Готовят с абура-аге также супы и *оден* (рагу). Абура-аге — единственный продукт из тофу, который продается как в замороженном, так и в свежем виде.

Ацу-аге. Это жаренные во фритюре целые бруски сырого тофу; стандартный размер ацу-аге — 10×6×4,5 см. Снаружи ацу-аге обжаривается до золотисто-коричневого цвета, а внутри остается белым. Иногда перед обжариванием его нарезают кубиками. Перед употреблением ацу-аге следует полить кипятком и слегка отжать, завернув в бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло. Ацу-аге можно есть, слегка обжарив на гриле или на сковороде с соусом, как соевый стейк. Хорошо он также в супах, в *оден* (рагу) и в тушеных блюдах.

Гаммодоки. Тофу, жаренный во фритюре с овощами, — еще одна популярная в домашней кухне вариация на тему тофу. Его делают из смеси семян, рубленых овощей, тертого ямса и измельченного тофу. Из этой смеси формуют плоские лепешки диаметром около 8 см или небольшие шарики, а затем обжаривают во фритюре. Название «гаммодоки», которое означает «похожий на утку», этот продукт, вероятно, получил за свою структуру, а не за внешний вид или вкус. Гаммодоки вкусен как сам по себе, так и приготовленный с другими овощами и мясом. Готовят с ним и *оден* (рагу).

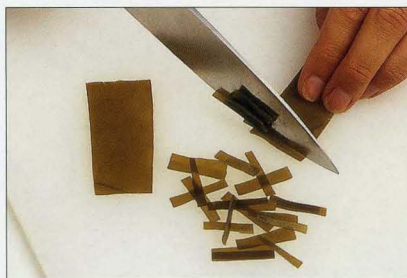
Домашний гаммодоки

Пресный мягкий тофу превращается в более сытное блюдо, если добавить к нему конбу и морковь. Конбу и хидзики можно заменить нарезанными зелеными бобами.

На 4 порции (12 шариков)

- 1 стандартный брусок твердого (хлопкового) тофу
- 1 кусочек конбу размером 5×2,5 см или 5—10 г сушеной хидзики
- ¼ моркови
- 2 сухих гриба сиитаке
- 8 очищенных стручков зеленых бобов
- 1 яйцо
- соль, соевый соус, мирин
- 1 ст. ложка семян черного кунжута
- масло растительное для фритюра

1 Брусок тофу заверните в бумажную салфетку и положите на разделочную доску. Накройте перевернутой тарелкой, сверху положите гнет и оставьте на 1 час, чтобы из тофу вытекла лишняя жидкость.



2 Конбу или хидзики замочите в чуть теплой воде на полчаса, затем дайте воде стечь и нарежьте конбу широкими полосками длиной 1—2 см.

3 Морковь, сиитаке и зеленые бобы нарежьте соломкой длиной 1—2 см.

4 Тофу положите в японскую ступку сурибати или в кухонный процессор, туда же влейте яйцо, добавьте щепотку соли, чуть-чуть соевого соуса и мирин. Все измельчите в нежную однородную массу.



5 Переложите соевую смесь в большую миску. Добавьте нарезанные овощи и кунжут. Перемешайте.



6 Разогрейте в фритюре растительное масло до 120 °С. Смочите ладони водой, положите на ладонь столовую ложку смеси и сформируйте из нее овальную «котлетку» толщиной 2 см.

7 Обжаривайте «котлетку» во фритюре 2—3 минуты или до золотистого цвета, затем выньте и обсушите на бумажном полотенце. Так же разделайте и обжарьте остальную смесь.



8 «Котлетки» обжарьте на разогретом до 170 °С масле до образования хрустящей корочки. Подавайте к столу горячими как закуску или как основное блюдо, с гарниром из тертого дайкона, приправленного соевым соусом.

Г Л Ю Т Е Н О В Ы Е П Р О Д У К Т Ы

Глютен, выделяемый из различных растений, — картофеля, бобов, тыквы-горлянки, пшеницы, — используется для получения продуктов длительного хранения, которые не похожи на эти овощи ничем — ни вкусом, ни структурой, ни внешним видом. Первоначально изобретенные как способ заготовки овощей впрок, на зиму, глютеносые продукты ценятся также за необычную формы и структуры, чему в японской кухне придается большое значение.

КОННИЯКУ

Эти необычные плотные желеобразные лепешки — продукт переработки твердого корня растения конняку, родственного ямсу. Нарезанный тонкими ломтиками корень сушат, измельчают и выделяют химическое соединение олигосахарид маннан, из которого делают муку конняку. Эту муку смешивают с водой, после чего добавляют кипяток и коагулянт — известковое молоко, и из загустевшей массы формируют лепешки. Считается, что эта сложная технология была завезена в Японию из Китая вместе с буддизмом, но ныне она нигде, кроме Японии, не применяется.

Конняку, желеобразная лепешка, сделанная из размолотого в муку корнеплода, родственного ямсу.

То обстоятельство, что конняку на 97% состоит из воды, а главное питательное вещество, содержащееся в нем, глюко-маннан, не переваривается, делает его весьма полезным продуктом для диетического питания. Но из-за необычной текстуры и странного внешнего вида конняку, за который его еще называют «чертовым языком», непривычному человеку трудно оценить этот продукт по достоинству.

Японской промышленностью производится множество видов конняку, таких как свежее *сасими* (сырой конняку, нарезанный тонкими ломтиками), ито-конняку (жилистый конняку),

ароматизированный конняку и конняку в виде шариков.

Аромат и вкус

Конняку не обладает ни ароматом, ни вкусом, главная его ценность — желеобразная консистенция.

Применение в кулинарии

Свежий конняку едят сырым. После тепловой обработки его используют с другими овощами и мясом, а также в супах и рагу.

Обработка и приготовление

Перед употреблением конняку нужно отварить. Так как лепешка довольно мягкая, ее можно разорвать на мелкие кусочки руками, нарезать различным образом или сделать декоративные узлы.

Конняку не обладает способностью легко впитывать запах и вкус соуса или продуктов, с которыми он готовится,

поэтому его всегда тушат в соусе с сильным запахом и ярко выраженным вкусом, и чем дольше конняку будет вариться, тем лучше.

Хранение

Конняку нужно хранить в большом количестве воды, меняя ее ежедневно.

СИРАТАКИ

Сиратаки («белый водопад») отличается от конняку только формой — это длинные белые нити, похожие на лапшу.

Сиратаки продается в азиатских супермаркетах

в пластиковых пакетах, наполненных водой, или в жестяных банках.

Используют этот продукт главным образом в рагу, особенно в *сукияки* (блюдо из мяса с овощами, которое готовится прямо на столе), а также в салатах. Перед употреблением длинную лапшу отварите и крупно порежьте.



Сиратаки (тонкая белая лапша, изготовленная из крахмала растения конняку)





Вверху. Харусаме

КАНПЁ

Этими лентами из сушеной тыквы-горлянки связывают кусочки пищи.

Мякоть тыквы-лагенарии, родственницы кабачка, нарезают тонкими длинными полосками шириной около 2 см, затем сушат и отбеливают, окуливая их серой. Помимо основного предназначения,

**ХАРУСАМЕ**

Харусаме («весенний дождь») — тонкие прозрачные нити, которые делают из богатых крахмалом овощей — обычного и сладкого картофеля, иногда из зеленых бобов. Крахмал заваривают кипятком, смесь протирают через мелкое сито в кипящую воду. Получившуюся лапшу отваривают, чтобы она затвердела, быстро охлаждают, а затем сушат и замораживают. Ее замачивают на 5 минут в слегка теплой воде, а затем добавляют в салаты или супы. Если сухую харусаме обжарить, она превращается в белое пышное «птичье гнездо». Чтобы добиться такого эффекта, харусаме нужно мелко наломать и использовать как панировку для жаренья рыбы или овощей — получится необычная темпура.

канпё добавляют в томленные блюда с овощами и мясом. Перед употреблением канпё необходимо размягчить. Натрите канпё солью и тщательно промойте, чтобы размягчить волокна и увеличить способность вбирать вкус и запах других продуктов. После этого отварите канпё в воде до мягкости. Обычно его готовят с соусом на основе соевого и используют для суши.

Фу

Эти глютеносодержащие лепешки в наши дни используются в основном для украшения блюд. Для их приготовления пшеничную муку смешивают с солью и водой, а затем эту смесь кладут в полотняный мешок и промывают в воде до тех пор, пока из нее не вымоется весь крахмал и не останется только глютен. Чтобы придать глютену твердость, его варят на пару: получается свежий фу, который употребляется как заменитель мяса в дзен-буддистской кухне. При изготовлении фу в глютен перед сушкой добавляют пшеницу, измельченный в порошок клейкий рис и (или) пекарский порошок.

Вверху. Канпё
(ленты из
сушеной
мякоти
тыквы-
горлянки)



Справа. Фу

Г Р И Б Ы

Грибы представляют собой отростки грибницы, растущей под определенными деревьями или в толще древесины. В Японии грибы растут в изобилии и используются в повседневной кухне. Существуют японские аналоги европейских грибов — хиратаке (из семейства устричных грибов), майтаке («лесная курица»), амигасатаке (сморчок), амитаке (трубчатый гриб) и андзутаке (лисички), а также множество их сезонных разновидностей в каждой провинции.

Большинство грибов состоят из воды (на 90%), но кроме этого они богаты растительной клетчаткой и витаминами D и B₂. Некоторые из них обладают ярко выраженным *умами* (насыщенным вкусом) и поэтому используются для приготовления бульона для овощного супа.

СВЕЖИЕ СИИТАКЕ

Название «сиитаке» (от «*сиу*» — дерево) означает «древесный гриб». Эти грибы известны также под названием «китайский гриб», но это название неверно, так как на самом деле сиитаке — «коренные японцы». В дикой природе сиитаке растут весной и осенью под деревьями, такими как *сиу* (*Pasania cuspidata*), дуб, каштан; в наши дни его также выращивают искусственно. Сиитаке считается здоровой пищей, так как обладает способностью понижать уровень холестерина в крови.

Покупая свежие сиитаке, выбирайте грибы с бархатистыми темно-коричневыми шляпками.

Существует несколько разновидностей сиитаке, но лучшими считаются грибы с темно-коричневыми бархатистыми шляпками диаметром около 5 см, открытые на 70—80%. Королем сиитаке считается донко, «зимний гриб». Его маленькие темные толстые и плотные шляпки покрыты глубокими трещинами, образующими причудливый узор, за что эти грибы называют еще цветочным сиитаке.

Сиитаке продаются сушеными и свежими.

Аромат и вкус

У свежих сиитаке ярко выраженный древесный аромат и кисловатый вкус. Структура мягкая и скользкая, что добавляет грибам изысканности. У сушеных грибов аромат сильнее, чем у свежих.

Применение в кулинарии

В японской кулинарии сиитаке ценятся главным образом за то, что они вбирают вкус других продуктов, не заглушая его. Сиитаке — один из неизменных компонентов рагу, в состав которых входят мясо (обычно говядина) и овощи, — такие как *сябу сябу* или *сукияки*. Сиитаке можно также обжарить на гриле или приготовить с ними темпуру.

Обработка и приготовление

Перед приготовлением грибы следует очистить от земли и грязи, протерев их влажной салфеткой, а затем пальцами или ножом отделить ножки. Если грибы

Свежие сиитаке, жаренные на гриле, с горчицей



1 Протрите сиитаке влажной салфеткой и маленьким острым ножом удалите твердые части ножек.



2 Слегка поджарьте грибы на барбекю на среднем огне по 1—2 минуты с каждой стороны. Можно также обжарить их на сковороде на среднем огне, добавив немного растительного масла. Подавайте к столу с горчицей и соевым соусом.

предполагается использовать целиком, то на шляпке делают крестообразный декоративный надрез. Свежие сиитаке при тепловой обработке быстро «раскисают», поэтому во время их приготовления нужно быть внимательными.

Хранение

Выбирайте свежие сиитаке, у которых края шляпок загибаются вниз. Шляпки разворачиваются и становятся плоскими в течение нескольких дней. Хранить сиитаке следует в овощном отделении холодильника.



СУШЕНЫЕ СИИТАКЕ

Главную ценность сушеных сиитаке, наряду с удобством использования, составляет более насыщенный грибной аромат и вкус. После сушки содержание клетчатки в сиитаке увеличивается до 40%.

Специфический вкус сиитаке более подходит для китайской, нежели для японской кухни, — отсюда и распространенное мнение, что сиитаке — это китайские грибы. Существует множество сортов сушеных сиитаке, которые продаются расфасованными в пакеты, но более всего ценятся маленькие мясистые донко (зимние грибы).

Как обработать сушеные сиитаке

1 Промойте свежие грибы под струей воды и замочите их в холодной воде. Сушеные сиитаке необходимо замочить в теплой воде на 2—3 часа или на ночь. Если вы не располагаете временем, то перед тем как готовить, замочите грибы хотя бы на 45 минут, слегка посыпав их сахаром.



2 Выньте сиитаке из воды и осторожно отожмите. Пальцами или ножом удалите ножки, затем нарежьте шляпки ломтиками или порубите. Не выливайте воду, в которой замачивались грибы: если ее процедить через марлю, то на ней можно сварить суп или использовать ее для приготовления тушеных блюд.



Различные виды сушеных сиитаке; на заднем плане справа — сушеные донко, которые считаются самыми ароматными.

Аромат и вкус

Благодаря повышенному содержанию клетчатки у сушеных сиитаке приятный, ярко выраженный аромат жареных грибов и более острый, чем у свежих, вкус.

Применение в кулинарии

В японской кухне сушеные сиитаке обычно подваривают с приправами, а затем используют при приготовлении таких блюд, как тушеные овощи с курицей, смешанное суши или супы с лапшой.

Хранение

Сушеные сиитаке могут храниться почти неограниченное время в герметично закрытом пластиковом пакете. Их также можно заморозить.

ЕНОКИТАКЕ

Эти грибы известны также под названием юкиносита («под снегом»), так как в природе они растут зимой на пнях еноки (каракаса), тополя и хурмы. Шляпки лесных енокитаке коричневато-оранжевые, а культивированных — снежно-белые, диаметром не более 1 см.

За пределами Японии культивируемые енокитаке часто рекламируют как новый питательный компонент для салатов, который можно употреблять в пищу сырым.

Аромат и вкус

У енокитаке очень нежный, свежий вкус и восхитительная хрустящая мякоть.

Применение в кулинарии

Енокитаке — один из традиционных компонентов горячих блюд, таких как *сябу-сябу*, хороши они также в сезонных салатах и в супах. Так как вкус енокитаке не перебивает вкус других компонентов блюда, эти грибы хорошо сочетаются почти с любыми продуктами; их можно готовить на барбекю вместе с рыбой или птицей, завернув в фольгу, а также добавлять сырыми в салаты.

Обработка и приготовление

Отрежьте у «семейки» енокитаке губчатое основание (2,5—5 см снизу) и промойте грибы под струей холодной воды. Используйте в сыром или вареном виде. Готовятся енокитаке очень быстро, поэтому будьте внимательны, чтобы не переварить их. Обращивать енокитаке проще, чем любой другой вид грибов, и они придают блюдам приятный освежающий вкус.

Хранение

В закрытом пакете в холодильнике енокитаке могут храниться до недели.

Внизу. Енокитаке, выращенные на плантации



МАЦУТАКЕ

Эти темно-коричневые, относительно крупные древесные грибы с толстыми мясистыми ножками обычно собирают до того, как края шляпок полностью распрямятся. Название «мацутаке», означающее «сосновый гриб», для японцев неразрывно связано с представлением об осени.

Растет мацутаке только в дикой природе, на неповрежденных стволах красных сосен. Эти грибы иногда сравнивают с европейскими шампиньонами или белыми, но мацутаке — более вкусный и редкий, а следовательно, более дорогой гриб. К сожалению, мацутаке не выдерживает сушки.

Аромат и вкус

Мацутаке ценят за специфический сосновый аромат и изысканный вкус. Толстые ножки имеют скользкую, но необыкновенно хрустящую структуру.

Применение в кулинарии

Мацутаке следует подвергать лишь очень непродолжительной тепловой обработке, в противном случае они теряют свой нежный аромат. Наиболее популярный метод их приготовления — быстрое обжаривание над горящими углями, после чего грибы разламывают пальцами и едят, обмакивая в соус с цитрусовым запахом. Кроме того, эти грибы готовят на «паровом гриле»: заворачивают в фольгу, добавив немного саке, и жарят на барбекю. Из мацутаке можно также сварить прозрачный суп, приготовить *добинмиси* (грибы в горшочке, тушенные на пару) или восхитительно пахнущее *мацутаке гохан* (рис, сваренный с мацутаке).

Обработка и приготовление

Мацутаке не нужно тщательно промывать, достаточно ополоснуть их или протереть влажной тканью. Необходимо удалить твердую

часть стебля — 1—2 см от корня. В отличие от других грибов, у мацутаке не отрезают ножки, поэтому нарежьте грибы ломтиками вдоль или разделите их пальцами. Старайтесь не переварить грибы.

Хранение

Чем дольше хранятся мацутаке, тем менее ароматными они становятся, поэтому их следует использовать сразу же или, максимум, в течение трех дней после покупки.

СИМЕДЗИ

Симедзи — еще один популярный в Японии вид грибов; растет осенью под деревьями, такими как *нара* (японский дуб) и красная сосна, «семейками» или кругами. Существует множество разновидностей этих грибов, но наиболее распространены симедзи со светло-серыми шляпками диаметром 2,5—10 см.

Одна из разновидностей, именуемая *сяка симедзи*, с небольшими



Вверху. Устричные грибы походят текстурой на симедзи и при случае могут служить их заменой.

шляпками на коротких ножках, растет очень тесными гнездами, что придает им необычный вид, благодаря которому эти грибы пользуются популярностью. Именно *сяка симедзи* чаще всего можно встретить на Западе в азиатских супермаркетах.

Аромат и вкус

Симедзи не обладают ярко выраженным ароматом и вкусом и ценятся скорее за свою свежую мясистую структуру, похожую на структуру устричных грибов.

Обработка симедзи



Вымойте грибы и удалите твердое основание. Крупные «семейки» нужно разделить на части пальцами.



Справа. *Сяка симедзи* — разновидность симедзи, завоевавшая популярность благодаря своему необычному виду.

Применение в кулинарии

Благодаря своему свежему аромату и вкусу эти грибы подходят для приготовления самых вкусных японских блюд, таких как *симедзи гохан* (рис, сваренный с симедзи), прозрачный суп; их можно жарить и гриллировать; кроме того, симедзи — популярный компонент рагу.

Обработка и приготовление

Удалите губчатую часть ножки (около 2—2,5 см от корня) и быстро ополосните симедзи под струей холодной воды, затем пальцами разделите «семе́йку» и слегка отварите грибы.

Хранение

В овощном отделении холодильника симедзи довольно хорошо хранятся до недели. Симедзи можно сушить, солить и замораживать, но лучше всего есть их свежими.

НАМЕКО

Намек, то есть «скользкие грибы», появляются в Японии осенью. Растут они «семейками», по несколько тонких ножек высотой около 5 см из одного основания, на пнях и поваленных стволах деревьев широколиственных пород, например буков. Небольшие — 1—2 см в диаметре, оранжево-коричневые шляпки намек, похожие на пуговицы, покрыты очень скользким желеобразным веществом, отсюда и их название.

В настоящее время намек культивируют в больших количествах, причем грибы, выращенные на деревьях, ценятся выше тех, что росли на стружках.

Намек — единственный вид грибов, который за пределами Японии встречается только в консервированном виде. Свежие намек очень быстро портятся, поэтому их засаливают. Намек в жестяных и стеклянных банках имеются в продаже в азиатских супермаркетах.

Аромат и вкус

Ни на что не похожий аромат и сладковатый вкус намек ощущается даже сквозь густой желеобразный рассол. Но, по мнению японцев, главное достоинство этих грибов заключается именно в их мягкости и «скользкости». Это



Вверху. Грибы намек

ощущение, может быть, с точки зрения европейца и странно, но оно стоит того, чтобы его испытать.

Применение в кулинарии

Чаще всего из намек варят суп с мисо; в этом случае из всех возможных комбинаций наилучший результат дает сочетание намек с тофу. Кроме того, с намек готовят закуски и прозрачные супы.

Обработка и приготовление

Перед использованием просто слейте из банки рассол.

Хранение

Грибы из открытой банки следует использовать немедленно.



Многие виды японских грибов, в том числе (по часовой стрелке сверху) шиитаке, енокитаке и симедзи, продаются в консервированном виде.

ВОДОРОСЛИ

В японской кухне постоянно используются свыше тридцати видов водорослей и множество продуктов их переработки.

Большинство водорослей отличаются необыкновенно высоким (более 50%) содержанием углеводов, способствующих пищеварению. Кроме этого водоросли богаты железом, кальцием, фосфором, йодом и витаминами А и С. Водоросли и продукты из них, как правило, поступают в продажу в сушеном виде.

КОНБУ

Японскую кухню трудно себе представить без этой большой бурой водоросли. Она используется в натуральном виде, а также придает тонкий аромат многим блюдам. Благодаря содержанию большого количества глютаматовой кислоты конбу обладает ярко выраженным вкусом, она также богата йодом, кальцием и растительной клетчаткой.

Существует множество разновидностей этой водоросли; длина некоторых из них превышает 20 м, а ширина листьев — от 5 до 30 см. Все они сушатся, а затем сортируются в соответствии с их назначением: одни предназначены для еды, другие — для приготовления бульона даси. Выше всего ценятся нижние, самые толстые части стеблей.

Из сушеной конбу производят различные продукты, такие как нарезанная конбу для острых закусок и *цукудани* (тушеная пряная закуска). В числе других популярных продуктов из конбу следует назвать тороро и оборо, которые



Чтобы приготовить цукудани, конбу варят на медленном огне с соевым соусом.

конбу в суп или рагу, их сворачивают рулетом или завязывают декоративным узлом.

Воду, в которой замачивались водоросли, можно использовать для приготовления супа или бульона.

Хранение

Нераспечатанный пакет может храниться несколько месяцев.

представляют собой тонко нарезанную конбу. Для тороро лист конбу режут вдоль очень узкими полосками, которые едят с рисом или кладут в прозрачный суп. Оборо — тонкие, почти прозрачные листья, в которые заворачивают рис или другие продукты.

Аромат и вкус

У сушеной конбу ярко выраженный вкус, специфический «океанический» аромат и приятная влажная структура.

Применение в кулинарии

В японской кухне конбу ценится в основном как наиболее важный компонент бульона даси, наряду с кацуо-буси (сушеные рыбные хлопья из малого тунца). Конбу используется также для ароматизации вареного риса в суши; кроме того, ее тушат с овощами, мясом и рыбой.

Обработка и приготовление

Сушеные листья конбу обычно покрыты тонким белым порошком; этот налет естественным образом появляется при сушке. Протирайте конбу влажной салфеткой.

Прежде чем положить сушеные листья

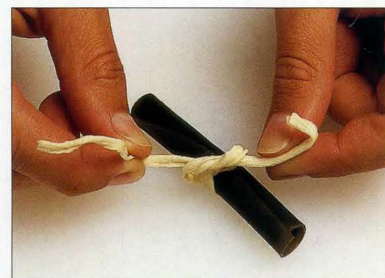


Оборо конбу (сушеные листья конбу)

Как связывать и скатывать конбу



1 Замочите конбу в слегка теплой воде до размягчения. Нарезьте лист поперек лентами длиной 16 см, затем вдоль полосками шириной 2—3 см. Завяжите каждую полоску посередине декоративным узлом и варите.



2 Чтобы сделать рулет, нарежьте размоченный лист конбу поперек полосками длиной 5 см и плотно скатайте. Эти рулетики, при желании, можно начинить кусочками моркови, филе анчоусов или мяса. Скатанные рулетики обвяжите полосками конбу.



НОРИ

Наиболее известный продукт из водорослей — это нори: сушеные, тонкие, как листы бумаги, листья небольшой оранжево-коричневой, похожей на пленку, морской водоросли асакуса-нори, относящейся к семейству красных водорослей. Длина листа этой водоросли достигает 25 см, ширина — около 5 см. Асакуса-нори промывают в пресной воде, а затем сушат на солнце, расстелив на бамбуковых или деревянных рамах.

Нори богата растительным протеином, минеральными веществами и витаминами. В продаже имеются мини-листы нори размером 8×3 см, в которые заворачивают рис для традиционного завтрака; иногда эти листья продаются уже поджаренными или покрытыми соусом на основе соевого.

Аромат и вкус

У нори легкий дымный привкус, но главное ее достоинство — тонкий «океанический» аромат. Темные блестящие нори гораздо вкуснее, чем более дешевые красноватые.

Применение в кулинарии

Нори в основном используют для приготовления рулетного суши, *онигири* (рисовые шарики) и *моти* (рисовые пирожные). Кроме того, толченой или шинкованной нори украшают смешанное суши или блюда из лапши соба.

Обработка и приготовление

Перед использованием нори следует быстро прогреть с обеих сторон над слабым огнем, держа лист горизонтально и двигая, чтобы водоросль прожарилась равномерно. Водоросли становятся хрустящими и очень рассыпчатыми

через 2—3 секунды. На гриле нори жарить нельзя. Заворачивая суши, кладите лист блестящей стороной на макису (цинковка для скатывания суши), чтобы тусклая сторона оказалась внутри рулета.

Хранение

В герметично закрытом пластиковом пакете в сухом месте нори могут храниться почти неограниченное время, если пакет положить в контейнер.

ВАКАМЕ

Эта коричневато-оранжевая водоросль длиной до 1—2 м растет на подводных скалах с начала зимы до начала лета. В кулинарии чаще всего используют сушеную или соленую вакаме.

То, что вакаме богата витаминами, но при этом совершенно не содержит жиров, делает ее полезным и здоровым продуктом. Свежую вакаме можно купить только в Японии, но в последние годы успешно развиваются предприятия по ее переработке. Расфасованная в пакеты нарезанная вакаме имеется в широкой продаже.

Слева. Обжаренные листы нори идеально подходят для заворачивания суши. Листы нори, как обжаренные, так и приправленные соевым соусом, солью или кунжутным маслом, продаются в азиатских продуктовых магазинах.

Аромат и вкус

У этой водоросли нежный аромат и освежающий вкус. Структура слегка скользкая, но при этом приятно хрустящая, как у овощей.

Применение в кулинарии

Вакаме — один из наиболее популярных ингредиентов супа. Из нее можно также приготовить очень вкусный салат с уксусной заправкой или потушить с овощами.

Обработка и приготовление

Сушеную вакаме перед употреблением необходимо размягчить. Если вы используете целую водоросль со стеблем, то перед тем, как отделить листья, замочите ее на 15—20 минут в теплой воде. Если же вы купили вакаме быстрого приготовления, то залейте ее большим количеством воды и оставьте примерно на 5 минут. Затем откиньте на сито и обдайте кипятком, после чего немедленно окуните в холодную воду, чтобы водоросль не потеряла зеленый цвет. Некоторые разновидности сушеной вакаме можно класть прямо в суп.

Хранение

Хранить сушеную вакаме следует в герметично закрытом пакете в прохладном месте.



Сушеная (на заднем плане) и нарезанная вакаме

ХИДЗИКИ

Хидзики богата витаминами, минеральными веществами, в том числе кальцием и клетчаткой, и не содержит жиров.

Аромат и вкус

У хидзики нежный аромат и слабо выраженный «океанический» вкус, а структура довольно жесткая.

Применение в кулинарии

Обычно хидзики обжаривают в небольшом количестве масла, а затем тушат с овощами в соусе на основе соевого. Ее часто готовят вместе с абура-агэ (тонкие обжаренные пласты тофу). Кроме того, хидзики используют для украшения рисовых блюд, например, смешанного суши и *онигири* (рисовые шарики), так как ее черные «веточки» эффектно контрастируют с белым рисом.

Обработка и приготовление

Сушеную хидзики нужно замочить в теплой воде на 15—20 минут до увеличения в объеме в 7—10 раз. Эта жесткая водоросль не боится интенсивной тепловой обработки. Она хорошо сочетается с растительным маслом, поэтому ее часто обжаривают, после чего варят на медленном огне в бульоне даси, приправленном соевым соусом, мирином и сахаром.

Хранение

Сушеная хидзики хорошо хранится в герметично закрытом контейнере.

Водоросль
хидзики

**КАНТЕН**

Кантен (агар-агар) получают из тенгусы — водоросли бордового цвета, похожей на папоротник. После сушки и заморозки от тенгусы остается прозрачное желеирующее вещество. Желе с кантеном получается слегка матовым и застывает при температуре выше комнатной, а значит не нуждается в охлаждении. Оно имеет более густую и упругую консистенцию, чем желе из желатина, следовательно его легче извлечь из формочки и порезать.

А главное, кантеновое желе полезнее для здоровья. Кантен не имеет питательной ценности, но содержит растительную клетчатку, благотворно влияющую на пищеварение. Сушено-мороженый кантен поступает в продажу в трех видах: палочками длиной около 25 см, нитями той же длины и в порошке.

Аромат и вкус

У кантена нет ни запаха, ни вкуса, что делает его идеальным желеирующим веществом; однако он способен вбирать вкусы и ароматы продуктов, с которыми готовится.

Применение в кулинарии

В качестве желеирующего вещества для тортов и десертов.

Обработка и приготовление

Замочите кантен в воде на 30 минут, отожмите и разорвите на мелкие кусочки. Растворите в горячей воде, добавьте сахар и, когда сахар растворится, процедите. Варите 3 минуты. Затем вылейте в смоченную водой квадратную форму и охладите. Когда желе застынет, извлеките его из формы, надавливая пальцами с боков, и нарежьте мелкими кубиками. Как правило, на 300 мл жидкости берется 1 чайная ложка порошкообразного кантена, но лучше прочесть инструкцию на пакетики.

Хранение

Сушено-мороженый кантен может храниться несколько месяцев в сухом прохладном месте.



Кантен продается в различных видах, чаще всего используются палочки и нити кантена.

СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ

В отличие от европейцев, которые добавляют травы и специи в блюдо в процессе его приготовления, японские повара используют их в основном для того, чтобы придать готовому блюду дополнительные ароматические или вкусовые оттенки; пряностями посыпают блюдо либо добавляют их в соус для макания.

Наиболее известными японскими приправами являются сисо, имбирь и васаби. Кроме них японцы используют также различные дикорастущие пряные травы — сансаи («горные овощи»), каждая из которых отличается уникальным вкусом и ароматом.

СИСО

Сисо — родственник мяты, но его тонкий вкус напоминает вкус базилика. В японской кухне это растение используется целиком, от ягод до цветов, как пряность или для украшения блюд. Зеленое сисо ценится за изысканный вкус, а красное — за аромат и цвет.

Аромат и вкус

У сисо специфический резкий аромат и сочный, но слегка жгучий вкус.

Применение в кулинарии

Обычно зеленое сисо используют как пряность, а также в качестве гарнира к таким блюдам, как *сасими*, темпура и салаты с уксусом. Красное сисо применяется для приготовления умебоси (сушено-соленые японские абрикосы) и других солений. Кроме того, ягоды, стебли и цветы сисо — как красного, так и зеленого — используются для украшения *сасими*, супов и соусов.

Обработка и приготовление

Используйте листья сисо целиком или нарежьте их в соответствии с рецептом. Для темпуры листья следует очень быстро обжаривать, обмакнув в кляр только нижнюю их сторону.



Сисо

Хранение

Из-за того, что листья сисо очень тонкие и нежные, они не годятся для длительного хранения, поэтому держать их следует в холодильнике, в пластиковом пакете, не более трех дней.

Мицуба



МИЦУБА

Мицуба — родственница петрушки. Тонкий беловатый стебелек этого растения длиной около 15—20 см венчают три светло-зеленых листика, похожих на листья кориандра (отсюда и название, означающее «три листа»).

Аромат и вкус

У мицубы довольно сильный травяной запах и слабжгучий вкус.

Применение в кулинарии

Мицуба ценится за уникальный аромат; ее добавляют в прозрачный или в густой яичный суп либо готовят с ней закуски. Листья используют в рагу, а стебли можно жарить. Наилучший способ украсить с помощью мицубу блюда — перевязать кусочки пищи стеблями как ленточками; для этого стебли нужно окунуть в кипяток, чтобы они стали гибкими.

Обработка и приготовление

Мицуба — растение нежное и требует лишь легкого бланширования.

Хранение

Мицубу следует хранить в пластиковом пакете, в холодильнике.



Вверху.
Молодой
корень имбиря

СЁГА

Свежий имбирь, или сёга,— одна из древнейших и универсальных пряностей, а сушеный имбирный корень имеется в продаже круглый год. Однако в японской кухне используется исключительно свежий имбирь, а часто — только выжатый из него сок. Летом в Японии, кроме имбирного корня, бывают в продаже так называемые ха-сёга (побег имбиря) и ме-сёга (отросток имбиря). Побег имбиря — это молодой имбирный корень с коротким стеблем, а отросток — целый стебель, у которого в нижней части оставлен маленький кусочек корня. Имбирь высоко ценят не только повара, но и медики: считается, например, что он согревает, способствует пищеварению и предотвращает морскую болезнь. В продаже имеется также маринованный ломтиками имбирь.

Как получить сок из свежего имбиря

Для этого лучше использовать японскую терку, снабженную специальным корытцем для сока.



Очистите и тонко натрите свежий корень имбиря, а затем пальцами отожмите сок; мезгу выбросьте.

Аромат и вкус

У свежего имбиря тонкий жгучий аромат, напоминающий запах цитрусовых, и приятно-резкий вкус. У молодых растений корни достаточно нежные и мягкие, чтобы готовить их, как овощи, однако по мере созревания они становятся волокнистыми и приобретают жгучий вкус.

Применение в кулинарии

В отличие от маринованного имбиря, который подают как гарнир к суши, имбирный корень почти всегда натирают и используют только сок. Кроме того, соленый имбирь служит гарниром к жареным на гриле рыбным блюдам. Молодые имбирные отростки достаточно мягки, чтобы их можно было есть сырыми с мисо или использовать для темпуры.

Обработка и приготовление

Имбирь нужно обязательно очистить от кожицы. Чтобы получить сок, мелко натрите имбирь на японской терке или мелкой терке для сыра, а затем отожмите. Для маринования берите очень свежие молодые корни или отростки.

Хранение

Выбирайте блестящие светло-бежевые корни с гладкой кожицей. В прохладном проветриваемом месте, защищенном от прямых солнечных лучей, они могут храниться до двух недель.

Нарезанный тонкими ломтиками маринованный имбирь, гари.



Как самим приготовить маринованный имбирь

Маринованный имбирь легко готовится и может храниться несколько месяцев.

На 475 мл маринованного имбиря

200 г свежего имбирного корня
или имбирных отростков
1—2 ч. ложки соли
250 мл рисового уксуса
120 мл воды
3 ст. ложки сахара



1 Свежий имбирный корень тонко очистите от кожицы или поскребите. Очищенный имбирь слегка натрите солью и оставьте на сутки.

2 Налейте в небольшую миску воду и уксус, добавьте сахар и размешайте, чтобы сахар растворился. Имбирь ополосните и откиньте на сито, а затем залейте маринадом. Имбирь должен мариноваться в течение недели (в процессе маринования он приобретает розоватый цвет).

ВАСАБИ

Васаби придает несколько пресноватой японской кухне необычайную остроту. Васаби («горная штокроза») считают японским эквивалентом европейского хрена, хотя эти растения не имеют между собой ничего общего. В природе васаби растет в чистых горных ручьях, но в наше время большая часть васаби выращивается на фермах, куда подводится чистая проточная вода из ближайших рек.

У свеженатертого васаби аромат мягче, а вкус не такой жгучий, как у хрена. Однако свежий тертый васаби — редкость даже в Японии, гораздо чаще корень васаби используется в виде порошка или пасты. Мякоть свежего васаби ярко-зеленого цвета, что становится заметным, если корень натереть.

Как приготовить пасту васаби

В подставку для яйца положите 1 чайную ложку порошка васаби и влейте столько же теплой воды. Энергично перемешайте, чтобы получилась густая паста, по консистенции напоминающая глину. Перед использованием опрокиньте рюмку с васаби на разделочную доску и дайте постоять минимум 10 минут, чтобы паста чуть подсохла и ярче проявился ее специфический резкий аромат.

Справа. Порошок сантё

Аромат и вкус

У свеженатертого васаби освежающий аромат, похожий на запах редиса, и тонко-жгучий вкус. При изготовлении порошков и паст из васаби в них, для придания большей остроты, в числе прочих ингредиентов добавляют и белый хрен.

Применение в кулинарии

Васаби неразлучен с сырой рыбой, и пасту васаби всегда используют при приготовлении *сасими* или суши. Кроме того васаби применяется в соленьях и в заправках для салатов.

Обработка и приготовление

Свежий васаби очистите от грубой кожицы и натрите на мелкой терке, начиная с верхнего, более жгучего, конца. Чтобы сделать из порошка васаби пасту, разведите его водой (см. в рамке).

Хранение

Свежий васаби не выдерживает длительного хранения. Срок хранения порошка васаби почти неограничен, если держать его в плотно закрытой таре. Откупоренный тюбик с пастой васаби следует хранить в холодильнике и использовать в течение нескольких недель.

САНТЁ

Название этого растения означает «горный перец», однако на самом деле это вовсе не перец, а колючий ясень. Растет он в Японии, Китае и на Корейском полуострове.



Это чрезвычайно полезное и важное для японской кухни растение: его освежающе-жгучий аромат заглушает резкие запахи и помогает сбалансировать вкус жирных блюд.

Сантё — приправа столь универсальная, что многие японцы выращивают это растение у себя в саду и используют с весны до осени. Сначала на ветках колючего ясеня вырастают нежные молодые побеги, именуемые *киноме*, затем они покрываются крохотными зеленовато-желтыми цветами, *хана-дзантё*. Цветение продолжается всю весну, а в начале лета появляются горьковато-жгучие ягоды, которые называются *ми-дзантё* или *цубу-дзантё*; все это тщательно собирают вручную и используют в повседневной кухне. Наконец, осенью созревают стручки: их сушат, чтобы они раскрылись, затем горькие семена выбрасывают, а скорлупки измельчают — получается порошок *кона-дзантё*. Сушеные стручки сантё можно растолочь и дома, но обычно сантё покупают уже размолотым в порошок. Порошок сантё, расфасованный в маленькие стеклянные или жестяные баночки, имеется в продаже в азиатских супермаркетах. Однако в китайской кухне используются целые сушеные «скорлупки», называемые сычуаньским перцем.

Аромат и вкус

Вкус у сантё не такой жгучий, как у перца, со слегка кислым привкусом, а запах мягкий, успокаивающий, напоминающий аромат мяты.



Слева. Порошок и готовая паста васаби

Применение в кулинарии

Самое известное блюдо, в котором используется порошок сантё — *унаги кабайяки* (жаренное на гриле филе угря); добавляют эту пряность и в другие блюда, приготовленные на гриле, например в *якитори*. Кроме того, сантё — один из компонентов ситими тогараси (смесь семи пряностей). Свежие киноме и хана-дзанти используются сырыми как украшение для салатов, супов, жаренной на гриле рыбы и тушеных блюд.

Хранение

Распечатанную баночку нужно использовать в течение нескольких месяцев.

ГОМА

Овальные стручки кунжута состоят из четырех частей, в каждой из которых находится множество мелких плоских семечек (гома), цвет которых может быть самым разным — от белого до черного. Однако в японской кухне в основном используются только чисто белые или чисто черные семена.

Семена кунжута очень питательны: они богаты маслом, протеином и аминокислотами, содержат кальций, железо и витамины В1 и В2. Промытые сырые семена слишком тверды, чтобы наш желудок мог их переварить, и имеют несколько неприятный запах, поэтому в Японии их перед использованием обычно обжаривают. Обжаренные семена называются ири-гома,

или атари-гома, и продаются в крупных азиатских супермаркетах расфасованными в пакеты.

Аромат и вкус

Семена кунжута становятся пригодными в пищу только после нагрева, поэтому перед использованием их всегда еще раз слегка обжаривают, чтобы проявился ни с чем не сравнимый ореховый аромат, богатый вкус и хрустящая структура, необходимые для приготовления японских блюд.

Применение в кулинарии

Целые черные семена смешивают с солью и посыпают ими рис или добавляют в рис для суши. Из семян получается превосходная паста для заправки вареных овощей, используют их и для приготовления *гома-дофу* (тофу с кунжутом). Из кунжута, смешанного с красным и белым соусом мисо, мирин и сахаром, готовят заправку к отварным и тушеным ломтикам дайкона.

Обработка и приготовление

Высыпьте семена на небольшую сковороду, предварительно нагрев ее без масла, и обжарьте на среднем огне, постоянно помешивая, пока семена не приобретут золотистый оттенок. Обжаренные семена слегка растолките в ступке пестиком, чтобы ярче проявился их аромат.

Хранение

Семена кунжута могут храниться несколько месяцев в герметично закрытой таре в прохладном сухом месте.

Белая кунжутная заправка

Эта заправка придает сочный вкус слегка отваренным овощам, таким как зеленые бобы или шпинат.



1 Нагрейте без масла сковороду, насыпьте в нее 3—4 столовые ложки белых кунжутных семян и жарьте на среднем огне, постоянно помешивая, в течение 1 минуты, пока семена не приобретут золотистый оттенок. Внимательно следите, чтобы семена не подгорели.



2 Обжаренный кунжут сразу же пересыпьте в сурибати (японская ступка) или в обычную ступку и энергично растолките пестиком в слоистую пасту.



3 Добавьте 1—2 чайные ложки соевого соуса, 2—3 столовые ложки воды и 1 столовую ложку мирина. Перемешайте.



Слева. Белые и черные гоме (семена кунжута)



Слева. Целые сушеные стручки красного чили

Аромат и вкус

Пикантный аромат сушеного чили проявляется только при нагревании. Вкус у чили, даже в холодном виде, чрезвычайно жгучий, особенно у семян. Общеизвестно, что вкус чили тем мягче, чем крупнее и сочнее стручок, хотя есть и исключения из этого правила.

СУШЕНЫЙ КРАСНЫЙ ЧИЛИ

Чили был завезен в Японию в XVI веке из Китая, о чем говорит данное ему японцами название тогараси, то есть «китайская горчица», и до недавнего времени свежий чили был редкостью. Чаще всего в японской кухне используется разновидность чили, именуемая таканоцуме («коготь ястреба»), с тонкими длинными стручками. В сушеном виде этот сорт чили, вероятно, раза в три «злее», чем в свежем, поэтому при его использовании нужно знать меру.

Чтобы приготовить японскую смесь семи пряностей, ситими тогараси, размолотый в порошок сушеный чили смешивают с другими специями, обычно это кунжут, мак, сисо, конопля и сантё, а также нори. В продаже имеется также итими — порошкообразный чили. Из сушеного чили делают также райю, масло чили. Для этого стручки погружают в нагретое до высокой температуры масло, которое быстро впитывает содержащиеся в перце жгучие вещества. Такое масло подают к блюдам, пришедшим в Японию из Китая — лапше рамен и пельменям.

Справа. Сушеный, молотый чили и масло чили.



Применение в кулинарии

Таканоцуме используют для приготовления момидзи-ороси, соуса с тертым дайконом для макания, который подают к таким блюдам, как сябу сябу. Кроме этого, его добавляют в пикантные маринады, такие как соус нанбан — кисло-сладкий маринад для жареной рыбы, заимствованный из португальской кухни.

Обработка и приготовление

Семена чили чрезвычайно жгучие, поэтому их всегда удаляют из стручка. Сначала отрежьте у чили черешок и вытряхните семена. Если они не вытряхиваются, то замочите стручок в воде, пока он не станет достаточно мягким, и выскребите семена тупой стороной

ножа. В японской кухне стручки перца часто нарезают тонкими кольцами: посыпанные ими блюда очень красиво смотрятся.

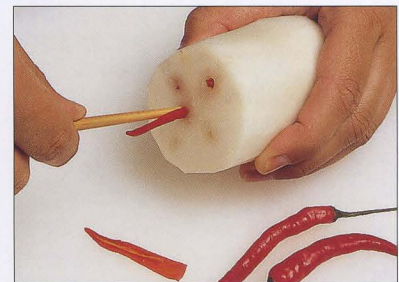
Хранение

Сушеный чили может храниться неограниченное время, если держать его в герметично закрытом пакете, в прохладном темном месте.

Момидзи-ороси (тертый дайкон «Красный клен»)

Эта приправа получила свое название от красивого цвета осенних кленовых листьев, который чили придает тертому дайкону.

1 3—4 сушеных или свежих стручка чили очистите от семян.



2 От крупного дайкона отрежьте кусок длиной 5—6 см и очистите его от жесткой кожицы. Палочкой хаси сделайте в дайконе 3—4 продольных отверстия и в каждое из них протолкните палочкой кусочек чили.



3 Дайте нафаршированному перцем дайкону постоять 5 минут, затем натрите его на крупной терке. Если эта приправа используется как соус для макания, то ее готовят только с помощью японской терки.

ФРУКТЫ

В Японии растут самые разнообразные фрукты — от яблок и груш на севере до японской мушмулы и различных видов цитрусовых на юге. Наверное, из всех японских фруктов наибольшей популярностью на Западе пользуется микан, известный под названием «сацума». Кроме него, на западный рынок пробиваются каки (хурма) и наси (груша). Каки идеально подходит для японской кухни: ее красивый красновато-оранжевый цвет не только сам по себе символизирует наступление фруктового сезона, но и напоминает цвет осенних листьев. Различные цитрусовые, такие как судати и юдзу, используются в японской кухне в качестве ароматизаторов.

ЮДЗУ

Среди всех видов цитрусовых, используемых японскими кулинарами, юдзу пользуется наибольшей популярностью. Размером этот плод примерно с небольшой мандарин, с твердой толстой желтой кожурой; сезон юдзу длится всю зиму. Кроме кулинарии, юдзу в Японии используют и для ванн: горячая цитрусовая ванна хорошо согревает и благотворно действует на кожу. Иногда, в сезон, юдзу попадает в японских супермаркетах, но если вам не удалось его найти, то можно вместо юдзу использовать лайм. В продаже имеется расфасованный в стеклянные банки цитрусовый ароматизатор с запахом юдзу под названием *пондзу*.

Аромат и вкус

У юдзу уникальный аромат, острый и сильный, и резкий вкус.

Применение в кулинарии

В кулинарии почти всегда используется лишь кожура юдзу для украшения блюд. Хотя сам плод юдзу несъедобен, его сок может быть использован для приготовления салатных заправок и соусов для макания. Цедра, снятая с плода целиком, часто используется как чашка для закусок.

Слева. Юдзу



Внизу. Судати



Обработка и приготовление

Непосредственно перед тем как подать блюдо к столу, срежьте с юдзу очень острым ножом маленькие кусочки цедры. Для украшения любого блюда достаточно нескольких крохотных кусочков размером до 5 мм в диаметре.

СУДАТИ

Это еще один из множества видов цитрусовых, используемых в японской кулинарии. Размером судати несколько меньше, чем юдзу, плоды весом 30—40 г покрыты твердой и толстой зеленой кожурой, мякоть сочная, светло-желтая, с относительно крупными семенами. Вкус у сока судати не такой резкий, как у юдзу, поэтому его подают к *сасими* и при приготовленной на гриле или жареной рыбе, а также к рагу. Однако лучше всего сок судати сочетается с мацутаке, им всегда spryskivayut такие блюда, как слегка обжаренные на гриле мацутаке или суп из мацутаке на пару. Кроме того, мелко натертую цедру судати добавляют в качестве ароматизатора в соусы для макания.

Справа. Каки, японская хурма: для японцев ее появление на прилавках знаменует наступление осени.

КАКИ

Каки, известную также под названием японской хурмы, в Японии выращивают вот уже много столетий. Разнообразием каки существует, по разным подсчетам, от 800 до 1000, но на западные рынки попадают в основном фую или дзиро. Плоды каки бывают до 10 см в диаметре, у них твердая гладкая кожица красновато-оранжевого цвета и плотная, но хрустящая мякоть. Вкусом она очень напоминает шарон-фрут, родственник хурме. Если разрезать каки пополам, то на срезе обнаруживается правильный рисунок, напоминающий цветок. В плоде может быть восемь семян, хотя чаще не бывает ни одного.

Готовят с каки и салаты, и овощные блюда с заправкой. Существует несколько разновидностей каки с горькими плодами, которые не едят сырыми, а засушивают.



МИКАН

Микан, известный на Западе под названием сацумы, или мандарина, растет в регионах с более теплым климатом, в частности, на южном и западном побережьях Японии, омываемых водами Тихого океана. Английское название микана — сацума — происходит от старинного названия области на западном побережье Кюсю, самого южного из японских островов, откуда поначалу вывозили этот фрукт.

Микан — зимний плод оранжевого цвета, один из самых сочных и сладких плодов; это богатый источник бета-каротина и витамина С. В западных магазинах продаются не только свежие плоды микана, но и консервы из очищенных целых плодов в сиропе.

Аромат и вкус

У микана слабый цитрусовый аромат и сладкий сочный вкус.

Применение в кулинарии

Микан едят свежим, а также готовят из него десерты с другими фруктами или с кантеном. Кожура микана, снятая целиком, может быть использована в качестве чашки для закусок.



Наси (японские груши)

ЯБЛОКИ

Яблоки, одни из самых обычных и повсеместно распространенных фруктов, родом из Центральной Азии. Говорят, что в мире насчитывается более 10 000 сортов яблок. Из них

1500 произрастают в Японии, хотя в коммерческих масштабах обычно выращивается лишь около 20 сортов.

Современные сорта яблок в Японии появились относительно недавно: их завезли в 1872 году из Америки. Однако с тех пор японцы вывели немало новых сортов, и ныне яблоки японской селекции, такие как Фудзи, экспортируются на Запад. В Японии выведены также «медовые» сорта: со сладкой мякотью, почти прозрачной возле сердцевинки. Эти сорта, как правило, не попадают на внешний рынок.

Сорт Фудзи — результат скрещивания сортов Кокко и Вкуснейшее — некоторые считают одним из лучших в мире. Плоды у него сочные, но мякоть плотная, с насыщенным ароматом и сладким вкусом. Этот сорт пригоден для длительного хранения.

НАСИ

Эти японские груши, круглые, желтовато-коричневого цвета, имеются в широкой продаже на Западе. Существует около десятка японских и гибридных сортов наси, в числе других популярностью пользуются тёдзиро и нидзюсэеики. Поскольку наси на 84—89% состоят из воды, мякоть у них несладкая, очень водянистая, почти прозрачная, хрустящая. Из наси можно варить джем, но в основном их едят сырыми как закуску или добавляют в салаты.

Японские яблоки намного крупнее западных, они достигают в диаметре 10 см.



УМЕ

Уме (японский абрикос) — один из древнейших видов фруктов, выращиваемых в Японии. Существует около 300 сортов уме; все их можно условно разделить на две группы — цветущие и плодовые. Зеленый плод уме, как абрикос, по мере созревания становится желтым с красными прожилками; величиной он с мяч для гольфа. Урожай собирают с июня по июль. Уме — необычный фрукт: сырым его не едят — не только из-за слишком резкого вкуса, но и потому, что в сердцевине незрелых плодов содержится синильная кислота, которая может вызвать отравление. Из уме делают умебоси (солено-сушеные уме) и умеси (ликер из уме), а также кондитерские изделия.

Так как сырые уме невкусны, японцы придумали множество способов их кулинарной обработки: уме солят, сушат, из них делают джемы, ликеры и даже сладости.



Как засолить уме или абрикосы

Простой способ засолки уме (или абрикосов) позволяет сохранить их хрустящую структуру. Это полезное блюдо хорошо сочетается с рисом.

На 1 кг соленья

- 1 кг незрелых уме или молодых мелких абрикосов
- 1 ст. ложка рисового или белого винного уксуса
- 115 г соли
- сёту или бренди

- 1 Уме или абрикосы промойте, замочите в большом количестве воды и оставьте на час. Затем откиньте на сито и обсушите бумажным полотенцем.
- 2 С помощью зубочистки или шпажки для коктейля удалите черешки, сложите фрукты в пакет, сбрызните их уксусом и посыпьте $\frac{2}{3}$ указанной нормы соли. Держа пакет на весу, несколько раз встряхните уме, чтобы равномерно распределить соль.



3 Всыпьте половину оставшейся соли в простерилизованную (не металлическую!) миску, выложите туда же фрукты из пакета и посыпьте солью.

4 Протрите миску изнутри тканью, смоченной сёту или бренди, накройте фрукты сверху тарелкой, сбрызнув ее предварительно сёту или бренди, и положите сверху чисто вымытый гнет весом 1,6 кг. Заверните миску, тарелку и гнет в полиэтиленовую пленку.

5 В течение недели дважды в день снимайте пленку, убирайте гнет и встряхивайте миску, чтобы фрукты равномерно просолились.

Засолка уме

Правильно приготовленные соленые уме могут храниться в холодильнике несколько месяцев. Если подать их к столу с отварным рисом, получится полезная легкая закуска. При засолке уме (см. в рамке) очень важно соблюдать стерильность на всех этапах приготовления; положив фрукты в пакет, не прикасайтесь к ним без нужды. Встряхивая фрукты во время засолки, не допускайте, чтобы они соприкасались с нестерильными предметами. Когда фрукты просолятся, снимите с миски пленку и переложите уме в простерилизованную банку, слейте туда же образовавшийся рассол, банку закройте и храните в холодильнике. Фрукты будут готовы к употреблению через неделю. В герметично закрытой банке могут храниться несколько месяцев.

Домашние умебоси

Умебоси, сушеные соленые уме,— уникальный японский вид соленья; обычно их едят на завтрак с рисом. Умебоси считают тонизирующим средством, очищающим пищеварительный тракт и способствующим пищеварению. Уме часто засаливают с листьями красного сисо, чтобы придать соленью аромат и красивый вид. Ниже мы приводим очень простой способ засолки уме или молодых мелких абрикосов.

На 2,5 кг соленья

2,5 кг уме или молодых абрикосов
120 мл сётю или белого вина
360 г соли

1 Тщательно промытые фрукты замочить на ночь в большом количестве воды.

Примечание повара

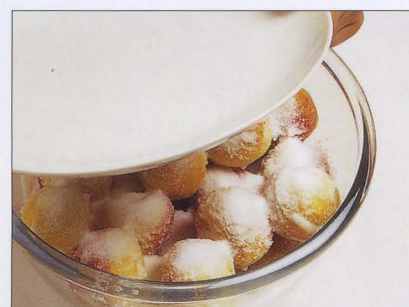
Уме готовы к употреблению после трех дней сушки на солнце, но «созревают» в течение года. Чем дольше хранятся умебоси, тем ароматнее и вкуснее они становятся.



2 Фрукты откиньте на сито и с помощью зубочистки или шпажки для коктейля удалите черешки. Каждый уме насухо промокните чистой тканью, сложите их в большой пакет и сбрызните $\frac{3}{4}$ указанного количества сётю или вина так, чтобы жидкость равномерно смочила фрукты.

3 Добавьте $\frac{3}{4}$ нормы соли и встряхните фрукты в мешочке, чтобы равномерно распределить соль.

4 В глубокую неметаллическую миску насыпьте половину оставшейся соли, затем туда же выложите уме из мешочка и посыпьте их оставшейся солью. Внутреннюю поверхность миски сбрызните оставшимся сётю или вином.



5 Накройте фрукты тарелкой и положите на нее гнет весом 4—5 кг. Заверните миску вместе с тарелкой и гнетом в пищевую пленку, а затем плотно оберните бумагой.

6 Держите уме в прохладном темном месте в течение 10 дней.

7 Положите на тарелку другой гнет, весом в половину меньше первого, вновь заверните, как описано выше, и дайте постоять еще 10—15 дней, после чего слейте жидкость.

8 Засоленные фрукты выложите в плоское бамбуковое решето и сушите на солнце в течение трех дней.

БИВА

Родина мушмулы (локвы) — Китай, но это растение широко распространено в Юго-Восточной Азии. У желтовато-оранжевых плодов мушмулы величиной с мелкое яйцо не очень сладкий, слегка кисловатый вкус и плотная твердая структура. Название «бива» это растение получило за овальную форму плодов, напоминающую одноименный азиатский музыкальный инструмент, род гитары. Кожица со зрелых плодов легко снимается, открывая гладкую блестящую мякоть.

В Японии бива растет по всему тихоокеанскому побережью, до южного острова Кюсю; ее сезон — ранняя весна. Как правило, биву едят свежей, но иногда, благодаря малому размеру и красивой желтовато-оранжевой окраске плодов, ее используют для украшения подносов с закусками как символ прихода весны. Кроме того, иногда из бивы готовят десерты с желе или кантеном.

ИТИГО

Клубника, впервые завезенная в Японию голландскими торговцами в середине XIX столетия,— относительно новое сырье для огромной японской фруктовой индустрии. В результате селекционной работы сегодня в Японии выращивают различные сорта крепкой сладкой клубники, отличающиеся размером ягод, например Тойонока и Дзёхо. Сорт Фукува Итиго с огромными, почти квадратными ягодами, некогда любимый в Японии, ныне сдает позиции под натиском новых сортов.

Итиго, богатая витамином С, благодаря благоприятному климату и использованию современных агротехнологий, продается в Японии круглый год.

Ныне европейская клубника пользуется в Японии большей популярностью, чем местные сорта с более крупными ягодами.



РЫБА

Японцы, без сомнения, едят больше рыбы, чем любой другой народ на Земле. На токийском рыбном рынке, который по объему продаж является крупнейшим в мире, ежедневно продается 3000 видов рыбы и морепродуктов. В Японии выбор даров моря шире, чем где-либо, и японские хозяйки покупают свежую рыбу каждый день.

МАГУРО

Магуро, или тунец, принадлежит к тому же семейству, что и скумбрия. Существует несколько видов этой рыбы: обыкновенный (в Японии его называют черным), большеглазый, желтоперый, длинноперый и австралийский. Кацуо — он же малый тунец, бонито, скипджек — относится к совершенно другой категории рыбы, хоть и принадлежит к тому же семейству.

Обыкновенный тунец — король тунцов. Мясо у него темно-красное.

Большеглазый тунец в тропических морях вырастает до 2 м. На консервы и стейки обычно идет длинноперый

Куски магуро, предназначенные для сасими, классифицируются в зависимости от того, из какой части рыбы они вырезаны, и от их жирности. О-торо (на переднем плане) жирнее, чем тю-торо (в середине), хотя то и другое получают из нижней части рыбы. Аками (на заднем плане) — это кусок из спинки тунца, он менее жирный, чем торо.



тунец, вкусовыми качествами уступающий своим собратьям. Австралийский тунец теперь становится таким же популярным, как и обыкновенный.

Тунца часто продают уже очищенным от кожи и нарезанным на стейки или ломти, в этом случае определить его вид иногда бывает затруднительно.

В Японии тунец, как правило, попадает на прилавок в виде толстых прямоугольных кусков, из которых удобно нарезать *сасими*. Эти куски бывают двух видов — аками и торо — в зависимости от того, из какой части рыбы они вырезаны: аками, красное мясо, — из спинки, а торо, жирное мясо, — из брюшка. Торо, учитывая жирность мяса, иногда делят на *тю-торо*, то есть среднее торо, и *о-торо* — большое торо. Перед Второй мировой войной аками пользовалось большей популярностью, чем торо, но теперь основная масса потребителей считает, что торо вкуснее аками, поэтому и цена на торо выше.

Аромат и вкус

У магуро нежный сладкий вкус и плотная гладкая мякоть.

Применение в кулинарии

Чаще всего из магуро готовят *сасими* и суши, салаты с уксусом, *терияки*, а также тушеные блюда. Кроме того, соленого тунца жарят на гриле. Длинноперого тунца сырым не едят, но он продается в виде консервированных стейков.

Обработка и приготовление

Всегда используйте свежую рыбу; избегайте покупать рыбу, потерявшую цвет. Удаляйте все жилки.

Хранение

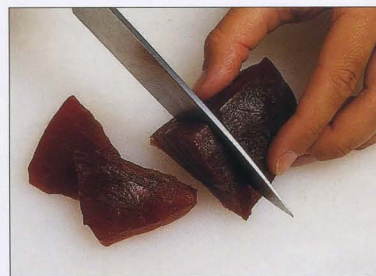
Сырого тунца используйте сразу же или храните в холодильнике не более двух дней. Его можно также заморозить.

Как нарезать рыбу для сасими и суши

Тунца, бонито, лосося, скумбрию, морского леща, морского окуня и белокорого палтуса можно есть сырыми. Используйте абсолютно свежую рыбу, не ешьте сырыми готовые стейки или рыбное филе, а также неоттаявшую замороженную рыбу.

Нарезка тунца, бонито или лосося

Возьмите толстый кусок, при этом старайтесь не покупать куски с жилками. Разрежьте кусок на филе толщиной 2—3 см и шириной 6—7 см. Если вы готовите суши, то нарежьте филе поперек волокон ломтиками толщиной 5 мм, держа нож под небольшим углом к плоскости разделочной доски.



Для *сасими* нарежьте рыбу ломтиками толщиной 1 см, также держа нож под углом к доске.



Если вы режете плоскую или более мелкую рыбу, то с помощью острого ножа тщательно очистите ее от кожи и костей. Филе плоской рыбы разрежьте пополам посередине, а затем нарежьте по диагонали очень тонкими ломтиками.

КАЦУО

Бонито, или малый тунец, — одна из самых важных и универсальных рыб в японской кулинарии, но в западных магазинах свежего кацуо, как правило, не найти, так как он очень быстро портится. В тропических и субтропических морях эта рыба вырастает до метра в длину и весит до 20 кг. Весной большие косяки кацуо вместе с теплым течением приходят к берегам Японии. Кацуо — красивая рыба, спина у него глубокого сине-розовато-лилового цвета, а брюхо серебристо-белое, с темными полосами. К той же группе, что и малый тунец, относятся тазар и полосатый бонито, хотя размером они немного меньше, чем кацуо.

В Японии кацуо, пойманный весной или в начале лета, называется хацу-гацуо (первый кацуо) и считается деликатесом. Осенний же кацуо известен как модори-гацуо («вернувшийся»), так как в это время кацуо возвращаются обратно на юг.

Аромат и вкус

Мясо у кацуо темно-красное, намного темнее, чем у тунца, со слабым рыбным запахом.

Применение в кулинарии

Самое известное блюдо из кацуо — *та-таки* (ломтики сырого мяса с соусом), которое едят с имбирем, чесноком



Вверху.
Свежий *сакэ*

(*лосось*), популярный ингредиент *сасими*, и *икура* (*лососевая икра*).

и другими пряностями. Кроме того, кацуо сушат целиком, чтобы сделать из него кацуо-буси, твердый рыбный блок, из которого потом строгают рыбные хлопья, основу для японского бульона *даси*.

САКЕ

Хотя название «сакэ» относится только к лососю, лосось и форель классифицируют как рыбу одного вида, что не совсем правильно, и некоторые виды лосося, такие как чинук (*чавыча*), масу-масу (*сима*) и розовый (*горбуша*) в Японии считаются форелью. Отдельные виды лососевых рыб, такие как лосось сохо (*кижуч*) и синеспинный лосось (*нерка*) японцы именуют как лососями, так и форелями. Королем лососевых в Японии считается *кета* с ее великолепным серебристым телом.

Применение в кулинарии

На Западе из лосося делают *сасими*, но японцы не следуют их примеру, опасаясь паразитов. Не берите для *сасими* готовые рыбные стейки, лучше попросите продавца отрезать кусочек от свежей рыбы.

Слева. *Ме-кадзика* (*меч-рыба*) часто продается кусками или стейками.



В Японии лосося чаще всего солят и заворачивают в *арамаки* (соломенная циновка). Свежую лососину жарят на сковороде или на гриле, готовят из нее рагу и супы, *сака-муси* (сакэ, сваренный на пару) и *исикари-набе* (лосось, сваренный в супе с *мисо*). Кроме того, лосося коптят и консервируют. В числе других продуктов из лосося следует назвать суджико (ястычная икра) и икуру (красная икра).

КАДЗИКИ

Кадзики, или кадзики магуро, — обобщенный термин, относящийся к группе рыб; наиболее важными из них являются ма-кадзики (полосатый марлин) и ме-кадзики (меч-рыба). Все они имеют на передней части головы длинный мечеобразный вырост, а на спине — большой плавник. Водятся эти рыбы в субтропических и тропических морях, в длину бывают до 3—5 метров, а вес некоторых экземпляров превышает полтонны.

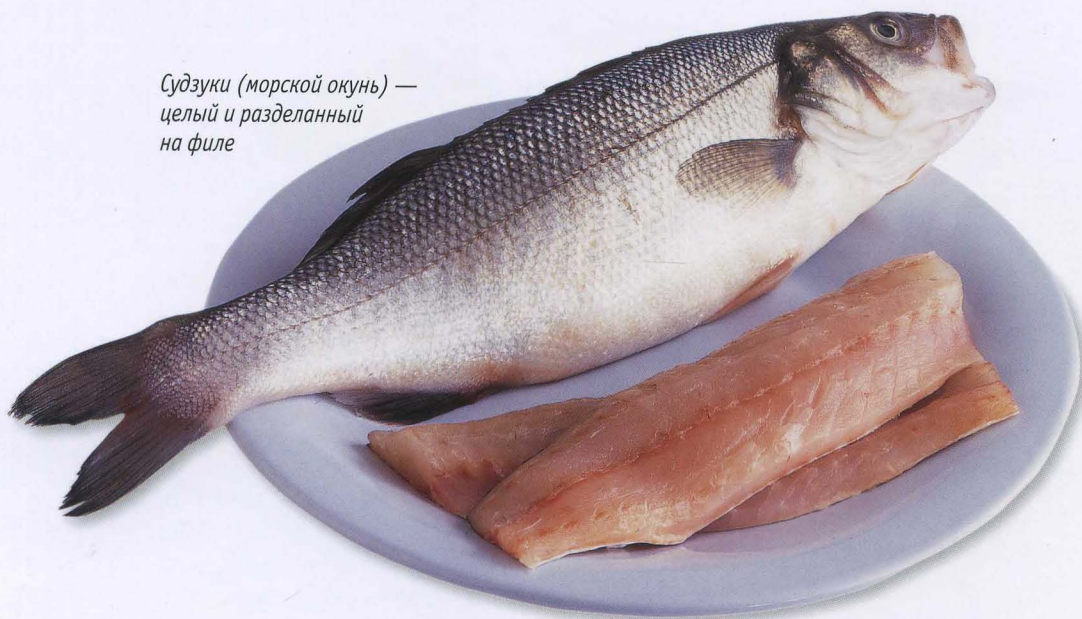
Аромат и вкус

Вкусом и плотной мякотью кадзики напоминают тунца. Лучшим из них считается ма-кадзики со светло-розовым мясом.

Применение в кулинарии

Кадзики используют для приготовления блюд, требующих тепловой обработки, но они также годятся для таких блюд как *сасими* или *терияки*.

Судзуки (морской окунь) —
целый и разделанный
на филе



СУДЗУКИ

Морской окунь достигает в длину 1 м. Экземпляры длиной более 60 см вкуснее мелких. Это красивая рыба с большими круглыми глазами, голубовато-серой спиной и серебристо-белым брюхом. Розовато-белое мясо морского окуня имеет нежный вкус и комковатую структуру, что придает *сасими* и *суши* приятную свежесть.

Морского окуня следует лишь слегка отваривать: с соусом, в супе, в рагу или на пару. Для жаренья он не годится, так как его мясо слишком нежное.

Морской окунь имеется в продаже круглый год, целиком или филе. Но вкуснее всего он весной и в начале лета, перед нерестом. Дикие окуни вкуснее, чем выращенные на рыбных фермах.

Красный и черный тай
(морской
лещ)



ТАЙ

Морской лещ, или тай — рыба для праздничных блюд. В длину тай может достигать 1 м, но целиком жарят или гриллируют экземпляры длиной 30—50 см. Для особо торжественных случаев рыбу нанизывают на вертел таким образом, чтобы она казалась живой, трепещущей, храбро преодолевающей бурные воды. Красный тай имеет красновато-серебристую окраску и краснеет при жаренье, а красный цвет в Японии считается символом праздника и радости.

Мясо морского леща молочно-белое и после тепловой обработки распадается на хлопья, поэтому из него делают соборо (рыбные хлопья). Кроме того, с ним готовят *сасими* и *суши*, например *осидзуси* (прессованное суши), а также супы и блюда из риса.

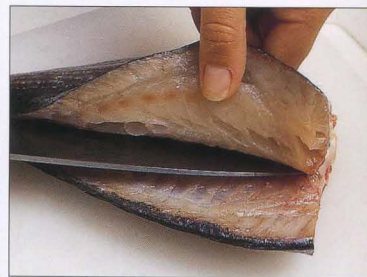
Как разделить круглую рыбу



1 Очистите рыбу от чешуи и внутренностей, отрежьте голову. Промойте тушку под струей воды, обсушите бумажным полотенцем и положите на разделочную доску.



2 Воткните лезвие острого ножа ближе к хребтовой кости рыбы и сделайте разрез вдоль хребта, от головы к хвосту, держа нож параллельно хребтовой кости.



3 Переверните рыбу на другой бок и срежьте второе филе вышеописанным способом.

4 Положите одно филе на разделочную доску кожей вниз и введите лезвие ножа между кожей и мясом возле хвоста. Прижмите пальцами кожу к доске и проведите лезвием от хвоста к голове, отделяя кожу. То же проделайте с другим филе.

КАРЕЙ

Это название семейства, объединяющего более ста видов рыб. Внешне карей очень похожи на хираме (см. ниже), но у карей глаза расположены на правой стороне тела, а у хираме на левой; кроме того, рот у карей меньше. Структура и вкус мяса у карей разного вида могут быть самыми различными. Лучшей рыбой в этом семействе считается камбала-соль с плотным, нежным и замечательно вкусным мясом, однако не все признают ее первенство. Некоторые предпочитают белокорого палтуса за превосходную мясистую структуру. Продаются они обычно целиком, хотя более крупные экземпляры могут поступать в продажу разделанными на стейки или филе. У морского языка мясо более рыхлое, а вкус не так ярко выражен.

Сезон карей начинается в разное время, в зависимости от конкретного вида рыбы. Самая желанная добыча для рыбаков — карей, готовые к нересту. Карей — рыба универсальная, их можно жарить в сковороде и на гриле, тушить, а также готовить из них *сасими*.

ХИРАМЕ

Хираме — это род морского языка, плоская рыба, у которой глаза расположены на спине. Спина у хираме блестяще-черная, а брюхо матово-белое. Это один из наиболее часто используемых в японской кулинарии видов рыбы: хираме жарят, варят на пару и тушат, с ним готовят салаты и овощные блюда с уксусом, а также суши и *сасими*. Тонкие, широкие, похожие на цепь плавники, окаймляющие бока этой рыбы, именуемые *энгава*, считаются деликатесом; их используют для *сасими*, жарят на гриле и тушат.

Как разделить плоскую рыбу



1 Положите рыбу на разделочную доску и острым ножом сделайте надрезы: посередине (до кости) и с боков, под плавниками.



2 Введя лезвие горизонтально между мясом и хребтом, аккуратно проведите концом лезвия вдоль хребта, отделяя мясо от костей. При этом осторожно оттягивайте край филе назад.



3 Тем же способом отделите три оставшихся филе: еще одно с верхней и два с нижней стороны рыбы.



4 Положите филе на разделочную доску кожей вниз и введите лезвие ножа между мясом и кожей. Крепко прижмите кожу пальцами к разделочной доске и проведите ножом от хвостовой к передней части филе, отделяя кожу от мяса. Тем же способом очистите от кожи остальные три филе.



Фактически карей — это семейство рыб, в которое входят камбала, соль, белокорый палтус и морской язык.



Целая суба (скупбрия)

САБА

Сабa (скупбрия) — красивая, элегантного вида рыба с красным мясом; использовать ее необходимо в день вылова, так как она очень быстро портится. У свежей сабы ясные глаза, блестящая шкура, а внутренности не имеют неприятного запаха. Мелкая саба вкуснее крупной. Это сравнительно жирная рыба, обычно ее мясо содержит 16% жира и 20% протеина, а осенью, в сезон, ее жирность возрастает до 20%.

Аромат и вкус

Мясо у сабы сочное, но пахнет рыбой; этот запах можно ослабить с помощью соли. Также саба хорошо сочетается с мисо и уксусом. *Сасими* из сабы следует есть, обмакивая в соевый соус, смешанный с тертым свежим имбирем.

Применение в кулинарии

Для *сасими* очень свежую сабу сначала солят, а затем маринуют в уксусе. Немаринованную сабу лучше не есть, так как рыба может быть инфицирована паразитами. Маринование по способу, который в Японии называется *сима-саба*, то есть «укрепление сабы», избавляет рыбу от паразитов. Сабу часто жарят, однако для темпуры эта рыба не годится, так как ее запах не сочетается с ароматами других компонентов и «забивает» их.

**АДЗИ**

Это название объединяет свыше 50 видов рыб, от хека до ставриды, которые на Западе можно часто увидеть на прилавках хороших рыбных магазинов. В длину адзи может достигать 40 см, но обычно в сети рыбаков попадают молодые экземпляры длиной 10—20 см. Исключение составляет сима-адзи, которая вырастает до 1 м. Адзи считается высококачественной рыбой и обычно ее приберегают для *сасими*. Как правило, у адзи серая окраска, а на обоих боках расположено по ряду заостренных чешуек, напоминающих зубья пилы; эти чешуи нужно удалять, чтобы не пораниться. Сезон лова адзи длится с весны до осени.

Применение в кулинарии

Из очень свежей адзи готовят *татаки* — мелко нарубленную рыбу с соевым соусом и тертым свежим корнем имбиря. Также адзи жарят на гриле и в сковороде, тушат и маринуют. Более мелкие экземпляры хорошо жарить целиком. Популярностью пользуются также вяленые рыбопродукты из адзи, например, *хираки-боси* (целая рыба, выпотрошенная и завяленная), *мирин-боси* и *кусайя*.

Целый адзи

Сима-саба (солено-маринованная скупбрия)

1 Свежую скупбрию разделайте на филе с кожей. Положите оба филе на большое плоское блюдо, покрытое толстым слоем соли, и полностью засыпьте их сверху солью. Оставьте, как минимум, на полчаса, а лучше — на 3—4 часа.

2 Промойте филе и обсушите их бумажным полотенцем, затем удалите все кости (при желании можно воспользоваться пинцетом).

3 В плоское блюдо налейте 120 мл рисового уксуса, положите в него рыбные филе вверх кожей и сбрызните их уксусом. Оставьте на 10 минут, затем уксус слейте.



4 Обсушите рыбу и пальцами аккуратно, чтобы сохранить серебристый узор, снимите с нее прозрачную кожу по направлению от головы к хвосту. Для *сасими* нарежьте филе поперек толстыми ломтиками шириной 1—2 см.



Плотное комковатое мясо морского черта идеально подходит для большинства видов тепловой обработки.

АНКО

Для японских кулинаров анко (морской черт) наряду с фугу и иглобрюхом является символом зимы.

Применение в кулинарии

Морской черт — популярная рыба. Ее используют для приготовления блюд непосредственно на столе, как в ресторанах, так и дома. Плотное комковатое мясо морского черта, не распадающееся на хлопья даже в вареном виде, прекрасно подходит для жаренья, гриллирования и тушения.

В пищу идут все части этой рыбы, включая икру, печень и желудок. Печень, которую обычно маринуют в уксусном соусе, считается деликатесом, ее часто сравнивают с фуа-гра.

ИВАСИ

Иваси (сардины) входят в число рыб, наиболее употребляемых в японской кухне, и составляют 25% всей добычи японских рыбных промыслов. Кроме собственно сардин, существует множество других видов, принадлежащих к тому же семейству, в том числе ма-иваси (японский сардинопс), уруме-иваси (большеглазая сардина) и более мелкий вид катакути-иваси (японский анчоус). У ма-иваси сине-зеленая спина, серебристо-белое брюхо и темные пятна на боках. Эта рыба достигает 25—30 см.

Катакути-иваси бывает длиной примерно 15 см. Иваси есть в продаже круглый год.

Применение в кулинарии

Свежие иваси жарят в сковороде и на гриле, маринуют, используют в смешанных суши, а из фарша иваси делают рыбные фрикадельки.

Сырые иваси (сардины), выпотрошив и обезглавив, но не разделявая на филе, погружают в масло. В процессе закупорки банок рыба подвергается тепловой обработке.



Однако большая часть иваси идет на изготовление консервов и различных вяленых рыбопродуктов, таких как *нибоси*, которые используются для бульона *даси*, и *медзаси* (4—6 мелких полупровяленных иваси, связанных соломинками в пучки). Мелких иваси, длиной до 3 см, обычно вялят, а затем готовят из них *сирасу-боси* (см. Рыбопродукты). В прошлом экспорт этих продуктов был ограничен законами, но ныне некоторые из них производятся на Западе.

САММА

У этой рыбы, известной также как сайра, длинное узкое тело, иссиня-черная спина и блестящее серебристо-белое брюхо. Осенью она вкуснее всего, так как достигает максимальной, 20%-й, жирности.

Обработка и приготовление

Осеннюю самму лучше всего жарить целиком, на гриле или в сковороде, и подавать с тертым дайконом и соевым соусом, чтобы смягчить рыбный запах. Вяленая самма также пользуется большой популярностью. В другие времена года, когда самма не такая жирная, ее используют для приготовления суши или салатов с уксусной заправкой. В продаже часто имеются консервы из саммы.

Внизу. Самма



МОЛЛЮСКИ И РАКООБРАЗНЫЕ

Наряду с рыбой неотъемлемой частью японской кухни являются моллюски и ракообразные; их ассортимент в Японии, вероятно, шире, чем в какой-либо другой стране мира. Большинство видов используется для приготовления *сасими* и суши, а также для других блюд. Ниже мы расскажем вам о некоторых видах моллюсков и ракообразных, которые пользуются наибольшей популярностью у японских кулинаров и которые имеются в широкой продаже за пределами Японии.

Примечание. В США все креветки именуются шримсами и, в зависимости от размера, делятся на мелкие, средние и гигантские. Но в Японии, где используются оба названия — и шримсы, и креветки — американские градации лучше не использовать, чтобы избежать путаницы.

ЭБИ

Среди множества видов ракообразных, используемых в японской кулинарии, львиную долю составляют креветки. Если, например, вы желаете отведать креветочного суши в японском ресторане суши, то следует точно определить, с какими именно креветками оно должно быть приготовлено; при этом выбирать вам придется как минимум из пяти видов. Курума-эби (тигровые креветки) бывают длиной до 20 см, у них светлый красноватый панцирь с коричневыми или сине-красными полосками. Уси-эби (черные тигровые креветки) наряду

Уси-эби (черные тигровые креветки) считаются самыми ароматными.

Справа. Розовые креветки

с тигровыми считаются самыми вкусными. Окраска у них темно-серая, с черными полосками. Те и другие креветки лучше всего есть сырыми, свежими, но их также жарят, гриллируют, тушат и готовят с ними супы.

Светло-серые кораи-эги (китайские креветки), именуемые также тайсё-эби, используются для приготовления темпуры и других жареных блюд; кроме того, их обжаривают и тушат.

Японские шримсы, такие как сибя-эби и ботан-эби, сырыми как правило не едят, а с хоккоку ако-эби, именуемыми также ама-эби, получается прекрасное суши. Тенага-эби (пресноводные шримсы), с длинными усами, жарят и тушат, а мелкие шримсы, сакура-эби, в основном сушат. К сожалению, многие виды креветок невозможно купить за пределами Японии.

Обработка и приготовление

В Японии все шримсы и креветки продаются свежими, иногда живыми, но в западные магазины они поступают только в замороженном виде, зато имеются в продаже круглый год. При варке они становятся светло-красными или розовыми.



Что делать, чтобы креветки не скручивались



При нагревании креветки скручиваются в кольцо. Скручивание можно предотвратить, нанизав креветку вдоль на зубочистку или шпажку для коктейля, которую потом следует аккуратно извлечь. Если же шпажку невозможно извлечь, не нарушив целостности приготовленного блюда, — например, если вы готовите темпуру, — то можно обмакивать креветку в клар, держа ее за хвост, а затем очень медленно погружать во фритюр, чтобы она прогревалась постепенно, сегмент за сегментом.





Исе-эби,
японский
колючий лангуст

ИСЕ-ЭБИ

У исе-эби, японского лангуста, панцирь коричневый или красновато-пурпурный, а клешни меньше, чем у большинства американских и европейских лангутов. Лангуст — традиционное украшение японского праздничного стола, так как при варке он приобретает красный цвет, который в Японии символизирует счастье.

Применение в кулинарии

У лангуста необычно твердое сладкое мясо с восхитительным ароматом. Из свежих лангутов почти всегда делают *сасими*. В рыбных ресторанах их часто держат в аквариумах, и шеф-повар из выбранного клиентом лангуста готовит блюдо под названием *ики-цукури* (живое *сасими*). Но предупреждаем: *сасими* вам подадут в рассеченном панцире лангуста, оставив голову нетронутой, с печально глядящими на вас глазами и еще шевелящимися усами!



Клешни табара-гани
(королевского
краба)

Кроме того, лангутов жарят на углях и едят с цитрусовым соевым соусом.

КАНИ

Наиболее распространены табара-гани (королевский краб), кегани (волосатый краб) и цувай-гани (снежный краб). На рынок крабы поступают уже сваренными в воде или на пару, их варят сразу же после вылова, так как их внутренности быстро портятся.

Королевские крабы внешне напоминают гигантских колючих пауков, но мясо их необычайно вкусно. Взрослый самец королевского краба может весить до 12 кг, а в поперечнике быть немногим меньше метра. Панцирь у этих крабов светло-красный, а нижняя его часть кремовая.

Применение в кулинарии

У крабов идет в пищу, главным образом, мясо из клешней, чаще всего его едят сырым, с цитрусовым соусом, либо в салатах, жареных, гриллированных блюдах и рагу. Кроме этого, крабовое мясо — один из основных

компонентов суши. Однако для вареных и жареных блюд в основном используется консервированное крабовое мясо.

Японские деликатесы



Кани-мисо. Смесь из крабовых внутренностей в Японии считается деликатесом и чаще всего подается как самостоятельная закуска или к саке. Кани-мисо продается в консервированном виде.



Снежный краб. Этого краба с длинными ногами и округлым розовато-коричневым панцирем называют королевой крабов. Его сладкое мясо обычно продается в замороженном или консервированном виде.



ИКА

Кальмары для японцев — привычная еда. В японской кулинарии используется несколько видов этих моллюсков; из каких кальмаров готовить то или иное блюдо, зависит от их вкуса, цвета, структуры и времени года.

Суриме-ика (тихоокеанский летучий кальмар), известный также под названием обыкновенного японского кальмара, окрашенный в темный красно-коричневый цвет, достигает в длину 30 см, не считая 20-сантиметровых щупалец, а сезон его лова длится с лета до осени. Яри-ика (копьевидный кальмар) вырастает до 40 см, щупальца у него короткие, окраска бледно-красная, а голова имеет заостренную форму. Этого кальмара в западных магазинах чаще всего можно

Из мяса крупных каракатиц, например каминари-ика, нарезанного тонкими ломтиками, получается превосходное сасими.

увидеть с зимы до поздней весны. Кенсаки-ика (мечехвостый кальмар) внешне очень похож на яри-ика, но голова у него более заостренная, а сезон его лова продолжается с весны до лета. Аори-ика (кальмар с широким панцирем) похож на крупную каракатицу, но без известковой раковины; его можно купить летом, но он не очень часто попадает на прилавках. Ко-ика (каракатица) имеет округлое туловище, твердую внутреннюю раковину и плотное мясо;

длина туловища достигает 18 см, а щупальца — 20 см. Каракатиц отлавливают с начала осени до поздней зимы. Иногда на прилавках попадает каминари-ика — крупная каракатица со щупальцами длиной до 45 см. Туловище хотари-ика (кальмара-светлячка) длиной всего 5—7 см, покрытое почти прозрачной кожей, обладает способностью светиться. Водится это уникальное животное в морях, омывающих берега Японии, и ловится с весны до лета. Ака-ика (летучий кальмар) — это крупный кальмар с красновато-коричневой кожей и тонким желеобразным хрящом внутри. Его используют для приготовления вяленых, копченых и маринованных продуктов.

Применение в кулинарии

Из сырого кальмара можно готовить сасими. Разделанные кальмары обычно продаются в японских супермаркетах. Кальмаров нельзя долго варить, так как переваренный кальмар становится жестким. Из целых тушек кальмара готовят ика-дзуси (кальмар, фаршированный рисом для суши).

Как разделить кальмара



1 Промойте кальмара под струей холодной воды. Пальцами осторожно вытяните из тушки наружу щупальца, внутренности и хитиновую пластинку.

2 Разрежьте тушку на два пласта. Осторожно снимите кожу.

3 Удалите и выбросьте внутренности. Отрежьте от головы щупальца и снимите с них кожу.

4 Для сасими разрежьте пласт кальмара вдоль пополам, а затем каждую половину нарежьте тонкими полосками поперек волокон. Эти полоски называются ика сомен (кальмаровая лапша).



5 Для гесо (сасими из щупалец) отделите щупальца друг от друга попарно или по одному, а два длинных щупальца разрежьте пополам.

6 Если вы собираетесь жарить кальмара на сковороде или на гриле, то сделайте на наружной стороне пласта



крестообразные насечки, а затем нарежьте кальмара на кусочки.

Примечания повара

- При жаренье щупальца кальмара могут стать жесткими, поэтому их нужно мелко нарезать и жарить не отдельно, а с овощами.
- Чтобы приготовить «цветы» из кальмара, осторожно сделайте на внутренней стороне пласта крестообразные надрезы под углом к направлению волокон, а затем нарежьте пласт на мелкие кусочки и быстро обжарьте.



Идако
(карликовый
осьминог)

ПРОДУКТЫ ИЗ КАЛЬМАРА

В Японии кальмаров обрабатывают различными способами.

Суруме

Суруме — очищенный и высушенный целый кальмар — один из множества деликатесов, подаваемых к напиткам. Обычно суруме жарят или гриллируют целиком, затем отрывают пальцами узкие полоски поперек волокон и едят, обмакивая в соевый соус. Самый вкусный суруме получается из кенсаки-ика (мечехвостого кальмара) с его превосходным нежным мясом.

Сиокара

Это сырой кальмар, маринованный в собственных чернилах с солью. Он продается в виде консервов, в стеклянных баночках. Подают сиокару к напиткам или к рису.

Мацумаэ-дзукэ

Один из фирменных деликатесов кансайских поваров. Делают его из суруме (сушеного кальмара), конбу и нашинкованной моркови, маринованной в мирине и соевом соусе, и подают к рису или к напиткам.

ТАКО

Оригинальный вид японским блюдам из осьминога придает контраст его молочно-белого мяса с темно-красной кожей (при тепловой обработке осьминог краснеет) и необычная круглая форма нарезанных щупалец. В мире объектами промысла являются более десяти видов осьминогов — от идако (карликовых осьминогов) длиной не больше 10 см до более чем трехметровых великанов. Наиболее распространенный вид принадлежит к семейству ма-дако.



Суруме, сушеный
кальмар, делают
из кенсаки-ика
(мечехвостый кальмар);
он считается одним из лучших
деликатесов.

В японской кухне бланшированные щупальца осьминога используют для приготовления *сасими* и салатов. Готовят из осьминога и рагу, в частности *оден*, а также маринуют его в собственных чернилах: получается деликатесная закуска к напиткам.

Как приготовить осьминога для сасими и суши

1 Очистите осьминога весом около 700 г, отделите голову от щупалец. Голову можно сохранить для приготовления другого блюда.

2 В глубокой кастрюле вскипятите большое количество воды, добавьте в нее разрезанный пополам лимон, 1 чайную ложку соли и опустите в кастрюлю осьминога, после чего снова доведите воду до кипения.



3 Варите на среднем огне 5—6 минут, поворачивая осьминога в воде так, чтобы на коже не осталось необваренных мест. Снимите с огня, откиньте на сито и остудите.

4 Для *сасими* и суши используйте только вареные щупальца. Их следует разделить и выдержать в холодильнике не менее 15 минут, а затем острым ножом нарезать наискосок кусочками толщиной 5 мм.



Крупные хамагури (обыкновенные венерки) и асари (манильские клемы) — лишь два из множества видов клемов, используемых в японской кулинарии.

лова длится с зимы до ранней весны. Их жарят, гриллируют, готовят на пару или варят на слабом огне в супах, не вынимая из раковин, иногда мякоть клемов добавляют в рагу или варят с рисом. Перед приготовлением клемы следует положить в соленую воду, чтобы удалить из раковин песок.

ХАМАГУРИ

Клемы — один из древнейших известных японцам пищевых продуктов. Клемы и поныне играют в рационе японцев немаловажную роль; в японской кулинарии находят применение многие виды этих моллюсков, такие как ака-гай (раковины-ковчег), асари (манильские клемы), тори-гай (сердцевидки), бака-гай, или айоаги (мактра), и хокки-гай (маслюк). Их используют для приготовления сасими, суши, а также многих других блюд. Наиболее распространенный вид клемов — хамагури (венерки). Сезон их

Внизу: по часовой стрелке с левого верхнего угла: свежие сердцевидки, хокки-гай (маслюки), тори-гай (сердцевидки) и ака-гай (ковчег).



Сушеные хотате-гай (гребешки) замачивают в небольшом количестве саке и варят на пару, чтобы они стали мягкими и проявился их специфический аромат.

ХОТАТЕ-ГАЙ

Морские гребешки, благодаря своему размеру и вкусовому сходству с рыбой, имеют весьма широкую область применения. На японских рынках продаются гребешки нескольких видов, в том числе хотате-гай, наиболее часто встречающийся в западных магазинах, итайя-гай (японский гребешок), цукини-гай (морское блюдечко) и хиоги-гай (благородный

Внизу. Каки, тихоокеанские устрицы



КАКИ

В морях, омывающих Японию, водится несколько видов устриц. Раковина самого распространенного из них — каки

(гигантской тихоокеанской устрицы), в отличие от круглой европейской устрицы, имеет вытянутую форму, достигая 8 см в длину и 5 см в ширину.

Чтобы есть устрицы сырыми, как принято в Японии, слегка приправьте их цитрусовым соевым соусом.

Еще одно фирменное блюдо японских поваров — *каки-фрай* (панированные жареные устрицы). Кроме этого, с устрицами готовят рагу и прозрачные супы, а также варят их с рисом. Устрицы могут вызвать пищевое отравление, поэтому сырые устрицы следует подавать к столу очень свежими.

ИКРА

Японцы используют в пищу все части рыбы, в частности икра считается деликатесом. Так как икру обычно засаливают, чтобы предохранить от порчи, она хорошо сочетается с пресным отварным рисом. Кроме того, икра является традиционным компонентом суши и используется для приготовления закусок.

ТАРАКО

Ястычная икра трески называется тарак. Ястыки трески жарят или грилируют, а затем едят с рисом. Соленая тресковая икра называется ментаiko, а приготовленная с красным жгучим перцем — карси ментаiko. Как правило, тарак имеет слегка красноватый цвет: чтобы придать ей более привлекательный вид, пользуются овощными красителями. Тарак используют для приготовления *норимаки* (суши, завернутого в водоросль нори), а также для закусок.

ИКУРА

В Японии икра — это только зернистая икра лососевых. С икурой готовят суши, которое едят с соевым соусом и тертым дайконом, а также закуски.

КАДЗУНОКО

Кадзуноко, солено-сушеные молоки сельди, которыми некогда изобиловали японские рынки, ныне превратились в редкий деликатес. Перед употреблением в пищу их следует замочить на ночь в воде, чтобы размягчить и удалить лишнюю соль. Кадзуноко обычно едят в натуральном виде с кацу-буси, суше-

ными хлопьями из мяса малого тунца, слегка приправив соевым соусом. Кадзуноко используют для приготовления суши, а также входят в число специальных новогодних блюд. За пределами Японии кадзуноко редко можно увидеть в продаже, но они входят в меню большинства ресторанов суши.

УНИ

Уни, японский морской еж, представляет собой круглое колющее морское животное темного цвета. В диаметре уни, в зависимости от вида, бывают от 3—4 до 10 и более сантиметров. В пищу употребляется только икра морских ежей. Свежая икра уни используется для приготовления закусок, а также является традиционным компонентом суши.



Вверху.
Кадзуноко
(засоленные и высушенные молоки сельди)



Уни (икра японского морского ежа)



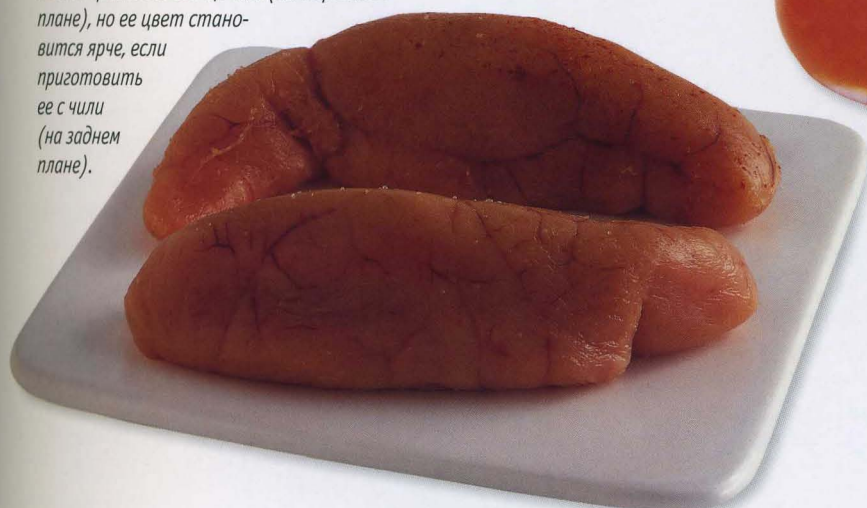
Слева. Икура (лососевая икра)

Из нее получается оригинальный золотистый кляр для некоторых морепродуктов, например для кальмара, зажаренного на гриле, а также необычная приправа к некоторым моллюскам.

Обработка и приготовление

Выбирайте морских ежей с твердыми иглами и плотно закрытым ртом (он расположен в нижней части тела). Подрежьте мягкую ткань вокруг рта и поднимите верхнюю часть панциря либо снимите ее как скорлупу вареного яйца. Удалите рот и несъедобные внутренности, сохранив для соусов жирный сок. Выньте ложкой ярко-оранжевую икру.

Тарак (тресковая икра) обычно бывает слегка красноватого цвета (на переднем плане), но ее цвет становится ярче, если приготовить ее с чили (на заднем плане).



РЫБОПРОДУКТЫ

В японской кулинарии используется множество видов рыбопродуктов, и некоторые из них можно купить в западных магазинах в свежем или замороженном виде. Они просты в применении и могут пригодиться домашнему кулинару в качестве ароматизаторов и вкусовых добавок. Ниже мы расскажем о некоторых рыбопродуктах, которые чаще всего встречаются на прилавках японских супермаркетов.

КАЦУО-БУСИ

Кацуо-буси — это сваренный и засушенный целиком малый тунец, кацуо, с которого по мере надобности срезают тонкие рыбные хлопья-стружки. Когда-то это было первое, что должна была сделать японская хозяйка, встав поутру, но теперь в широкой продаже имеются готовые рыбные хлопья разного размера: кедзури-буси или ханагацуо. Кацуо-буси — один из основных ингредиентов бульона даси; также ими посыпают как приправой

рыбу и овощи. Если смешать рыбные хлопья с небольшим количеством соевого соуса, то получится вкуснейшая приправа к горячему отварному рису или начинка для *онигири* (рисовых шариков).

Применение в кулинарии

Кедзури-буси используют в качестве приправы для маринованного в бульоне даси вареного шпината.



Справа. Теперь в продаже имеются готовые рыбные хлопья различной формы и размеров.

Домашний бульон даси

Вероятно, самым «ходовым» ингредиентом в японской кухне следует назвать даси, рыбный бульон. Первый даси используется для приготовления супов, в частности прозрачных, а второй — для тушения овощей, рыбы или мяса.

На 4 порции супа

2½ стакана воды
кусочек конбу длиной 10 см
15 г кедзури-буси



1 Налейте в кастрюлю воду и опустите в нее конбу. Дайте постоять 1 час.

2 Поставьте кастрюлю на средний огонь и, не закрывая крышкой, доведите воду почти до кипения. Выньте конбу — она пригодится вам для приготовления второго бульона. Вновь доведите воду до кипения.

3 Добавьте в кастрюлю ¼ стакана холодной воды и сразу же всыпьте в нее кедзури-буси. Снова доведите воду до кипения, после чего снимите кастрюлю с огня. Не перемешивайте. Подождите, пока рыбные хлопья осядут на дно.



4 Процедите смесь через мелкое сито и сохраните кедзури-буси для приготовления второго бульона. И так, первый бульон даси готов.

Второй бульон даси

На 600 мл бульона

конбу и кедзури-буси, оставшиеся от приготовления первого бульона
2½ стакана воды
20 г кедзури-буси

1 В кастрюлю с водой положите оставшиеся от приготовления первого бульона конбу и кедзури-буси. Доведите воду до кипения и варите при слабом кипении около 15 минут, или пока бульон не выпарится на треть.

2 Добавьте свежие кедзури-буси и сразу же уберите кастрюлю с огня. Снимите с поверхности бульона пену и дайте ему постоять 10 минут, после чего процедите.

Примечания повара

- Чтобы сэкономить время, воспользуйтесь сушено-морожеными гранулами, называемыми даси-но-мото.
- Бульон даси можно заморозить.



Унаги но кабайяки (жаренный на гриле угорь)

НИБОСИ

Это твердые вяленые сардины, которые используются для приготовления очень ароматного бульона даси. В отличие от нежных кедзури-буси, нибоси следует кипятить около 5 минут, чтобы проявился их аромат, а бульон получился более крепким. Поэтому бульон из нибоси идет на жирные супы, такие как суп с мисо и бульон для лапши соба или удон.

УНАГИ НО КАБАЙЯКИ

Для получения этого продукта филе угря варят на пару, а затем жарят или гриллируют в густом сладком соевом соусе. Этот мягкий рыбный полуфабрикат не похож на угря ни видом, ни вкусом. Его кладут поверх горячего отварного риса, полив соусом и посыпав сантё (смесью семи пряностей).

ХИДАРА

Это вяленое филе трески можно жарить на гриле, а затем есть с рисом. Кроме того, из него готовят закуски к напиткам. Продается хидара расфасованной в пакеты.

СИРАСУ-БОСИ

Сирасу (маленькие белые жареные сардинки) используются для приготовления многих вяленых рыбопродуктов. Сирасу-боси — это просто мягкие вяленые сирасу, которые едят в натуральном виде или смешивая с другими компонентами, например с тертым дайконом или с соевым соусом. Сирасу-боси хорошо сочетаются с горячим отварным рисом, из них часто готовят закуски и начинку для онигири (рисовых шариков).

МЕДЗАСИ

Медзаси по-японски означает «пронзенные глаза». Этот продукт представляет собой целые полупровяленные сардины, нанизанные по 4—6 штук на соломинку, продетую сквозь глаза, — отсюда и название. Медзаси едят с горячим отварным рисом или с sake, слегка поджарив их на гриле. Сардины можно есть целиком, с костями, головой и внутренностями, — это очень питательное, богатое кальцием и протеином, но в то же время недорогое повседневное блюдо. Медзаси имеет необычный вид и непривычный для европейцев вкус. Иногда его можно купить в азиатских продуктовых магазинах.

СИСЯМО

Эта маленькая, длиной 10—15 см, тонкая розовато-серебристая рыбка водится только в северной части Тихого и Атлантического океанов и считается одним из лучших японских деликатесов

к sake и потому дорого стоит. Особенно ценится *комотисиямо* (сисямо с икрой).

ТАТАМИ-ИВАСИ

Для получения татами-иваси маленькие жареные сардинки скрепляют вместе и

высушивают в тонкий лист, подобно водорослям нори. Затем, перед подачей к столу, этот лист слегка обжаривают на гриле — получается превосходная закуска к напиткам, особенно с горячим отварным рисом. Татами-иваси обладают нежным сладковатым вкусом и сочным ароматом, но за пределами Японии в магазинах обычно не встречаются.

ТИРИМЕН-ДЗАКО

Это другой вид сушеных сирасу, которые перед употреблением варят и приправляют соевым соусом. Они хорошо сочетаются с горячим рисом или с *отядзуке* (рис, сваренный в чае). Тиримен-дзако, приправленные соевым соусом, имеют довольно соленый вкус.

ТАДЗУКУРИ

Для тадзукури маленькие сушеные сардины слегка обжаривают в мелкой сковороде. Подают тадзукури как самостоятельную закуску или к напиткам. У тадзукури своеобразный *умами* (сочный аромат). Тадзукури в сахаре, наряду с другими острыми яствами, считаются праздничным новогодним угощением. Тадзукури не только вкусны, но и очень питательны, так как богаты кальцием.



Сисямо считаются деликатесом, их сушат по несколько штук на бамбуковой соломинке, а затем обжаривают на гриле.

РЫБНЫЕ ПАСТЫ

В японской кулинарии применяется множество видов пюрированных рыбных продуктов. Они являются главными компонентами оден (блюдо из рыбной пасты, сваренной с овощами в супе на основе даси).

КАМАБОКО

Чтобы приготовить камабоко, пюре из белой рыбы смешивают со связующим веществом и придают ему определенную форму, после чего варят на пару или в воде, жарят или гриллируют. Ита-камабоко едят как закуску, отрезая ломтики и приправляя их соевым соусом и горчицей, либо добавляют в супы, рагу или готовят с лапшой.

САЦУМА-АГЭ

Это камабоко, обжаренная во фритюре. Как правило, сацума-агэ представляет собой овальный диск размером 7,5×5 см. Перед использованием сацума-агэ промывают кипятком, чтобы смыть лишнее масло. Ее едят в натуральном виде, приправляя соевым соусом, либо слегка поджаривают на гриле. Кроме того, ее тушат с овощами. С ней также готовят супы, рагу и блюда из лапши. Жаренная во фритюре камабоко бывает самых разнообразных размеров и цветов, ее даже фаршируют или делают из нее рулеты. Ика-маки — это жаренный во фритюре рулет камабоко с начинкой из кальмара,



Пюрированные рыбные продукты, слева направо: тикুва, наругомаки, сацума-агэ и ханпен

а гобо-маки — с начинкой из корней лопуха. То и другое, наряду с обычной сацума-агэ, часто используется для приготовления оден (рагу с рыбной пастой) и продается в замороженном виде.

ТИКУВА

Для приготовления тикувы рыбная паста формуется на палочке наподобие эскимо, варится на пару и гриллируется, после чего палочку вынимают. Обычно тикува бывает длиной около 15 см, с продольным сквозным отверстием в середине. Снаружи она покрыта поджаристыми пятнами. Ее можно есть в натуральном виде, отрезая ломтиками, либо потушить ее на слабом огне с овощами.

НАРУТОМАКИ

Эта разновидность камабоко — один из традиционных компонентов блюда из лапши рамен или удон; готовят с ней также супы.

ХАНПЕН

Эти квадратные лепешки размером 7—8 см и толщиной около 1 см формируют из пюрированного мяса акулы, смешанного с тертым ямсом и яичным белком, а затем варят в кипятке. Структура у ханпен легкая и пышная. Их едят, поджарив на гриле, с соевым соусом и горчицей, а также готовят с ними рагу и супы.

СИНДЗЁ

В Японии продается множество видов готовых рыбных фрикаделек, в том числе юба-синдзё (синдзё, закатанные в лист сухой соевой пенки). Есть и синдзё в виде цветов различной окраски, которые используют для украшения блюд.

ЦУМИРЕ

Эти рыбные фрикадельки сероватого цвета делают из рыбы с красным мясом, например из сардин и скумбрии; они имеют плотную, но нежную текстуру. Их используют для приготовления супов, оден и рагу.



Ита-камабоко, белая рыбная паста на деревянной дощечке

МЯСО И КУРИЦА

Мясная пища в Японии много лет была под запретом, сначала в соответствии с принципами буддизма, а позднее по воле сёгунов, правивших страной на протяжении трехсот лет, до 1868 года. Однако некоторые группы населения во все времена употребляли в пищу дичь: кабанину, зайчатину, птицу из горных лесов. Только после Второй мировой войны мясо, в основном говядина, свинина и курица, вошли в рацион большинства японцев. Но и по сей день мясо в японской кулинарии используется в умеренных количествах.

ГОВЯДИНА

В Японии разводят четыре породы вагу (мясного рогатого скота): черную, красно-бурую, безрогую и шортгорн. Наиболее распространена черная порода. Коровы породы мацудзака, известной также под названиями кобе, оми и ёнезава, дают мясо наивысшего качества. Коровам в Японии делают массаж и поят пивом, чтобы жир равномерно распределялся в мясе; мясо получается более нежным и имеет скорее розовый, чем красный цвет. Для приготовления *сукияки* или *сябу сябу*, где требуется нарезать мясо почти прозрачными ломтиками, берите филе либо окорок

Справа. Тонко нарезанная свинина

Куриятину японцы готовят самыми разнообразными способами: мелкие кусочки жарят на шампуре (сукияки), из фарша делают фрикадельки, из бедрышек — барбекю.



Тонко нарезанная говядина для сябу сябу и сукияки

без костей и прожилок. В последнем случае полностью срежьте с мяса жир, разрежьте мясо на продолговатые куски толщиной 4—5 см и положите на 2—3 часа в морозильник, а затем на 1 час в холодильник; мясо

должно быть наполовину оттаявшим. После этого нарежьте мясо ломтиками, тонкими, как бумага.

СВИНИНА

Свинина входила в рацион японцев даже в те времена, когда мясо было под запретом; не теряет

она популярности и сегодня. Мелко нарезанную свинину жарят на сковороде и смешивают с соевым соусом и натертым свежим имбирным корнем или добавляют для вкуса в овощные блюда. Свинина тушеная очень вкусна с лапшой рамен.



КУРИЦА

Из куриного фарша делают фрикадельки, добавляют его в соусы или в блюда из тушеных овощей. *Якитори* — это кусочки курицы, нанизанные на бамбуковый вертел и поджаренные на гриле, которые подают со сладким соусом таре. Мякоть куриных бедрышек, маринованная в соусе *терияки*, а затем обжаренная на гриле, — идеальное блюдо для барбекю. Готовят из курицы и рагу.



СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

Самые древние и наиболее важные соусы японской кухни — мисо и соевый. Они имеют специфический резкий запах и вкус, поэтому их употребляют скорее как приправы, чем как соусы в привычном для нас смысле этого слова. К тому же соевый соус и мисо обладают консервирующими свойствами, в них хорошо мариновать сырую рыбу, мясо и овощи.

Кроме того, в Японии производят готовые соусы специально для таких блюд как *сукияки* и *якинуки* (барбекю), а также японский уксус и мирин: и то, и другое делают из риса.

СОЕВЫЙ СОУС

Древнейшая из японских приправ называлась хисио и состояла из драгоценной в те времена соли, ферментированных волокон и белков животного и растительного происхождения. Зерновое хисио, ферментированное с зерном (рисом или пшеницей) либо с

бобами, послужило основой для мисо, а отжатая из хисио жидкость — основой для соевого соуса. (Есть мнение, что нынешнее суши является «потомком» древнего рыбного хисио — сырой рыбы, ферментированной с солью и рисом.)

Используя новые, заимствованные у китайцев технологии, японцы вскоре разработали свой собственный рецепт соевого

соуса — из пшеницы, соли и дайдзу (соевых бобов). Сперва смесь пшеницы и соевых бобов с помощью культуры плесневых грибов сбраживают и получают закваску, именуемую кодзи, затем добавляют к ней воду и соль и оставляют ферментироваться на срок до года. После этого из полученной массы отжимают жидкость, которую затем очищают. (Современные промышленные технологии для ускорения процесса ферментации используют химические добавки.)

В наше время соевый соус можно купить во многих супермаркетах, но японский соевый соус по аромату и вкусу совсем не похож на китайские.

Аромат и вкус

Соевый соус очень соленый на вкус. Существует два основных типа соевого соуса: усукути (светлый) и коикүти (темный). Усукути — универсальный соус; он прозрачнее коикүти и обладает более соленым вкусом. Коикүти используют для приготовления таких соусов, как *таре* для *терияки*. Тамари делают только из соевых бобов, без примеси пшеницы, поэтому он похож на жидкость, образующуюся при изготовлении мисо.

Светлый соевый соус (слева) светлее, но в то же время солонее, чем обычный (левее).



Светлый и темный соевые соусы. Светлый соус (слева) используется для ароматизации, например, прозрачных супов, а темный (вверху, на заднем плане) — в тушеных блюдах.

Применение в кулинарии

Соевый соус входит в состав почти каждого японского блюда. Добавленный в блюдо в небольшом количестве, он не окрашивает другие продукты; такой кулинарный прием называется *какуси-адзи* (скрытый вкус). Часто соевый соус используют в натуральном виде в качестве соуса для макания, подаваемого к суши, *сасими*, овощным соленьям и многим другим блюдам. Темный соевый соус тамари используется для приготовления соуса *таре* и подходит для беспшеничной диеты.

Кулинарные тонкости

Чтобы ярко окрашенный соевый соус не испортил цвет кушанья, добавляйте его в конце приготовления; исключение составляют блюда, готовящиеся в течение долгого времени при слабом кипении. Для макания используйте соус в умеренных количествах, наливая в маленький соусник по 1—2 столовые ложки. Если вы будете обмакивать суши в большой соусник, то оно станет слишком соленым.

Хранение

Соусы в бутылках довольно хорошо хранятся в течение долгого времени, но постепенно «выдыхаются». Натуральные соусы, не содержащие консервантов, следует хранить в холодильнике. Если на поверхности соуса образуется тонкая пленка плесени, то процедите соус. Плесень безвредна, однако употреблять ее в пищу не стоит.



МИСО

Жизнь стремительно меняется, но для многих японцев день, как и много лет назад, по-прежнему начинается с чашки супа с мисо на завтрак. Мисо является одним из древнейших ингредиентов традиционной японской кухни (японцы готовили его еще в XII веке) и ведет свое происхождение от древней приправы под названием хисю — бобов и зерна, ферментированных с солью. В наше время вареные дайду (соевые бобы) толкут, затем смешивают с закваской кодзи, которая готовится из пшеницы с рисом, бобами или ячменем. Брожение заквашенной смеси может длиться до трех лет.

По цвету и по интенсивности запаха и вкуса все они делятся на три основных типа: сиро мисо (белое, легкое, приготовленное на основе риса), ака мисо (красное, среднее, на основе ячменя) и куро мисо (черное, крепкое, на основе сои).

Аромат и вкус

У мисо очень соленый вкус и сильный запах ферментированных бобов. Сиро мисо наименее соленое и обладает самым слабым ароматом, у ака мисо запах более интенсивный, а самый сильный запах у куро мисо.

Применение в кулинарии

Область применения мисо довольно широка: его можно просто развести бульоном даси и приготовить суп, в том числе бульон для мисо-рамен, можно использовать мисо как приправу для сваренных на медленном огне блюд, добавить в соусы для макания, а также замариновать в нем мясо или рыбу. Сиро мисо особенно хорошо подходит для приготовления супов, заправок и маринадов. Синсю (в Центральной Японии) и Сендай (на северо-востоке) также славятся своим мисо, там производятся легкая и средняя его разновидности. С ака мисо (красным) хорошо готовить супы и мариновать в нем мясо. С хаттё мисо, лучшим куро мисо (черным), жирным и соленым, получаются прекрасные супы и соусы для макания. Его часто используют в смеси с более светлым сортом мисо.

Кулинарные тонкости

Если мисо переварить, оно потеряет свой тонкий аромат, поэтому его добавляют в блюдо в конце приготовления. В супы лучше добавлять мисо понемногу, в разведенном виде.

Хранение

В холодильнике, в плотно закрытой стеклянной банке мисо может храниться долго, но постепенно «выдыхается».

Бифштекс или плоская рыба, маринованные в мисо

Для этого блюда используют плоскую рыбу (камбалу или белокорый палтус), которую маринуют в сиро мисо — разновидности белого мисо.



1 По блюду размажьте тонким слоем сиро мисо (для мяса используйте ака мисо). Накройте бумажной салфеткой и слегка придавите, чтобы бумага пропиталась мисо.



2 Сверху положите рыбное филе кожей вверх или мясо и накройте второй салфеткой.



3 Ножом намажьте салфетку тонким слоем мисо так, чтобы мисо покрывало рыбу или мясо, и оставьте мариноваться: рыба маринуется три часа, мясо можно оставить на ночь.

4 Замаринованную рыбу или мясо поджарьте на сковороде.



По часовой стрелке с левого верхнего угла — ака мисо, сиро мисо, хаттё мисо и куро мисо

ГОТОВЫЕ СОУСЫ

В последние годы японская промышленность стала выпускать множество новых, готовых к употреблению соусов, что значительно облегчило приготовление традиционных блюд.

МЕН-ЦУЙУ

Этот концентрированный соус для лапши соба или удон готовят на основе бульона даси с добавлением соли, соевого соуса, сахара и других компонентов; лапшу варят в нем или макают в него. В инструкции на пакете указано, в какой пропорции соус следует развести водой; обычно для варки лапши соус разводят водой в соотношении 1:8, а для макания — в соотношении 1:1. Хранить мен-цуйу следует в холодильнике.

СОУС ТОНКАЦУ

Тонкацу (свиная котлета) — одно из популярнейших в Японии блюд, с которым идеально сочетаются нашинкованная капуста, горчица и этот густой коричневый соус. Вы можете легко приготовить свой собственный вариант соуса тонкацу, смешав овощной соус, например кетчуп, с вустерширским соусом.

ТЕН-ЦУЙУ

Этот вкусный соус для макания, который подают к темпуре, готовят из бульона даси, мирина и соевого соуса с добавлением пряностей. Обычно его подают неразбавленным, добавив к нему немного тертого дайкона и мелко нашинкованного свежего корня имбиря.

ЯКИНИКУ НО ТАРЕ

Этот японский вариант соуса барбекю готовят из соевого соуса с добавлением различных пряностей и специй. На вкус он немного слаще, чем западные соусы барбекю. Его подают к блюдам, жареным на сковороде.

СОУС СУКИЯКИ

Сладкий соевый соус для сукияки готовят из бульона даси, саке, сахара и пряностей. Тонко нарезанную говядину обжаривают на сковороде, затем к ней добавляют соус и овощи.

Как приготовить дома простые соусы

Большинство японских кулинаров знают рецепты множества простых соусов, которые можно легко приготовить в тот же день, когда блюдо планируется подать к столу.

Соус юан. Этот соус придает тонкий вкус довольно пресным продуктам, таким как белая рыба, и усиливает ярко выраженный вкус, например лососины. Смешайте 5 частей мирина, 3 части соевого соуса, 2 части саке и 2 части лимонного сока. Замаринуйте рыбу в полученном соусе как минимум на 15 минут, а затем поджарьте ее или приготовьте из нее барбекю.

Соус тонкацу превосходно сочетается с жареной свиной котлетой. Смешайте 1 часть вустерширского соуса с 5 частями томатного кетчупа. Запанируйте ломтики свинины во взбитом яйце и в муке, затем обжарьте во фритюре и ешьте, обмакивая в соус.

Некоторые виды японских готовых соусов (слева направо) — соус тонкацу, соус сукияки, мен-цуйу, пондзу, мен-цуйу для сомен и якинику но тарэ.



ПОНДЗУ

Этот соус готовится из цитрусового сока и уксуса с добавлением приправ и в смеси с соевым соусом и специями используется для рагу.

ЗАПРАВКА КАРРИ

Карри впервые появился в Японии в середине XIX века, причем не из Индии, а из Англии, где составлялись готовые порошкообразные смеси карри, шедшие на экспорт. С тех пор карри стал в Японии одним из популярнейших повседневных блюд. Из порошкообразной пряной смеси карри японцы сделали растворимый соус-заправку, содержащую все необходимые компоненты — пряности и специи, фрукты, бульон, соусы и приправы. Выпускается заправка карри в виде мягких брусков, напоминающих шоколадные плитки, в пластиковых коробках. Все, что от вас требуется, это сварить компоненты блюда (мясо или море-



продукты, картофель, лук, морковь) и добавить немного заправки. В зависимости от вкусовых качеств заправки бывают мягкие, средние, острые и очень острые. Кроме того, различаются заправки для мяса и для рыбы.

Одна упаковка заправки рассчитана в среднем на 12 порций, но следует учитывать, что японские порции очень малы, и дюжина их сможет насытить лишь шестерых—восьмерых взрослых европейцев, особенно если обед состоит из одного блюда. Даже очень острые японские карри имеют сладкий вкус, так как обычно они содержат много глутамата.

В японских супермаркетах продается множество видов заправок карри. Упакованные в коробочки, они похожи на плитки шоколада и по вкусу делятся на мягкие, средние, острые и очень острые.

Домашнее японское карри

Используя готовую заправку карри, можно приготовить вкусное и сытное карри менее чем за полчаса.

На 4 порции

- 2 головки репчатого лука
- 2 ст. ложки растительного масла
- 500 г очищенных креветок или любого мяса
- 1 морковь
- 1—2 картофелины
- 3 стакана воды
- 125 г заправки карри
- 1—2 ст. ложки соевого или вустерширского соуса
- рис для гарнира



1 Лук нарежьте тонкими кольцами и обжарьте на растительном масле в глубоком сотейнике до золотистого цвета. Добавьте мясо или креветки и обжаривайте 1—2 минуты.

2 Добавьте нарезанные крупными кубиками морковь и картофель и жарьте еще 1—2 минуты. Влейте воду и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите при слабом кипении 5—10 минут, до готовности овощей и креветок. Если вы готовите карри с мясом, его нужно варить дольше.



3 Снимите сотейник с огня. Добавьте разломанную на мелкие кусочки готовую заправку карри и хорошо перемешайте, чтобы она полностью растворилась. Поставьте сотейник на средний огонь и варите карри при слабом кипении, постоянно помешивая, еще 5 минут, до загустения.

4 Чтобы вкус карри был не таким сладким, добавьте немного соевого или вустерширского соуса. Подавайте к столу с горячим отварным рисом.

УКСУС И МИРИН

Как японский уксус, так и мирин (сладкое поварское саке) делают из риса. В отличие от мисо и соевого соуса, они обладают нежным вкусом и придают тонкий аромат творениям японских поваров.

РИСОВЫЙ УКСУС

Большинство сортов японского уксуса, именуемых су или кокумоцу-су, обычно делают не из одного риса, а с добавлением других видов зерна. Исключение составляет только чистый рисовый уксус — йонедзу. Если на производство 1 л уксуса идет менее 40 г риса, то такой уксус называется кокумоцу-су, то есть зерновой уксус. Дешевый смешанный продукт, госей-су, содержит 60% натурального и 40% синтетического уксуса. Рисовый уксус, а также другие сорта уксуса и содержащие уксус продукты продаются в японских супермаркетах.

Аромат и вкус

Японский рисовый уксус обладает мягким сладким ароматом; вкус у него менее резкий, чем у обычного винного уксуса.

Применение в кулинарии

Уксус используют для освежения и смягчения соленого вкуса продуктов, он обладает антисептическими свойствами, применяется в качестве коагулянта для белков, не дает продуктам потерять цвет, помогает смыть с них слизь и размягчить мелкие рыбы косточки. Уксус входит в состав множества блюд, таких как салат из вакаме и огурца, маринованная сырая рыба и гари (маринованный имбирь), подаваемый к суши.

Кулинарные тонкости

Несколько мягкий, тонкий, кислый аромат японского уксуса быстро улетучивается, поэтому в горячие блюда его следует добавлять в конце приготовления.

МИРИН

Это сильно подслащенное саке янтарного цвета используется только в кулинарных целях. Мирин — один из древних японских видов саке, его делают из сёто (дистиллированного саке). Сёто смешивают со сваренным на пару клейким рисом и кодзи (закваской из риса, наподобие дрожжей), дают перебродить, затем жидкость отжимают и фильтруют. В продаже кроме хон-мирина (настоящего мирина) имеется дешевый синтетический продукт, называемый мирин-фуми (аромат мирина). Крепость последнего — лишь 1 градус, тогда как у настоящего мирина — 14 градусов.

Применение в кулинарии

У мирина слабый аромат саке и сиропобразная консистенция, он придает блюдам не только мягкий сладкий вкус со слабым алкогольным оттенком, но и красивый блеск. Мирин добавляют в тушеные блюда, а также используют для приготовления *мирин-боси* (вяленой рыбы, замоченной в мирине) и соусов-глазурей, таких как *таре* (для *якитори*), а в рисовой каше, оставшейся от приготовления мирина, маринуют дайкон.

Слева. Йонедзу (рисовый уксус) и кокумоцу-су (зерновой уксус)



Кулинарные тонкости

Мирин добавляют в блюдо в самом конце приготовления, чтобы придать кушанью тонкий сладкий привкус и сделать его аромат более насыщенным. Это не значит, что мирин используется как подсластитель, но в случае необходимости его можно заменить сахаром из расчета 1 чайная ложка вместо 1 столовой ложки мирина.

Хранение

Как уксус, так и мирин можно хранить долгое время, если держать их в прохладном темном месте. Если бутылка откупорена, то уксус постепенно теряет аромат, поэтому его следует использовать как можно скорее. На горлышке откупоренной бутылки мирина образуется белый сахаристый налет — это осадок от испаряющегося алкоголя. Он безвреден, но старайтесь, чтобы бутылка была чистой.

Покупая мирин, берите лучше хон-мирин (слева), чем его дешевую имитацию, мирин-фуми (справа).



СУХИЕ ПРИПРАВЫ

Чтобы разнообразить свое основное кушанье, рис, и сделать его вкуснее, японцы изобрели множество приправ, известных под названием цукудани.

ЦУКУДАНИ

Из чего только не делают эти приправы: из конбу (бурых водорослей), сиитаке, мацутакэ, вяленой сельди, клемов, говядины и даже из китового мяса. Но наибольшей популярностью пользуется цукудани из конбу. Для его приготовления водоросли мелко режут, а затем долго варят с соевым соусом на слабом огне. Иногда конбу варят с другими продуктами — с сиитаке, мацутакэ либо с рыбными хлопьями. Цукудани имеют довольно соленый вкус и хорошо сочетаются с пресным горячим отварным рисом. Когда в середине и в конце года по традиции наступает «подарочный сезон», японцы часто дарят друг другу наборы цукудани. Расфасованные в пакеты цукудани из конбу продаются круглый год.

ФУРИКАКЕ

Фурикаке — популярная посыпка для горячего отварного риса, которую делают из различных видов рыбных гранул и овощных экстрактов. Используется она и для приготовления *онигири* (рисовых шариков), в смеси с рисом или в виде начинки.



Вверху. Набор фурикаке (гранул из овощей и морепродуктов)



Отядзуке но мото (приправы для остатков риса)

ОТЯДЗУКЕ НО МОТО

Эту приправу добавляют в кипяток, заливают им остатки отварного риса — и вот уже готово к подаче аппетитное горячее блюдо. В продаже имеется множество видов отядзуке но мото с различными запахами и вкусами.

СМЕСЬ ДЛЯ СУШИ

Готовые ингредиенты для *тираси-дзуси* (смешанного суши) расфасованы в пакеты или стеклянные баночки, вам лишь остается смешать их с рисом.

В пакетик также вложено украшение для суши из нашинкованной нори. Смесь для суши содержит глутамат и имеет сладкий вкус.



Внизу. Смеси для суши

СОЛЕНЬЯ

В японской кулинарии рис и соленья-цукемоно, известные также под названием осинко, неразлучны с древнейших времен. Существует множество разновидностей цукемоно. В японских магазинах стоят ряды бочонков со свежеприготовленными соленьями: их можно попробовать, прежде чем купить. Для маринования овощей японцы вместо уксуса используют рисовые отруби, мисо, мезгу от саке или мирина, кодзи (рисовый солод), горчицу или соевый соус, а также соль. Засаливание не только позволяет предохранить овощи от порчи, но и повышает их питательную ценность, делает их более нежными, мягкими и легкими для усвоения организмом, а также придает им своеобразный и более насыщенный вкус.

ТАКУАН

Есть версия, что этот вид цукемоно был изобретен в XVII столетии буддистским монахом по имени Такуан, отсюда и его название. Для приготовления такуана свежий, только что собранный дайкон сушат в подвешенном состоянии две-три недели, после чего маринуют в нука (сухих рисовых отрубях), а затем засаливают и



Натуральный
солёный дайкон

(на переднем плане) и засолённый промышленным способом. Последний темнее, так как при засолке был добавлен желтый пищевой краситель.

выдерживают два-три месяца. В результате дайкон приобретает желтый цвет, становится мягким, оставаясь в то же время хрустящим и очень вкусным. Солёный, со сладковатым привкусом, такуан хорош как сам по себе, с горячим отварным рисом, так и в составе *нори маки* (суши, завернутые в кусочки нори) и других блюд из риса.

СИО-ДЗУКЕ

Это общий термин, относящийся к соленьям из любых овощей, в том числе из огурцов, баклажанов, дайкона, хакусай и листовой горчицы. Японские огурцы и баклажаны

намного меньше западных и имеют более нежный вкус, поэтому имеет смысл поискать именно их.

НАРА-ДЗУКЕ

Этот вид цукемоно — фирменное блюдо кулинаров из Нары, древней японской столицы. Для маринования различных овощей часто используют мезгу, из которой отжали мирин; одно из таких солений — нара-дзукэ, маринованный в мезге солёный дайкон. Вкус у нара-дзукэ сладкий, с алкогольным оттенком. Едят его с горячим отварным рисом.



Сио-дзукэ, соленья, делают из самых разных овощей, в том числе из баклажанов, редиса и огурцов.



Нара-дзуке
(овощи,
маринованные
в мезге от
мирина)



НУКА-ДЗУКЕ

Это традиционный способ консервирования овощей.

Некогда каждая хозяйка держала дома таз с нука-мисо (кашицей из рисовых отрубей), которая была похожа на мисо, за что и

получила свое название. Нука (сухие рисовые отруби) смешивают с теплым крепким рассолом, в эту кашицу погружают овощи — баклажаны, морковь, дайкон, хакусай или репу — и оставляют мариноваться. На следующий день соленье готово. Овощи приобретают мягкий сладкий вкус и более насыщенный аромат, но вместе с тем и сильный запах кашицы. Нука-мисо необходимо ежедневно перемешивать, лучше всего голыми руками. Некогда усердных и послушных женщин любовно называли «нука-мисо» — «пахучая», но в наши дни найдется мало женщин, желающих, чтобы их ценили за их сильно пахнущие руки!

МИСО-ДЗУКЕ

Мисо обладает двумя качествами, которые делают его идеальным средством для маринования: соленым вкусом и сильным ароматом. Для приготовления мисо-доко (кашицы из мисо) может быть использовано красное или белое мисо, для аромата в него часто добавляют мирин или саке. В этой каше маринуют перед жареньем рыбу, морепродукты, мясо или птицу. В мисо можно также мариновать все хрустящие овощи, но лучше всего для этой цели подходит гобо (корень лопуха). Готовый гобо, замаринованный в мисо, продают в японских супермаркетах расфасованным в пакеты.

РАККЁ

Для приготовления этого вида цукемона зеленый лук (шалот) солят, а затем маринуют в сильно подслащенном уксусе. Традиционно раккё подают к карри.

Как сделать цветы из маринованной репы

Эти красивые цветы можно подать к столу как закуску или просто как украшение для суши.

1 Очистите пять небольших репок. Одну из них положите на разделочную доску, между двух палочек хаши, и очень острым ножом сделайте на репе несколько параллельных надрезов такой глубины, чтобы лезвие ножа коснулось палочек.



2 Повторите вышеописанную операцию, повернув репу на 90°.

3 Таким же образом подготовьте остальные репы. Затем сложите их в большую миску, посыпьте 1 чайной ложкой соли и слегка вотрите соль в репу. Накройте репу небольшой тарелкой, придавите гнетом и оставьте на полчаса.

4 Всыпьте в 1 стакан рисового уксуса 150 г сахара и размешивайте до растворения сахара. Репу откиньте на сито, залейте уксусной смесью и оставьте мариноваться на ночь, чтобы репы стали мягкими.

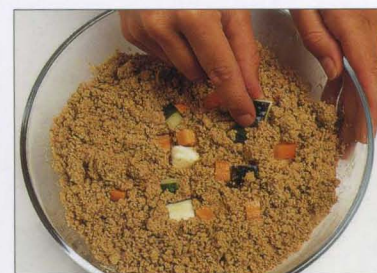
Как замариновать овощи в рисовых отрубях

Нука-дзуке — традиционный, любимый японцами с давних времен способ заготовки впрок таких овощей, как огурцы, морковь и дайкон.

1 Влейте в кастрюлю воду, добавьте соль в количестве, указанном на упаковке от нука, и доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня и дайте воде остыть. Обычно на 3 части нука берут 1 часть соли и 2,5 части воды.



2 В большую миску положите рисовые отруби, залейте соленой водой и хорошо перемешайте. Миску плотно закройте или переложите смесь в большой контейнер с крышкой. Дайте постоять 5 дней, перемешивая массу 1—2 раза в день.



3 Овощи очистите. Крупные овощи нарежьте кусочками. Положите овощи в миску с отрубями. Более мягкие овощи готовятся сутки, а более твердые, такие как дайкон, — 2 дня. Соленость смеси можно регулировать, добавляя соль или отруби. Кашицу из отрубей можно использовать в течение неограниченного времени, но при этом ее следует ежедневно перемешивать.

ХЛЕБ И БУЛОЧКИ

Хлеб, который в Японии называется пан, впервые был завезен в страну португальцами в XVI веке, однако обычной пищей для большинства населения он стал только после Второй мировой войны. В последние годы хлеб в Японии завоевывает все большую популярность, и, несмотря на то, что основной пищей японцев по-прежнему остается рис, на завтрак многие из них едят тосты, а молодежь предпочитает корбкам с рисовым ланчем более легкие и простые в изготовлении сэндвичи. Японцы разработали свои собственные превосходные сорта хлеба и булочек.

СЁКУ ПАН

Японский стандартный хлеб бывает двух типов: квадратная булка и игирису-пан (английский хлеб). Сёку пан очень мягкий, со сладковатым нежным ароматом. Вкусом и структурой он похож на английский молочный хлеб, но немного пышнее. Игирису-пан имеет форму поварского колпака, но, в отличие от настоящего английского хлеба, слишком правильную и довольно пышную. Все

Сёку пан, японский вариант традиционного английского домашнего хлеба, продается целым или нарезанным.

сорта хлеба продаются как целыми булками, так и разрезанными пополам, а половинки часто нарезают на 6—8 толстых ломтиков. Чтобы пан не зачерствел, его следует хранить в целлофановом пакете и использовать в течение двух-трех дней или хранить в холодильнике не дольше пяти дней; можно также заморозить его.



Ан пан (булочки с начинкой из красной бобовой пасты)

БУДО ПАН

Эти булки с изюмом, известные также под названием рейдзун пан, обычно весят 500 г. У них сладковатый вкус и довольно плотный мякиш, однако не такой плотный, как у западных батончиков с изюмом. Будо пан следует использовать в течение двух-трех дней или держать в холодильнике, завернув в пакет, не дольше пяти дней. Он продается в японских супермаркетах.

КОППЕ ПАН

Эти мягкие сладкие булки могут быть разного размера, обычно длина их 20—25 см, а ширина 7,5—8 см. Их название предположительно происходит от немецкого «куппе», то есть вершина. Этот хлеб в Японии обычно используют для школьных завтраков. Съедать его следует в течение одного-двух дней или хранить в холодильнике не более четырех дней. За пределами Японии коппе пан встречается нечасто.

АН ПАН

Это мягкая круглая булочка диаметром 7—10 см, начиненная сладкой пастой из бобов адзуки, именуемой ан. Паста из адзуки бывает двух видов: грубая, из бобов вместе со шкурками, и нежная, очищенная. Ан пан, начиненные грубой



Булочка с молочным кремом



Справа. Мелон пан

бобовой пастой, посыпаются сверху кунжутным семенем, чтобы отличить их от булочек с нежной начинкой. Эти булочки представляют собой необычное сочетание западного хлеба и японской сладкой пасты ан, у них плотная структура, а вкусом они напоминают скорее пирожные, чем булочки.

ФРАНСЕ ОГУРА

Эта булочка, которая, по мнению японских пекарей, представляет собой ан пан во французском стиле, обычно бывает диаметром 10 см и толщиной 2 см. Она несколько суше, чем обычная ан пан, более напоминает бриош и отличается несколько более острым вкусом. Огура — это название горы в Киото, где впервые начали делать ан (грубую бобовую пасту со шкурками), однако у франсе огура менее сладкий вкус, чем у обычной ан пан. Франсе огура обычно продаются в японских магазинах наряду с обычными ан пан.

КРИМ ПАН И ДЗАМ ПАН

Крим пан — это треугольные или овальные булочки, начиненные молочным кремом, у них легкая и пышная текстура, а вкус менее сладкий, чем у ан пан.

Они продаются в японских супермаркетах. Есть их нужно в день покупки. Дзам пан имеют более округлую форму, чтобы их можно было, не надламывая, отличить от крим пан.

СЁКО КОРУНЕ

Это спиралевидные булочки в форме початка кукурузы, с начинкой из шоколадного крема. Вкус у них довольно сладкий, а структура достаточно плотная, чтобы удерживать крем. Есть их нужно в день покупки. Сёко пан не часто продаются за пределами Японии.

МЕЛОН ПАН

Это желтая воздушная булочка, посыпанная сверху сахаром. Свое название (по-английски melon — дыня) она получила не за вкус, не имеющий ничего общего с дыней, а за цвет и форму. У этой булочки хрустящая сахарная корочка и пышный мякиш.

КАРРИ ПАН

Эта овальная обжаренная булочка с начинкой из карри — самое необычное изделие японских пекарей.

Булочка начинена довольно сладким японским карри, состоящим из рубленого мяса, лука, моркови и картофеля.

АН ДОУНАТ

Это посыпанные сахаром пышки с начинкой из сладкой бобовой пасты.

Они суше, чем обычные японские булочки.



Вверху. Японская булочка с начинкой из карри

ПИРОЖНЫЕ И КОНФЕТЫ

В соответствии со временем года вагаги делают в виде цветов, лепестков, листьев и птиц.

В японских магазинах продаются три типа вагаси: намагаси, хан-намагаси и хигаси. Намагаси (сырые, влажные пирожные) делают из сырых ингредиентов, а потому они не пригодны для длительного хранения; хан-намагаси (полусырые пирожные) готовят из ингредиентов, подвергнутых длительной тепловой обработке, эти пирожные могут храниться несколько недель; и наконец, хигаси (сухие пирожные и конфеты) делают из сахара и бобовой муки или из желе, их можно хранить несколько месяцев. Намагаси и хан-намагаси чрезвычайно сладкие и имеют очень плотную структуру, для их приготовления используются, по большей части, мука из клейкого риса, паста из адзуки или другого вида бобов, каштаны, кантен (агар-агар) и сладкий картофель. Хигаси — это блоки из бобовой муки с сахаром, которые могут иметь самую разнообразную форму.

Вагаси подают не на десерт, а к чаю, во время чаепития или чайной церемонии. Так как все вагаси делают из сырых ингредиентов, они быстро черствеют и портятся, особенно намагаси.

Намагаси для официальных чайных церемоний имеют особое

название — омогаси (главные, свежие пирожные), их подают к столу с койтя (густым чаем матте). Хигаси (сухие пирожные), как правило, подают с усутя (жидким чаем).

Вагаси, за исключением нескольких популярных повседневных сортов, которые можно заморозить, продаются только в специализированных магазинах. Те сорта вагаси, о которых мы расскажем ниже, предназначены скорее для повседневного потребления, чем для чайной церемонии, обычно они продаются в японских лавках вагаси или в крупных супермаркетах.

КУСА МОТИ

Это пирожное из клейкого риса (моти), начиненного пастой из бобов адзуки, но для его приготовления моти смешивают с толченым йомоги: это растение, листья которого придают пирожному светло-зеленый цвет, травяной привкус и аромат, в пирожных видны травяные волокна. Однако в куса моти, которые обычно продаются в супермаркетах, добавляют зеленый пищевой краситель, не влияющий на их запах и вкус. Куса моти, в отличие от дайфуку,

представляют собой толстые рисовые лепешки с большим количеством начинки. Чтобы куса моти не слипались, их либо заворачивают в листья, либо обсыпают мукой. Куса моти быстро черствеют, но благодаря своей толщине могут храниться до трех дней.

ДАЙФУКУ

Это простое пирожное из клейкого риса, начиненное пастой из бобов адзуки, в Японии пользовалось всеобщей любовью во все времена. Для его приготовления муку из клейкого риса варят на пару, затем вымешивают очень гладкое тесто, которое раскатывают в тонкий, почти прозрачный пласт и заворачивают в него бобовую пасту.

КАСИВА МОТИ

Эти пирожные из клейкого риса, завернутые в дубовые листья (касива), в Японии традиционно принято готовить на День Детей (Праздник Мальчиков), 5 мая. Они бывают двух сортов: с начинкой из сладкой бобовой пасты и из сладкой пасты мисо. Последние обычно, чтобы отличить их от первых, окрашивают в темно-розовый цвет.

ОХАГИ

Для их приготовления смесь обычного и клейкого риса толкут, а затем разделяют на шарики, которые покрывают толстым слоем ан (сладкой бобовой пасты).



Различные сырые и полусырые вагаси (слева и в середине) и куси данго, рисовые шарики на шампуре, покрытые сладкой пастой из адзуки (справа).

Зелено-желтые слоеные пирожные
Японское название этого красочного двухцветного десерта, *такин-сибори*, происходит от способа его приготовления: *такин* означает мешочек, в котором формуют пирожные, а *сибори* — сам процесс формовки.

На 6 штук

Для желтковой смеси

6 яиц
¼ стакана сахара

Для гороховой смеси

200 г замороженного зеленого горошка
3 ст. ложки сахара

1 Приготовьте желтковую смесь. Для этого из сваренных вкрутую яиц выньте желтки и деревянной ложкой осторожно протрите их через сито. Добавьте сахар и перемешайте.

2 Чтобы приготовить гороховую смесь, горошек отварите в слегка подсоленной кипящей воде 3—4 минуты до мягкости. Готовый горошек выньте из воды и растолките в ступке.

3 Полученную гороховую пасту переложите в кастрюлю, добавьте сахар и варите на слабом огне до загустения. Постоянно помешивайте, чтобы смесь не пригорела. Готовую пасту размажьте по большому плоскому блюду, чтобы она скорее остыла.

4 Каждую смесь разделите на 6 частей.



5 Намочите и отожмите салфетку из хлопчатобумажной ткани. Положите на нее часть гороховой смеси, а сверху — часть желтковой. Концы салфетки скрутите так, чтобы желтковая смесь спрессовалась с гороховой, а сверху на смеси отпечатался спиральный узор. Получившееся пирожное выньте из салфетки и положите на тарелку. Тем же способом приготовьте остальные пирожные.

со сладковатым рисом. Данго, что означает «рисовые шарики», всегда подают к праздничному столу в начале апреля, в сезон цветения сакуры.

ДОРА ЯКИ

Название этого вида пирожных, одного из самых старинных и популярных, означает «маленький гонг». Дора яки представляет собой два небольших блинчика со слоем сладкой бобовой пасты между ними. Блинчики имеют пористую структуру и богатый яичный вкус со сладкой нотой, так как в тесто добавляют кленовый сироп; по вкусу они хорошо сочетаются с густой сладкой пастой адзуки. Эти пирожные продаются в японских кондитерских и супермаркетах, но их легко приготовить и дома.

ЙОКАН

Этот твердый блок из сладкой бобовой пасты принадлежит к числу хан-на-магаси (полусырых вагаси), поэтому может храниться несколько недель. Йокан могут иметь самую разнообразную структуру и форму, но в японских супермаркетах продаются два основных типа этих пирожных: огура-йокан (из грубой пасты) и нери-йокан (из нежной пасты).

САКУРА МОТИ

Это еще один вид пирожных из клейкого риса с начинкой из бобовой пасты, но тесто для него делают из домёдзи (мелко растолченного клейкого риса), благодаря чему пирожные получают покрытыми изысканной корочкой из крохотных зернышек. Домёдзи окрашивают в темно-розовый цвет, а пирожное заворачивают в отварной съедобный лист вишни; это делается еще и для того, чтобы пирожные не слипались. Аромат и вкус вишневого листа выгодно оттеняет сладость пирожного. Сакура моти очень быстро черствеет, поэтому лучше всего съесть его в день покупки.

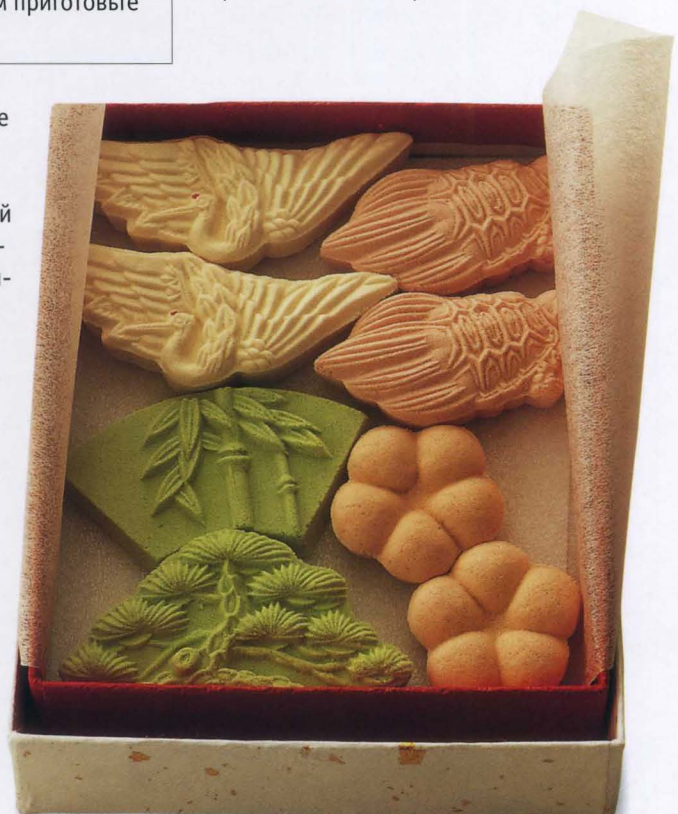
КУСИ ДАНГО

Для приготовления этого лакомства три-четыре шарика из клейкого риса,

размером с перепелиное яйцо, насаживают на бамбуковый вертел и покрывают либо сладкой бобовой пастой из адзуки, либо густым прозрачным соусом, к которому для аромата добавляют капельку соевого соуса.

Прозрачный соевый соус образует необычное вкусовое сочетание

Справа. Ракуган, род хигаси, сухих пирожных. Делают их из смеси муки (пшеничной или соевой) с сахаром, которая прессуется в формах в виде деревьев, птиц и раковин.



ЧАЙ



Гёкуро (драгоценная роса) — чай наивысшего качества, который делают из молодых чайных листочков.

Японцы пили чай с древнейших времен, но популярность у аристократов и военных он завоевал лишь в XIII—XIV веках, до этого чай употребляли в основном как лекарство. Рост популярности чая совпал с распространением дзен-буддизма, под влиянием которого были разработаны каноны официальной чайной церемонии.

Сегодня в Японии пьют зеленый чай, а не красный или желтый, как в Индии и Китае. Зеленый чай содержит больше тиамин (витамина B₁), который придает ему восхитительный *умами* (богатый вкус и аромат). Свежесорванные чайные листья немедленно обваривают паром, чтобы предотвратить ферментацию и почернение, затем сушат, скручивая и кроша, и, наконец, продувают горячим воздухом. О качестве чая судят по форме и цвету листьев, а также по цвету, вкусу и аромату настоя.

Зеленый чай не следует заваривать кипятком. Чем лучше чай, тем менее горячей должна быть вода для заварки. Ниже описаны некоторые виды японского чая.

ГЁКУРО

Название этого чая переводится как «драгоценная роса». Это лучший листовый чай, который делается из молодых листочков, сорванных ранней весной. Сушеные листья гёкуро очень тонко скручены и имеют блестящий, насыщенный зеленый цвет. Заваривать этот чай следует теплой, около 50 °С, водой и пить отдельно или с вагаси (японскими пирожными). Гёкуро — чрезвычайно ароматный и бархатистый чай.

СЕНТЯ

Сентя («заваренный (настоянный) чай») — это чай среднего качества, из хороших молодых листьев. Синтя (новый чай) появляется в магазинах каждое лето. Заваривают этот чай тем же способом, что и гёкуро, но вода для него должна быть погорячее.



Сентя

Как заварить чай гёкуро

Этим способом можно заварить чай на четыре персоны.



1 В кюсу или небольшой чайник налейте закипевшей воды, затем разлейте эту воду по четырем небольшим чайным чашкам и дайте остыть в течение 5 минут, пока ее температура не снизится до 50—60 °С.



2 Вылейте из чайника остатки воды и всыпьте в него 4 чайные ложки гёкуро. Залейте теплой водой из чашек и дайте настояться 2 минуты.



3 Встряхните чайник несколько раз, наполните чашки сначала до половины, затем — до верха, чтобы чай в них был одинаковой крепости. Перед тем, как разливать чай во второй раз, долейте в чайник воды немного погорячее, добавив немного свежего чая.



БАНТЯ

Это грубый чай для повседневного употребления, из более крупных листьев с черешками. Этим чаем желтовато-зеленого цвета лучше всего запивать пищу, его бесплатно подают в японских ресторанах и офисах. Существует множество сортов бантя, и чем ниже сорт, тем больше стеблей и веточек попадает в чай. Заваривают бантя так же, как и обычный чай.

Справа. Порошкообразный матте; открытую банку следует хранить в холодильнике.



ГЕНМАЙТЯ

Это смесь бантя с обжаренными рисовыми зернами, которые придают чаю аромат и мягкий вкус.

МАТТЕ

Это порошкообразный чай, используемый для официальных чайных церемоний. Обваренные паром чайные листья высушивают, не скручивая, и измельчают в порошок, который сохраняет аромат и яркий зеленый цвет. Этот чай не заваривают в чайнике, а взбивают с горячей водой в индивидуальных чашках. На каждую чашку кладут 1—2 чайные ложки чая и заливают его ½ стакана воды.

МУГИТЯ

На самом деле это вовсе не чай, а целые зерна обжаренного ячменя. Мугитя — летний прохладительный напиток. Для его приготовления нужно вскипятить большую кастрюлю воды и добавить мугитя из расчета 120—250 мл на 2 л воды, в зависимости от того, насколько крепкий настой вам нужен, после чего вновь довести до кипения, убавить огонь и варить при слабом кипении 5—10 минут, а затем процедить, разлить готовый мугитя в бутылки и охладить.

Как приготовить матте

Вагаси или другие сладости лучше есть перед тем, как пить чай — так вы лучше сможете оценить вкус и аромат чая. Если у вас нет бамбукового венчика, его можно заменить небольшой вилкой.

1 Большую чашку нагрейте, налив в нее горячей воды. Замочите в горячей воде бамбуковый венчик, чтобы чайники не прилипали к нему. Затем вылейте воду из чашки.



2 В каждую чашку положите по вкусу 1—2 чайные ложки матте и влейте около ½ стакана горячей воды.



3 Бамбуковым венчиком размешайте, а затем взбейте чай, чтобы чайный порошок растворился и на поверхности чашки появилась пышная пена.



Мугитя, обжаренный ячмень, теперь продается в чайных пакетиках.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

До самого недавнего времени единственными спиртными напитками в Японии были саке и его разновидности. Первое известное историкам упоминание о японских алкогольных напитках содержится в китайской книге, написанной около 280 года н. э., где говорится, что японцы «выращивают рис и коноплю», а также «пьют саке и танцуют, и пьют под музыку». Однако ныне саке на японском столе уступает место виски, вину и пиву. И все же саке по-прежнему сохраняет свой статус наиболее ценимого напитка, завоевывает все большую популярность за пределами Японии и имеет в широкой продаже в западных магазинах.

Пиво, виски и виноградное вино появились в Японии к концу XIX века, когда Страна восходящего солнца была вынуждена открыть свои рынки для иностранных товаров, но в широкое употребление эти напитки вошли только после Второй мировой войны. Пиво пользуется особым спросом в течение весенне-летнего сезона — долгого, теплого и влажного; чтобы противостоять подобному климату, не придумано ничего лучшего, чем стакан ледяного пива. Ныне японская пивная промышленность процветает. Вина в Японии производятся относительно мало, так как его производство в местных условиях требует больших затрат.

SAKE

Саке употреблялось японцами с незапамятных времен и сыграло важнейшую роль в развитии японской кухни. В последние десять—двадцать лет потребление вина в Японии выросло более чем в десять раз; за повседневной трапезой все больше и больше людей теперь пьют вино. Но, несмотря на эту быструю смену привычек, за праздничным столом, например, на *кайсеки* (официальных банкетах), японцы по-прежнему пьют саке. В Японии выпускается порядка шести тысяч марок саке, а общее число продаваемых в Японии сортов саке достигает ошеломляющей цифры в 55 тысяч. При этом местные сорта, именуемые *дзидзаке*, часто превосходят качеством массовые сорта и пользуются большим спросом.

Изготовление саке

Саке делают из риса, но не из того, который используется для еды, а из более твердых сортов. Сперва рис тщательно шлифуют, счищают с него отруби, содержащие жир и протеин, так что от рисинки остается одна сердцевина. Степень очистки риса (50, 60 или 70%) определяет качество готового саке. После этого рис замачивают в воде и варят на пару при высокой температуре. Остывший рис перекладывают в чан и оставляют на 48 часов; в течение этого времени

он превращается в кодзи (рисовый солод). В чан добавляют еще по одной порции сваренного на пару риса, кодзи и воды и все размешивают в кашу, к которой снова добавляют воду, кодзи и рис. Наконец кашу оставляют в баке для брожения. Дней через двадцать, когда содержание алкоголя в ферментированной каше достигает 18%, из нее отжимают жидкость, которую затем пастеризуют при температуре 60 °C, переливают в бак и оставляют созревать. Саке начинают делать осенью, и через 60 дней получают готовое вино, однако настоящий букет оно приобретает после годичной выдержки в бутылках.



Слева. Три вида саке — дзюнмай, хон-дзёдо и гиндзё

Как подогреть саке

1 Небольшую кастрюлю наполните водой до половины и доведите воду до кипения, а затем убавьте огонь до минимума.



2 В токкури (кувшинчик для саке) налейте на три четверти саке. Поставьте токкури в кастрюлю с водой примерно на 5 минут, пока не сочтете, что саке достаточно нагрелось.



3 Проверьте температуру саке, вынув токкури из воды и дотронувшись до его доньшка (обычно оно бывает вогнутым в середине): если доньшко теплое, значит, саке готово.

Типы саке

«Табель о рангах» у сортов саке крайне сложна, но все они делятся на три основных типа: гиндзё, дзюнмай и хон-дзёдзо. Гиндзё делают из риса 60%-й очистки, а лучшее, дай-гиндзё (большое гиндзё) — из риса 50%-й очистки. Дзюнмай — это чистое рисовое саке, тогда как остальные сорта содержат некоторое количество пивного алкоголя и сахара. Хон-дзёдзо готовят из риса 70%-й очистки с добавлением алкоголя. Гиндзё лучше пить охлажденным, а дзюнмай и хон-дзёдзо можно пить как холодным, так и подогретым. Есть еще одна разновидность

саке, именуемая нама-дзакэ (процеженное саке). В отличие от саке, которое в процессе производства дважды подвергается нагреванию, нама-дзакэ перед тем, как разлить в бутылки, не нагревают, а пропускают через фильтр. Нама-дзакэ особенно хорошо пить охлажденным, в жаркие летние дни.

Саке наиболее высокого качества производится мелкими партиями, часто на семейных предприятиях, и продается в ограниченных количествах даже в Японии. Некоторые более крупные производители экспортируют свои лучшие марки, однако большинство саке, продающегося на Западе, — это стандартная заводская продукция. Некоторые из этих ординарных сортов теперь производятся и за пределами Японии, главным образом в США: например, такие марки как Одзеки, Сётикубай, Такара Масаунэ, Хакусан, Геккейкан и Хакусика. Все они имеются в широкой продаже в продуктовых отделах хороших универсальных магазинов в бутылках и в картонной упаковке.

Вкус и хранение

Саке представляет собой превосходное прозрачное бесцветное вино с восхитительным ароматом и тонким вкусом. В отличие от некоторых вин, оно хорошо хранится, но откупоренную бутылку следует выпить как можно скорее. Хранить саке нужно в темном прохладном месте.

СЁТЮ

Сётю, что буквально означает «огненные духи», представляет собой очищенный спирт, полученный из риса и смеси разных видов зерна, иногда даже из

сладкого картофеля. Первоначально сётю в Японии считали низкопробным напитком, но недавно оно стало входить в моду, особенно у молодых. Сётю — довольно крепкий напиток: содержание алкоголя в нем — 20—25, а у некоторых сортов — до 45%, поэтому обычно его пьют, разведя небольшим количеством воды — горячей или холодной, в зависимости от сезона.

Кроме того, сётю используют для изготовления умесю (японского сливового ликера).

Сётю обычно пьют, разведя горячей водой, и закусывают умебоси (солено-сушеным японским абрикосом).



Виски
Супер-Никка
15-летней
выдержки



ВИСКИ

Виски в Японии производят, начиная с 1920-х годов. Первая бутылка японского виски была произведена в 1929 году на ликеро-водочном заводе фирмы Сантори в Ямадзаки, близ Киото. Главный конкурент Сантори, фирма Никка, произвела первую продукцию в 1934 году. Эти две фирмы и по сей день являются доминирующими в этой отрасли, но Сантори контролирует 70% всех продаж виски в стране, включая шотландский импорт. Компания Сантори была основана в 1899 году и производила то, что в Японии тогда называлось портвейном и что сейчас правильно называется сладким вином. Сантори Сирофуда (с белой этикеткой), первое виски фирмы Сантори и первое виски, выпущенное

в Японии, производится до сих пор, но намного большим спросом пользуется виски марки Какубин. В Японии есть и другие производители виски, например, Санраку Оушен, Кири Сигрэм и Годо Сюсей, но их доля в общем объеме продаж весьма незначительна.

ПИВО

История японской пивной индустрии началась в конце XIX века, когда находившаяся в собственности правительства пивоваренная компания, основанная американской фирмой Вигранда и Копленда, была разделена на три региональные компании: Асахи на западе, Саппоро на востоке и Кири в центральной части страны. Ныне оборот японской пивоваренной промышленности превышает 22 триллиона фунтов стерлингов в год, а пиво — самый популярный напиток в Японии: на его долю приходится 55% всех продаж алкоголя. Эти три гигантские компании и по сей день правят бал на японском пивном рынке; четвертой в 1963 году стала фирма Сантори. Хотя Кири долгое время доминировала на рынке (на ее долю приходилось 60% общего объема продаж), недавний неистовый натиск Асахи с ее чрезвычайно популярной

маркой Асахи Супер Драй вынудил Кири к яростной борьбе за первенство; ныне каждая из этих двух компаний контролирует примерно по 40% рынка. В последние двадцать лет Кири экспортирует свою продукцию почти во все страны мира и, благодаря своему последнему удачному детищу, Итибан-сибори, сохраняет лидерство среди японских экспортеров. Многие японцы пьют лагер в качестве аперитива и в процессе трапезы переходят на саке.

Вкус японского пива

Жарким и влажным летом японцы предпочитают всем прочим напиткам стакан ледяного лагера, и японские сорта с их свежим и ярким вкусом прекрасно утоляют жажду, хотя европейцам они могут показаться слегка хмельными. Существует несколько типов японского пива, в том числе и фильтрованного баночного, но наибольшим спросом пользуются Асахи Супер Драй, Кири Итибан-сибори, Саппоро Блэк Лейбл и Сантори Малт. В Японии разработано даже более хмельное пиво с пониженным содержанием солода.

Пиво Кири, Саппоро и Асахи



ЛИКЕРЫ

У японцев нет традиции завершать трапезу ликерами. Однако запивать пищу разведенным ликером становится все более модным, и торговля ликерами переживает подъем. Два исконно японских ликера — умесю из японских абрикосов и более «молодой» Мидори с запахом дыни — завоевали популярность за границей, их можно купить в продуктовых отделах универсамов.

Умесю

Этот ликер, известный на Западе под названием сливового, представляет собой питьевой спирт, настоянный на уме (японском абрикосе). Свежие незрелые абрикосы погружают в белый спирт,

Как приготовить домашний умесю

Если залить умесю кубики льда или развести его холодной водой, получится превосходнейший летний напиток.

Примерно на 4 л умесю

1 кг неспелых абрикосов
500 г сахара
1,75 л сёто



- 1 У абрикосов удалите чашелистики. Каждый абрикос оботрите бумажной салфеткой или сухим посудным полотенцем.
- 2 Сложите абрикосы в 4-литровую банку с завинчивающейся крышкой, пересыпая их сахаром.
- 3 Налейте в банку сёто. Плотнo закройте банку и поставьте в темное место как минимум на 3 месяца, а лучше всего на год.

добавляют сахар и оставляют на три месяца. Было время, когда почти в каждом доме делали умесю на основе сёто, так как последнее также традиционно производилось дома. Теперь домашнего умесю производится гораздо меньше, и лишь очень немногие производители напитков, в том числе Тёя и Одзеки, и производители других продуктов, например, фирмы Киккоман (соевый соус) и Такара (мирин), выпускают разлитый в бутылки умесю, предназначенный на экспорт. Умесю весьма полюбился европейцам, особенно немцам и французам. В некоторые бутылки кладут по несколько целых уме, которые можно съесть.

Умесю имеет светлый золотисто-коричневый цвет, фруктовый аромат и очень сладкий вкус с кислым оттенком. По традиции его полагается пить летом, с кубиками льда или разведенным водой, но можно пить умесю и в чистом виде, как ликер.

Мидори

Этот ликер с запахом дыни создан специалистами фирмы Сантори в 1978 году. Его основу составляет зерновой спирт, что же до остальных ингредиентов, то их список держится в строжайшем секрете. У мидори очень сладкий фруктовый вкус и насыщенный аромат дыни. Как ни странно это звучит, но за границей мидори пользуется большим спросом, нежели в самой Японии, и большая его часть продается в Америке, Австралии и Англии. Используется мидори главным образом в составе коктейлей, которым его красивый прозрачно-зеленый цвет

и освежающий дынный вкус придают необычную ноту. Однако иногда мидори используют и для приготовления желе и пирожных.

ВИНО

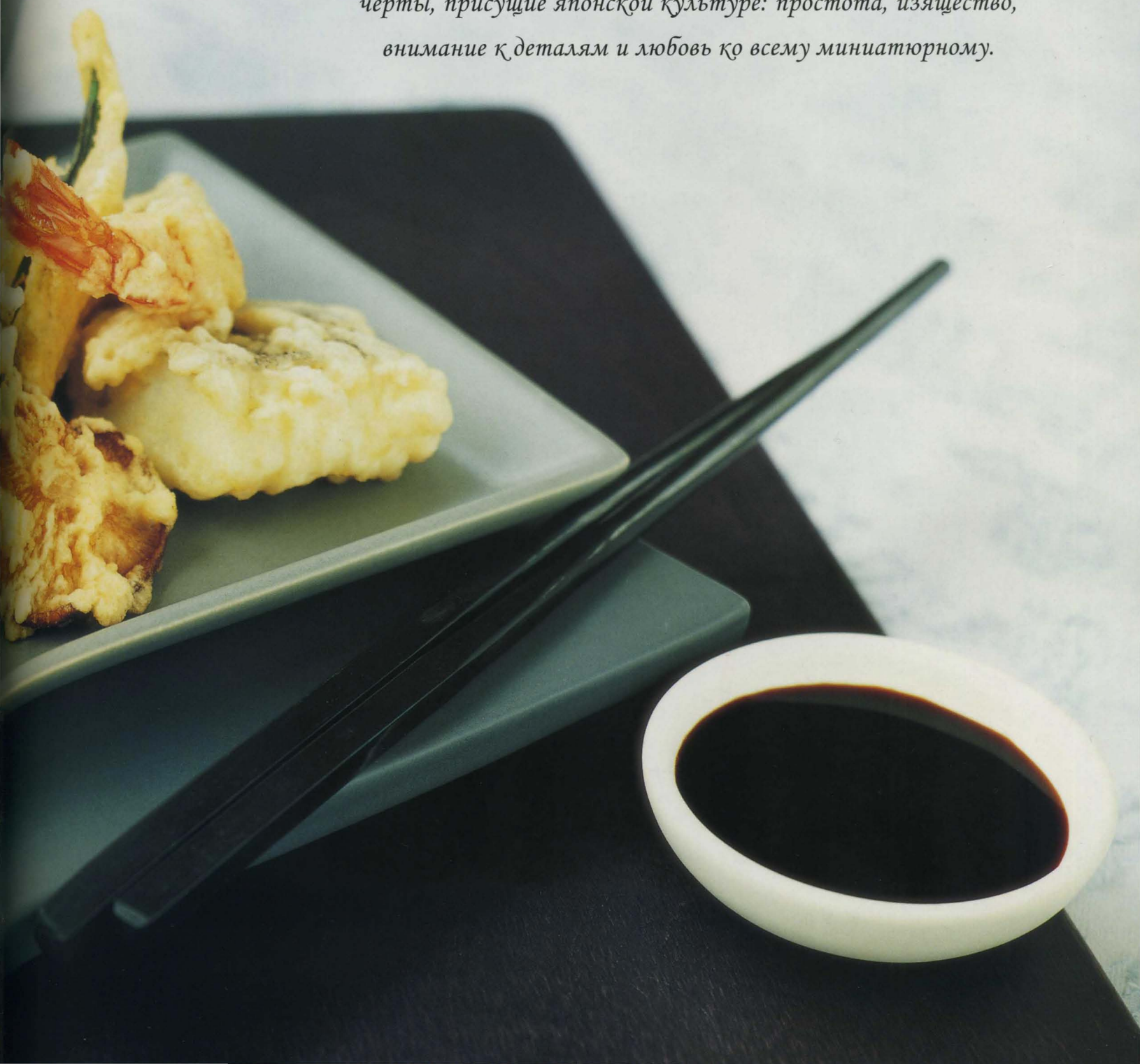
Виноград японцы стали выращивать после Второй Мировой войны. Так как мест, пригодных под виноградники, катастрофически не хватает, вина производится очень мало. В последнее время спрос на вино необычайно вырос: поэтому японских вин, вместе с импортом со всех концов света, едва хватает, чтобы удовлетворить потребности внутреннего рынка.

Мидори, ликер
с запахом дыни
(слева), и умесю,
сливовый ликер
(справа)



ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

Одна из главных черт, определяющих культуру той или иной страны, — это пища, которую едят ее жители, а также то, как они выбирают продукты, комбинируют их, готовят и подают к столу. В японской кухне отразились все основные черты, присущие японской культуре: простота, изящество, внимание к деталям и любовь ко всему миниатюрному.



СУШИ И РИС



Рис — подлинная основа японской кулинарии. Почти все японские блюда рассчитаны на то, чтобы быть поданными к столу с чашкой искусно приготовленного риса, и никак иначе. В этой главе мы расскажем, как приготовить японский короткозерный рис для еды и как «замариновать» его для приготовления суши. Кроме того, мы приведем несколько рецептов питательных блюд из риса, которые вполне могут заменить целый обед.

СУШИ С МАРИНОВАННОЙ СКУМБРИЕЙ

Для приготовления этого блюда — саба-дзуси — свежее филе скумбрии маринуют, затем кладут в формы с рисом для суши. Начинайте готовить этот вид суши за 8 часов до подачи к столу, иначе рыба не успеет просолиться.

На 12 штук

500 г филе скумбрии
соль
рисовый уксус
кусочек свежего корня имбиря для оформления длиной 2 см
соевый соус

Для су-меси (маринованного риса)

200 г короткозерного японского риса
8 ч. ложек рисового уксуса
4 ч. ложки мелкой сахарной пудры
1 ч. ложка соли

1 Филе скумбрии выложите на плоское блюдо кожей вниз, засыпьте толстым слоем соли и оставьте на 3—5 часов.

2 Для су-меси промойте рис в большом количестве воды, пока вода не станет прозрачной. Затем откиньте на сито и дайте просохнуть в течение 1 часа.

3 Положите рис в маленькую глубокую кастрюлю и залейте водой: на 200 г риса 250 мл воды. Закройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения. Это займет около 5 минут. Затем убавьте огонь и варите рис при слабом кипении, не поднимая крышку, 12 минут. Когда рис вберет воду, вы услышите слабое потрескивание. Снимите рис с огня и дайте постоять 10 минут.

4 Переложите сваренный рис в смоченный водой японский таз для риса. В маленькой миске соедините уксус с сахарной пудрой и солью и размешайте до полного растворения соли. Этой смесью залейте рис, взбивая его смоченной в воде лопаточкой, но не перемешивая. Хорошо бы при этом обмахивать рис веером, чтобы он быстро остыл. Тогда су-меси получится блестящим. Прикройте миску влажным кухонным полотенцем и дайте остыть.

Примечание повара

На этом рецепте основаны все остальные рецепты, где упоминается су-меси. Поэтому если в рецепте значится столько-то порций су-меси, то под порцией подразумевается количество продуктов, указанное здесь.



5 Скумбрию оботрите от соли бумажной салфеткой. С помощью пинцета удалите оставшиеся кости. Осторожно снимите с филе кожу по направлению от хвоста к голове. Положите очищенные филе на чистое блюдо и залейте рисовым уксусом так, чтобы он полностью покрывал рыбу. Оставьте на 20 минут, затем уксус слейте и оботрите рыбу насухо бумажной салфеткой.

6 Выстелите пищевой пленкой форму размером 25×7,5×4 см: размер пленки должен вдвое превышать размер формы. Положите в форму филе наружной стороной вниз, так, чтобы они полностью покрывали дно. Оставшиеся филе нарежьте и тоже положите в форму так, чтобы на дне был сплошной слой рыбы.

7 Выложите в форму су-меси, утрамбуйте, накройте пищевой пленкой и придавите гнетом. Охлаждайте три часа.

8 Выньте суши из формы и нарежьте кусочками шириной 2 см. Каждый раз, отрезав ломтик, протирайте лезвие ножа салфеткой, смоченной в рисовом уксусе.

9 Выложите суши на блюдо, посыпьте имбирем. Отдельно подайте соевый соус.



СУШИ, СФОРМОВАННОЕ ВРУЧНУЮ

Этот вид суши — нигири-дзуси — был изобретен в Токио как блюдо, которое можно есть руками на улице. Готовится это блюдо из свежеевыловленной рыбы и съедается через несколько минут после приготовления.

На 4 порции

- 4 сырые королевские креветки
- 4 мускула морского гребешка
- 425 г ассорти из свежих морепродуктов, очищенных, без костей и кожи
- 2 порции *су-меси*
- 1 ст. ложка рисового уксуса для формовки
- 3 ст. ложки пасты васаби или порошка васаби, разведенного 1 ст. ложкой воды
- соль
- гари для оформления
- соевый соус

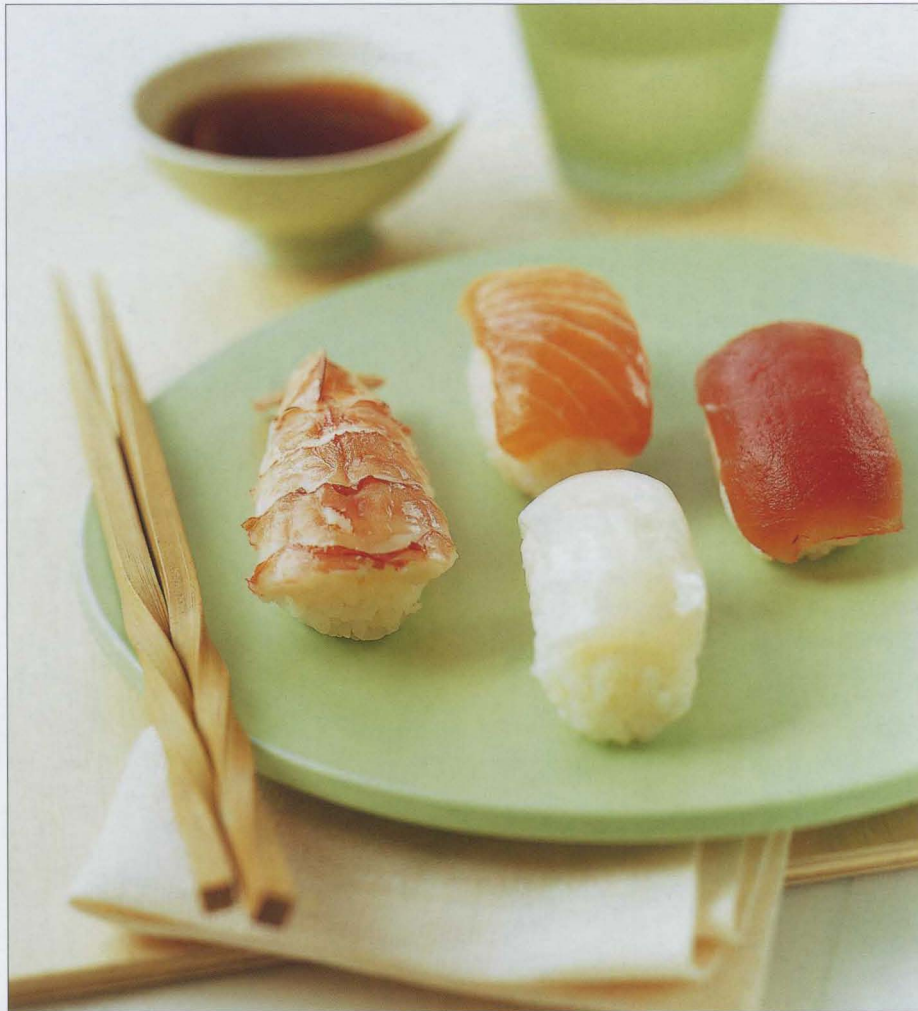
1 У креветок удалите головы и панцири, оставив нетронутыми хвосты. Каждую креветку насадите вдоль на бамбуковый вертел, зубочистку или шпажку для коктейля, чтобы при варке они не свернулись в кольцо. Варите креветок в слегка подсоленной воде 2 минуты, или пока они не станут розовыми. Выньте креветок из воды, остудите и извлеките из них вертела. У каждой креветки на брюшке сделайте продольный надрез так, чтобы она «раскрылась», но не разрезайте ее пополам. Концом острого ножа подцепите черную жилку, очень осторожно удалите ее. «Раскрытых» креветок выложите на поднос.

2 Мускулы морского гребешка нарежьте вдоль посередине, но не разрезайте до конца. Раскройте гребешки по этому надрезу, чтобы получилось подобие бабочек. Очень острым ножом нарежьте все рыбные филе ломтиками 7,5×4 см толщиной 5 мм. Всю сырую рыбу и морепродукты выложите на поднос, прикройте пищевой пленкой и охладите.

3 *Су-меси* выложите в миску. В небольшой чашке смешайте ¼ стакана воды и уксус для формовки. Этой водой вы будете смачивать руки во время изготовления *нигири-дзуси*. Выньте из холодильника поднос с рыбой и морепродуктами.

Примечание повара

При изготовлении суши необходимо держать рабочую поверхность в чистоте.



4 Смочите руки водой с уксусом и зачерпните пальцами 1½ столовой ложки *су-меси*. Придайте ему форму кирпичика, осторожно, но в то же время крепко сдавив его. Крепко слепите рисинки, не раздавив их. Рисовый кирпичик может быть меньшего размера, чем кусочек рыбы, который кладут на него сверху.

5 Положите рисовый кирпичик на влажную разделочную доску. Возьмите на ладонь кусочек рыбы или морепродуктов и вотрите в него немного васаби. Положите на кусочек рыбы кирпичик *су-меси* и осторожно прижмите. Сложив ладонь чашечкой, придайте нигири-дзуси форму гладкого холмика. Готовое нигири-дзуси положите на поднос. Формуя суши, не очень усердствуйте: от тепла ваших рук сырая рыба может потерять свежесть.

6 Повторяйте вышеописанный процесс, пока не закончатся рис и рыба. Готовое суши подавайте к столу, разложив на порционные тарелки и полив соевым соусом. Едят нигири-дзуси, обмакивая их в соевый соус.

СУШИ «ШКАТУЛКА С ДРАГОЦЕННОСТЯМИ»

ТИРАСИ — НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ВИД «ДОМАШНЕГО» СУШИ. В ЛАКИРОВАННЫЙ КОНТЕЙНЕР КЛАДУТ СУ-МЕСИ, А СВЕРХУ КРАСИВО РАСКЛАДЫВАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ЯРКО ОКРАШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ.

На 4 порции

- 2 яйца
- растительное масло для жаренья
- 50 г зеленой очищенной фасоли (снежный горох)
- 1 лист нори
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ст. ложка пасты васаби или порошка васаби, разведенного 2 ч. ложками воды
- 1¼ порции су-меси, сделанного с 8 ч. ложками сахарной пудры
- соль
- 2—4 ст. ложки лососевой икры для оформления

Для топпинга из рыбы и морепродуктов

- 115 г стейка тунца без кожи
- 90 г кальмаров без щупалец
- 4 королевские креветки (удалить панцири и головы, но оставить нетронутыми хвосты)

Для топпинга из сиитаке

- 8 сушеных сиитаке
- 1 ст. ложка мелкой сахарной пудры
- 4 ст. ложки мирина
- 3 ст. ложки соевого соуса

1 Тунца нарежьте поперек волокон ломтиками 7,5×4 см толщиной 5 мм. Кальмара нарежьте поперек полосками шириной 5 мм. Выложите все на поднос, накройте пищевой пленкой и охладите.

2 Сиитаке замочите на 4 часа в 1½ стакана воды, затем отрежьте ножки. Воду, в которой замачивались грибы, вылейте в кастрюлю, добавьте шляпки грибов и доведите до кипения. Снимите пену и убавьте огонь. Варите 20 минут, после чего добавьте сахарную пудру. Сделайте огонь слабее и влейте в кастрюлю мирин и соевый соус. Варите при слабом кипении, пока жидкость почти полностью не выкипит. Откиньте грибы на сито и нарежьте тонкими ломтиками.

3 Каждую креветку насадите вдоль на бамбуковый вертел, а затем варите 2 минуты в подсоленной воде, после чего откиньте на сито и остудите. Выньте из креветок вертела. Надрежьте креветок со стороны брюшка, чтобы они «раскрылись».



4 Удалите у креветок жилки. Положите «раскрытых» креветок на поднос с рыбой и кальмаром.

5 Яйца взбейте со щепоткой соли. Немного растительного масла нагрейте на сковороде так, чтобы оно задымилось. Излишки масла удалите с помощью бумажной салфетки. Налейте на сковороду тонким слоем яичную смесь и жарьте на среднем огне, пока края омлета не высохнут и не начнут закручиваться. Переверните омлет и жарьте его еще 30 секунд, затем переложите на разделочную доску. Из оставшейся смеси поджарьте еще несколько омлетов. Сложите их в стопку, скатайте трубочкой и нарежьте очень тонкими полосками.

6 Зеленую фасоль варите 2 минуты, затем откиньте на сито и нарежьте наискось кусочками длиной 3 мм. Нори нарежьте ножницами на тонкие полоски и смешайте с васаби и соевым соусом.

7 Половину су-меси разложите в четыре большие чашки для риса, каждую порцию полейте четвертью смеси соусов с нори. Затем распределите по чашкам су-меси и пригладьте его.

8 Разложите по чашкам полоски омлета. Посередине в каждую чашку положите креветку, с одной стороны от нее разложите веером ломтики тунца, на них — ломтики сиитаке. С другой стороны от креветки выложите горкой полоски кальмара. Оформите фасолью и икрой.

СУШИ, СКАТАННОЕ ВРУЧНУЮ

ЭТОТ НЕОБЫЧНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУШИ НАЗЫВАЕТСЯ ТЕМАКИ-ДЗУСИ, ЧТО ОЗНАЧАЕТ «СКАТАННОЕ ВРУЧНУЮ». КАЖДЫЙ ГОСТЬ САМ СОСТАВЛЯЕТ И ЗАВОРАЧИВАЕТ В ЛИСТ НОРИ НАЧИНКУ ИЗ СУ-МЕСИ, РЫБЫ, МОРЕПРОДУКТОВ И ОВОЩЕЙ.

На 4—6 порций

2 порции су-меси, сделанного
с 8 ч. ложками сахарной пудры
225 г очень свежего стейка из тунца
130 г копченой лососины
17 см японского или салатного огурца
8 королевских креветок
или тигровых крупных
1 авокадо
1½ ч. ложки лимонного сока
20 головок шнитт-лука
по 1 пакету зелени горчицы и кресса
без корней
6—8 листьев сисо

Для сервировки

12 листьев нори
майонез
соевый соус
3 ст. ложки пасты васаби или порошка
васаби, смешанного с 1 ст. ложкой
воды
гари

4 Авокадо разрежьте пополам и удалите косточку. Мякоть сбрызните половиной лимонного сока и нарежьте длинными полосками шириной в 1 см. Сбрызните оставшимся лимонным соком.

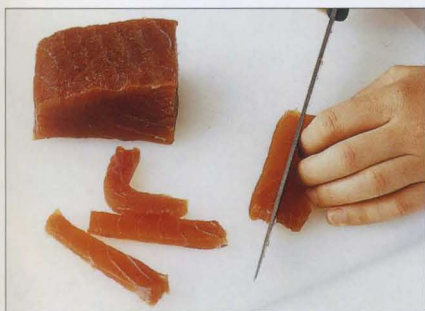
5 Перья шнитт-лука нарежьте кусочками длиной 6 см. Листья сисо разрежьте вдоль пополам. Листья нори разрежьте на 4 части каждый и разложите на несколько тарелок.

6 Рыбу, морепродукты, овощи и авокадо разложите на блюде. Майонез выложите в чашку. Соевый соус разлейте в индивидуальные розетки, пасту васаби положите на блюдо. В небольшую мисочку положите гари. Налейте ½ стакана воды, поставьте в нее 4—6 лопаточек для риса. Все это расставьте на столе.



7 Для того, чтобы сделать суши, положите на ладонь лист нори, на него 3 столовые ложки риса, распределив его по листу, в середину — немного васаби и несколько разных начинок. Затем сверните нори конусом, обмакните в соевый соус и ешьте. Между порциями суши полагается съедать немного гари, чтобы освежить рот.

1 Выложите су-меси в большую миску, в которой будете подавать его к столу, и накройте влажным кухонным полотенцем.



2 Нарежьте тунца вдоль волокон ломтиками толщиной 5 мм, а затем полосками размером 1×6 мм. Таким же образом нарежьте копченую лососину и огурец.

3 У креветок удалите головы и панцири. Каждую креветку насадите вдоль на бамбуковый вертел и варите креветок 2 минуты в слегка подсоленной воде, затем откиньте на сито, остудите, выньте вертелы, сделайте на креветках продольные надрезы и удалите жилки.



РУЛЕТЫ СУШИ С НОРИ

Для приготовления этого вида суши, называемого нори маки, вам понадобится макису (циновка для скатывания суши). Нори маки бывает двух видов: хосо-маки (тонкие рулеты) и футо-маки (толстые рулеты).

На 6—8 порций

Футо-маки (толстые рулеты-суши)

На 16 рулетов

- 2 листа нори
- 1 порция *су-меси*

Для омлетов

- 2 яйца
- 1½ ст. ложки второго бульона даси или такое же количество воды и 5 мл (1 ч. ложка) даси-но-мото
- 2 ч. ложки саке
- ½ ч. ложки соли
- растительное масло для жаренья

Для начинки

- 4 сушеных сиитаке
- 120 мл второго бульона даси или воды и 1½ ч. ложки даси-но-мото
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1½ ч. ложки мелкой сахарной пудры
- 1 ч. ложка мирина
- 6 крупных сырых креветок
- 4 стебля спаржи
- 10 головок шнитт-лука длиной около 23 см

1 Чтобы приготовить омлет, смешайте взбитые яйца с бульоном даси, саке и солью. Нагрейте в сковороде немного масла и налейте столько яичной смеси, чтобы она покрыла дно тонким слоем. Как только смесь схватится, сложите омлет пополам и слегка смажьте освободившуюся часть сковороды маслом.



2 Не снимая первый омлет со сковороды, тем же способом приготовьте и сложите второй, затем — третий, четвертый и т. д., пока вся яичная смесь не будет израсходована, а у вас не получится многослойный омлет. Переложите омлет со сковороды на разделочную доску, дайте остыть и нарежьте полосками шириной в 1 см.

3 Сиитаке замочите на ночь в воде. Положите сиитаке в небольшую кастрюлю, добавьте сахарную пудру, влейте бульон даси, мирин и соевый соус. Доведите до кипения, затем убавьте огонь до слабого. Варите 20 минут, пока жидкость не выпарится наполовину. Выньте грибы из кастрюли, удалите ножки, шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Отожмите лишнюю жидкость и обсушите грибы на бумажном полотенце.

4 У креветок удалите панцири и головы, оставив нетронутыми хвосты. На брюшке каждой креветки сделайте по три надреза, чтобы креветки не скручивались при варке, и варите их в подсоленной воде 1 минуту или пока они не станут ярко-розовыми. Выньте креветки из воды, остудите и удалите жилки. Спаржу отварите в течение 1 минуты в слегка подсоленной воде, а затем остудите.

5 Положите лист нори на ближайший к вам край макису (циновки для скатывания суши), разложите по нему половину *су-меси*, оставив с ближайшей к вам стороны листа «поля» в 1 см, а с противоположной стороны — в 2 см.

6 В слое риса сделайте посередине неглубокую продольную канавку и заполните ее полосками омлета. Сверху поло-



жите половину указанного количества спаржи и креветок, рядом — перья от 5 головок шнитт-лука, на них — половину нарезанных ломтиками грибов.

7 Приподнимите край макисы, временно прижимая пальцами начинку, и осторожно скатайте суши.

8 Скатав суши, осторожно покатайте завернутый в макису рулет по разделочной доске, чтобы рисинки крепко слиплись. Разверните макису и отложите готовый *футо-маки* в сторону. Тем же способом сделайте остальные рулеты.

Хосо-маки (тонкие рулеты-суши)

На 24 рулета

- 2 листа нори
- 1 порция *су-меси*
- 3 ст. ложки пасты васаби или такое же количество порошка васаби, разведенного 2 ч. ложками воды, плюс васаби для сервировки

Для начинки

- 90 г стейка из тунца
- 10 см салатного огурца или 17 см японского
- 1 ч. ложка поджаренных кунжутных семян
- 6 см такуана

1 Для начинки нарежьте тунца вдоль волокон полосками шириной 1 см. Огурец нарежьте полосками толщиной 1 см.

2 Листы нори разрежьте поперек пополам и положите одну часть на макису грубой стороной вверх. Разложите по листу ровным слоем четверть нормы *су-меси*, оставив с дальнего от вас края «поле» шириной в 1 см. Крепко прижмите рис к листу, поверхность риса должна быть гладкой.



3 В середине рисового слоя проведите продольную «черту» пастой васаби и уложите на нее несколько полосок тунца, обрезав их выступающие за края листа концы.



4 Держа макису обеими руками, осторожно скатайте нори с начинкой в рулет: скатывать нужно от себя. Держа скатанную макису обеими руками, сдавите рулет, чтобы рисинки крепко слиплись.

5 Аккуратно разверните макису, выньте суши с тунцом и отложите в сторону. Сделайте остальные суши с тунцом.

6 Тем же способом приготовьте *хосо-маки* с огурцом; зеленую кожицу с огурца удалять не надо. Перед тем, как скатывать *хосо-маки* с огурцом, посыпьте огурец кунжутным семенем.

7 Так же приготовьте суши с такоаном, но васаби в суши не добавляйте. Готовые суши держите на слегка увлажненной разделочной доске, накрыв прозрачной пленкой. У вас получится два рулета с тунцом и по одному с огурцом и с такоаном.

Сервировка *нори-маки*

1 Каждый рулет *фуро-маки* разрежьте на 8 частей, каждый раз протирая лезвие ножа кухонным полотенцем, смоченным в уксусе. Таким же образом разрежьте на 6 частей каждый рулет *хосо-маки*.

2 Все рулетики-маки разложите на большом подносе. В небольших блюдах подайте васаби, гари и соевый соус.

Примечание повара

Небольшую миску наполовину наполните водой и добавьте 2 столовые ложки рисового уксуса. Этой водой смачивайте руки.

ПРЕССОВАННОЕ СУШИ С КОПЧЕНОЙ ЛОСОСИНОЙ

Этому виду суши, именуемому *оси-дзуси*, почти тысяча лет. Самые ранние формы суши были изобретены как способ консервирования рыбы. Вареный рис служил лишь средством для получения молочной кислоты, и по истечении года его просто выбрасывали, а в пищу употребляли только маринованную рыбу.



На 12 штук

- 175 г копченой лосося
- 1 ст. ложка саке
- 1 ст. ложка воды
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 порция *су-меси*
- 1 лимон

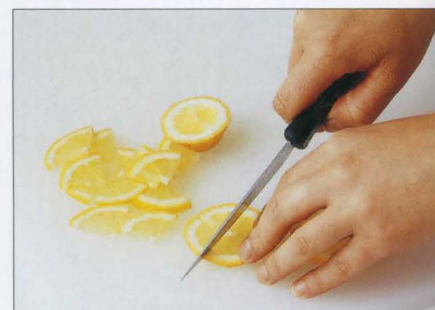
1 Копченую лосося нарежьте толстыми ломтиками и сбрызните смесью саке с водой и соевым соусом. Оставьте мариноваться на час, затем обсушите бумажной салфеткой.



2 Смочите водой деревянную японскую форму для суши или выстелите пищевой пленкой пластиковый контейнер размером 25×7,5×5 см (размер пленки должен вдвое превышать размер контейнера).

3 Половину лосося разложите сплошным слоем по дну формы, сверху выложите четверть указанного количества риса и крепко утрамбуйте его руками, смоченными в рисовом уксусе; слой риса должен быть не более 1 см. Затем выложите оставшуюся лосося, поверх нее — оставшийся рис и вновь утрамбуйте.

4 Накройте форму смоченной в воде деревянной крышкой, а если вы используете контейнер, то накройте его прозрачной пленкой — края должны свисать. Положите сверху гнет, например тяжелое блюдо, и оставьте в прохладном месте как минимум на 3 часа или на ночь. Если вы ставите суши в холодильник, то поместите его на самую «теплую» полку.



5 Выньте прессованное суши из формы и, в случае, если вы использовали контейнер, удалите пленку. Нарежьте суши ломтиками толщиной 2 см и разложите на японском лакированном подносе или на большом блюде. Нарежьте лимон кружочками толщиной 3 мм, затем каждый кружочек разрежьте на четыре части. Перед подачей оформите каждый ломтик суши двумя кусочками лимона.

Примечания повара

- При желании копченую лосося можно заменить копченой пикшей.
- Если у вас нет ни формы для суши, ни узкого контейнера, то можно использовать и квадратный контейнер со стороной 15 см.

ТОФУ, ФАРШИРОВАННЫЙ СУ-МЕСИ

АБУРА-АГЭ (ТОНКИЕ ПЛАСТИНЫ ЖАРЕНОГО ТОФУ) ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ПРОДУКТОВ ИЗ ТОФУ ТЕМ, ЧТО КУСКИ ЕГО МОЖНО РАССЛОИТЬ, «РАСКРЫТЬ» НАПОДОБИЕ КУЛЕЧКОВ. В ДАННОМ СЛУЧАЕ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НАЧИНИТЬ ЭТИ МЕШОЧКИ СУ-МЕСИ И ПОДАТЬ К СТОЛУ С ПРИПRAВОЙ, ПРИГОТОВЛЕННОЙ НА ОСНОВЕ СОЕВОГО СОУСА.

На 4 порции

8 пластин свежего абура-агэ
или 275 г консервированного
(8 пластин, разрезанных пополам)
3¾ стакана второго бульона даси
или 3¾ стакана воды и 2 ч. ложки
даси-но-мото
6 ст. ложек мелкой сахарной пудры
2 ст. ложки саке
4½ ст. ложки соевого соуса
1 порция су-меси, сделанного
с 8 ч. ложками сахарной пудры
белые обжаренные кунжутные семена
гари для оформления



1 Свежий абура-агэ отварите в кипящей воде в течение 1 минуты. Откиньте на сито и остудите под струей холодной воды. Осторожно отожмите излишнюю жидкость. Каждую пластину разрежьте пополам, половинки осторожно «раскройте», чтобы получились кулечки. Если вы используете консервированный абура-агэ, слейте из банки жидкость.

2 Кулечки из абура-агэ сложите в большую кастрюлю, полностью залейте бульоном даси и доведите до кипения. Уменьшите огонь, закройте кастрюлю крышкой и варите абура-агэ при слабом кипении 20 минут. В течение этого времени в три приема добавляйте в кастрюлю сахарную пудру, каждый раз встряхивая кастрюлю, чтобы сахар растворился. Варите при слабом кипении еще 15 минут.

3 Добавьте саке. Встряхните кастрюлю, добавив в три приема соевый соус. Варите при слабом кипении, пока жидкость почти полностью не выпарится. Переложите абура-агэ в широкое решето.



4 Смешайте су-меси с кунжутным семенем в смоченной водой миске. Смочив руки водой, возьмите немного су-меси и сформируйте из него «кирпичик». Положите «кирпичик» в раскрытый кулечек из абура-агэ. Соедините края и сдавите их, чтобы кулечек закрылся.

5 Когда все кулечки будут наполнены, уложите их швами вверх на большое блюдо или на порционные тарелки и оформите гари.

Примечание повара

Чтобы раскрыть абура-агэ кулечком и при этом не сломать его, положите разрезанную пополам пластину на разделочную доску и потрите ее сверху ладонью, а затем потихоньку растягивайте края разреза, пока они полностью не разъединятся. Когда кулечек раскроется до дна, наденьте его на пальцы, чтобы до конца раскрыть углы.



РИСОВЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ С ЧЕТЫРЬМЯ НАЧИНКАМИ

ЯПОНСКОЕ НАЗВАНИЕ ЭТОГО БЛЮДА, ОНИГИРИ, ОЗНАЧАЕТ «СФОРМОВАННЫЙ ВРУЧНУЮ РИС». ЯПОНСКИЙ РИС КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ РИСОВЫХ ФРИКАДЕЛЕК С НАЧИНКОЙ ИЗ СКУМБРИИ, УМЕБОСИ, ОЛИВОК И ЛОСОСИНЫ. БЛАГОДАРА ОБЕРТКЕ ИЗ ВОДОРОСЛЕЙ НОРИ ЭТИ ШАРИКИ УДОБНО ЕСТЬ РУКАМИ.

На 4 порции

50 г филе лосося без кожи
50 г умебоси (3 шт.)
3 ст. ложки семян кунжута
½ ч. ложки мирина
50 г копченого филе скумбрии
2 листа нори — каждый разрезать
на 8 полосок
6 оливок без косточек
мелкая соль
японские соленья для сервировки

Для риса

2¼ стакана короткозерного
японского риса
2½ стакана воды

1 Рис тщательно промойте в холодной воде, откиньте на сито и переложите в кастрюлю с толстым дном. Залейте рис водой и дайте постоять полчаса. Затем плотно закройте кастрюлю крышкой, доведите воду до кипения, убавьте огонь и варите рис при слабом кипении 12 минут. Услышав потрескивание, снимите кастрюлю с огня и дайте постоять, не открывая, около четверти часа.

2 Влажный рис осторожно перемешайте деревянной лопаточкой, чтобы просушить его. Дайте рису остыть в течение получаса, а сами в это время займитесь приготовлением начинок. Филе лосося крепко посолите и оставьте на полчаса.



3 Из умебоси удалите косточки. Мякоть слегка разомните выпуклой стороной вилки, смешайте с 1 столовой ложкой кунжутных семян и добавьте мирин, чтобы получилась грубая паста.



4 С лососины смойте соль. Филе лосося и скумбрии обжарьте на сковороде или гриле на сильном огне. С помощью вилки очистите рыбное филе от кожи и разомните его. При этом смешивать лососину со скумбрией не нужно.

5 Обжаривайте оставшиеся семена кунжута на сухой сковороде на слабом огне, пока семена не начнут лопаться.

6 Проверьте температуру риса: он должен быть довольно теплым, но не горячим. Для формирования фрикаделек вам понадобятся чайная чашка и миска с холодной водой, чтобы смачивать руки. Чайную чашку и столовую ложку, которыми вы будете отмерять рис, положите в миску с водой. В небольшую мисочку насыпьте мелкую соль. Разделочную доску протрите хорошо смоченным посудным полотенцем.



7 Выньте чайную чашку из миски с водой, стряхните с нее воду. Положите в чашку 2 столовые ложки риса. Пальцами сделайте в середине риса углубление и положите туда четверть лососины. Сверху положите 1 столовую ложку риса и хорошо утрамбуйте.

8 Смочите руки и натрите их солью. Вытряхните в ладонь рис из чашки и обеими руками сформируйте из него плотный плоский цилиндр.



9 Оберните рисовый цилиндр полоской нори и положите на разделочную доску. Так же приготовьте еще три фрикадельки с лососем, затем 4 фрикадельки со скумбрией и 4 с пастой из умебоси.



10 Оливки обсушите и мелко порубите. Положите в чайную чашку 3 столовые ложки риса и добавьте четверть оливок. Перемешайте. Утрамбуйте рис пальцами. Смочите руки водой, натрите солью, посыпьте четвертью указанного количества кунжутных семян, вытряхните рис из чашки в ладонь и сформируйте рисовую фрикадельку вышеописанным способом, кунжутные семена при этом должны прилипнуть к поверхности фрикадельки. Эту фрикадельку заворачивать в нори не нужно. Таким же способом приготовьте еще три фрикадельки с оливками.

11 Разложите на порционные тарелки по одной фрикадельке каждого вида и понемногу японских солений.



КРАСНЫЙ РИС В ДУБОВЫХ ЛИСТЬЯХ

Это блюдо из клейкого риса, именуемое *секихан*, подают к столу по праздникам. Для его приготовления требуется 8 часов. Если блюдо предназначено для Праздника Мальчиков, то его готовят со съедобными листьями дуба-касивы.

На 4 порции

- 65 г сушеных бобов адзуки
- 1 ч. ложка соли
- 300 г мотигоме
- 50 г японского короткозерного риса
- 12 листьев касивы (по желанию)

Для *гома-сио*

- 3 ст. ложки семян кунжута (по возможности черных)
- 1 ч. ложка морской толченой соли

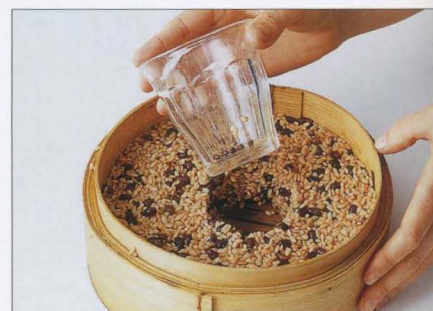
1 Бобы адзуки положите в кастрюлю с толстым дном и залейте $1\frac{2}{3}$ стакана плюс 4 чайные ложки воды.

2 Доведите воду до кипения, убавьте огонь и варите бобы под крышкой при слабом кипении 20—30 минут или пока они не разбухнут, оставаясь при этом твердыми. Снимите кастрюлю с огня, слейте воду в миску и посолите.

3 Смешайте оба вида риса, промойте. Откиньте на сито и оставьте на полчаса.

4 Вскипятите еще одну такую же порцию воды, залейте кипятком бобы и вскипятите, варите полчаса при слабом кипении, пока у бобов не начнет лопаться кожица. Затем бобы выньте, а жидкость добавьте к уже имеющемуся бобовому отвару. Бобы остудите.

5 Рис замочите в бобовом отваре на 4—5 часов, затем откиньте на сито, сохранив отвар. Смешайте бобы с рисом.



6 В пароварку налейте воды и доведите до кипения. Снимите с огня. В центр парового отделения поставьте высокий стакан. Положите в пароварку рис и бобы, затем осторожно выньте стакан. Получившееся отверстие будет способствовать равномерному распределению пара. Поставьте пароварку на сильный огонь на 10 минут.

7 Сбрызните бобово-рисовую смесь бобовым отваром и накройте крышкой. Повторите эту операцию еще дважды с интервалом в 10 минут, затем поставьте пароварку на огонь еще на 15 минут. После этого снимите ее с огня и дайте постоять 10 минут.

8 Приготовьте *гома-сио*. Для этого обжарьте на сухой сковороде с солью семена кунжута, пока они не начнут лопаться. Дайте остыть и пересыпьте в тарелку.

9 Каждый лист касивы протрите. В смоченную водой чайную чашку положите $\frac{1}{2}$ стакана рисовой смеси и утрамбуйте. Вытряхните смесь на ладонь и руками сформируйте из нее цилиндр, который затем положите в сложенный пополам дубовый лист; повторяйте эту операцию, пока не используете все листья. Либо переложите красный рис в большую чашку, предварительно протерев ее мокрым полотенцем.

10 Перед подачей посыпьте красный рис *гома-сио*.



РИС С ПЯТЬЮ ДОБАВКАМИ

Японцы так любят рис, что изобрели множество способов его приготовления. В данном случае мы предлагаем вам попробовать каяку-гохан — легкое и полезное блюдо для ланча из курицы и овощей с короткозерным рисом. Подавать его следует с простым прозрачным супом и острыми соленьями.

На 4 порции

275 г японского короткозерного риса
90 г моркови
½ ч. ложки лимонного сока
90 г гобо или консервированных побегов бамбука
225 г устричных грибов
8 побегов мицубы без корешков
1½ стакана второго бульона даси или 1½ стакана воды плюс 1½ ч. ложки даси-но-мото
150 г куриной грудки без кожи и костей
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки саке
1½ ст. ложки мирина
1 щепотка соли

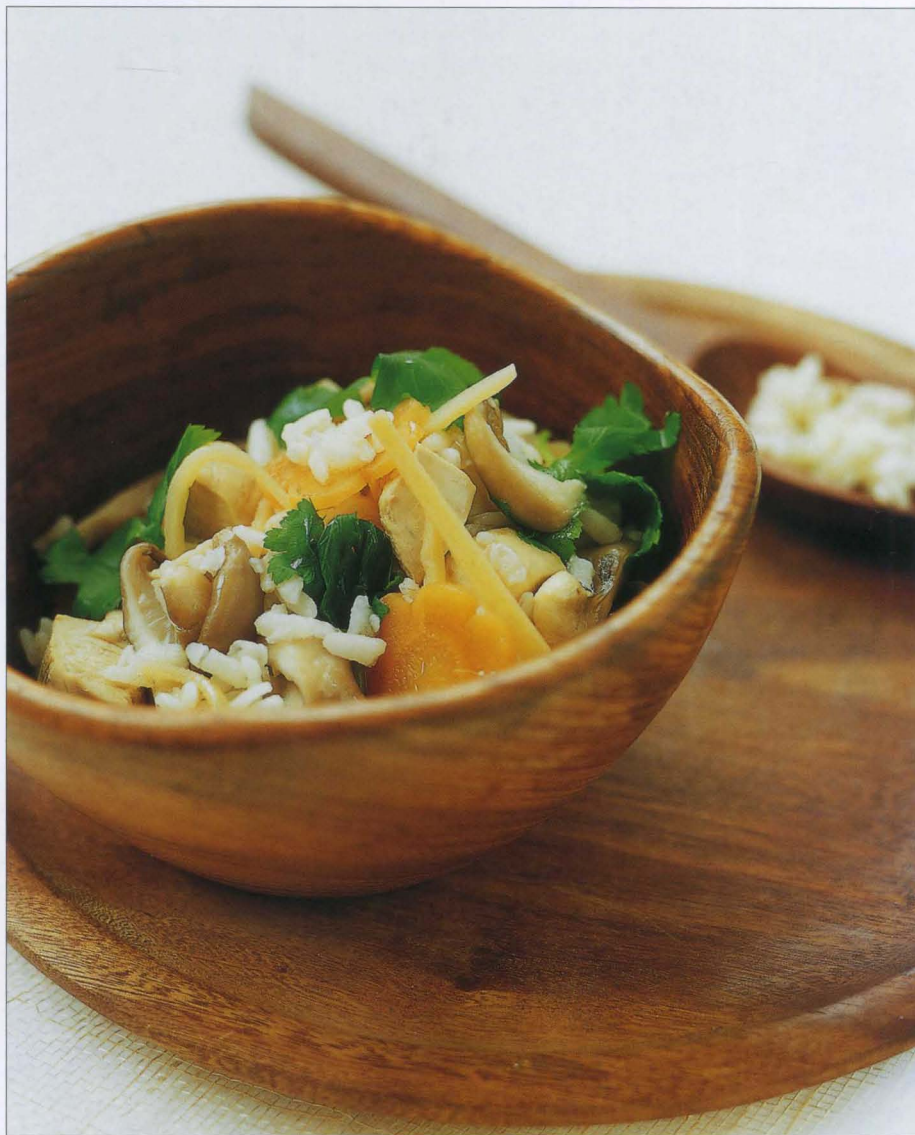
1 Рис тщательно промойте холодной водой: меняйте воду до тех пор, пока она не будет прозрачной. Промытый рис выложите в сито и оставьте обсыхать на полчаса.



2 Очищенную морковь нарежьте кружочками толщиной 5 мм, а затем вырежьте из них цветочки.

Примечание повара

Хотя европейцы считают гобо (лопух) ядовитым растением, японцы издавна употребляют его в пищу, но только после тепловой обработки. В сыром виде гобо содержит железо и другие кислотообразующие элементы, вредные для здоровья, но если вымочить гобо в воде с добавлением щелочи и слегка отварить, то он становится вполне безобидным овощем.



3 В миску налейте холодной воды и добавьте в нее лимонный сок. Очищенный гобо настрогайте так, как если бы вы зачищали карандаш, положите в миску с водой и оставьте на четверть часа, затем воду слейте. Если же вы используете консервированные побеги бамбука, то их следует нарезать тонкой соломкой.

4 Устричные грибы разорвите на тонкие полоски. Побеги мицубы нарежьте кусочками длиной 2 см, положите их в сито, обдайте горячей водой и дайте воде стечь.

5 Нагрейте бульон даси и положите в него морковь и гобо или бамбуковые побеги. Доведите бульон до кипения и добавьте кусочки курицы. Снимите с поверхности пену, затем добавьте саке, мирин, соевый соус и посолите.

6 Добавьте рис и грибы. Закройте кастрюлю крышкой. Снова доведите бульон до кипения, кипятите 5 минут, затем убавьте огонь и варите при слабом кипении 10 минут. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять 15 минут. Добавьте мицубу и подавайте блюдо к столу.

ПРОЗРАЧНЫЙ СУП С ГРИБАМИ И КОРИЧНЕВЫМ РИСОМ

Это вкусный и быстрый способ пустить в дело остатки риса. Для этого сытного блюда, именуемого гэнмай дзоусуи, используют коричневый рис, обладающий ореховым ароматом. Лучше всего для его приготовления подойдет короткозерный японский или итальянский коричневый рис.

На 4 порции

- 1 л второго бульона даси или 1 л воды плюс 4 ч. ложки даси-но-мото
- 4 ст. ложки саке
- 1 ч. ложка соли
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 115 г свежих грибов сиитаке
- 600 г отварного коричневого риса (см. Примечание повара)
- 2 яйца
- 2 ст. ложки мелко рубленного шнитт-лука

Для оформления

- 1 ст. ложка семян кунжута
- ситими тогараси (по желанию)

1 Бульон даси смешайте с саке, соевым соусом и солью. Доведите до кипения и добавьте нарезанные тонкими ломтиками сиитаке, после чего варите 5 минут на среднем огне.

2 Добавьте в кастрюлю, не снимая ее с огня, отварной коричневый рис и осторожно перемешайте деревянной ложкой, чтобы не было комков: рис должен хорошо прогреться.



3 Взбитые яйца влейте в суп тонкой струйкой, по спирали. Убавьте огонь и накройте кастрюлю крышкой. Перемешивать суп не нужно.

4 Через 3 минуты снимите кастрюлю с огня и дайте постоять еще 3 минуты. Яйцо должно «схватиться», но не затвердеть. Посыпьте суп рубленным шнитт-луком.

5 Подавайте суп к столу в порционных чашках, посыпав семенами кунжута и, при желании, ситими тогараси.

Примечание повара

Чтобы сварить коричневый рис, его нужно промыть, откинуть на сито, положить в кастрюлю и залить водой из расчета 2 части воды на 1 часть риса. Затем довести воду до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и варить при слабом кипении 40 минут или пока рис не вберет всю воду. После чего снять с огня и дать постоять, не поднимая крышку, 5 минут.

РИС В ЗЕЛЕНОМ ЧАЕ С ЛОСОСИНОЙ

Это быстрое блюдо, отя-дзукэ, в Японии обычно подают после напитков и закусок к ним. В Киото и его окрестностях это блюдо, поданное гостям, было вежливым намеком на то, что пиршество окончено. Приличия предписывали гостям немедленно откланяться, отказавшись от поданного блюда!

На 4 порции

- 150 г филе лосося
- ¼ листа нори
- 250 г японского короткозерного риса
- 1 ст. ложка сеня
- 1 ч. ложка пасты васаби или 1 ч. ложка порошка васаби, разведенного в ¼ ч. ложки воды (по желанию)
- 4 ч. ложки соевого соуса

1 Рыбное филе крепко посолите и оставьте на полчаса. Если филе толще, чем 2,5 см, то разрежьте его на два пласта и посолите оба.

2 Оботрите рыбу от излишков соли и обжаривайте на предварительно разогретом гриле 5 минут, пока она полностью не прожарится. Очистите филе от кожи и костей, мякоть разделите вилкой на хлопья.

3 Нори нарежьте с помощью ножниц кусочками размером 5 мм × 2 см или длинными узкими полосками.

4 Рис предварительно отварите в 1½ стакана воды. Если сваренный рис теплый, разложите его поровну в рисовые или суповые чашки. Если же рис холодный, то сначала переложите его в сито, обдайте горячей водой, чтобы он прогрелся, а когда вода стечет, разложите в чашки. Сверху на рис положите кусочки лосося.



5 Положите в чайник сеня, вскипятите 2½ стакана воды, снимите с огня и слегка остудите. Заварите этой водой чай и дайте постоять 45 секунд. Затем чай осторожно процедите и разлейте в чашки с рисом и рыбой. Добавьте в каждую чашку немного нори и, при желании, васаби, влейте тонкой струйкой соевый соус и подавайте.



РИСОВЫЙ ОБЕД С ТРЕМЯ ТОППИНГАМИ

САН-СЁКУ — ЭТО ТИПИЧНЫЙ БЕНТО (ОБЕД В КОРОБКЕ) ЯПОНСКИХ ДЕТЕЙ. БЛАГОДАРИ РАЗНОЦВЕТНЫМ ТОППИНГАМ С РАЗНЫМИ ВКУСАМИ ЭТО БЛЮДО ПРИВЛЕКАЕТ ВНИМАНИЕ И НЕ ПРИЕДАЕТСЯ РЕБЕНКУ.

На 4 коробки

275 г японского длиннозерного риса
3 ст. ложки обжаренных семян кунжута
соль
3 стручка зеленой фасоли для оформления

Для ири-тамаго (желтого топпинга)

2 ст. ложки мелкой сахарной пудры
1 ч. ложка соли
3 яйца

Для денбу (розового топпинга)

115 г филе трески
4 ч. ложки мелкой сахарной пудры
1 ч. ложка соли
1 ч. ложка саке
2 капли красного овощного красителя

Для тори-соборо (бежевого топпинга)

200 г куриного фарша
3 ст. ложки саке
1 ст. ложка мелкой сахарной пудры
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка воды

1 Чтобы приготовить *ири-тамаго*, добавьте в кастрюлю со взбитыми яйцами сахарную пудру и соль и варите на среднем огне, взбивая вилкой или венчиком. Когда смесь почти «схватится», снимите кастрюлю с огня и продолжайте взбивать, пока яйца не застынут мелкими комочками и слегка не подсохнут.

2 Чтобы приготовить *денбу*, филе трески отварите в течение 2 минут в большом количестве воды, слейте воду и тщательно обсушите филе бумажным полотенцем, после чего удалите кожу и все кости.

3 Треску положите в кастрюлю, посыпьте сахарной пудрой и солью, влейте саке и варите на слабом огне 1 минуту, перемешивая вилкой, чтобы филе распалось на хлопья. Уменьшите огонь, полейте смесь разведенным в нескольких каплях воды красителем и продолжайте прогревать, перемешивая, 15—20 минут, пока хлопья трески не превратятся в очень пушистую волокнистую массу. Затем переложите *денбу* на блюдо.

4 Для *тори-соборо* положите в небольшую кастрюлю куриный фарш, посыпьте его сахарной пудрой, влейте саке, воду и соевый соус и варите на среднем огне примерно 3 минуты. Затем уменьшите огонь до среднего и перемешивайте фарш вилкой или венчиком, пока жидкость почти полностью не выпарится.

5 Зеленую фасоль бланшируйте 3 минуты в слегка подсоленной кипящей воде, затем откиньте на сито и нарежьте полосками толщиной 3 мм.

6 Рис отварите в $1\frac{2}{3}$ стакана воды, остудите, смешайте с кунжутом, разложите смесь мокрой ложкой по четырем коробкам размером 17×12 см и разровняйте.



7 Разделите поверхность риса в каждой коробке на три части (это можно сделать с помощью крышки). Одну часть покройте яичной массой, вторую — *денбу*, третью — топпингом из курицы. Оформите полосками зеленой фасоли.



РИС С ЯЙЦОМ И КУРИЦЕЙ

По-японски это блюдо называется ойяко-дон, то есть «родитель и ребенок», так как в его состав входят курица и яйцо. По традиции его принято готовить в донбури — глубокой круглой керамической чашке с крышкой. Такая чашка является необходимым предметом сервировки японского стола.



На 4 порции

250 г куриных бедрышек без кожи и костей
4 побега мицубы или зелень горчицы и кресса
1¼ стакана второго бульона даси или 1¼ стакана воды плюс 1½ ст. ложки даси-но-мото
2 ст. ложки мелкой сахарной пудры
4 ст. ложки мирина
4 ст. ложки соевого соуса
2 небольшие головки репчатого лука
4 яйца
275 г японского короткозерного риса ситими тогараси

1 Куриные бедрышки нарежьте кубиками 2×2 см. Веточки мицубы, отрезав корешки, нарежьте кусочками длиной 2,5 см.

2 В сковороду влейте бульон даси, мirin и соевый соус, добавьте сахарную пудру и доведите смесь до кипения. Добавьте нарезанный тонкими кольцами лук, сверху положите кусочки курицы. Тушите на сильном огне 5 минут.



3 Готовую курицу посыпьте нарезанными веточками мицубы или горчицы и кресса и залейте взбитыми яйцами. Закройте сковороду крышкой, прогрейте 30 секунд, не перемешивая.

4 Снимите сковороду с огня и дайте постоять 1 минуту. Яйцо должно свернуться, но не затвердеть. Не допускайте, чтобы у вас получился твердый омлет.

5 Рис отварите в 1⅔ стакана воды. Теплый рис разложите в порционные тарелки, сверху положите яйцо с курицей и сразу подавайте блюдо к столу. Отдельно можно подать ситими тогараси — оно придаст блюду пряный вкус.

Примечание повара

Лучше всего готовить это блюдо в порционных горшочках с крышками или в небольших омлетных сковородках.

СУПЫ И ЛАПША



Для японских поваров суп — это живописная миниатюра, изображающая данное время года. Суп подают либо в конце трапезы, либо в качестве гарнира к основному блюду. Японская лапша, за исключением рамен, совершенно не похожа на китайскую. Суповой бульон японцы готовят очень тщательно, с таким расчетом, чтобы «главную партию» в нем исполняла ароматная лапша. Ржаную лапшу, обладающую особенно тонким ароматом, едят с простым соусом для макания.

Суп с мисо

Этот суп, именуемый вакаме то тофу но мисо-сиру, наряду с отварным рисом является непременной принадлежностью любой японской трапезы и, несомненно, превосходит все другие японские блюда по числу и разнообразию вариантов. Подают его к столу в лакированных чашках.



На 4 порции

5 г сушеной вакаме
110—140 г свежего мягкого
или шелкового тофу
1½ стакана второго бульона даси или
1½ стакана воды плюс 1 ч. ложка
даси-но-мото
3 ст. ложки мисо
2 головки зеленого лука
или шалота
ситими тогараси
или сантё (по желанию)

1 Вакаме замочите на 15 минут в холодной воде, затем слейте воду и нарежьте водоросли кусочками величиной с почтовую марку.

2 Тофу нарежьте полосками шириной 1 см, затем разрежьте на два пласта, которые, в свою очередь, нарежьте квадратами.

3 Даси доведите до кипения. В небольшой чашке смешайте мисо с 4 столовыми ложками горячего бульона даси. Убавьте огонь до слабого и влейте в кастрюлю с бульоном две трети приготовленной смеси.



4 Положите в суп вакаме и тофу и прибавьте огонь. Перед тем, как суп снова закипит, добавьте в него нарезанные тонкими колечками перья зеленого лука и снимите с огня. Не кипятите. Перед подачей посыпьте суп ситими тогараси.

Примечания повара

- Чтобы приготовить первый бульон даси, залейте квадратный кусочек сушеной конбу 10×10 см 2½ стакана воды и оставьте на час. Затем нагрейте почти до кипения, снимите с огня, конбу выньте и сохраните. Добавьте в кастрюлю 20 г кедзури-буси и поставьте на слабый огонь. Не перемешивайте. Снимите кастрюлю с огня, не дав бульону закипеть. Подождите, пока рыбные хлопья осядут на дно, и процедите бульон, а кедзури-буси сохраните и используйте для приготовления второго бульона даси.

- Для второго бульона даси залейте оставшиеся после приготовления первого бульона конбу и рыбные хлопья 2½ стакана воды, доведите до кипения и варите при слабом кипении, пока бульон не выпарится на треть. Добавьте 15 г кедзури-буси и сразу же снимите кастрюлю с огня. Снимите с бульона пену, дайте ему постоять 10 минут, затем процедите.

ПРОЗРАЧНЫЙ СУП С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Этот легкий суп, называемый о-сумаси, часто подают с суши. Его можно очень быстро приготовить, если заранее сварить первый бульон даси или воспользоваться сушено-мороженым даси-но-мото.

На 4 порции

- 4 побега мицубы или 4 головки шнитт-лука и зелень кресса и горчицы
- 4 крабовые палочки
- $1\frac{2}{3}$ стакана первого бульона даси или $1\frac{2}{3}$ стакана воды
- плюс 1 ч. ложка даси-но-мото
- 1 ст. ложка соевого соуса
- $1\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- цедра юдзу тертая для оформления

1 Листья мицубы, как правило, продают вместе со стеблем и корнем, чтобы сохранить их свежесть. Отрежьте у мицубы корни, а затем — верхние части растений длиной 5 см, сохранив листья и длинные, похожие на соломинки, стебли.

2 Стебли мицубы обдайте горячей водой. Если вы используете шнитт-лук, то выбирайте головки с пером не длиннее 10 см. Лук также необходимо ошпарить.



3 Крабовые палочки осторожно обвяжите посередине стеблями мицубы или перьями лука. Не затягивайте узлы слишком сильно — стебли легко рвутся.

4 Осторожно растеребите пальцами оба конца каждой крабовой палочки, придавая им вид кисточек.

5 В чашки положите по крабовой палочке, на них — по 4 листа мицубы.

6 Бульон доведите до кипения, добавьте соевый соус и посолите по вкусу. Осторожно разлейте бульон по чашкам и, по желанию, посыпьте тертой цедрой юдзу.

Вариант

Вместо крабовых палочек это блюдо можно приготовить с мелкими креветками. 12 креветок бланшируйте в кипящей воде, пока они не свернутся кольцом, слейте воду. Из стеблей мицубы завяжите 4 банта. Разложите креветок в суповые чашки, по 3 штуки в ряд в каждую, сверху положите листья и завязанные бантами стебли мицубы.

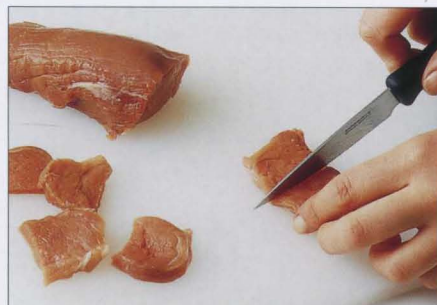


СУП С МИСО, СВИНИНОЙ И ОВОЩАМИ

ЭТОТ ОЧЕНЬ НАВАРИСТЫЙ И СЫТНЫЙ СУП НАЗЫВАЕТСЯ ТАНУКИ ДЗИРУ, ТО ЕСТЬ ЕНОВЫЙ СУП ПО-ОХОТНИЧЬИ. В НАШИ ДНИ ВМЕСТО МЯСА ЕНОТА ИСПОЛЬЗУЮТ СВИНИНУ.

На 4 порции

- 200 г мякоти постной свинины
- 15 см гобо или 1 пастернак
- 50 г дайкона
- 4 гриба шиитаке
- ½ пакета конняку
- или 110—140 г тофу
- кунжутное масло для жарки
- 1⅔ стакана второго бульона даси
- или 1⅔ стакана воды
- плюс 2 ч. ложки даси-но-мото
- 4½ ч. ложки мисо
- 2 головки зеленого лука
- или шалота
- 1 ч. ложка семян кунжута



1 Мясо разрежьте на очень тонкие пластики, которые затем нарежьте кусочками величиной с почтовую марку. Отложите свинину в сторону.

2 Очищенный гобо нарежьте наискосок ломтиками толщиной 1 см и сразу же залейте холодной водой, чтобы они не потеряли цвет. Если вы используете пастернак, то очистите его, разрежьте вдоль пополам и нарежьте полукруглыми ломтиками толщиной 1 см.

3 Дайкон очистите и нарежьте кубиками со стороной 1,5 см. У грибов шиитаке удалите ножки, а шляпки разрежьте на четыре части.

4 Конняку варите в кипящей воде 1 минуту, затем откиньте на сито и остудите. Разрежьте сперва вдоль на 4 части, а затем поперек на кусочки толщиной 3 мм.

5 В большой кастрюле разогрейте немного кунжутного масла до такой степени, чтобы над ним показался пурпурный дымок. Обжарьте на масле свинину, затем добавьте тофу или конняку и все овощи, кроме зеленого лука. Как только мясо изменит цвет, влейте в кастрюлю бульон.

6 Доведите бульон до кипения на среднем огне, постоянно снимая пену до прозрачности. Убавьте огонь, закройте кастрюлю крышкой и варите суп 15 минут при слабом кипении.



7 Мисо смешайте с 4 столовыми ложками горячего бульона до однородной пасты. Введите одну треть пасты в суп. Положите в суп мелко рубленные перья зеленого лука и снимите кастрюлю с огня. Подавайте суп очень горячим, разлив в порционные чашки и посыпав семенами кунжута.



НОВОГОДНИЙ СУП

ИЗЫСКАННАЯ НОВОГОДНЯЯ ТРАПЕЗА НАЧИНАЕТСЯ С МАЛЕНЬКОЙ ЧАШЕЧКИ О-ТОСО — ТЕПЛОГО САКЕ С ПРЯНОСТЯМИ, ЗА КОТОРОЙ СЛЕДУЕТ НОВОГОДНИЙ СУП О-ДЗОНИ И ДРУГИЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА.

На 4 порции

4 сушеных гриба сиитаке
300 г куриных бедрышек
300 г филе лосося
2 ст. ложки sake
50 г сатоимо или иерусалимских артишоков
50 г дайкона
50 г моркови
4 головки зеленого лука или шалота (белая часть)
4 веточки мицубы
1 юдзу или лайм
4 тигровые крупные креветки (очистить, но хвосты оставить нетронутыми)
2 ст. ложки соевого соуса
8 консервированных орехов гинкго
8 ломтиков моти
соль

1 Для бульона сушеные сиитаке замочите на ночь в 1 л холодной воды. Затем грибы выньте, а воду перелейте в кастрюлю и доведите до кипения. Из куриных бедрышек извлеките кости. Положите их в грибной отвар, убавьте огонь до среднего и варите, часто снимая пену. Через 20 минут убавьте огонь до минимума и варите при слабом кипении полчаса или пока бульон не выпарится на треть. Готовый бульон процедите.

2 Филе лосося очистите от чешуи, но кожу не снимайте. Курятину и лососину нарежьте кубиками среднего размера и отварите вместе в кипящей воде в течение 1 минуты, добавив в воду 1 столовую ложку sake. Затем откиньте кусочки на сито и смойте с них пену под струей холодной воды.

3 Сатоимо промойте жесткой щеткой и очистите, толсто срезая кожуру. Положите овощи в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она полностью покрывала их, посолите, доведите до кипения, затем убавьте огонь до среднего и варите 15 минут. Откиньте на сито. Промойте сатоимо (чтобы смыть липкий сок) или артишоки под струей воды и обсушите. Нарежьте сатоимо, очищенные дайкон и морковь кубиками со стороной 1 см.



4 У размоченных сиитаке удалите ножки, а шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Лук нарежьте соломкой длиной 2,5 см.

5 Веточки мицубы положите в сито и обдайте горячей водой. Отделите листья от стеблей. Каждый стебель сложите вдвое и завяжите посередине узлом, чтобы получился бант.

6 От юдзу отрежьте 4 кружочка толщиной 3 мм и выньте из них мякоть, чтобы получилось кольцо из цедры.

7 Бульон доведите до кипения, предварительно вылив в него sake. Положите в бульон сиитаке, дайкон и морковь, затем уменьшите огонь до среднего и варите 15 минут.

8 Добавьте в суп креветок, курицу, лососину, лук и сатоимо или артишоки. Через 5 минут влейте соевый соус. Убавьте огонь до слабого и, если хотите, добавьте орехи гинкго.

9 Моти разрежьте поперек пополам и поджарьте на средне разогретом гриле, переворачивая через каждые 40—50 секунд, пока кусочки не зарумянятся и не начнут раздуваться, как воздушные шарики — это займет около 5 минут.

10 Быстро разложите обжаренные ломтики моти по суповым чашкам и залейте горячим супом. В середину каждой чашки положите лист мицубы, сверху — кольцо из цедры, а на него — бант из стебля мицубы.

ЛАПША СОБА В ГОРЯЧЕМ СУПЕ С ТЕМПУРОЙ

Блюда из японской лапши нужно готовить, когда гости уже сидят за столом, так как сваренная лапша очень быстро размякает, теряя вкус и форму.

На 4 порции

400 г сушеной лапши соба
1 головка зеленого лука или шалота
ситими тогараси (по желанию)

Для темпур

16 тигровых или королевских креветок
среднего размера
1²/₃ стакана ледяной воды
1 яйцо
2 стакана муки
растительное масло для фритюра

Для супа

²/₃ стакана мирина
²/₃ стакана соевого соуса
3³/₄ стакана воды
25 г кедзури-буси
1 ст. ложка мелкой сахарной пудры
1 ч. ложка соли
3³/₄ стакана первого бульона даси
или 3³/₄ стакана воды
плюс 2¹/₂ ч. ложки даси-но-мото

1 Чтобы приготовить суп, налейте мирин в большую кастрюлю и доведите до кипения, затем добавьте все остальные ингредиенты супа, кроме бульона даси. Снова доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого, снимите пену и варите 2 минуты. Процедите суп и перелейте в чистую кастрюлю, туда же влейте даси.



2 У креветок удалите панцири и головы, оставив хвосты, аккуратно извлеките жилки. У каждой креветки сделайте на брюшке по 5 неглубоких надрезов. Зажав хвост креветки между лезвиями ножниц, отожмите из него всю жидкость.



3 Для кляра влейте в миску с ледяной водой взбитое яйцо, затем туда же просейте муку и быстро замесите тесто; оно должно оставаться комковатым.

4 В воке или во фритюрнице разогрейте масло до 180 °С. Держа креветку за хвост, обмакните ее в кляр, а затем погрузите во фритюр и жарьте до образования золотистой хрустящей корочки. Готовых креветок обсушите на бумажном полотенце и уберите в теплое место, чтобы они не остыли.

5 Лапшу отварите в 2 л кипящей воды, постоянно помешивая.

6 Когда вода начнет закипать, влейте в кастрюлю около ¹/₄ стакана холодной воды, чтобы понизить ее температуру. Когда вода снова начнет бурлить, влейте еще ¹/₄ стакана холодной воды. Лапша должна быть немного мягче, чем паста *аль денте*. Откиньте лапшу на сито и промойте руками под струей холодной воды, чтобы смыть масло.

7 Подогрейте суп. Подогрейте лапшу, облив ее горячей водой, и разложите по индивидуальным чашкам. Поверх лапши красиво разложите креветок и залейте супом. Посыпьте нарезанными перьями зеленого лука; сразу подавайте к столу.

РЖАНАЯ ЛАПША С СОУСОМ ДЛЯ МАКАНИЯ

Холодную лапшу соба чаще едят летом. Подают ее к столу на бамбуковом подносе, с соусом для макания. Японцы любят вкус лапши, а соус подчеркивает ее аромат.

На 4 порции

- 4 головки зеленого лука или шалота
- ½ листа нори (квадрат со стороной около 10 см)
- 400 г сушеной лапши соба
- 1 ч. ложка пасты васаби или 1 ч. ложка порошка васаби, разведенного ½ ч. ложки воды

Для соуса

- 30 г кедзури-буси
- 1 стакан соевого соуса
- 1 стакан мирина
- 3 стакана воды

1 Чтобы приготовить соус, смешайте все его ингредиенты, доведите до кипения и варите 2 минуты на сильном огне. Затем убавьте огонь до среднего и варите еще 2 минуты. Процедите через муслин, остудите, а затем охладите.

2 Перья зеленого лука замочите на 5 минут в ледяной воде, затем откиньте на сито и отожмите.



3 Нори поджарьте на среднем огне, чтобы она стала сухой и хрустящей. Затем с помощью ножниц нарежьте ее короткими полосками шириной 3 мм.

4 В большую кастрюлю налейте 2 л воды; кастрюля должна быть заполнена водой не более, чем на две трети.



5 Доведите воду до кипения, затем опустите в нее лапшу, стараясь, чтобы соба равномерно распределилась по всей кастрюле, и варите, помешивая, чтобы лапша не слиплась. Когда вода начнет булькать, влейте в кастрюлю ¼ стакана холодной воды, чтобы понизить температуру.

6 Повторите эту процедуру еще раз, затем варите лапшу в течение 5 минут или времени, указанного на ее упаковке. Готовая лапша должна быть мягкой, но не раскисшей.

7 Откиньте лапшу на сито и тщательно, руками, промойте под струей холодной воды, чтобы смыть с нее крахмал. Лапша должна быть слегка эластичной на ощупь. Дайте воде стечь.

8 Холодный соус для макания разлейте по четырем чашкам. В порционные блюдечки положите васаби и зеленый лук. Разложите лапшу по четырем тарелкам или корзиночкам, посыпьте полосками нори и подавайте к столу холодной, с соусом, васаби и луком.

9 Объясните гостям, что васаби и зеленый лук следует добавлять в соус. Это блюдо едят, держа чашку с соусом в руке, а другой рукой, с помощью палочек, берут порцию лапши и обмакивают ее в соус, перед тем как отправить в рот.

Примечание повара

Приправами к данному блюду могут служить также цедра юдзу или лайма, тонко натертый или нашинкованный редис, нарезанный тонкими ломтиками чеснок или натертый свежий имбирь.



Удон, сваренная в горшочке, в супе с мисо

Удон — это белая пшеничная лапша, более популярная на юге и западе Японии, нежели в северной ее части. Едят удон с разнообразными горячими и холодными соусами и супами. Для данного блюда, которое по-японски называется мисо никоми удон, лапшу варят в глиняном горшочке, с наваристым супом с мисо.

На 4 порции

200 г куриных грудок без кожи и костей
2 ч. ложки саке
2 шт. абура-агэ
3¾ стакана второго бульона даси или 3¾ стакана воды плюс 1½ ч. ложки даси-но-мото
6 крупных грибов сиитаке
4 головки зеленого лука или шалота
2 ст. ложки мирина
90 г ака мисо или хаттё мисо
300 г сушеной лапши удон
4 яйца
ситими тогараси (по желанию)



1 Курицу нарежьте некрупными кусочками, сбрызните саке и оставьте мариноваться на 15 минут.

2 Абура-агэ положите в сито и тщательно промойте горячей водой, чтобы смыть масло. Затем обсушите на бумажном полотенце и разрежьте каждый кусок на 4 квадрата. У грибов сиитаке удалите ножки, а шляпки порежьте на 4 части.

3 Чтобы приготовить суп, разогрейте бульон даси почти до кипения, добавьте в него кусочки курицы, абура-агэ, сиитаке и варите 5 минут. После этого снимите кастрюлю с огня и положите в суп тонко нарезанные перья зеленого лука.

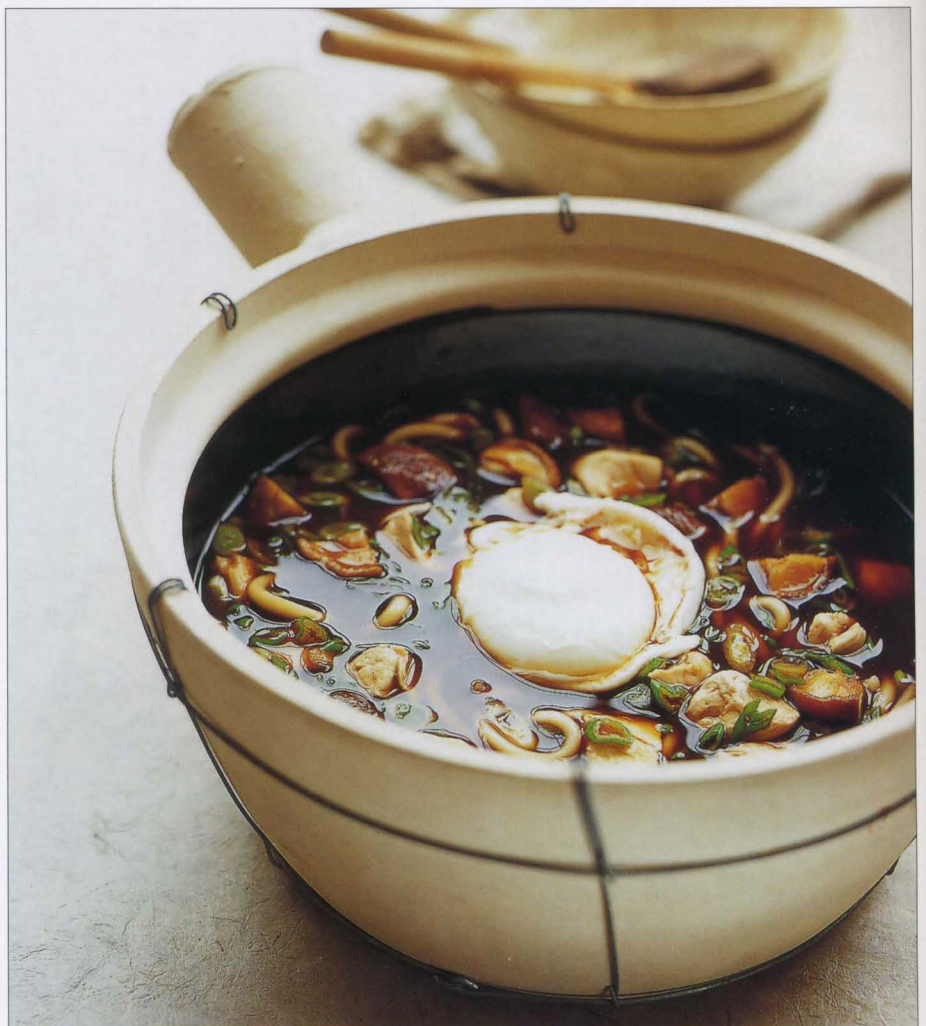
4 Пасту мисо соедините с мирином, затем добавьте 2 столовые ложки супа и хорошо перемешайте.

5 Чтобы сварить лапшу, вскипятите в большой кастрюле 2 л воды (вода должна заполнять кастрюлю не более, чем на две трети). Опустите в кипящую воду удон и варите 6 минут, затем откиньте на сито.

6 Переложите удон в большой огнеупорный глиняный горшок либо разложите в 4 небольших горшочка. Влейте в суп смесь мисо по вкусу. Залейте лапшу бульоном, чтобы он полностью покрывал ее, а сверху разложите мясо, грибы и абура-агэ.



7 Поставьте суп на средний огонь и вбейте в него яйца. Когда суп закипит, проварите его 1 минуту, затем закройте кастрюлю крышкой и снимите с огня. Дайте постоять 2 минуты, а затем подавайте к столу, приправив, по желанию, ситими тогараси.



ЛАПША УДОН В СУПЕ С ЯЙЦОМ И ИМБИРЕМ

Для этого блюда, именуемого анкаке удон, суп для удон заправляется кукурузной мукой, поэтому он долго сохраняет тепло. Это блюдо очень хорошо подать к ланчу в холодную погоду.



На 4 порции

- 400 г сушеной лапши удон
- 2 ст. ложки кукурузной муки или кукурузного крахмала
- 4 яйца
- 50 г зелени горчицы и кресса
- 2 головки зеленого лука или шалота
- 2,5 см корня имбиря для оформления

Для супа

- 4 стакана воды
- 40 г кедзури-буси
- 1½ ст. ложки мирина
- 1½ ст. ложки соевого соуса
- 1½ ч. ложки соли

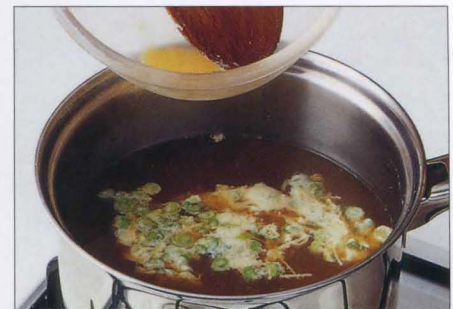


1 Чтобы приготовить суп, налейте в кастрюлю воду, положите в нее все указанные ингредиенты, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Как только вода закипит, снимите кастрюлю с огня, дайте постоять 1 минуту, затем процедите суп через муслин.



2 В большой кастрюле нагрейте 2 л воды и варите удон 8 минут или в течение времени, указанного на упаковке. Затем откиньте лапшу на сито и промойте под струей холодной воды, чтобы смыть крахмал. Оставьте удон в сите.

3 Перелейте суп в большую кастрюлю и доведите до кипения. Кукурузную муку или крахмал разведите 4 столовыми ложками воды. Убавьте огонь до среднего и постепенно, непрерывно помешивая, влейте в кипящий суп кукурузную смесь. Через несколько минут, когда суп загустеет, убавьте огонь до слабого.



4 Взбитые яйца смешайте с мелко рубленными перьями зеленого лука и зеленью горчицы и кресса. Энергично помешайте суп в одном направлении и медленно влейте в него яичную смесь.

5 Подогрейте лапшу, облив ее горячей кипяченой водой, разложите ее по 4 чашкам и залейте супом. Подавайте блюдо к столу горячим, оформив мелко натертым корнем имбиря.

Примечание повара

Вы можете использовать готовый суп с лапшой, имеющийся в продаже.

ХОЛОДНАЯ ЛАПША СОМЕН

ХИЙЯ СОМЕН, ОХЛАЖДЕННУЮ ЛАПШУ СОМЕН В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ С КУБИКАМИ ЛЬДА, ЕДЯТ В РАЗГАР ЛЕТА КАК ОСВЕЖАЮЩЕЕ БЛЮДО, ПОДАВАЯ К НЕЙ РАЗЛИЧНЫЕ ПРИПРАВЫ И СОУСЫ.

На 4 порции

300 г сушеной лапши сомен

Для соуса

7 ст. ложек мирина
1/2 ч. ложки соли
7 ст. ложек соевого соуса
20 г кедзури-буси
1 2/3 стакана воды

Для приправ

2 головки зеленого лука
или шалота
2,5 см корня имбиря
2 листа сисо (по желанию)
2 ст. ложки обжаренных семян
кунжута

Для оформления

огурец длиной 10 см
1 ч. ложка соли
кубики или кусок льда
вода ледяная
115 г небольших вареных
очищенных креветок
цветы и листья настурции
или орхидеи



1 Чтобы приготовить соус для макания, налейте в кастрюлю среднего размера мирин и доведите до кипения, чтобы выпарить алкоголь. Добавьте соль и соевый соус и осторожно встряхните кастрюлю, чтобы все перемешать. Добавьте кедзури-буси и перемешайте. Влейте воду и доведите до кипения. Варите на сильном огне 3 минуты, не перемешивая. Снимите соус с огня и процедите через марлю. Остудите, а перед подачей к столу поставьте на час холодильник.



2 Приготовьте украшение из огурца. Если огурец превышает в диаметре 4 см, разрежьте его вдоль пополам и ложкой очистите от семян, а затем нарежьте тонкими ломтиками. Огурец поменьше сначала разрежьте на куски длиной 5 см, затем удалите семена, чтобы в середине образовалось отверстие. Нарежьте тонкими колечками. Положите в сито, посыпьте солью и оставьте на 20 минут, после чего промойте холодной водой и дайте воде стечь.

3 В большой кастрюле вскипятите 1,5 л воды. Пока вода греется, развяжите пучок сомен. Сомен варится всего 2 минуты. Положите лапшу в кипящую воду. Когда вода снова начнет кипеть, влейте стакан холодной воды. Как только вода после этого снова закипит, лапша готова. Откиньте ее на дуршлаг и тщательно промойте под струей холодной воды, чтобы смыть крахмал. Дайте воде стечь.

4 В середину большой охлажденной стеклянной чаши положите несколько кубиков или кусок льда, выложите сомен и осторожно залейте ледяной водой: вода должна покрывать лапшу полностью. Поверх лапши разложите цветы, креветок и ломтики огурца.

5 Приготовьте приправы и разложите их по отдельности на маленькие блюдца или в чашечки для саке.

6 Примерно треть соуса для макания разлейте поровну в четыре небольших чашечки. Остальной соус перелейте в кувшин или в соусник.

7 Подавайте лапшу холодной. Отдельно подайте приправы, чтобы гости сами добавляли их в соус для макания. Держа чашку с соусом над чашей с сомен, берите немного лапши, обмакивайте ее в соус и ешьте.

Суп с мисо и лапшой рамен из Саппоро

Этот сытный острый суп готовят в Саппоро — столице Хоккайдо, самого северного из Японских островов. Чтобы суп согревал, в него добавляют сырой тертый чеснок и масло чили.

На 4 порции

Для супа
 250 г сушеной лапши сомен
 4 головки зеленого лука или шалота
 6 см корня имбиря
 сырые кости от 2 кур
 1 головка репчатого лука
 4 зубчика чеснока
 1 большая морковь
 1 яичная скорлупа
 1/2 стакана саке
 6 ст. ложек мисо любого цвета
 2 ст. ложки соевого соуса

Для топпингов

115 г свинины
 5 см моркови
 12 стручков зеленой фасоли
 8 молодых початков кукурузы
 1 ст. ложка кунжутного масла
 1 сушеный чили
 225 г бобовых проростков
 2 головки зеленого лука
 или шалота
 2 зубчика чеснока
 масло чили
 соль

1 Чтобы приготовить суп, вскипятите 1,5 л воды, положите промытые куриные кости и варите, пока мясо не изменит цвет. Слейте воду и промойте кости под струей воды. Корень имбиря разрежьте вдоль на 4 части. Раздавите скалкой имбирь и перья зеленого лука.

2 Вмойте кастрюлю и вскипятите в ней 2 л воды, положите в нее куриные кости и все остальные ингредиенты супа, кроме мисо и соевого соуса. Уменьшите огонь до слабого и варите при слабом кипении 2 часа, снимая пену. Процедите через выстеленное муслином или марлей сито — это займет 1—2 часа. Не отжимайте муслин.

3 Свинину нарежьте ломтиками толщиной 5 мм. Морковь очистите и разрежьте вдоль пополам, а затем на ломтики длиной 5 см и толщиной 3 мм. Отварите морковь, зеленую фасоль и кукурузу в течение 3 минут. Откиньте на сито.

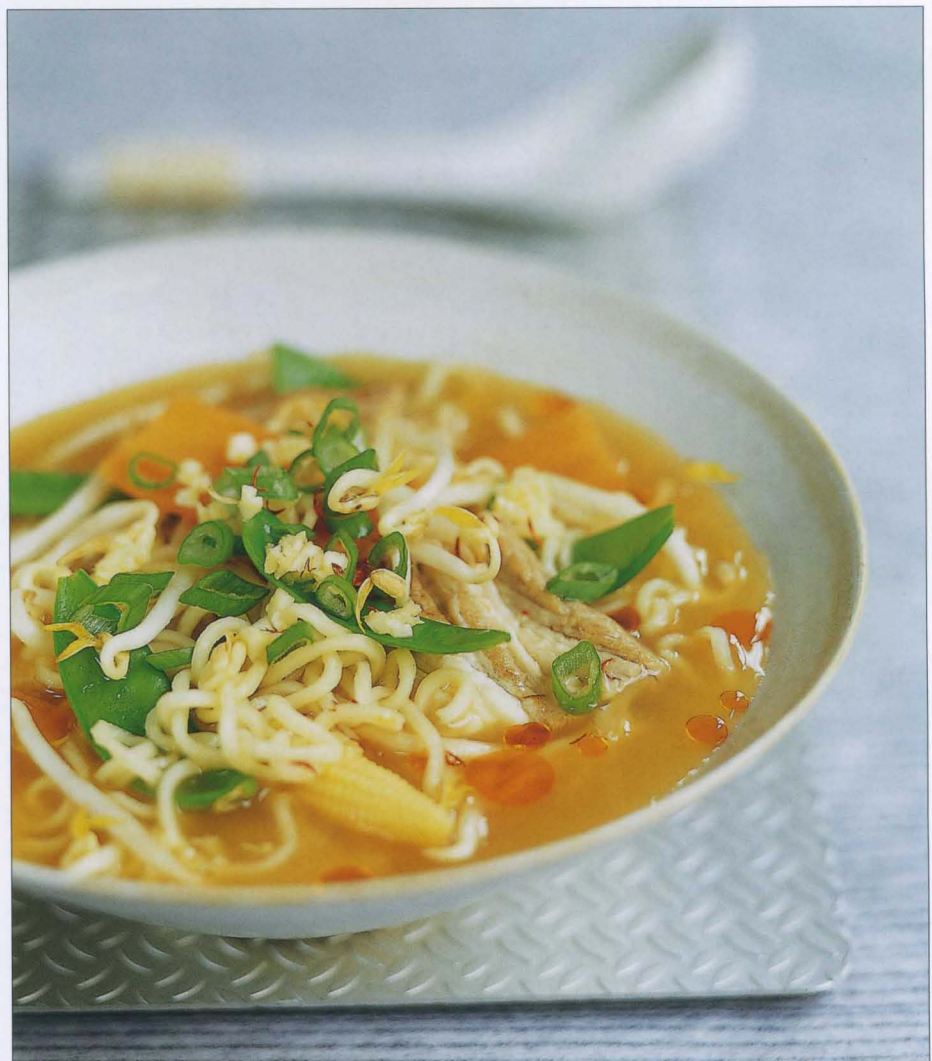


4 Нагрейте в воке кунжутное масло и обжарьте на нем ломтики свинины, добавив очищенный от семян и растолченный стручок чили. Когда мясо изменит цвет, добавьте в вок бобовые проростки. Уменьшите огонь до среднего и влейте в вок 1 л супа. Варите 5 минут.

5 Смешайте 4 столовые ложки бульона из вока с мисо и соевым соусом. Влейте эту смесь обратно в вок и уменьшите огонь до слабого.

6 Вскипятите 2 л воды, опустите в кипяток лапшу и варите до мягкости, согласно инструкции на упаковке, постоянно помешивая. Когда вода начнет пузыриться, влейте в кастрюлю 1/4 стакана холодной воды. Дайте воде стечь и разложите лапшу в порционные чашки.

7 Залейте лапшу горячим супом, сверху положите свинину и бобовые проростки. Посыпьте суп зеленым луком с имбирем и подавайте к столу с маслом чили и чесноком.



СУП С ЛАПШОЙ РАМЕН ПО-ТОКИЙСКИ

РАМЕН — ЭТО КИТАЙСКАЯ ЛАПША, ПРИГОТОВЛЕННАЯ В ЯПОНСКОМ СТИЛЕ; МНОГИЕ РЕГИОНЫ ЯПОНИИ МОГУТ ПОХВАЛИТЬСЯ «ФИРМЕННЫМИ» БЛЮДАМИ С РАМЕН. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ЛЕГЕНДАРНЫЙ СУП ПО-ТОКИЙСКИ.

На 4 порции

250 г сушеной лапши сомен

Для супа

4 головки зеленого лука или шалота
7,5 см корня имбиря
4 зубчика чеснока
1 морковь
скорлупа 1 яйца
½ стакана саке
4 ст. ложки соевого соуса
½ ч. ложки соли

Для *тя-сю* (свиное жаркое в горшочке)

500 г мякоти свинины (лопатка)
2 ст. ложки растительного масла
2 головки зеленого лука или шалота
2,5 см корня имбиря
1 ст. ложка саке
3 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка мелкой сахарной пудры

Для топпингов

2 вареных яйца
150 г менмы
½ листа нори
2 головки зеленого лука или шалота
перец белый молотый
масло кунжутное или чили



1 Приготовьте суп. Раздавите зеленый лук и имбирь скалкой или плоскостью лезвия большого ножа. Налейте в вок 1,5 л воды и доведите до кипения. Добавьте куриные кости и варите, пока мясо не изменит цвет. Слейте воду и промойте кости под струей воды.

2 Налейте в вок 2 л воды и доведите до кипения. Добавьте куриные кости и все остальные ингредиенты супа, кроме соевого соуса и соли. Уменьшите огонь до слабого и варите, снимая пену, пока вода не выпарится наполовину. Процедите суп через сито, выстеленное муслином.

3 Чтобы приготовить *тя-сю*, скатайте свинину рулетом диаметром 8 см и свяжите нитью.

4 Вымойте вок и высушите его на сильном огне. Нагрейте в воке масло так, чтобы оно начало дымиться, положите нарубленные перья зеленого лука и нарезанный ломтиками имбирь и слегка обжарьте. Положите в вок рулет и жарьте его, часто переворачивая, чтобы мясо снаружи равномерно подрумянилось.



5 Сбрызните рулет саке, влейте в вок 1⅔ стакана воды, соевый соус и добавьте сахарную пудру. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого и закройте вок крышкой. Варите 25—30 минут, каждые 5 минут переворачивая мясо, после чего снимите вок с огня.



6 Отрежьте от рулета 12 тонких ломтиков. Оставшееся мясо можно использовать для приготовления других блюд.



7 Сваренные вкрутую яйца очистите и разрежьте пополам, желтки посолите.

8 В большую кастрюлю влейте 1 л процеженного бульона, доведите до кипения, посолите, добавьте по вкусу соевый соус.



9 Вскипятите в воке 2 л воды и сварите рамен до мягкости, следуя инструкции на упаковке и постоянно помешивая, чтобы лапша не слиплась. Когда вода закипит, влейте ¼ стакана холодной воды. Готовую лапшу откиньте на сито, дайте воде стечь и разложите лапшу в порционные чашки.

10 Разлейте по чашкам суп так, чтобы он полностью покрывал лапшу, разложите по половинке яйца и по 4 ломтика свинины. Оформите кусочками менмы, предварительно замоченной на 30 минут и откинутой на сито, нори и посыпьте нарезанными перьями зеленого лука. Посолите по вкусу. Отдельно подайте перец и кунжутное масло или масло чили.



ОВОЩИ И ВОДОРОСЛИ



Одним из основных принципов японской кулинарной культуры на протяжении многих веков было стремление к гармоничному сочетанию продуктов, характерных для данного времени года. Кроме того, японские овощные блюда питательны и полезны. В этой главе вы познакомитесь с типичными для японской кухни сочетаниями овощей, водорослей и грибов.

ДАЙКОН ТУШЕНЫЙ

СВЕЖЕВЫКОПАННЫЙ дайкон отличается сочностью и считается в Японии королем зимних овощей. Для этого блюда, называемого фуру фуки дайкон, его варят на медленном огне и подают с острым соусом из мисо. Рис, который вбирает в себя горечь, по окончании варки выбрасывают.

На 4 порции

- 1 кг дайкона толщиной 4 см
- 1 ст. ложка риса (любого, кроме тайского ароматного и басмати)
- ½ стакана хаттё мисо
- 4 ст. ложки мелкой сахарной пудры
- ½ стакана мирина
- 20×20 см сушеной конбу
- цедра юдзу тертая (по желанию)

1 Дайкон нарежьте кусками длиной 5 см, очистите и срежьте верхнюю и нижнюю часть каждого куска. Опустите дайкон в миску с холодной водой, затем откиньте на сито и поставьте куски вертикально в кастрюлю.



2 Залейте дайкон водой так, чтобы она покрывала его слоем в 3 см. Добавьте рис и поставьте кастрюлю на сильный огонь. Когда вода начнет закипать, убавьте огонь и варите 30 минут.

3 Тем временем смешайте в кастрюле мисо с сахарной пудрой и постепенно, по столовой ложке, добавьте мирин. Прогревайте смесь на среднем огне, постоянно помешивая, до загустения. Затем уменьшите огонь до очень слабого и варите смесь, помешивая, пока она не начнет прилипать к ложке. После этого снимите смесь с огня и поставьте в теплое место, чтобы она не остыла.

4 Переложите куски дайкона по одному в плоскодонное сито или на блюдо. Обмойте каждый кусок водой, чтобы смыть горький сок. Вылейте воду, выбросьте рис и тщательно вымойте кастрюлю.

5 Протрите конбу влажной тканью и положите на дно кастрюли. Положите в кастрюлю дайкон и залейте водой так, чтобы она только-только покрывала его. Прогревайте дайкон 15 минут на очень слабом огне, чтобы он пропитался ароматом конбу.

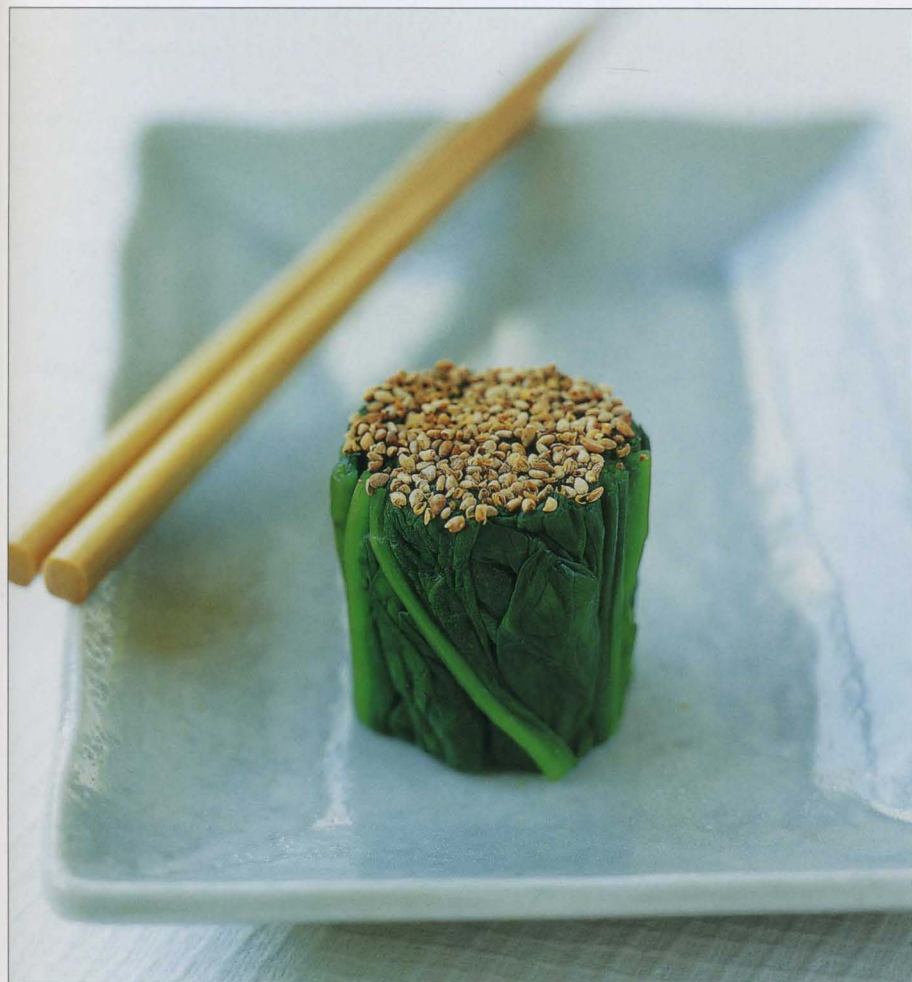


6 Разложите дайкон по порционным чашкам. Сделайте в верхней части каждого куска небольшое углубление и налейте туда по 3—4 чайных ложки смеси мисо. Оформите цедрой юдзу и подавайте к столу. Едят это блюдо ложечкой, как десерт.



ОТВАРНОЙ ШПИНАТ С СЕМЕНАМИ КУНЖУТА

О-хитаси вот уже сотни лет подается к японскому обеденному столу в качестве гарнира. Сезонные зеленые овощи просто бланшируют, остужают и сворачивают в виде башенок, а небольшое количество соевого соуса и кунжутных семян подчеркивает их аромат.



На 4 порции

450 г свежего шпината
2 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки воды
1 ст. ложка семян кунжута
соль

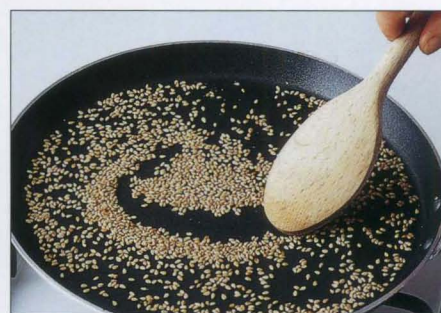
Примечание повара

Лучше всего для приготовления этого блюда подходит японский шпинат с длинными листьями, который продается вместе с черешками и розовыми корешками, однако вместо него можно использовать и молодые листья обычного шпината или любую другую мягкую салатную зелень с темно-зеленой окраской: водяной кресс, ночную фиалку.



1 Листья шпината бланшируйте в слегка подсоленной кипящей воде 15 секунд. Если вы используете японский шпинат, то сначала на 15 секунд погрузите в кипятки черешки, держа шпинат за листья, а затем 20 секунд бланшируйте листья.

2 Бланшированный шпинат промойте под струей холодной воды. Отожмите руками лишнюю воду. Теперь большой ворох листьев похож на комок размером с апельсин. Смешайте соевый соус с водой и полейте шпинат этой смесью. Хорошо перемешайте и дайте остыть.



3 Тем временем поджарьте на сухой сковороде, помешивая, семена кунжута. Когда семена начнут лопаться, снимите их с огня и дайте остыть.



4 Откиньте шпинат на сито, отожмите с него руками лишний соус. Положите листья на разделочную доску черешками в одну сторону и скатайте в колбаску диаметром около 4 см, отожмите еще раз, чтобы сделать ее плотнее. Разрежьте острым ножом поперек на 4 цилиндра.

5 Выложите шпинатные цилиндры на большое блюдо или разложите по порционным тарелкам. Посыпьте поджаренными семенами кунжута, посолите по вкусу и подавайте к столу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА

Без этого блюда, именуемого намасу, не обходится ни один новогодний стол. Сочетание ярких цветов — белого дайкона и красной моркови — считается счастливым и поэтому пользуется у многих японцев особой любовью. Это блюдо следует начинать готовить за день до того, как вы намерены подать его к столу.

На 4 порции

- 8 см дайкона
- 2 моркови
- 1 ч. ложка соли
- 3 ст. ложки мелкой сахарной пудры
- 4½ ст. ложки рисового уксуса
- 1 ст. ложка семян кунжута



Примечание повара

Этот салат можно подать с разрезанными пополам вареными яйцами, приправив желток майонезом и соевым соусом, а также с рулетиками из копченой лосося, начиненными кусочками огурца. Запивать салат следует маленькой чашечкой подогретого саке.

1 Дайкон разрежьте на три части, а затем толстым слоем срежьте кожу. Морковь очистите и нарежьте кусками длиной 5 см. Затем овощи нарежьте вдоль тонкими ломтиками, а ломтики нашинкуйте очень тонкой соломкой. Можно натереть овощи на терке.

2 Положите дайкон и морковь в миску, посолите и хорошо перемешайте руками. Оставьте примерно на 30 минут. Затем выложите овощи в сито, осторожно отожмите выделившуюся жидкость и переложите овощи в миску.

3 Соедините сахарную пудру с рисовым уксусом и размешивайте до полного растворения пудры. Этой смесью полейте морковь и дайкон и оставьте, как минимум, на день. За это время овощи необходимо перемешать хотя бы два-три раза.

4 Перед подачей к столу перемешайте салат и выложите его горкой в небольшую чашку или на блюдо. Посыпьте семенами кунжута.

ШПИНАТ С АРАХИСОВЫМ СОУСОМ

В традиционной японской кухне очень редко используются животный жир и растительное масло, поэтому орехи долгое время служили для японцев важным источником необходимых организму жиров. В этом блюде, именуемом хоренсо пинатс аэ, арахис превращается в нежный соус, которым заправляют шпинат.

На 4 порции

- 450 г шпината
- Для арахисового соуса**
- 50 г очищенного несоленого арахиса
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1½ ч. ложки мелкой сахарной пудры
- 1½ ст. ложки второго бульона даси или 1½ ст. ложки воды плюс щепотка даси-но-мото



1 Приготовьте арахисовый соус. Для этого растолките очищенные орехи в сурибати или в ступке, либо размелите в электрической мельнице.

2 Растолченные орехи переложите в небольшую миску и смешайте с соевым соусом, сахарной пудрой и бульоном даси. Хорошо перемешанный соус похож на жидкое арахисовое масло.

3 Шпинат бланшируйте в крутом кипятке 30 секунд или пока листья не повянут. Откиньте на сито и остудите, подставив на 30 секунд под струю холодной воды.



4 Осторожно отожмите шпинат от лишней воды, переложите его в миску, добавьте арахисовый соус и тщательно перемешайте. Подавайте к столу в порционных тарелках или чашках.

Варианты

- Вместо арахиса можно использовать грецкие орехи или кунжут.
- Если добавить к арахисовому соусу бланшированные молодые листья крапивы и кориандра, получится интересное, «не вполне японское», блюдо.



РЕПА, ТУШЕННАЯ С КРЕВЕТКАМИ И ФАСОЛЬЮ

ТАКИ-АВАСЕ — ИЗЫСКАННОЕ БЛЮДО, В КОТОРОМ СОЧЕТАНИЕ РОЗОВЫХ КРЕВЕТОК С БЕЛОЙ РЕПОЙ И ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ НАПОМИНАЕТ РАСЦВЕТКУ ВЕСЕННЕГО ЖЕНСКОГО КИМОНО.

На 4 порции

8 небольших очищенных репок
 2½ стакана второго бульона даси
 или 2½ стакана воды
 плюс 1½ ч. ложки даси-но-мото
 2 ч. ложки соевого соуса
 (лучше японский светлый соус
 авакути)
 4 ст. ложки мирина
 2 ст. ложки саке
 16 сырых тигровых креветок
 среднего размера
 рисовый уксус
 90 г зеленой фасоли
 1 ч. ложка кукурузной муки
 или крахмала
 соль



1 Репу варите в кипятке 3 минуты, откиньте на сито, уложите в один ряд в глубокую кастрюлю. Добавьте бульон даси и накройте репу блюдцем, чтобы она не всплывала. Доведите воду до кипения, затем добавьте соевый соус, саке, мирин и 1 чайную ложку соли. Уменьшите огонь до очень слабого, накройте крышкой и варите при слабом кипении полчаса.



2 У креветок удалите головы и панцири, оставив нетронутыми хвосты. Шпатель для коктейля или зубочисткой подцепите у каждой креветки со стороны спинки тонкую черную жилку, проходящую вдоль ее тела, и вытяните ее.

3 В кипящую воду добавьте рисовый уксус и бланшируйте креветок до изменения цвета. Откиньте на сито. Зеленую фасоль отварите в слегка подсоленной воде в течение 3 минут, также откиньте на сито и дайте воде хорошо стечь.



4 Из кастрюли с репой выньте блюдце. Опустите в кастрюлю вареных креветок и прогрейте в бульоне 3—4 минуты. Выньте из кастрюли репу, обсушите и разложите по порционным тарелкам. Креветок переложите на тарелку.

5 Кукурузную муку разведите 1 столовой ложкой воды и влейте смесь в кастрюлю с бульоном, в котором варилась репа. Немного прибавьте огонь и слегка встряхивайте кастрюлю, пока жидкость слегка не загустеет.

6 Положите на репу зеленую фасоль, сверху положите креветок, полейте 2 столовыми ложками горячего бульона.

ТЫКВА КАБОТЯ С КУРИНЫМ СОУСОМ

В ЭТОМ БЛЮДЕ ПОД НАЗВАНИЕМ КАБОТЯ ТОРИ-СОБОРО КАКЕ КАБОТЯ, НАПОМИНАЮЩАЯ СВОИМ МЯГКИМ СЛАДКИМ ВКУСОМ БАТАТ, ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЕТСЯ С ЖИРНЫМ МЯСНЫМ СОУСОМ.

На 4 порции

1 тыква каботя (500 г)
 ½ юдзу или лайма
 20 г зеленой фасоли
 соль

Для куриного соуса

½ стакана воды
 2 ст. ложки саке
 300 г нежирного куриного фарша
 4 ст. ложки мелкой сахарной пудры
 4 ст. ложки соевого соуса
 4 ст. ложки мирина

1 У каботя срежьте концы, затем разрежьте тыкву пополам и удалите сердцевину с семенами. Каждую половину разрежьте надвое.



2 Срежьте с тыквы кожуру лентами через 1—2,5 см так, чтобы тыква стала «полосатой». Таким образом вы сможете проварить тыкву до мягкости, сохранив при этом самую вкусную часть каботя, прямо под кожурой, а кроме того, придадите ей красивый вид.

3 Разрежьте тыкву на крупные ломтики (такого размера, чтобы их можно было съесть целиком). Уложите ломтики в кастрюлю в один слой, залейте водой так, чтобы вода покрывала их, и посолите. Закройте кастрюлю крышкой и варите тыкву 5 минут на среднем огне, затем убавьте огонь и варите 15 минут при слабом кипении, или пока тыква не станет мягкой и не будет легко протыкаться шпажкой. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять под крышкой 5 минут.



4 Юдзу или лайм нарежьте тонкими кружочками и извлеките из них мякоть, чтобы получились кольца цедры. Прикройте их куском пищевой пленки. Зеленую фасоль бланшируйте в подсоленной воде, откиньте на сито и отставьте.

5 Для куриного соуса вскипятите в кастрюле воду с саке, положите куриный фарш, затем добавьте мирин, сахарную пудру и соевый соус. Варите, постоянно помешивая венчиком, пока жидкость почти полностью не выпарится.

6 Выложите каботя горкой на большое блюдо и залейте горячим соусом. Добавьте зеленую фасоль, оформите кольцами цедры и подавайте к столу.

Примечание повара

Для вегетарианского соуса используйте тофу. Заверните его в салфетку и оставьте на полчаса. Затем разомните вилкой и добавьте в блюдо вместо фарша (см. п. 5).

МОРКОВЬ В СЛАДКОМ УКСУСЕ

Для освежающего гарнира под названием сан бай дзу нарезанная тонкой соломкой морковь маринуется в смеси рисового уксуса, мирина и соевого соуса. Этот гарнир хорошо сочетается с жирными блюдами, например терияки.

На 4 порции

- 2 крупные моркови
- 1 ч. ложка соли
- 2 ст. ложки семян кунжута

Для сладкого уксусного маринада

- 5 ст. ложек рисового уксуса
- 2 ст. ложки соевого соуса (желательно светлый авакути)
- 3 ст. ложки мирина

Примечание повара

Этот маринад, именуемый *сан бай дзу*, — один из основных соусов в японской кухне. Разведите его 1 столовой ложкой второго бульона даси, добавьте кунжутные семена и несколько капель кунжутного масла — получится очень вкусная и полезная заправка для салатов.



1 Очищенную морковь нарежьте тонкой соломкой длиной 5 см, посолите и хорошо перемешайте. Оставьте на 25 минут, затем промойте размякшую морковь холодной водой и откиньте на сито.

2 Смешайте ингредиенты маринада. Добавьте морковь и маринуйте 3 часа.

3 Разогрейте на сильном огне небольшую сковороду, насыпьте в нее кунжут и жарьте, постоянно помешивая, пока семена не начнут лопаться. Снимите с огня и остудите.



4 Порубите семена кунжута на разделочной доске. Выложите морковь в чашку, посыпьте сверху кунжутом и подавайте к столу охлажденной.

ЖАРЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ В СОУСЕ С МИСО

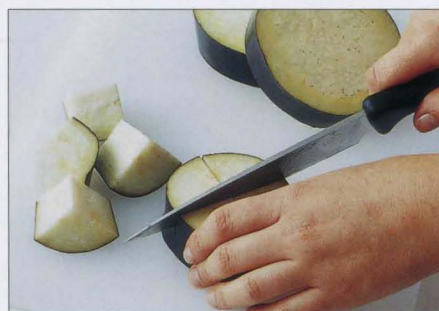
В этом блюде под названием насу-мисо обжаренные баклажаны заливают густым соусом с мисо. Баклажаны следует класть на сковороду не раньше, чем масло разогреется до такой степени, что начнет дымиться, в противном случае баклажаны впитают слишком много масла.

На 4 порции

- 2 крупных баклажана
- 1—2 сухих чили
- 3 ст. ложки саке
- 3 ст. ложки мирина
- 3 ст. ложки мелкой сахарной пудры
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 3 ст. ложки красного мисо (ака мисо или хаттё мисо)
- 6 ст. ложек кунжутного масла
- соль

Вариант

Вместо баклажанов для этого блюда можно взять сладкий перец, в этом случае берите 1 красный, 1 желтый и 2 зеленых стручка. Удалите семена, нарежьте стручки полосками шириной 1 см и далее делайте все, как описано в рецепте.



1 Баклажаны нарежьте небольшими кусочками. Положите баклажаны в дуршлаг, посолите и оставьте на полчаса. Затем отожмите баклажаны руками. У сухеного чили удалите семена и нарежьте стручки тонкими кольцами.

2 Смешайте саке с миринем, сахарной пудрой и соевым соусом. Отдельно разведите мисо в 3 столовых ложках воды, чтобы получилась жидкая паста.



3 В большой кастрюле или сковороде нагрейте масло и добавьте чили. Когда масло начнет дымиться, добавьте баклажаны и жарьте, помешивая, 2—3 минуты. Если соус начнет подгорать, убавьте огонь.

4 Добавьте пасту мисо и варите, помешивая, еще 2 минуты. Подавайте блюдо к столу горячим.



ЗЕЛЕННЫЕ БОБЫ С ДАЙКОНОМ И ИКРОЙ

Это блюдо, именуемое сора-маме но азэ-моно, — типичная закуска цумаме, которую подают в барах по всей Японии. Необычное сочетание цветов, вкусов и структур входящих в блюдо продуктов делает его идеальной летней закуской к освежающему холодному саке.

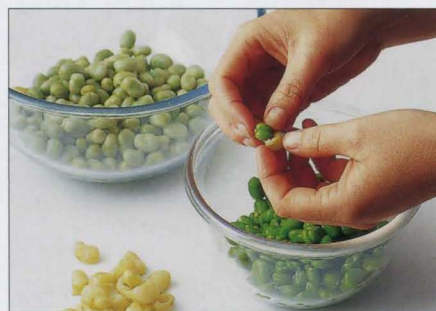


На 4 порции

200 г дайкона
1 лист нори
1 кг зеленых бобов в стручках
¼ ч. ложки пасты васаби
или ½ ч. ложки порошка васаби
плюс ¼ ч. ложки воды
4 ч. ложки соевого соуса
4 ст. ложки икры
соль

1 Дайкон натрите тонкой соломкой, используя терку для дайкона или кухонный комбайн. Положите дайкон в сито и дайте стечь соку.

2 Лист нори разорвите руками на квадратные кусочки размером 1 см.



3 Зеленые бобы выложите из стручков и отварите в большом количестве кипящей соленой воды в течение 4 минут. Откиньте на сито, остудите под струей холодной воды. Снимите с бобов шкурки.

4 Смешайте пасту васаби с соевым соусом, добавьте кусочки нори (их, по желанию, можно обжарить) и очищенные бобы. Хорошо перемешайте.

5 Разложите бобы в порционные чашки, сверху положите тертый дайкон и ложку икры. Перед тем, как есть, все ингредиенты следует перемешать.

Примечания повара

- Когда наступает сезон бобов, японцы покупают бобы в огромных количествах, выкладывают из стручков, очищают от кожицы и варят в подсоленной воде. Затем бобы откидывают на сито и выкладывают горкой в большую чашку. За столом каждый берет из чашки по одному бобу, надкусывает его и выдавливают в рот ярко-зеленую мякоть.
- Листья нори поджаривают, чтобы сделать их хрустящими и более ароматными. Перед тем, как разорвать лист на мелкие кусочки, очень быстро обжарьте его край несколько раз на среднем огне газовой плиты.

БЛИНЧИКИ ИЗ КАПУСТНОЙ «ЛАПШИ»

Говорят, что это блюдо появилось после Второй мировой войны, когда нехватку риса восполняли мукой, а капусту добавляли «для веса».

На 8 штук

3½ стакана муки
1 стакан воды
2 яйца
1 щепотка соли
4 головки зеленого лука или шалота
400 г белокочанной капусты
масло растительное для жаренья
японский соус о-кономи яки или
вустерширский соус
горчица английская (острая)
майонез
кедзури-буси
ао нори
бени-сёга

Для припеков

225 г свиных отбивных
225 г сырых очищенных креветок
115 г королевских гребешков

1 Чтобы приготовить припек из свинины, положите свиные отбивные на час-два в морозильник, а затем подержите в холодильнике, пока они наполовину не оттают. Полуразмороженные отбивные нарежьте горизонтально очень тонкими ломтиками. Отставьте нарезанное мясо в сторону.

2 Чтобы приготовить блинчики, муку хорошо перемешайте с водой, добавьте взбитые яйца и еще раз перемешайте. Затем добавьте крупно нарубленные перья зеленого лука и в три приема введите в тесто тонко нашинкованную капусту. Хорошо перемешайте, чтобы капуста была ровно покрыта кляром.

3 Разогрейте сковороду с толстым дном на сильном огне, смажьте дно растительным маслом с помощью промасленной бумажной салфетки. Когда масло задымится, снимите сковороду с огня и подождите 10—15 секунд, пока дым не улетучится. Уменьшите огонь до среднего и снова поставьте сковороду на огонь.

4 Налейте половником на середину сковороды немного теста с капустой. У вас должен получиться блинчик толщиной примерно 2,5 см и диаметром около 10 см.

5 Разложите на блинчик по ⅔ указанного количества креветок и гребешков, сверху положите немного нарезанной свинины. Осторожно прижмите топ-пинги к блинчику ложкой.

6 Когда края блинчика будут готовы, а поверхность начнет подсыхать, отодвиньте его к дальнему краю сковороды и с помощью двух лопаток переверните по направлению к себе. Затем одной лопаткой осторожно прижмите блинчик ко дну сковороды, а другой растяните его, чтобы его диаметр увеличился до 15 см, а толщина уменьшилась вдвое.

7 Через 2—3 минуты снова переверните блинчик. Если его поверхность еще влажная, то жарьте еще несколько минут. Пока блинчик еще лежит на сковороде припеком вверх, добавьте соусы и приправы: сначала немного о-кономи яки или вустерширского, затем горчицу и майонез. Посыпьте кедзури-буси и ао нори.

8 Положите блинчик на тарелку и не давайте ему остывать, пока вы готовите остальные семь. Подавайте блинчики к столу горячими, посыпав бени-сёга.

Примечание повара

Это блюдо идеально подходит для приготовления прямо на столе, на азиатской плите-сковороде, чтобы съесть его «с пылу с жару».



БАКЛАЖАНЫ ПАРОВЫЕ С КУНЖУТНЫМ СОУСОМ

ЭТО ОСЕННЕЕ КУШАНЬЕ, НАЗЫВАЕМОЕ НАСУ РИКЮ-НИ, — ТИПИЧНОЕ БЛЮДО ХРАМОВОЙ КУЛИНАРИИ ДЗЕН, С ОСОБЫМ ВНИМАНИЕМ ОТНОСЯЩЕЙСЯ К ОТБОРУ И БЕРЕЖНОМУ ПРИГОТОВЛЕНИЮ СЕЗОННЫХ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ. НЕ МЕНЕЕ ВКУСНО ЭТО БЛЮДО И В ХОЛОДНОМ ВИДЕ.

На 4 порции

- 2 крупных баклажана
- 1 2/3 стакана второго бульона даси или 1 2/3 стакана воды плюс 1 ч. ложка даси-но-мото
- 1 1/2 ст. ложки мелкой сахарной пудры
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ст. ложка семян кунжута
- 1 ст. ложка саке
- 1 ст. ложка кукурузной муки или кукурузного крахмала
- соль

Для овощного гарнира

- 130 г грибов симедзи
- 115 г тонких зеленых бобов
- 1/2 стакана второго бульона даси или 1/2 стакана воды плюс 1 ч. ложка даси-но-мото
- 1 1/2 ст. ложки мелкой сахарной пудры
- 1 ст. ложка саке
- 1/4 ч. ложки соли
- соус соевый

1 Баклажаны очистите, разрежьте вдоль на четыре части, очень часто наколите шампуром, опустите в соленую воду и оставьте на полчаса.



2 Откиньте баклажаны на сито. Затем варите баклажаны 20 минут в пароварке или в бамбуковой корзинке, поставленной над горячим воком. Если четвертинки баклажана слишком длинные и не помещаются в пароварке, разрежьте их пополам.

3 В бульон даси добавьте сахарную пудру, соевый соус и соль. Осторожно переложите в бульон баклажаны, накройте крышкой и варите на слабом огне 15 минут. Семена кунжута мелко истолките пестиком в сурибати или в ступке, смешайте с несколькими столовыми ложками бульона и вылейте в кастрюлю.

4 Перемешайте саке с кукурузной мукой, влейте смесь в кастрюлю с баклажанами и бульоном и осторожно, но быстро потрясите кастрюлю, чтобы смесь распределилась равномерно. Когда соус загустеет, снимите кастрюлю с огня.

5 Пока баклажаны варятся, приготовьте овощной гарнир. Грибы промойте и удалите у них жесткие ножки. Пальцами разделите большое гнездо на пучки поменьше. Зеленые бобы очистите и разрежьте стручки пополам.

6 Смешайте в мелкой кастрюле бульон с сахарной пудрой, саке, солью и соевым соусом. Добавьте зеленые бобы и грибы и варите 7 минут до мягкости. Подавайте баклажаны с соусом в порционных чашках, положив сверху гарнир.



КАРТОФЕЛЬ, СВАРЕННЫЙ В БУЛЬОНЕ ДАСИ

Никкорогаси — блюдо простое, но в то же время очень вкусное. Это нечто большее, чем просто картофель нового урожая, сваренный с луком в бульоне даси. Когда бульон выпаривается, лук становится нежным, мягким и карамелизуется, в результате получается превосходный соус, обволакивающий картофелины.



На 4 порции

- 1 ст. ложка кунжутного масла
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 1 кг молодого мелкого неочищенного картофеля
- 1 стакан второго бульона даси или 1 стакан воды плюс 1 ч. ложка даси-но-мото
- 3 ст. ложки соевого соуса

Примечание повара

Японские повара используют масло из обжаренных кунжутных семян за его специфический сильный аромат. Если этот аромат кажется вам слишком резким, используйте смесь кунжутного масла с подсолнечным в пропорции 1:1.



1 В воке или большой кастрюле нагрейте кунжутное масло. Добавьте нарезанный тонкими кольцами лук и обжаривайте 30 секунд. Затем добавьте картофель и обжаривайте, постоянно помешивая, пока картофель равномерно не покроется кунжутным маслом.

2 Влейте бульон даси и соевый соус, убавьте огонь до самого слабого. Закройте кастрюлю крышкой и варите 15 минут, каждые 5 минут переворачивая картофель, чтобы он варился равномерно.

3 Снимите с кастрюли или вока крышку и варите картофель еще 5 минут, чтобы бульон выпарился. Если же окажется, что в воке и так очень мало жидкости, снимите его с огня и дайте постоять под крышкой 5 минут. Убедитесь, что картофель сварился.

4 Переложите картофель и лук в глубокую чашку, полейте сверху соусом и сразу же подавайте к столу.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ТЕМПУРА

ЖАРКИМ И ВЛАЖНЫМ японским летом дзенские монахи, чтобы снять усталость после тяжелых упражнений, едят жаренные во фритюре овощи. Хотя темпура — блюдо не из тех, что стряпаются на скорую руку, берите пример с монахов: не жалейте времени и наслаждайтесь творческим процессом ее приготовления.

На 4 порции

- 1 ст. ложка лимонного сока или рисового уксуса
- 15 см ренкона
- 1/2 клубня сладкого картофеля
- 1/2 баклажана
- масло растительное и кунжутное для жаренья (см. Примечания повара)
- 4 листа сисо
- 1 сладкий зеленый перец
- 1/8 тыквы каботья
- 4 зеленых боба
- 4 гриба шиитаке
- 3 стручка окры
- 1 головка репчатого лука

Для кляра

- 1 стакан ледяной воды
- 1 крупное взбитое яйцо
- 90 г просеянной муки плюс мука для панирования овощей
- 2—3 кубика льда

Для приправы

- 450 г дайкона
- 4 см корня имбиря

Для соуса

- 1 2/3 стакана второго бульона даси или 1 2/3 стакана воды
- плюс 2 ч. ложки даси-но-мото
- 100 мл соевого соуса
- 100 мл мирина



1 Чтобы приготовить соус для макания темпуры, смешайте в кастрюле все указанные ингредиенты, доведите до кипения, снимите с огня и отставьте в сторону.

2 Очищенные ренкон и сладкий картофель нарежьте кружочками толщиной 5 мм и положите в подкисленную уксусом или лимонным соком холодную воду, чтобы они не потеряли цвет. Непосредственно перед жареньем выньте овощи из воды и обсушите бумажным полотенцем.

3 Баклажан нарежьте вдоль ломтиками толщиной 5 мм, которые затем разрежьте вдоль пополам. Положите в холодную воду. Непосредственно перед жареньем выньте из воды и обсушите.

4 Чтобы приготовить приправу, очистите и натрите по отдельности дайкон и имбирь, используя дайкон-ороси или кухонный комбайн. Слегка отожмите из дайкона и имбиря лишний сок.



5 Выстелите подставку для яйца пищевой прозрачной пленкой и положите на дно 1/2 чайной ложки тертого имбиря. Утрамбуйте. Сверху — 2 столовые ложки тертого дайкона. Снова утрамбуйте и переверните подставку вверх дном на десертную тарелку. Приготовьте таким образом 4 порции приправы.

6 Для кляра влейте в миску ледяную воду, добавьте взбитое яйцо и перемешайте. Всыпьте муку и слегка перемешайте ее с жидкостью вилкой. Не взбивайте. Кляр должен быть довольно комковатым. Добавьте кубики льда.

7 Вок наполните маслом до половины. Нагрейте масло до 150 °С.



8 Обжарьте во фритюре листья сисо: держа лист за черешок, проведите им по поверхности кляра так, чтобы кляром оказалась покрыта лишь одна сторона листа, а затем осторожно опустите во фритюр и жарьте, пока лист не станет ярко-зеленым и хрустящим. Выложите лист на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки жира. Таким же способом обжарьте ренкон и сладкий картофель.

9 Увеличьте температуру масла до 175 °С. Слегка обваляйте оставшиеся овощи в муке, обмакните в кляр, стряхните лишний кляр и обжаривайте овощи одновременно, по 2—3 кусочка, до образования хрустящей корочки. Обсушите.

10 Теплый соус для макания разлейте в 4 небольшие чашки. Поставьте их на стол рядом с приправой. Темпуру разложите на большом блюде и сразу же подавайте к столу. Непосредственно перед едой добавьте в соус приправу. Ешьте темпуру, обмакивая ее в соус.

Примечания повара

- Если вам нравится сильный запах кунжутного масла, то сделайте фритюр из расчета 1 часть кунжутного масла на 2 части подсолнечного.
- Проверить температуру масла можно с помощью капельки кляра: при 150 °С капелька падает на дно и всплывает на поверхность масла через 5 секунд, а при 175 °С падает на дно и всплывает немедленно.



СИИТАКЕ С СОЕВЫМ СОУСОМ

Это блюдо, именуемое по-японски фукуме-ни, настолько сытное, что его иногда называют еще вегетарианским бифштексом. Оно может храниться в холодильнике несколько недель и представляет собой вкусный и полезный гарнир.

На 4 порции

20 сушеных грибов сиитаке
3 ст. ложки растительного масла
2 ст. ложки соевого соуса
1½ ст. ложки мелкой сахарной пудры
1 ст. ложка кунжутного масла из обжаренных семян

Вариант

Чтобы приготовить рис с сиитаке, нарежьте приготовленные на медленном огне сиитаке тонкими полосками, смешайте с 600 г отварного риса и добавьте 1 столовую ложку мелко рубленного шнитт-лука. Подавайте к столу в порционных чашках, посыпав поджаренными семенами кунжута.



1 Сушеные сиитаке замочите на ночь в холодной воде, накрыв тарелкой так, чтобы грибы не всплывали.

2 Отмерьте ½ стакана воды, в которой замачивались грибы. Сиитаке откиньте на сито и удалите у них ножки.

3 В воке или большой кастрюле нагрейте масло и обжаривайте сиитаке на сильном огне 5 минут, постоянно помешивая.

4 Уменьшите огонь до минимума, влейте в кастрюлю отмеренную воду, в которой замачивались грибы, добавьте соевый соус и сахарную пудру. Варите, часто помешивая, пока жидкость почти полностью не выпарится. Добавьте кунжутное масло и снимите кастрюлю с огня.

5 Дайте грибам остыть, затем нарежьте ломтиками и разложите на блюде.



ОВОЩИ И ЛОСОСИНА В ФОЛЬГЕ

Для этого блюда, сака-муси, овощи и лососину заворачивают в фольгу и варят на пару в собственном соку с добавлением саке. Чтобы красиво разложить по пакетикам из фольги овощи и рыбу, придется потрудиться, зато, раскрыв пакетик, вы увидите нечто прекрасное, как осенний сад.



На 4 порции

600 г филе лосося без кожи
2 ст. ложки саке
1 ст. ложка соевого соуса
250 г свежих грибов симедзи
8 свежих грибов сиитаке
2,5 см моркови
2 головки зеленого лука или шалота
115 г зеленой фасоли
соль

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Рыбу нарежьте мелкими кусочками и замочите на 15 минут в смеси саке и соевого соуса. Затем откиньте на сито, сохранив маринад.

2 Очистите симедзи и удалите жесткие ножки. Удалите ножки у сиитаке. На верхней стороне каждой шляпки сиитаке острым ножом, держа лезвие наклонно, сделайте неглубокие надрезы длиной около 4 см так, чтобы на коричневой шляпке получился белый крест.



3 Морковь нарежьте тонкими кружочками, а затем с помощью японской овощерезки или острого ножа вырежьте из них 8—12 кленовых листьев или цветов. Головки зеленого лука осторожно разрежьте вдоль пополам. Зеленую фасоль почистите.



4 Отрежьте лист фольги размером примерно 29×21 см. Положите один лист на стол длинной стороной к себе. В центре листа разложите рыбу и симедзи, затем поверх них крест-накрест положите зеленый лук, сверху — две шляпки сиитаке и веером 3—4 стручка фасоли. Посыпьте листьями из моркови.

5 Спрысните овощи и грибы маринадом, посолите. Сложите вместе длинные стороны фольги, затем подверните короткие стороны, чтобы получился запечатанный пакет. Таким же способом приготовьте еще три пакета.

6 Положите пакеты на противень и запекайте 15—20 минут. Если фольга вздулась, как воздушный шар, — блюдо готово. Подавайте его к столу, не распечатывая пакетов.

СЭНДВИЧИ ИЗ СИИТАКЕ И МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ

Прелесть этого блюда заключается в сочетании противоположных по структуре ингредиентов — плотных сиитаке, сочных гребешков и пюре из нага-имо с мисо. Отведав его, вы испытаете блаженство! Если вам трудно есть это блюдо палочками, можете смело пользоваться ножом и вилкой.

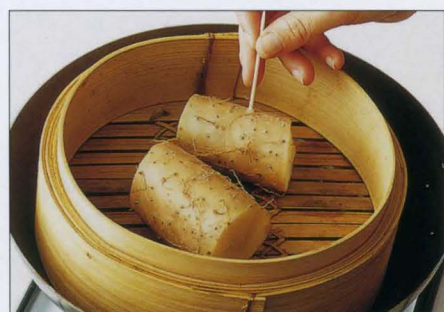
На 4 порции

4 гребешка
8 крупных сиитаке
225 г неочищенного нага-имо
4 ч. ложки мисо
50 г крошек свежего хлеба
мука кукурузная или крахмал
кукурузный для панирования
масло растительное для фритюра
2 яйца
соль
отдельно подать 4 дольки лимона



1 Гребешки разрежьте горизонтально пополам и посолите. У сиитаке удалите ножки.

2 На шляпках сиитаке сделайте неглубокие надрезы в виде креста или решетки. Шляпки слегка посолите.



3 Нага-имо варите на пару 10—15 минут, до мягкости. Готовность проверяйте с помощью шпажки. Остудите.



4 Когда нага-имо остынет настолько, чтобы его можно было взять в руки, очистите его и разомните толкушкой в пюре так, чтобы не осталось комков. Добавьте мисо и хорошо перемешайте. Хлебные крошки перетрите руками, чтобы они стали мелкими. Половину хлебных крошек смешайте с пюре из нага-имо, остальные насыпьте в тарелку.



5 Шляпки сиитаке наполните пюре из нага-имо. Пригладьте пюре плоскостью ножа и посыпьте кукурузной мукой.



6 Смажьте небольшим количеством пюре ломтики гребешков и положите их на фаршированные шляпки сиитаке.

7 Покройте гребешки слоем пюре — на это потребуется 1 чайная ложка пюре. Убедитесь, что все части сэндвича крепко склеились. Тем же способом изготовьте еще 7 сэндвичей.



8 Нагрейте масло до 150 °С. Посыпьте сэндвичи кукурузной мукой или крахмалом, обмакните во взбитое яйцо (берите сэндвичи очень осторожно, так как пюре и гребешки очень мягкие), запанируйте в хлебных крошках и обжарьте во фритюре до золотистого цвета. Хорошо обсушите на бумажном полотенце. Подавайте к столу горячими на порционных тарелках, оформив долькой лимона.

Вариант

Для вегетарианских сэндвичей вместо гребешков возьмите еще 8 шляпок сиитаке. Все остальное делайте, как описано выше.

Примечания повара

- Свежий нага-имо, если его разрезать, выделяет липкий сок. Старайтесь не прикасаться к нему, так как у некоторых он вызывает аллергию и легкую сыпь. После тепловой обработки сок становится совершенно безвредным.
- Если вы не смогли найти нага-имо, используйте вместо него ямс или по 115 г картофеля и очищенных иерусалимских артишоков. Картофель сварите до мягкости на пару, а артишоки — в кипятке.



РУЛЕТЫ ИЗ БЕКОНА С ЕНОКИТАКЕ

По-японски это блюдо называется обимаки еноки: оби (поясом) из бекона оборачивают грибы енокитаке перед тем, как жарить их на гриле. Сильный аромат копченого бекона прекрасно сочетается с тонким вкусом еноки.

На 4 порции

450 г свежих грибов енокитаке
6 тонких ломтиков копченого жирного
бекона без шкурки
4 дольки лимона
перец белый молотый

1 У каждого пучка енокитаке отрежьте корневую часть на 2 см от корня, но пучки не разделяйте. Ломтики бекона разрежьте вдоль пополам.

2 Разделите енокитаке на 12 пучков. Возьмите один пучок длиной 8—10 см, положите его на полоску бекона так, чтобы середина пучка лежала на краю полоски.



3 Осторожно заверните грибы в бекон: ширина «пояса» из нескольких витков должна быть около 4 см. Закрепите кончик полоски зубочисткой или шпажкой для коктейля. Старайтесь, чтобы грибы с более короткими ножками не выпали из пучка. Так же приготовьте еще 11 рулетов.

4 Положите грибные рулеты на смазанную маслом решетку сильно разогретого гриля и обжаривайте, пока бекон не станет хрустящим, а грибы не зарумянятся: это займет 10—13 минут.

5 Переложите рулеты на доску. Разрежьте каждый рулет пополам посередине беконного пояса. Верхние части рулетов расставьте на блюде, а нижние разложите возле них. Подавайте с дольками лимона и молотым белым перцем.

Варианты

Этим способом можно также готовить рулеты со шнитт-луком или с молодыми побегами чеснока длиной около 12 см.



ВОДОРОСЛИ ХИДЗИКИ С КУРИЦЕЙ

По вкусу хидзики напоминает нечто среднее между рисом и овощами. Она хорошо сочетается с соевыми и мясными продуктами, особенно если ее предварительно обжарить с небольшим количеством растительного масла.

На 4 порции

90 г сушеных водорослей хидзики
150 г куриной грудки с кожей
5 см моркови
1 ст. ложка растительного масла
½ стакана второго бульона даси или
½ стакана воды плюс ¼ ч. ложки
даси-но-мото
2 ст. ложки саке
2 ст. ложки мелкой сахарной пудры
3 ст. ложки соевого соуса
1 щепотка ситими тогараси или
кайенского перца

1 Водоросли замочите на полчаса в холодной воде. Когда их можно будет легко раскрошить пальцами, можно приступать к приготовлению блюда. Откиньте водоросли на сито, промойте холодной водой и дайте воде стечь.



2 Курятину очистите от кожи. Кожу отварите в крутом кипятке в течение 1 минуты, обсушите. Острым ножом срежьте с кожи весь желтый жир. Прозрачную мембрану между кожей и мясом удалите и выбросьте. Кожу нарежьте полосками шириной примерно 5 мм и длиной 2,5 см. Мясо нарежьте мелкими кубиками.

3 Морковь очистите и нарежьте тонкой соломкой.

4 В воке или сковороде нагрейте масло и обжаривайте полоски кожи 5 минут, или пока они не скрутятся в колечки и не приобретут золотистый цвет. Добавьте в сковороду курятину и жарьте, пока мясо не изменит цвет.



5 Положите в сковороду хидзики и морковь и обжаривайте 1 минуту. Добавьте все остальные ингредиенты. Уменьшите огонь и жарьте еще 5 минут.

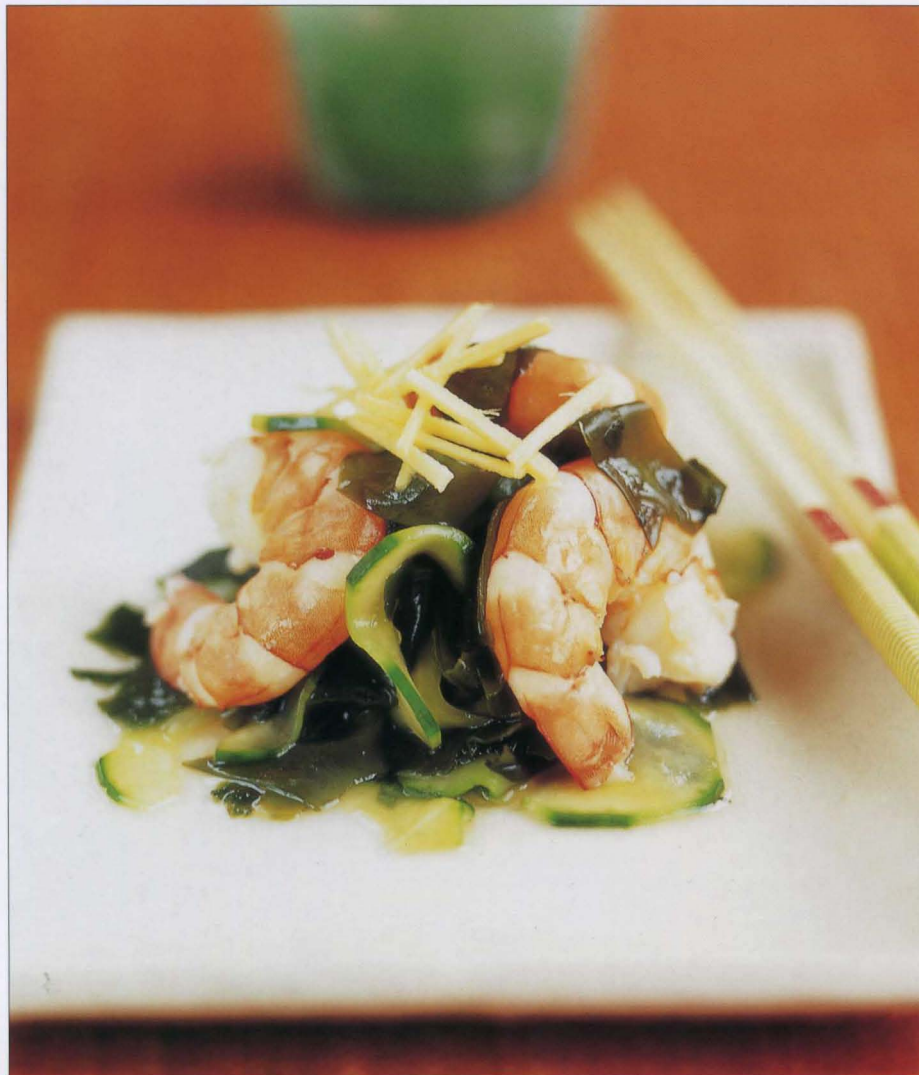
6 Снимите сковороду с огня и дайте постоять около 10 минут. Подавать блюдо к столу следует в небольших порционных чашках, посыпав кайенским перцем или ситими тогараси.

Примечание повара

Куриная кожа в настоящее время непопулярна из-за своей высокой калорийности, однако для приготовления этого блюда с кожи снимают толстый слой желтого жира, что существенно снижает ее калорийность.

БАКАМЕ С КРЕВЕТКАМИ И ОГУРЦОМ В УКСУСНОЙ ЗАПРАВКЕ

В состав этого похожего на салат блюда, которое по-японски называется суномоно, входят водоросли вакаме, которые богаты витаминами С, группы В и минеральными веществами.



На 4 порции

10 г сушеных водорослей вакаме
12 сырых тигровых креветок
среднего размера
½ огурца
соль

Для заправки

4 ст. ложки рисового уксуса
1 ст. ложка соевого соуса
1½ ч. ложки мелкой
сахарной пудры
2,5 см корня имбиря



1 Вакаме замочите в холодной воде на 15 минут, затем откиньте на сито. Учтите, что во время замачивания сушеные вакаме увеличиваются в объеме в 3—5 раз.

2 Креветок очистите, включая хвосты, головы удалите. С помощью зубочистки или шпажки осторожно подцепите и удалите черные жилки на спинках.

3 Креветок варите в подсоленной воде, пока они не свернутся в кольца. Откиньте на сито и остудите.



4 Огурец разрежьте вдоль пополам. Срежьте овощечисткой половину кожицы полосками так, чтобы огурец стал полосатым. Ложкой удалите семена. Нарежьте огурец очень тонкими ломтиками, сложите в сито, посыпьте 1 чайной ложкой соли и оставьте на 15 минут.

5 Вакаме быстро отварите в кипящей воде, откиньте на сито и остудите под струей холодной воды. Переложите водоросли в сито с ломтиками огурца и дайте воде стечь, отжав 2—3 раза лишнюю жидкость.

6 Соедините в миске ингредиенты заправки и размешивайте до растворения сахарной пудры. Добавьте вакаме и огурец, перемешайте.

7 Смесь разложите в четыре порционные чашки. Сверху положите креветок и оформите очищенным и нарезанным тонкими полосками имбирем.

Вариант

Чтобы сделать это блюдо вегетарианским, исключите из рецепта креветок и добавьте горсть кедровых орехов.

САЛАТ-АССОРТИ ИЗ ВОДОРОСЛЕЙ

Это блюдо, по-японски кайсу сарада — превосходный пример японского отношения к еде: японцы считают, что еда должна не только возбуждать аппетит, но и быть полезной для здоровья, а водоросли питательны, не повышают кислотность и богаты клетчаткой. Более того, они не содержат ни одной калории!

На 4 порции

по 5 г сушеных водорослей вакаме, араме и хидзики
130 г грибов енокитаке
2 головки зеленого лука или шалота
несколько кубиков льда
½ огурца
250 г листьев салата разных сортов

Для маринада

1 ст. ложка рисового уксуса
1¼ ч. ложки соли

Для заправки

4 ст. ложки рисового уксуса
1½ ч. ложки кунжутного масла из обжаренных семян
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка второго бульона даси или
1 ст. ложка воды и 1 щепотка даси-но-мото
2,5 см корня имбиря

1 Вакаме замочите на 10 минут. Отдельно замочите на полчаса араме и хидзики.



2 У енокитаке удалите твердые концы ножек, затем разрежьте пучок пополам и разделите грибы.

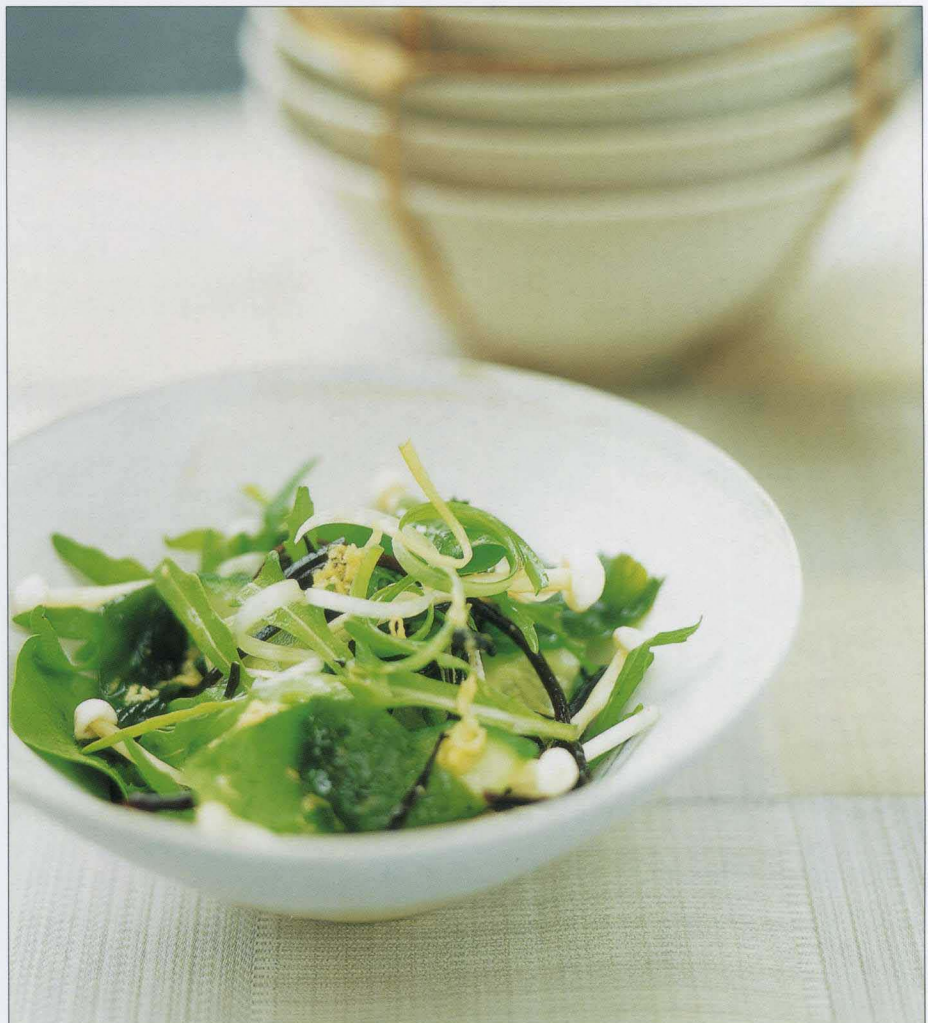
3 Зеленый лук нарежьте тонкими полосками длиной 4 см и замочите их в холодной воде с кубиками льда, чтобы они свернулись колечками. Откиньте на сито. Огурец разрежьте вдоль пополам, а затем нарежьте тонкими ломтиками.



4 Вакаме и енокитаке варите в кипящей воде 2 минуты, затем добавьте араме и хидзики и через несколько секунд снимите кастрюлю с огня. Откиньте водоросли и грибы на сито, посолите и сбрызните уксусом. Охладите.



5 Смешайте ингредиенты заправки. Выстелите порционные чашки листьями салата, сверху положите огурец, затем добавьте водоросли и енокитаке. Оформите колечками зеленого лука и подавайте к столу с заправкой.

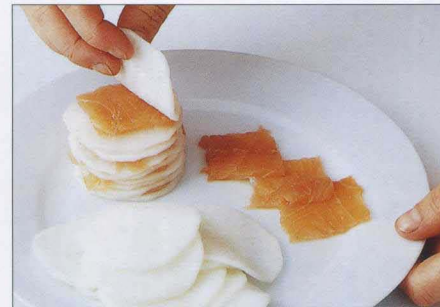


СЛОЕНАЯ ЗАКУСКА ИЗ ДАЙКОНА С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

По-настоящему для этого блюда лососину нужно солить, а дайкон мариновать в течение длительного времени в деревянном бочонке. Современная версия этого блюда имеет менее соленый вкус и гораздо менее трудоемка.

На 4 порции

- кусок дайкона длиной 10 см и диаметром 6 см
- 2 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка рисового уксуса
- квадрат даси-конбу со стороной 5 см
- 50 г копченой лосося
- 1/2 ч. ложки мака



Примечания повара

- Чтобы получить тонкие, как бумага, ломтики дайкона, можно воспользоваться овощерезкой, куттером кухонного комбайна или шинковкой.
- После того, как вы посолили и отжали дайкон, попробуйте его и в случае необходимости промойте, чтобы удалить лишнюю соль. Степень просоленности дайкона зависит от его сочности.

1 Дайкон нарежьте очень тонкими кружочками, положите в контейнер, посолите, сбрызните уксусом и добавьте нарезанную полосками шириной 1 см даси-конбу. Перемешайте и перетрите руками. Накройте контейнер крышкой и поставьте в холодильник на час.

2 Выложите дайкон в сито и отожмите лишний сок. В случае необходимости промойте под струей воды и отожмите.

3 Ломтики лосося нарежьте квадратиками со стороной 4 см. Возьмите ломтик дайкона, положите на него ломтик лосося, сверху — снова дайкон и так далее, пока не будет использована вся лососина. Положите закуску на мелкую тарелку, накройте и оставьте мариноваться при комнатной температуре на один день.

4 Подавайте закуску к столу, посыпав верхний ломтик дайкона щепоткой мака.

БРОККОЛИ И ОГУРЕЦ, МАРИНОВАННЫЕ В МИСО

Стебли брокколи очень вкусны в соленом или маринованном виде. В ясаи мисо дзукэ мисо и чеснок помогают проявиться тонкому вкусу стеблей брокколи. Это блюдо хорошо подходит к напиткам.

На 4 порции

- 3 стебля брокколи
- 2 японских или салатных огурца
- 1 стакан мисо (любого вида)
- 1 ст. ложка саке
- 1 зубчик чеснока

1 Стебли брокколи очистите и разрежьте вдоль на 4 части.

2 С помощью овощечистки срежьте с огурцов полоски шириной 5 мм так, чтобы огурцы стали полосатыми. Затем разрежьте огурцы вдоль пополам, ложкой удалите семена и нарежьте мякоть кусочками длиной 7,5 см.

3 В глубоком контейнере с крышкой смешайте мисо с раздавленными зубчиками чеснока и саке. Половину смеси отложите в другую посуду.



4 Часть огурцов и брокколи выложите на дно контейнера в один слой и вдавите в смесь мисо. Намажьте овощную часть отложенного мисо.

5 Выкладывайте таким образом овощи и мисо слоями, пока контейнер не заполнится до верха. Закройте контейнер крышкой и поставьте в холодильник на 1—5 дней.

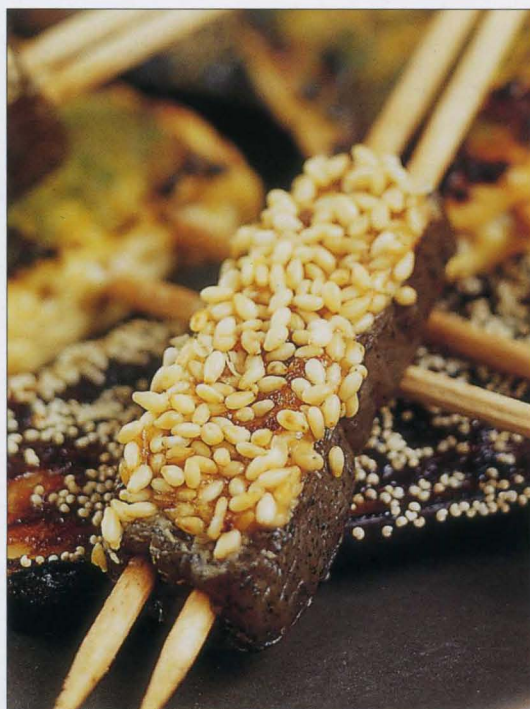
6 Готовые овощи выньте из контейнера, промойте под струей воды и обсушите. Стебли брокколи разрежьте пополам, затем нарежьте вдоль тонкими полосками. Огурцы нарежьте полукруглыми ломтиками толщиной 5 мм. К столу это блюдо подают холодным.

Вариант

Так же можно приготовить и другие овощи: морковь, кольраби, сельдерей, редис или тонко нарезанные капустные кочерыжки, а вместо чеснока можно взять имбирь, чили или цедру лайма.



БОБЫ, ТОФУ И ЯЙЦА



Область применения тофу поистине не имеет границ, а о его достоинствах можно написать целую книгу. Благодаря своей мягкой структуре и пресному вкусу, он гармонично сочетается со множеством самых разных продуктов, впитывая вкус и аромат других компонентов блюда. Столь же универсальными продуктами являются яйца и бобы: они даже самое простое блюдо способны сделать сытным и полезным.

СЛАДКИЙ СУП ИЗ БОБОВ АДЗУКИ С РИСОВЫМИ ПИРОЖНЫМИ МОТИ

В традиционной японской кухне бобы адзуки часто используют для приготовления десертов. Этот сладкий зимний суп едят как закуску в перерывах между основными блюдами, но никогда не подают в конце трапезы, так как он очень сытный.



На 4 порции

130 г сухих бобов адзуки
1 щепотка пекарского порошка
 $\frac{3}{4}$ стакана мелкой сахарной пудры
 $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли
4 моти

1 Бобы адзуки замочите на ночь в 1 л воды.

2 Перелейте бобы вместе с водой, в которой они замачивались, в большую кастрюлю с толстым дном и доведите до кипения. Убавьте огонь до средне-слабого и добавьте пекарский порошок. Закройте кастрюлю крышкой и варите бобы около получаса. Затем влейте еще 1 л воды и снова доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого и варите еще полчаса.



3 Чтобы проверить готовность бобов, выловите из кастрюли один боб и сдавите его пальцами: готовый боб легко раздавливается. Если же он окажется твердым, варите бобы еще 15—20 минут.

4 Сахарную пудру разделите на 2 порции. Добавьте одну порцию в кастрюлю с бобами и перемешайте. Варите суп 3 минуты, затем добавьте вторую порцию сахарной пудры и варите еще 3 минуты.

5 Посолите суп по вкусу и варите 3 минуты. После этого суп готов. Уменьшите огонь и держите суп теплым.

6 Пирожные моти разрежьте пополам и обжарьте на гриле на умеренном огне до золотисто-коричневого цвета.

7 Положите по 2 кусочка моти в небольшие суповые миски и, не поливая моти сверху, разлейте по чашкам суп.

Примечание повара

Существует и более простой способ приготовления адзуки: замочите бобы на ночь, утром поместите бобы вместе с водой, в которой они замачивались, в кастрюлю и доведите до кипения. Затем переложите бобы вместе с жидкостью в термос, закупорьте и оставьте до вечера. Вечером закончите приготовление супа, как описано выше.

ВАРЕННЫЙ КОРОВИЙ ГОРОХ

Традиционно это блюдо подавали к столу в период самых сильных холодов и для его приготовления использовали только консервированные продукты — соленую лососину и сушеные овощи. Однако мы использовали свежие овощи и рыбу. Это блюдо может храниться в прохладном месте 4–5 дней.

На 4 порции

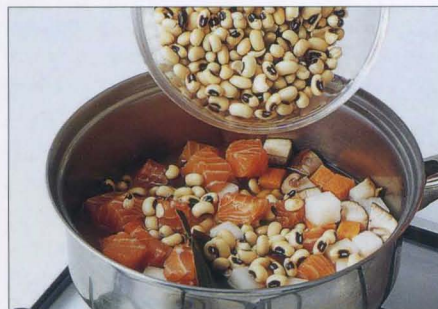
150 г филе лосося без кожи и костей
400 г коровьего консервированного гороха в рассоле
50 г свежих грибов шиитаке без ножек
50 г очищенного дайкона
50 г очищенной моркови
5 г даси-конбу
4 ст. ложки воды
1 ч. ложка мелкой сахарной пудры
1 ст. ложка соевого соуса
1½ ч. ложки мирина
соль
2,5 см свежего корня имбиря

1 Лососину нарежьте кусочками толщиной 1 см. Обильно посолите и оставьте на час, затем смойте соль и нарежьте рыбу кубиками размером 1 см. Отварите в бурно кипящей воде 30 секунд, откиньте на сито и обмойте под струей воды.

2 Корень имбиря очистите и нарежьте тонкой соломкой или натрите. Замочите имбирь на полчаса в холодной воде, затем откиньте на сито и дайте воде стечь.

3 Консервированный коровий горох откиньте на сито, заливку соберите в небольшую миску.

4 Дайкон, морковь и шляпки грибов нарежьте кубиками величиной 1 см. Сушеную конбу протрите влажной тканью или бумажной салфеткой, затем мелко нарежьте ножницами.



5 Заливку от гороха смешайте с водой, сахарной пудрой и ¼ чайной ложки соли. Доведите до кипения. Добавьте горох, лососину, конбу, грибы и овощи. Уменьшите огонь до слабого и варите 6 минут или до готовности моркови. Влейте соевый соус и варите еще 4 минуты. Добавьте мирин, снимите кастрюлю с огня, перемешайте и в случае необходимости добавьте приправы. Дайте постоять 1 час, после чего посыпьте имбирем.



ТОФУ, ЖАРЕННЫЙ НА СКОВОРОДЕ, С КАРАМЕЛЬНЫМ СОУСОМ

На Западе тофу часто используют как заменитель мяса для приготовления вегетарианских блюд. В Японию вегетарианство было завезено китайскими буддийскими монахами, которые изобрели множество вкусных, сытных и богатых протеином кушаний из тофу и других соевых продуктов. Мы предлагаем вам попробовать современное блюдо, продолжающее эту старинную традицию.

На 4 порции

570 г тофу
4 зубчика чеснока
2 ч. ложки растительного масла
50 г сливочного масла
зелень водяного кресса

Для маринада

4 головки зеленого лука или шалота
4 ст. ложки саке
4 ст. ложки соевого соуса (тамари или соус для сасими)
4 ст. ложки мирина



1 Тофу распакуйте и слейте жидкость. Заверните тофу в три слоя бумажного полотенца, положите сверху большую тарелку или деревянную разделочную доску и оставьте на полчаса, чтобы бумага впитала лишнюю жидкость. Эта процедура сделает тофу более твердым, а при жаренье на нем образуется красивая хрустящая корочка.

2 Чтобы приготовить маринад, мелко нарезанные перья зеленого лука смешайте с остальными ингредиентами и оставьте на 15 минут.

3 Чтобы приготовить чесночные чипсы, нарежьте чеснок очень тонкими ломтиками. Обжарьте на разогретом растительном масле до золотистого цвета. Во время жаренья чеснок необходимо помешивать, чтобы он не прилип ко дну сковороды и не подгорел. Готовые чипсы выньте из сковороды и обсушите на бумажном полотенце, а масло в сковороде сохраните.



4 Выньте тофу из бумаги, нарежьте брусочками по 35—40 г и положите на 15 минут в маринад.

5 Выньте тофу из маринада и обсушите бумажным полотенцем. Маринад сохраните.

6 Снова разогрейте растительное масло и добавьте $\frac{1}{5}$ нормы сливочного масла. Когда масло начнет потрескивать, убавьте огонь до среднего и по одному положите на сковороду кусочки тофу в один слой.

7 Закройте сковороду крышкой и жарьте тофу до образования твердой коричневой корочки, примерно 5—8 минут с каждой стороны.

8 Добавьте маринад и жарьте еще 2 минуты, пока зеленый лук не станет очень мягким. Снимите тофу со сковороды и разложите по порционным тарелкам, по 4 кусочка в каждую. Подавайте к столу горячим, положив сверху по кусочку масла, посыпав чесночными чипсами и оформив зеленью водяного кресса.

ШАРИКИ ИЗ ТОФУ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

По-японски это кушанье называется хириодзу — «голова летящего дракона». Мы предлагаем вам один из наиболее легких в приготовлении вариантов этого вкуснейшего блюда.

На 16 штук

570 г тофу
20 г очищенной моркови
2 яйца
40 г зеленых бобов
2 ст. ложки саке
2 ч. ложки мирина
1 ч. ложка соли
2 ч. ложки соевого соуса
1 щепотка мелкой сахарной пудры
растительное масло для фритюра

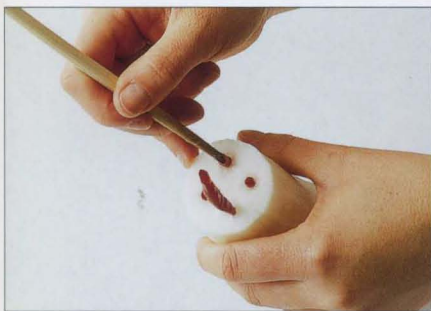
Для лаймового соуса

3 ст. ложки соевого соуса
сок ½ лайма
1 ч. ложка рисового уксуса

Для гарнира

300 г очищенного дайкона
2 сушеного чили
4 головки шнитт-лука

1 Тофу откиньте на сито, заверните в бумажное или посудное полотенце, положите сверху разделочную доску или тарелку с гнетом и оставьте на 2 часа, пока из тофу не вытечет почти вся жидкость и его вес не уменьшится вдвое.



2 Для гарнира дайкон нарежьте кусками длиной около 4 см. В каждом куске с помощью вертела или палочки хаси проделайте 3—4 отверстия и вставьте туда кусочки чили. Оставьте на 15 минут, затем натрите дайкон на мелкой терке.

3 Морковь мелко нарежьте. У стручков зеленых бобов отрежьте кончики, а сами стручки нарежьте кусочками длиной 5 мм. Отварите морковь и бобы в течение 1 минуты в кипящей воде. Откиньте на сито.



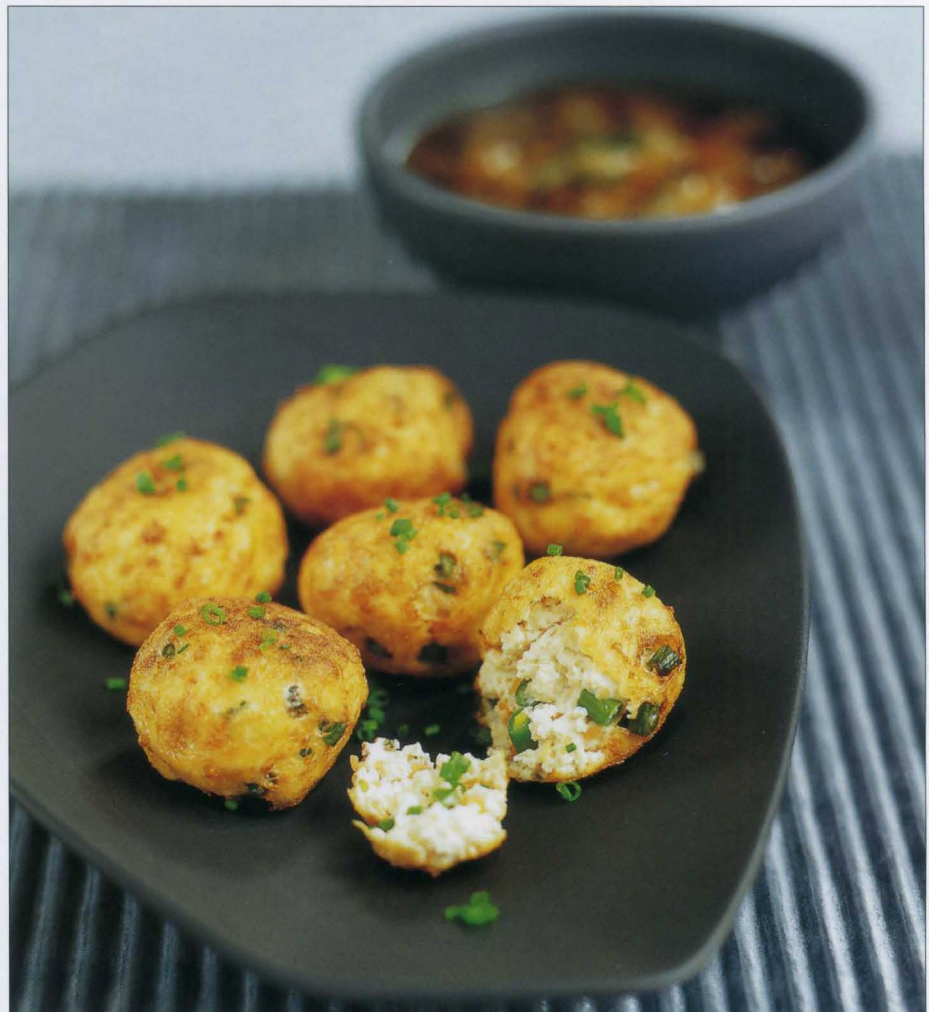
4 В кухонном комбайне перемешайте тофу, яйца, саке, мирин, соль, соевый соус и сахарную пудру в однородную массу. Переложите ее в миску и смешайте с морковью и бобами.

5 В вок налейте растительное масло слоем 4 см и нагрейте его до 185 °С.

6 Смажьте ладони маслом. Зачерпните примерно 2½ столовой ложки приготовленной смеси и сформируйте из нее шарик.

7 Осторожно опустите шарик в масло и жарьте до золотисто-коричневого цвета и образования хрустящей корочки. Затем выньте и обсушите на бумажном полотенце. Так же приготовьте остальные шарики.

8 Готовые шарики выложите на блюдо и посыпьте мелко нарезанным шнитт-луком. Натертый дайкон разложите в порционные чашки. Подавайте шарики с лаймовым соусом, который гости будут сами смешивать с тертым дайконом.



ТОФУ, ЖАРЕННЫЙ ВО ФРИТЮРЕ, В БУЛЬОНЕ ДАСИ

ПАЧКА НЕЖНОГО ТОФУ ОБЖАРИВАЕТСЯ В КЛЯРЕ, А ЗАТЕМ ПОГРУЖАЕТСЯ В ГОРЯЧИЙ БУЛЬОН. ЭТО ВКУСНОЕ И СЫТНОЕ КУШАНИЕ ТИПИЧНО ДЛЯ ДЗЕН-БУДДИСТСКОЙ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ КУХНИ — СЁДЗИН РЁРИ.

На 4 порции

590 г мягкого или шелкового тофу
масло растительное для фритюра
2 ст. ложки муки

Для соуса

¼ стакана соевого соуса
¼ стакана мирина
1 щепотка соли
1¼ стакана второго бульона даси
или 1¼ стакана воды
плюс ½ ч. ложки даси-но-мото

Для украшения

2,5 см корня имбиря
4 ст. ложки мелко рубленного
шнитт-лука

1 Из тофу отожмите воду. Для этого тофу заверните в 2—3 слоя бумажного полотенца, положите на него разделочную доску или большую тарелку с гнетом и оставьте, как минимум, на полчаса, чтобы лишняя жидкость впиталась в бумагу.

2 Чтобы приготовить соус, налейте в небольшую кастрюлю бульон даси, добавьте соевый соус, мирин и соль, хорошо перемешайте и варите на среднем огне 5 минут, затем отставьте в сторону.

3 Очищенный и мелко натертый имбирь отожмите и сформируйте из него 4 маленьких шарика.

4 Тофу разверните, дополнительно обсушите бумагой и разрежьте каждую пачку на 4 брусочка размером примерно 2,5×6 см.



5 Масло разогрейте до 190 °С. Куски тофу запанируйте в муке и обжарьте в масле до золотисто-коричневого цвета. Обсушите на бумажном полотенце.

6 Разложите тофу по порционным тарелкам, по 2 кусочка в каждую. Сбоку аккуратно подлейте подогретый соус. Сверху положите шарик имбиря и посыпьте шнитт-луком. Подавайте блюдо к столу горячим.

КОНВЕРТЫ ИЗ ТОФУ, ЖАРЕННЫЕ НА ГРИЛЕ

АГЭ ИЛИ АБУРА-АГЭ — ТОНКИЕ ПЛАСТЫ ЖАРЕНОГО ТОФУ — МОЖНО, ПОДОБНО СРЕДИЗЕМНО-МОРСКИМ ЛЕПЕШКАМ ПИТТАМ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ ПАКЕТИКА, НАПОЛНЯЯ ИХ РАЗНООБРАЗНЫМИ НАЧИНКАМИ, НАПРИМЕР, КАК В ДАННОМ СЛУЧАЕ, РУБЛЕННЫМ ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ С ПРЯНОСТЯМИ. В ЯПОНИИ ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК ЕДЯТ ЗИМОЙ: СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ОН ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ ПРОСТУДЫ. МЫ ЖЕ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ДОБАВИТЬ В ЛУКОВУЮ НАЧИНКУ ДЛЯ АБУРА-АГЭ ТЕРТЫЙ ЧЕСНОК, ЧТО, НЕСОМНЕННО, ВДВОЕ УВЕЛИЧИТ ЦЕЛЕБНУЮ СИЛУ ЭТОГО КУШАНИЯ.

На 4 порции

1 пакетик (2 пласта) абура-агэ

Для начинки

4 головки зеленого лука
или шалота
1 ст. ложка соевого соуса
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки слегка обжаренных
семян кунжута

Примечание повара

Если пакетики абура-агэ трудно рас-
слоить, можно открыть их с помощью
ножа с закругленным лезвием.

1 Положите абура-агэ в сито и обдайте горячей кипяченой водой, чтобы смыть лишнее масло. Дайте воде стечь и осторожно обсушите абура-агэ бумажным полотенцем.

2 Положите пласт абура-агэ на разделочную доску и несколько раз покатайте по нему скалкой, затем разрежьте пополам и осторожно откройте два пакетика, начиная с разреза. Так же поступите и с другим пластом.

3 Смешайте мелко рубленный зеленый лук с чесноком, соевым соусом и семенами кунжута.



4 Наполните начинкой пакетики из абура-агэ. Обжаривайте их на гриле, на сильном огне, по 3—4 минуты с каждой стороны.

5 Разрежьте пакетики абура-агэ на 4 треугольных кусочка и подайте.



ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ, ЖАРЕННЫЕ НА ГРИЛЕ

Для приготовления этого вкусного блюда, похожего на кебаб, из тофу, конника и баклажанов вам понадобится 40 бамбуковых шампуров, которые необходимо замочить на 12 часов в воде, чтобы они не обуглились во время жаренья.

На 4 порции

- 285 г тофу
- 250 г конника
- 2 некрупных баклажана
- 1½ ст. ложки кунжутного масла из обжаренных семян

Для желтого и зеленого соусов

- 3 ст. ложки сиро мисо
- 1 ст. ложка мелкой сахарной пудры
- 5 листьев молодого шпината
- ½ ч. ложки сантё
- соль

Для красного соуса

- 1 ст. ложка ака мисо
- 1 ч. ложка мелкой сахарной пудры
- 1 ч. ложка мирина

Для украшения

- 1 щепотка белого мака
- 1 ст. ложка обжаренных семян кунжута

1 Из пакета с тофу слейте жидкость, заверните тофу в три слоя бумажного полотенца, сверху положите разделочную доску или тарелку с гнетом и оставьте на полчаса: за это время оставшаяся жидкость вытечет из тофу и впитается в бумагу. Разрежьте тофу на 8 брусочков размером 7,5×2×1 см.

2 Слейте жидкость из пакета с конником. Разрежьте конник пополам, положите в небольшую кастрюлю и залейте водой так, чтобы вода полностью покрывала его. Доведите до кипения и варите около 5 минут. Откиньте на сито, затем разрежьте на 8 брусочков размером 6×2×1 см.



3 Баклажаны разрежьте вдоль на четыре части и замочите на 15 минут в холодной воде, после чего откиньте на сито и обсушите.



4 Чтобы приготовить желтый соус, смешайте сиро мисо с сахарной пудрой и прогрейте на слабом огне, помешивая, чтобы сахар растворился. Снимите соус с огня. Отложите половину соуса в чашку.

5 Листья шпината бланшируйте 30 секунд в кипящей подсоленной воде. Затем откиньте шпинат на сито, остудите под струей холодной воды, отожмите лишнюю воду, листья мелко порубите.

6 Для зеленого соуса переложите на рубленый шпинат в ступку и разотрите пестиком в пасту. Смешайте шпинатную пасту с сантё и половиной желтого соуса.

7 Соедините все ингредиенты красного соуса и варите на слабом огне, постоянно помешивая, пока сахар не растворится. Снимите соус с огня.

8 Насадите каждый ломтик баклажана, тофу и конника на два бамбуковых шампура. Сильно разогрейте гриль. Ломтики баклажана смажьте кунжутным маслом и жарьте, переворачивая, по 7—8 минут с каждой стороны.

9 Ломтики тофу и конника обжаривайте на гриле по 3—5 минут с каждой стороны, или пока они слегка не зарумянятся.

10 Ломтики баклажана смажьте красным соусом из мисо. Ломтики тофу смажьте с одной стороны желтым соусом, а ломтики конника — зеленым и обжарьте все на гриле 1—2 минуты. Перед подачей посыпьте баклажаны маком, а конника — кунжутом.

ТОФУ С ОВОЩАМИ, СВАРЕННЫЙ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ

ДОМАШНИЙ ОБЕД ПО-ЯПОНСКИ СОСТОИТ ИЗ СУПА, ЧАШКИ РИСА И ЕЩЕ ТРЕХ БЛЮД, ОДНО ИЗ КОТОРЫХ ВСЕГДА БЫВАЕТ СВАРЕННЫМ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ, — КАК, НАПРИМЕР, ЭТО.

На 4 порции

4 сушеных гриба сиитаке
450 г дайкона
400 г ацу-агэ
115 г зеленых бобов
1 ч. ложка риса (кроме белого басмати и тайского ароматного)
115 г моркови
300 г молодого картофеля
3 стакана второго бульона даси или 3 стакана воды плюс 1/2 ч. ложки даси-но-мото
2 ст. ложки мелкой сахарной пудры
5 ст. ложек соевого соуса
3 ст. ложки саке
1 ст. ложка мирина

1 Сушеные сиитаке замочите на два часа в 1 стакане воды, затем слейте воду и удалите у грибов ножки.

2 Дайкон очистите и нарежьте ломтиками толщиной 1 см. Срежьте у ломтиков края, чтобы дайкон равномерно проварился. Положите дайкон в холодную воду.



3 Ацу-агэ положите в сито и обдайте горячей кипяченой водой, чтобы смыть лишнее масло. Дайте воде стечь, затем нарежьте ацу-агэ кубиками размером 2,5×5 см.

4 Зеленые бобы очистите, разрежьте пополам и отварите в течение 2 минут, затем слейте воду и остудите бобы под струей холодной воды.

5 Дайкон положите в кастрюлю, залейте водой, добавьте рис. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до средне-слабого. Варите 15 минут. Затем слейте воду и выбросьте рис.

6 В кастрюлю с дайконом положите грибы, ацу-агэ, очищенный и нарезанный картофель и морковь. Влейте бульон даси, доведите до кипения, регулярно снимая с бульона пену, затем уменьшите огонь до слабого. Добавьте сахарную пудру, соевый соус, саке и осторожно встряхните кастрюлю, чтобы хорошо перемешать все ингредиенты.



7 Из пергамент (жиронепроницаемой бумаги) вырежьте круг диаметром на 1 см меньше, чем крышка кастрюли. Положите бумажный круг в кастрюлю. Закройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне полчаса, или пока соус не выпарится как минимум наполовину. Добавьте зеленые бобы.

8 Через 2 минуты, когда бобы прогреются, уберите бумагу и влейте мирин. Если нужно, добавьте по вкусу соевый соус. Снимите с огня.

9 Все ингредиенты разложите по отдельности на большом блюде. Слегка полейте соусом и подавайте блюдо к столу теплым или холодным.

ОМЛЕТНЫЙ РУЛЕТ

ПРИГОТОВИТЬ ЭТО БЛЮДО НЕ ТАК СЛОЖНО, КАК КАЖЕТСЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД. ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЭТОТ ЛЕГКИЙ И СЛАДКИЙ ОМЛЕТ, ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ЦИНОВКА ДЛЯ СКАТЫВАНИЯ СУШИ, ЗАСТЕЛЕННАЯ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКОЙ.



На 4 порции

- 3 ст. ложки второго бульона даси или
3 ст. ложки воды плюс щепотка даси-но-мото
- 2 ст. ложки мирина
- 1 ст. ложка мелкой сахарной пудры
- 1 ч. ложка соевого соуса
- 1 ч. ложка соли
- 6 яиц
- масло растительное

Для гарнира

- 4 листа сисо
- 2,5 см дайкона
- соус соевый

1 Разогрейте в кастрюле бульон даси, влейте мирин и соевый соус, добавьте сахарную пудру и соль. Влейте взбитые яйца и хорошо перемешайте.



2 Омлетную сковороду разогрейте на среднем огне и смажьте растительным маслом.

3 Вылейте на сковороду четверть яичной смеси. Когда омлет начнет схватываться, с помощью палочек хаши или лопатки сверните его в рулет по направлению к себе.



4 Отодвиньте омлетный рулет к дальнему краю сковороды, но не снимайте с нее. Освободившуюся часть сковороды снова смажьте маслом и вылейте на нее треть оставшейся яичной смеси. Приподнимите рулет палочками, чтобы смесь могла затечь под него. Как только второй омлет наполовину прожарится, закатайте в него первый, чтобы получился один многослойный омлетный рулет.



5 Осторожно снимите рулет со сковороды и переложите на циновку для скатывания суши, застеленную пищевой пленкой. Плотнo заверните рулет в циновку и дайте полежать 5 минут. Из оставшейся яичной смеси приготовьте второй омлетный рулет.

6 Дайкон натрите на очень мелкой терке либо измельчите в кухонном процессоре. Руками отожмите сок.

7 Омлетные рулеты нарежьте поперек ломтиками длиной 2,5 см.

8 Разложите ломтики омлета по тарелкам, добавив листья сисо. Рядом положите горкой немного тертого дайкона, верх омлета сбрызните соевым соусом.

ПРЯНЫЙ ЯИЧНЫЙ СУП

ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ БЛЮДО НАПОМИНАЕТ ЗАВАРНОЙ МОЛОЧНЫЙ КРЕМ, НО БОЛЕЕ ЖИДКОЕ И НЕЖНОЕ, ЧЕМ ЕВРОПЕЙСКИЙ ПУДИНГ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ. ОНО СОДЕРЖИТ ВКУСНЫЕ «СЮРПРИЗЫ», НАПРИМЕР РОЗОВЫЕ КРЕВЕТКИ И НЕФРИТОВО-ЗЕЛЕННЫЕ ОРЕХИ ГИНКГО.

На 4 порции

- 8 орехов гинкго в скорлупе или консервированных
- 4 тигровые креветки среднего размера
- ½ моркови
- 4 веточки мицубы или 8 головок шнитт-лука
- 75 г куриных грудок без кожи
- 1 ч. ложка саке
- 1 ч. ложка соевого соуса
- 2 свежих гриба сиитаке
- соль

Для заварного крема

- 3 яйца
- 2⅓ стакана первого бульона даси или 2⅓ стакана воды
- плюс ½ ч. ложки даси-но-мото
- 1 ст. ложка саке
- 1 ст. ложка соевого соуса
- ½ ч. ложки соли

1 Осторожно, чтобы не повредить ядра, очистите от скорлупы орехи гинкго и прокипятите 5 минут, затем откиньте на сито и удалите кожицу.

2 Креветок очистите, удалив головы и хвосты; с помощью шпажки для коктейля или зубочистки извлеките жилки. Варите креветок, пока они не свернутся кольцом. Откиньте на сито и обсушите.

3 Морковь нарежьте тонкими ломтиками, затем острым ножом или формочкой вырежьте из них кленовые листья. Бланшируйте в подсоленной воде и откиньте на сито.

4 У побегов мицубы удалите корни. Отрежьте верхнюю часть стебля длиной 2,5 см и сохраните листья. Стебли разрежьте пополам и обдайте горячей водой, чтобы они завяли. Свяжите по два стебля мицубы узлом посередине.

5 Куриные грудки нарежьте кубиками и замаринуйте на 15 минут в смеси саке и соевого соуса.

6 Для заварного крема соедините все перечисленные ингредиенты, перемешайте палочками хаши и процедите.

7 Вскипятите воду в пароварке, затем убавьте огонь до очень слабого.

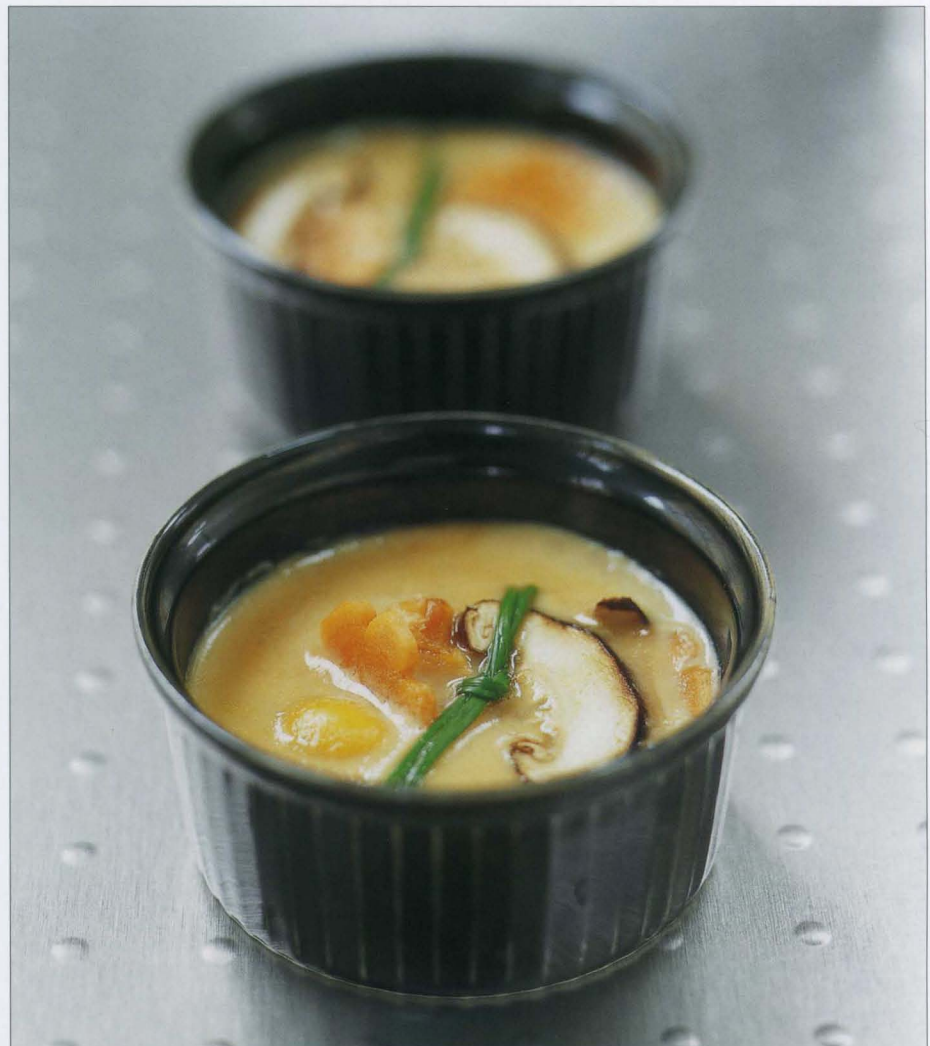


8 Курицу, сиитаке, орехи гинкго, морковь и креветки разложите в 4 формочки и залейте яичной смесью.

9 Положите сверху стебли мицубы или перья лука и, по желанию, листья мицубы, накройте каждую формочку фольгой, осторожно поставьте в пароварку и варите на слабом огне 15 минут. Опустите в яичную смесь палочку для коктейля: если с палочки стекает прозрачная жидкость, значит блюдо готово. Подайте суп горячим.

Варианты

- Для супа с морепродуктами возьмите гребешки, крабовое мясо, филе малого морского языка и верхушки спаржи.
- Для вегетарианского супа используйте бланшированную репу, устричные грибы, водоросли вакаме и тонко нарезанные перья зеленого лука или шалота.



РЫБА И МОЛЛЮСКИ



Японская традиционная кухня включает в себя множество вкусных и полезных рыбных блюд; для их приготовления используются самые разнообразные кулинарные приемы, от «варки» сырой рыбы в уксусе или ароматизации ее водорослями до обжаривания во фритюре для темпуры. А есть и такие блюда, для которых рыба используется настолько свежей, что не требует тепловой обработки.

САСИМИ МОРИАВАСЕ

В ПРИГОТОВЛЕНИИ САСИМИ УМЕНИЮ КРАСИВО РАЗЛОЖИТЬ КОМПОНЕНТЫ КУШАНИЯ ПРИДАЕТСЯ НЕ МЕНЕЕ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НЕЖЕЛИ КАЧЕСТВУ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРОДУКТОВ. ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО СВЕЖЕВЫЛОВЛЕННУЮ РЫБУ, ВЫБРАВ ИЗ КАЖДОЙ ОПИСАННОЙ НИЖЕ ГРУППЫ ОТ 2 ДО 5 ВИДОВ.

На 4 порции

Морепродукты из 4 групп
общим весом 500 г

Группа А: рыбное филе без кожи
(по возможности разрезанное вдоль)

Магуро аками — постный тунец

Магуро торо — жирный тунец

Саке — лосось

Кадзики — меч-рыба

Тай — морской лещ или красный люциан

Судзуки — морской окунь

Хамати — желтохвостая камбала

Кацуо — малый тунец, бонито

Группа В: рыбное филе без кожи

Хираме — соль или другая плоская рыба

Карей — палтус

Группа С

Ика — кальмар без головы и щупалец, очищенный от внутренностей, пластинки и кожи

Тако — вареные щупальца осьминога

Хотате-гай — гребешок (удалить черный желудок, икру и брыжейку)

Группа D

Ака-эби — сладкие креветки
(очистить, головы удалить, хвосты оставить нетронутыми)

Уни — морской еж

Икура — соленая икра лосося

Для сервировки

1 очищенный дайкон

1 японский или салатный огурец

4 листа сисо

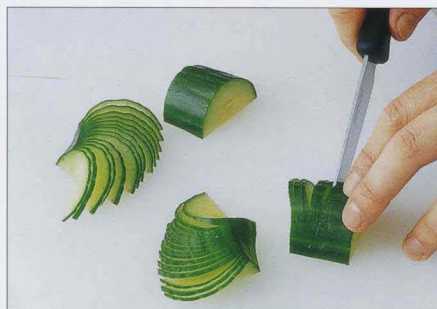
2 лайма

3 ст. ложки пасты васаби или 3 ст. ложки порошка васаби плюс 4 ч. ложки воды

1 бутылочка соуса тамари

1 Приготовьте *цума* (соломку из дайкона). Для этого дайкон разрежьте на куски длиной 6 см, каждый кусок нарежьте вдоль тонкими ломтиками, а затем ломтики нашинкуйте вдоль соломкой. Нарезанный дайкон тщательно промойте под струей воды, дайте стечь воде и положите дайкон в холодильник.

2 Огурец разрежьте на куски длиной 3 см, затем каждый кусок разрежьте вдоль пополам.



3 Положите куски огурца на доску плоской стороной вниз. Нарежьте их тонкими ломтиками, не разрезая его до конца, чтобы ломтики оставались соединенными с одной стороны. Затем сожмите нарезанный огурец пальцами, чтобы ломтики «раскрылись», образовав подобие веера.



4 Нарежьте рыбу. Группа А требует нарезки *хира гюри* — толстыми ломтиками. Обработайте филе в виде длинного прямоугольника. Положите его на доску наружной стороной вверх и нарежьте вдоль волокон ломтиками толщиной 1 см.



5 Группа В требует нарезки *усу дзукури* — очень тонкими ломтиками. Разрежьте филе поперек волокон тонкими ломтиками, держа нож горизонтально.



6 Каждый продукт группы С требует особого вида нарезки. Вареного осьминога режьте наискосок овальными ломтиками толщиной 5 мм. Гребешки разрежьте горизонтально пополам, а если они толще 4 см — на три части.

7 Тушку кальмара «раскройте» и нарежьте полосками шириной 5 мм. Продукты группы D не нуждаются в нарезке.

8 Горсть нарезанного дайкона положите на блюдо горкой или кучками.

Продукты группы А и С. Кладите ломтики рыбы один к одному, как костяшки домино. Можно положить их на листья сисо.

Продукты группы В. Из тонких мягких ломтиков можно сделать розы или разложить их в виде рыбьей чешуи так, чтобы сквозь них просвечивал рисунок посуды.

Продукты группы D. Креветок разложите пучками по 2—3 штуки, хвост к хвосту. Если морские ежи плотно набиты в маленькую коробку, постарайтесь вытащить их одним куском. Икру можно положить на ломтики огурца или в чашечки из лаймовой цедры: для этого из половинок лайма нужно вынуть мякоть. Положите в чашечки немного дайкона, а сверху — икру.

9 Дополните композицию «веерами» из огурца, горкой пасты васаби и листьями сисо и сразу же подавайте сасими к столу. Отдельно, в четырех небольших блюдечках, подайте соевый соус, в который нужно добавить васаби. Так как соус очень соленый, следует обмакивать в него лишь самые кончики *сасими*.



ЖАРЕНАЯ МЕЧ-РЫБА С ЦИТРУСОВОЙ ПОДЛИВКОЙ

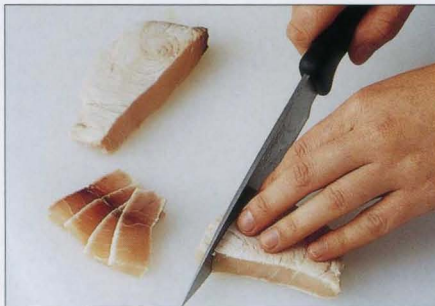
Салат кадзики но татаки — хороший пример того, как блюда, попавшие в Японию со всех концов света, вскоре приобретают японский колорит. Свежую рыбу нарезают тонкими ломтиками, затем сушат или маринуют и подают к столу с овощами и салатной зеленью.

На 4 порции

- 75 г очищенного дайкона
- 50 г очищенной моркови
- 1 японский или салатный огурец
- 2 ч. ложки растительного масла
- 300 г стейка из меч-рыбы
- по 2 упаковки горчицы и кресса
- 1 ст. ложка обжаренных семян кунжута

Для подливки

- 7 ст. ложек соевого соуса
- 7 ст. ложек второго бульона даси или
- 7 ст. ложек воды
- плюс 1 ч. ложка даси-но-мото
- 1 ч. ложка кунжутного масла из обжаренных семян
- сок и цедра ½ лайма

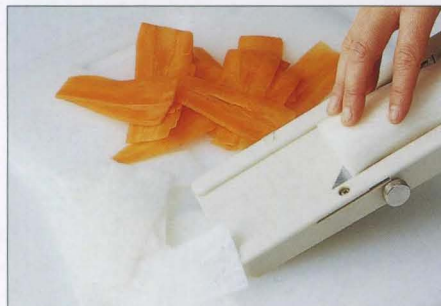


4 Разрежьте стейк из меч-рыбы вдоль пополам, а затем нарежьте поперек волокон ломтиками толщиной 5 мм.

5 Смешайте нарезанные тонкой соломкой овощи, горчицу, кресс и семена кунжута, перетрите эту массу руками и сформируйте из нее шарики. На каждую тарелку выложите кругом ломтики рыбы. В середину, на рыбные ломтики, положите шарик из овощной смеси, вокруг сделайте кольцо из подливки и сразу же подавайте блюдо к столу.

Примечание повара

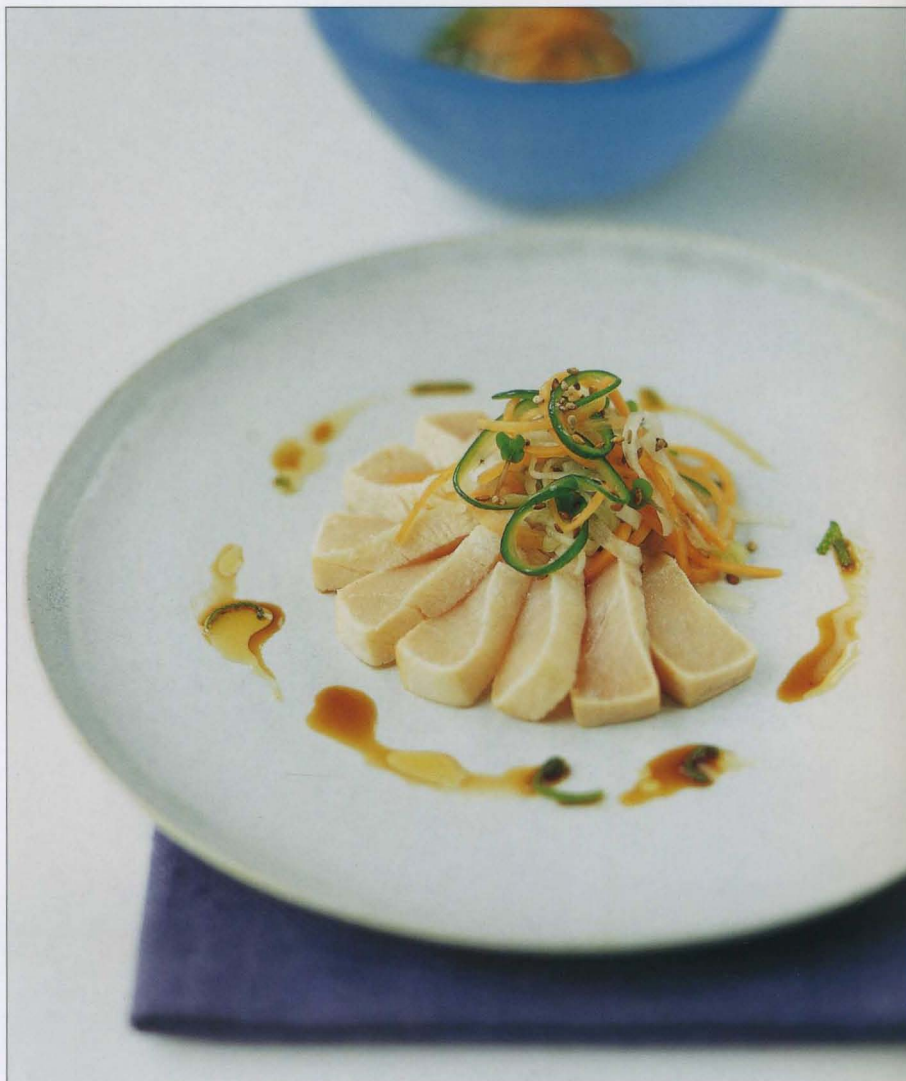
Это блюдо готовится из филе, нарезанного вдоль волокон. Разрежьте филе вдоль пополам, затем нарежьте ломтиками поперек волокон, держа нож горизонтально по отношению к плоскости доски.



1 Приготовьте овощной гарнир. Дайкон, морковь и огурец нарежьте соломкой длиной около 4 см. Дайкон и морковь замочите на 5 минут в ледяной воде, затем дайте воде стечь и положите овощи в холодильник.

2 Соедините все ингредиенты подливки, хорошо перемешайте и охладите.

3 В небольшой сковороде нагрейте масло, чтобы оно задымилось. Рыбу жарьте по 30 секунд с каждой стороны и выложите в чашку с холодной водой, чтобы остановить процесс тепловой обработки. Обсушите рыбу на бумажном полотенце и тщательно промокните каждый ломтик, чтобы удалить излишки масла.



МАРИНОВАННАЯ ЛОСОСИНА С АВОКАДО

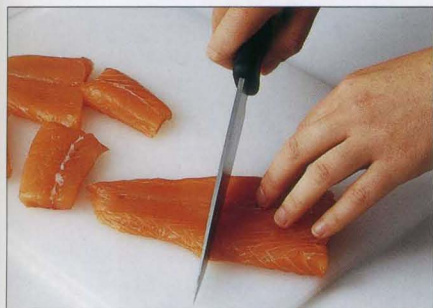
Для этого великолепного салата следует использовать только свежайшую лососину. Рыба «варится» в маринаде из лимона и даси-конбу, а затем подается к столу с авокадо, обжаренным миндалем, листьями салата и майонезом с мисо.

На 4 порции

250 г филе лосося без кожи
(хвостовая часть)
сок 1 лимона
10 см даси-конбу
1 авокадо
4 листа сисо
116 г смеси листьев салата
3 ст. ложки миндальных
хлопьев

Для майонеза с мисо

6 ст. ложек майонеза
1 ст. ложка сиро мисо
перец черный молотый



1 Филе лосося разрежьте на 3 части: сначала отрежьте часть возле хвоста, где филе не шире 4 см, затем широкую часть разрежьте вдоль пополам.

2 Даси-конбу протрите влажной тканью и разрежьте на 4 полоски. В широкий мелкий пластиковый контейнер влейте лимонный сок. Положите на дно контейнера 2 кусочка даси-конбу, затем лососину, а сверху — оставшиеся кусочки водоросли. Выдержите рыбу в маринаде 15 минут, затем переверните и маринуйте еще 15 минут. Рыба должна приобрести розовый, «вареный» цвет. Выньте рыбу из маринада и обсушите бумажным полотенцем.



3 Нарезьте лососину поперек волокон ломтиками толщиной 5 мм, — возьмите очень острый нож и держите его под углом к доске.

4 Авокадо разрежьте пополам и слегка сбрызните оставшимся от рыбы маринадом. Удалите косточку, мякоть очистите от кожуры и аккуратно нарежьте ее ломтиками такой же толщины, как и рыба.

5 Смешайте ингредиенты майонеза с мисо. Нижнюю сторону каждого листа сисо смажьте 1 чайной ложкой майонеза. Оставшийся майонез разведите 1 столовой ложкой маринада.

6 Разложите по 4 порционным тарелкам салатную зелень. Сверху уложите лососину, авокадо, листья сисо и миндаль, полейте оставшимся майонезом.

7 Можно сделать «башню» из авокадо и рыбы. Для этого на середину тарелки положите 8 ломтиков авокадо так, чтобы они слегка перекрывали друг друга, сверху уложите смазанной стороной вниз лист сисо, затем, также в виде «чешуи», 8 ломтиков лососины. Повторите слой еще раз. Посыпьте «башню» салатной зеленью, миндалем, полейте майонезом и сразу же подавайте к столу.

САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С ФРУКТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

Для этого блюда белую рыбу слегка подсушивают, затем подают к столу с креветками и салатом, смешанным с заправкой из абрикосов и яблок. Вкус фруктов нежно оттеняет вкус рыбы.

На 4 порции

- 1 головка репчатого лука
- сок лимонный
- 400 г филе морского леща или морского окуня
- 2 ст. ложки саке
- 4 крупные королевские креветки
- 400 г смеси листьев салата

Для фруктовой заправки

- 2 абрикоса
- ¼ очищенного яблока
- 4 ст. ложки второго бульона даси или 4 ст. ложки воды плюс
- 1 ч. ложка даси-но-мото
- 2 ч. ложки соевого соуса
- соль, перец белый молотый

1 Лук замочите на полчаса в ледяной воде, затем откиньте и дайте воде стечь.

2 Вскипятите воду, добавьте лимонный сок и положите в кастрюлю рыбное филе. Через 30 секунд выньте и остудите под струей холодной воды.

3 Нарезьте филе поперек волокон ломтиками по 8 мм. У креветок удалите головы и хвосты. Доведите до кипения саке, опустите в него креветок и варите 1 минуту, или пока они не станут ярко-розовыми.



4 Остудите креветок под струей холодной воды в течение 30 секунд, чтобы остановить процесс варки, затем нарежьте поперек ломтиками шириной 1 см.

5 Абрикосы очистите от кожицы, разрежьте пополам и удалите косточку. Один абрикос нарежьте очень тонкими ломтиками. Второго абрикоса вместе с остальными ингредиентами заправки пюрируйте в кухонном комбайне, посолите, поперчите и охладите.

6 Разложите на порционные тарелки немного салатной зелени. Рыбу смешайте с креветками, ломтиками абрикоса и нарезанной дольками луковичей. Добавьте листья салата, полейте заправкой и хорошо перемешайте. Разложите салат горками на тарелки и сразу же подавайте к столу.

Примечание повара

Этот салат, разумеется, можно есть ножом и вилкой, но маринованную рыбу лучше есть деревянными, а не металлическими столовыми приборами.

САЛАТ-САСИМИ ИЗ БЕЛОКОРОГО ПАЛТУСА С ВАСАБИ

Традиционные соусы к сасими вышли из употребления в XVII веке, когда стал популярен соевый соус. Но с появлением в японской кухне заимствованных у европейцев салатов старинные рецепты вернулись из небытия.

На 4 порции

- 400 г толстого филе белокорого палтуса без кожи
- 300 г смеси листьев салата
- 8 шт. редиса
- кубики льда

Для заправки с васаби

- 25 г листьев ночной фиалки
- 50 г огурца
- 6 ст. ложек рисового уксуса (желательно коричневого)
- 5 ст. ложек оливкового масла
- 1 ч. ложка соли
- 1 ст. ложка пасты васаби или 1 ст. ложка порошка васаби плюс ½ ч. ложки воды



1 Приготовьте заправку. Для этого листья ночной фиалки крупно порежьте и измельчите в блендере вместе с огурцом, добавив рисовый уксус. Перелейте овощное пюре в небольшую чашку и смешайте с остальными ингредиентами заправки, кроме васаби. Поставьте заправку в холодильник.

2 Можно остудить перед подачей порционные тарелки, поставив их в холодильник на то время, пока вы готовите рыбу.

3 Приготовьте чашку холодной воды с несколькими кубиками льда. Филе палтуса разрежьте вдоль пополам, затем нарежьте поперек волокон ломтиками толщиной 5 мм и сразу же опускайте отрезанные ломтики в миску с ледяной водой. Когда ломтики рыбы затвердеют и начнут скручиваться, выньте их из воды и обсушите на бумажном полотенце.

4 Смешайте рыбу с редисом, нарезанным тонкими ломтиками, и салатной зеленью. Добавьте в заправку васаби, полейте заправкой салат и перемешайте.



САЛАТ ИЗ МАЛОГО МОРСКОГО ЯЗЫКА СО СВЕЖИМИ УСТРИЦАМИ

В Японии меню зависит только от того, какая рыба поймана в этот день, и ни от чего более. Это блюдо называется хираме конбу дзиме то нама-гаки но сарада. Устрицы, ароматизированные заправкой из рисового уксуса, прекрасно сочетаются с сасими из малого морского языка.

На 4 порции

4 филе малого морского языка
без кожи
7 ст. ложек рисового уксуса
8 больших кусков даси-конбу
50 г японского или салатного
огурца
50 г стеблей сельдерея
450 г крупных зеленых бобов
1 лайм
4 ст. ложки орехового масла
зерна 1/2 граната
соль

Для устриц

1 ст. ложка рисового уксуса
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка саке
12 свежих крупных раскрытых
устриц
25 г дайкона или редиса
8 головок шнитт-лука

1 Филе рыбы посолите, накройте и поставьте на час в холодильник.

2 Уксус смешайте с 7 столовыми ложками воды. Обмойте филе в этой смеси, затем хорошо обсушите. Разрежьте каждое филе вдоль пополам.



3 Сложите два ломтика рыбы наружной стороной внутрь, положите на кусочек конбу и накройте другим кусочком водоросли. Сложите таким же образом оставшуюся рыбу и водоросли и положите на 3 часа в холодильник.

4 Огурец и стебли сельдерея нарежьте поперек пополам и вдоль тонкими полосками, каждую полоску нарежьте наискосок ломтиками шириной 2 см. Лайм разрежьте пополам, одну половину нарежьте тонкими ломтиками.

5 Бобы отварите в подсоленной воде в течение 15 минут. Откиньте на сито, остудите под струей холодной воды и снимите кожицу. Посолите.

6 Приготовьте заправку для устриц, смешав саке с рисовым уксусом и соевым соусом.

7 Подготовленную рыбу нарежьте очень тонкими ломтиками, удалив, при желании, размякшие листья даси-конбу.

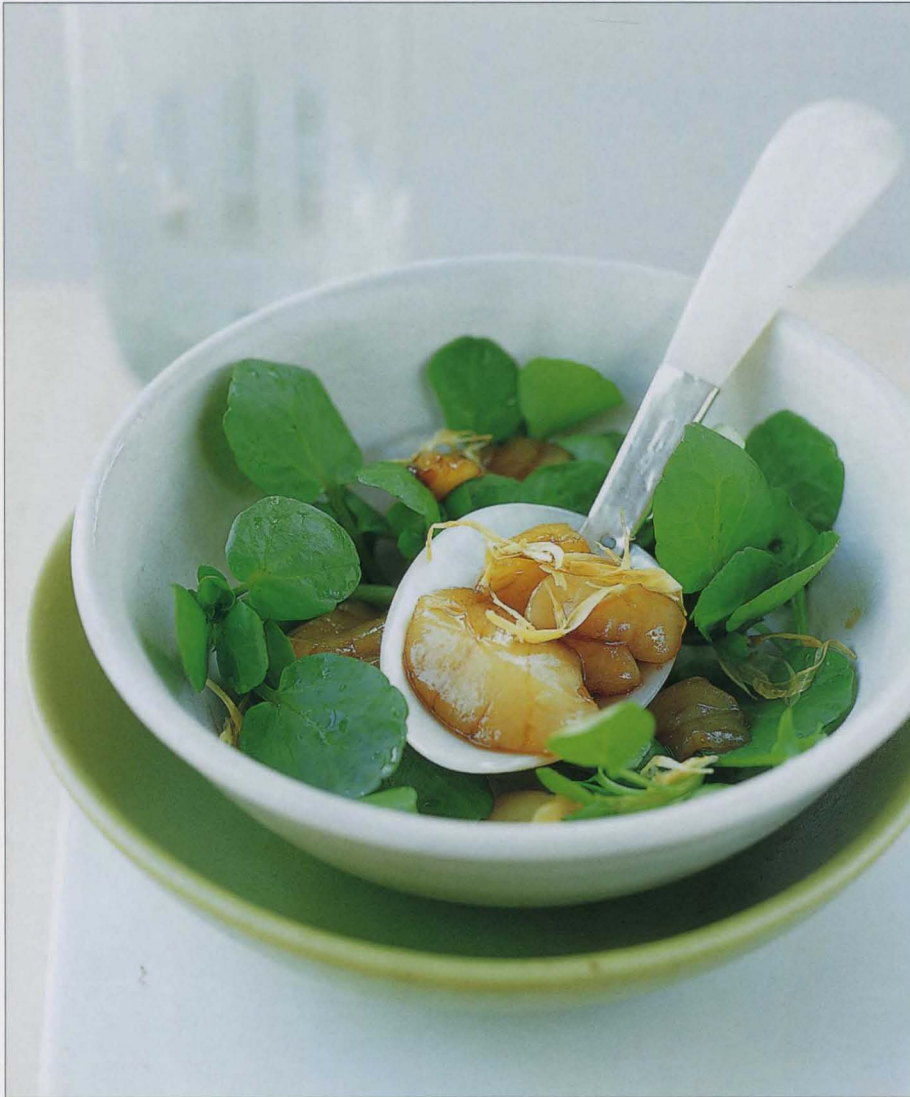
8 В центр каждой порционной тарелки положите несколько ломтиков огурца, сверху — ломтики лайма. Оформите перьями шнитт-лука. С одной стороны огурца положите устрицу, а на нее — несколько бобов, приправьте смесью 5 мл рисового уксуса с 10 мл тертого редиса или дайкона. С другой стороны разложите ломтики сасими, сбрызните их ореховым маслом и лаймовым соком. Добавьте зерна граната и подавайте.



САСИМИ ИЗ ГРЕБЕШКОВ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Японское название этого блюда, хотите кобати, означает «гребешок в маленькой глубокой чаше». Многие японские блюда подаются к столу маленькими порциями, поскольку трапеза обычно состоит как минимум из трех блюд.

На официальных обедах, кайсеки, меню может состоять более чем из дюжины блюд, которые подаются к столу одно за другим. Это изысканное блюдо вполне может быть в их числе.



2 Сушеные лепестки хризантем положите в сито, обдайте горячей кипяченой водой и дайте воде стечь. Когда лепестки остынут, осторожно отожмите из них лишнюю воду. Так же подготовьте водяной кресс.



3 Смешайте все ингредиенты заправки. За 5 минут до подачи блюда к столу добавьте в заправку гребешков и осторожно, чтобы не повредить их, перемешайте. Добавьте цветочные лепестки и водяной кресс и разложите сасими по небольшим порционным мискам. Подавайте блюдо к столу холодным. Можно добавить по вкусу немного соевого соуса.

На 4 порции

8 гребешков или 16 королевских гребешков
 лепестки хризантем сушеные (продаются под названием кикунори) или любые съедобные цветочные лепестки (например, желтой настурции)

4 пучка листьев водяного кресса

Для заправки

2 ст. ложки соевого соуса
 1 ч. ложка саке
 2 ч. ложки готовой горчицы



1 Гребешков разрежьте сначала горизонтально на три части, затем поперек пополам.

Примечания повара

- Для этого блюда можно использовать любое *сасими* из белой рыбы.
- Водяной кресс можно заменить нарезанными перьями зеленого лука.
- Не обрывайте для этого блюда лепестки хризантем в своем саду: съедобная и декоративная хризантемы вовсе не одно и то же. Свежие съедобные хризантемы и другие съедобные цветы сейчас все чаще можно найти в специальных японских магазинах.

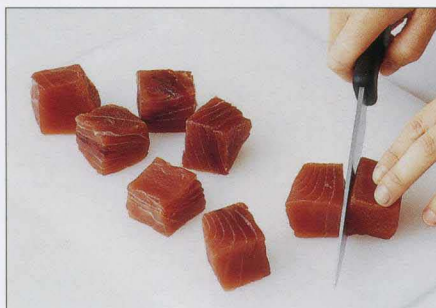
МАРИНОВАННЫЙ СЫРОЙ ТУНЕЦ

Это блюдо по-японски называется магуро буцу. Торговцы рыбой, продавая крупную рыбу, например, тунца или рыбу-меч, сначала разрезают ее вдоль, чтобы получить длинные прямоугольные куски. Когда лучшие части проданы, остатки отдают задешево. Буцу — это именно такие остатки, нарезанные кусочками, но, тем не менее, сохраняющие все качества лучшего тунцового сасими.



На 4 порции

- 400 г филе тунца без кожи
- по 1 пучку горчицы и кресса (по желанию)
- 4 ч. ложки пасты васаби или 4 ч. ложки порошка васаби плюс 2 ч. ложки воды
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 8 головок зеленого лука или шалота
- 4 листа сисо



1 Тунца нарежьте кубиками со стороной 2 см. Если вы используете горчицу и кресс, свяжите зелень в красивые пучки либо выставите ею порционные тарелки.



2 За 5—10 минут до подачи блюда к столу смешайте васаби с соевым соусом, затем добавьте кусочки тунца и зеленый лук. Перемешайте и маринуйте 5 минут. Разложите рыбу по тарелкам, оформите нарезанным тонкими полосками сисо и сразу же подавайте блюдо к столу.

СКУМБРИЯ, ЖАРЕННАЯ С ПРЯНОСТЯМИ

Это блюдо, называемое по-японски саба тацута аггэ, прекрасно сочетается с охлажденным японским светлым пивом. Хорошо подать к нему и салат. В холодном виде оно сохраняет свои превосходные вкусовые качества.

На 4 порции

675 г филе скумбрии
4 ст. ложки соевого соуса
4 ст. ложки саке
4 ст. ложки мелкой сахарной пудры
1 зубчик чеснока
2 см корня имбиря
2—3 листа сисо
мука кукурузная или крахмал для панировки
масло растительное для фритюра
1 лайм



1 С помощью пинцета удалите из филе все оставшиеся кости. Разрежьте филе сначала вдоль пополам, затем наискосок, небольшими кусочками.

2 Чтобы приготовить маринад, смешайте соевый соус с саке, сахарной пудрой, раздавленным зубчиком чеснока, нарезанным тонкими полосками сисо и мелко натертым имбирем. Положите в маринад кусочки рыбы и оставьте на 20 минут.



3 Выньте рыбу из маринада и осторожно обсушите бумажным полотенцем. Запанируйте в кукурузной муке.

4 Разогрейте в воке или фритюрнице большое количество масла до 180 °С. Обжарьте рыбу до образования румяной корочки, обсушите на бумажном полотенце, чтобы удалить излишки масла, и сразу же подавайте к столу, оформив дольками лайма и зеленью.

Вариант

Листья сисо продаются только в японских продуктовых магазинах. Если вы не найдете их, то можно взять 5—6 листьев базилика.



ОБЖАРЕННАЯ ВО ФРИТЮРЕ И МАРИНОВАННАЯ РЫБНАЯ МЕЛОЧЬ

В ЭТОМ БЛЮДЕ, ИМЕНУЕМОМ КОДЗАКАНА НАНБАН-ДЗУКЕ, ЧУВСТВУЕТСЯ ВЛИЯНИЕ НАНБАН — ПЕРВЫХ ЕВРОПЕЙЦЕВ, ПОСЕТИВШИХ ЯПОНИЮ НЕСКОЛЬКО ВЕКОВ НАЗАД, У КОТОРЫХ ЯПОНЦЫ ПОЗАИМСТВОВАЛИ ЖАРЕНЬЕ ВО ФРИТЮРЕ.

На 4 порции

450 г рыбной мелочи (килька, мелкая сельдь, снеток)
мука для панировки
1 морковь
1/3 огурца
2 головки зеленого лука или шалота
4 см корня имбиря
1 сушеный чили
5 ст. ложек рисового уксуса
4 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка мирина
2 ст. ложки саке
масло растительное для фритюра

1 Рыбу оботрите насухо бумажным полотенцем, сложите в небольшой пластиковый контейнер и посыпьте мукой. Закройте контейнер и энергично потрясите его, чтобы рыба обвалялась в муке.



2 Морковь и огурец нашинкуйте тонкой соломкой с помощью овощерезки или в кухонном комбайне. Перья зеленого лука разрежьте поперек на три части, а затем нарежьте вдоль тонкими полосками. Корень имбиря очистите, нарежьте вдоль тонкими полосками и промойте холодной водой. Дайте воде стечь. Чили очистите от семян и нарежьте тонкими кольцами.

Вариант

Это блюдо можно приготовить и из мелких сардин. Обжарьте их во фритюре, обсушите на бумажном полотенце. Через 5 минут снова опустите рыбу во фритюр и жарьте, пока она не приобретет темный золотисто-коричневый оттенок.



3 Чтобы приготовить маринад, смешайте рисовый уксус с соевым соусом, мирином и саке, затем добавьте чили и нарезанные овощи и хорошо перемешайте с помощью палочек хаси.

4 В глубокой кастрюле разогрейте большое количество масла до 180 °С. Обжарьте рыбу до золотисто-коричневого цвета, обсушите на сложенном в несколько слоев бумажном полотенце, а затем поместите в маринад и оставьте минимум на час. Время от времени рыбу необходимо перемешивать.

5 Подавайте рыбу к столу холодной, оформив маринованными овощами.

Примечание повара

Мелкую рыбу, приготовленную этим способом, едят целиком.



КАМБАЛА, ЖАРЕННАЯ ВО ФРИТЮРЕ

Для этого блюда, которое по-японски называется карей кара-агэ, мякоть и скелет рыбы прожариваются во фритюре до такой степени, что при желании можно есть и кости, и головы, и хвосты.



На 4 порции

4 небольшие камбалы (500—675 г)
4 ст. ложки кукурузной муки
или крахмала
масло растительное для фритюра
соль

Для приправы

130 г дайкона
4 сушеных чили
1 пучок мелко рубленного
шнитт-лука

Для соуса

4 ч. ложки рисового уксуса
4 ч. ложки соевого соуса

1 Выпотрошенную, но не разделанную рыбу промойте и положите на разделочную доску. Очень острым ножом сделайте надрезы возле жабр и поперек хвоста. Подрежьте кожу до середины тушки по направлению от головы к хвосту. Подденьте ножом мякоть рыбы возле головы и аккуратно отделите филе от костей, держа нож параллельно тушке и отгибая рукой филе, как если бы вы отдирали его от костей.

2 Таким же образом отделите остальные филе. Затем так же разделайте остальную рыбу. Положите филе на блюдо и слегка посолите с обеих сторон. Рыбьи хребты не выбрасывайте.



3 Дайкон проткните в четырех местах вертелом или палочкой и вставьте в отверстия чили. Оставьте на 15 минут, затем натрите на мелкой терке. Руками отожмите сок. Четверть натертого дайкона с чили положите в подставку для яйца и утрамбуйте пальцами, а затем потряхните на тарелку. Таким же способом приготовьте еще 3 шарика дайкона.

4 Каждое рыбное филе разрежьте поперек на 4 части и сложите нарезанную рыбу в контейнер с кукурузной мукой. Потрясите контейнер, чтобы рыба обвалялась в муке. В воке обжарьте кусочки рыбы при 175 °С до золотистого цвета.



5 Запанируйте в кукурузной муке рыбьи хребты, обжарьте их до золотистого цвета при 180 °С, затем выложите на проволочную сетку на 5 минут, чтобы стекло масло, после чего снова опустите во фритюр и жарьте, пока кости не станут хрустящими. Выньте и посолите.

6 Смешайте уксус с соевым соусом. Мякоть и хребты рыбы разложите по тарелкам, сбоку положите шарик дайкона и зеленый лук. Поставьте блюдечки для соуса. Есть это блюдо следует, смешав приправу с соусом и макая рыбу в смесь.

КАЛЬМАР, СВАРЕННЫЙ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ, С ДАЙКОНОМ

ИКА ТО дайкон ни — классическое японское блюдо, секреты приготовления которого передавались от матери к дочери. Теперь его легче найти в ресторане, однако некоторые пожилые японки и по сей день подают это вкуснейшее блюдо на семейных торжествах, когда за столом собирается вся родня.

На 4 порции

450 г кальмаров
1 кг дайкона
3¾ стакана второго бульона даси или
3¾ стакана воды плюс 1 ч. ложка
даси-но-мото
4 ст. ложки соевого соуса
3 ст. ложки саке
1 ст. ложка мелкой сахарной пудры
2 ст. ложки мирина
тертая цедра ½ юдзу или лайма

Примечание повара

Покупая дайкон, выбирайте экземпляр не менее 7,5 см в диаметре, с блестящей, неповрежденной кожицей. При постукивании дайкон должен издавать глухой низкий звук.



1 Кальмаров очистите, отрежьте от тушек щупальца и плавники. Нарезьте тушки кальмаров кольцами шириной 1 см. Тонкие кончики щупалец (2,5 см от края) отрежьте и выбросьте, оставшуюся часть нарежьте кусочками длиной 4 см.

2 Дайкон нарежьте кольцами толщиной 3 см и острым ножом срежьте края.

3 Опустите дайкон в холодную воду, затем откиньте на сито. Дайкон и кальмаров положите в кастрюлю с толстым дном и залейте бульоном. Доведите до кипения и варите 5 минут, постоянно снимая пену. Убавьте огонь до слабого, влейте в кастрюлю мирин, саке и соевый соус, добавьте сахарную пудру. Накройте кружком пергамента диаметром на 2,5 см меньше, чем крышка кастрюли, и варите при слабом кипении 45 минут, время от времени встряхивая кастрюлю. Жидкость должна выпариться почти наполовину.

4 Готовое блюдо выдержите под крышкой 5 минут и подавайте к столу горячим в небольших мисках, посыпав цедрой юдзу или лайма.

ТЕРИЯКИ ИЗ ЛОСОСЯ

САКЕ ТЕРИЯКИ — хорошо известное японское блюдо, в котором для маринования и глазирования ингредиентов применяется сладкий глянцевый соус.

На 4 порции

4 филе лосося с кожей, каждое весом около 150 г
50 г пророщенных бобов
50 г зеленой фасоли
20 г моркови
соль

Для соуса терияки

3 ст. ложки саке
3 ст. ложки мирина
3 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка мелкой сахарной пудры

1 Все ингредиенты соуса, кроме 2 чайных ложек сахарной пудры, смешайте в кастрюле. Подогрейте, чтобы растворился сахар, затем снимите с огня и поставьте остывать на 1 час.

2 Филе лосося выложите на мелкое фарфоровое или стеклянное блюдо, полейте соусом и оставьте мариноваться на полчаса.

3 Тем временем отварите овощи в подсоленной воде: сначала опустите в кастрюлю бобы, через минуту — фасоль, еще через минуту — нарезанную тонкими полосками морковь. Спустя минуту снимите кастрюлю с огня, слейте воду и поставьте овощи в теплое место, не давая им остывать.

4 Разогрейте гриль до средней температуры. Выньте лососину из соуса и обсушите бумажным полотенцем. Соус сохраните. Слегка смажьте маслом решетку гриля. Жарьте лососину на гриле по 3 минуты с каждой стороны или пока она не прожарится до золотистого цвета.



5 Перелейте соус в кастрюлю, добавьте оставшуюся сахарную пудру и подогрейте, чтобы сахар растворился. С помощью кисточки смажьте соусом лососину и жарьте до тех пор, пока соус, покрывающий рыбу, не начнет пузыриться. Переверните рыбу и повторите вышеописанную операцию.

6 Овощи разложите горками на порционные тарелки. Сверху положите лососину и полейте оставшимся соусом.



КРАБОВОЕ МЯСО В УКСУСЕ

Это освежающее летнее цумами — блюдо, которое подают к алкогольным напиткам. Для приготовления заправки лучше взять японский или греческий огурец: они примерно втрое меньше, чем обычные салатные, и содержат меньше воды.

На 4 порции

- 1/2 сладкого красного перца
- 275 г вареного белого крабового мяса или 330 г консервированного
- 300 г японских или салатных огурцов
- 1 щепотка соли

Для уксусной смеси

- 1 ст. ложка рисового уксуса
- 2 ч. ложки мелкой сахарной пудры
- 2 ч. ложки соевого соуса авакути

1 Сладкий перец очистите от семян, нарежьте вдоль тонкими полосками, посолите и оставьте на 15 минут. Затем хорошо промойте и дайте стечь воде.

2 Для приготовления уксусной смеси соедините уксус с соевым соусом и сахарной пудрой.



3 С помощью кухонных палочек разберите крабовое мясо на волокна и перемешайте его с нарезанным сладким перцем. Разложите смесь по 4 небольшим чашкам и уберите в холодильник.

4 Огурец тонко нашинкуйте и откиньте на сито.

5 Смешайте огурец с уксусной смесью и разложите полученную заправку по чашкам с крабовым мясом. После этого сразу же, пока огурец не потерял цвет, подавайте блюдо к столу.

Варианты

- Для уксусной смеси лучше всего использовать соевый соус авакути, но его можно заменить и обычным соевым, однако в этом случае цвет заправки будет темнее.
- Если количество сахарной пудры в заправке уменьшить наполовину и добавить несколько капель подсолнечного масла, то получившийся соус может служить заменой соуса винегрет.



РУЛЕТЫ ИЗ САРДИН С АБРИКОСОВОЙ ПАСТОЙ

Японские повара стремятся, чтобы вид и вкус приготовленных блюд соответствовали времени года, поэтому сезонные продукты неизменно присутствуют в меню. Это блюдо, называемое иваси но уме маки яки, — одно из множества кушаний, появление которых на японском столе знаменует собой наступление осени. А осень для японцев — не только время сбора урожая, но и пик сезона сардин.



На 4 порции

8 филе сардин
1 ч. ложка соли
4 умебоси (30 г)
1 ч. ложка саке
1 ч. ложка обжаренных
семян кунжута
16 листьев сисо
1 лайм

Примечание повара

Сардины портятся чрезвычайно быстро, поэтому их следует есть в тот же день, когда они куплены. При покупке будьте внимательны: жабры и глаза рыбы не должны быть чересчур розовыми. Если сардины при жаренье «расползаются», — не ешьте их!



1 Филе сардин аккуратно разрежьте вдоль пополам и уложите в ряд в большой мелкий контейнер, посолите с обеих сторон.

2 Из умебоси выньте косточки и положите фрукты в небольшую миску; туда же влейте саке и насыпьте семена кунжута. Разомните умебоси вилкой до однородной консистенции.

3 Рыбу оботрите бумажным полотенцем. Смажьте каждую полоску филе пастой из умебоси, сверху положите половинку листа сисо, затем сверните филе рулетом, начиная с хвоста, и сколите деревянной шпажкой или зубочисткой.

4 Выложите рулеты на застеленный фольгой противень (не слишком близко друг от друга, иначе они могут слипнуться) и жарьте в сильно разогретом гриле по 4—6 минут с каждой стороны, до золотисто-коричневого цвета (переворачивать рулеты нужно только один раз).

5 Лайм нарежьте тонкими кольцами и удалите мякоть. Разложите на порционные тарелки рулеты из сардин и оформите кольцами цедры. Подавайте к столу горячим.

КЛЕМЫ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ, МИСО И ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

Японцы просто обожают моллюсков, самыми популярными из которых являются клемы. В сезон они становятся сочными и сладкими и замечательно сочетаются с этой кисло-сладкой заправкой.

На 4 порции

900 г свежих клемов или сердцевидок
или 300 г мелких клемов в рассоле
или 130 г очищенных вареных
сердцевидок
1 ст. ложка саке
8 головок зеленого лука или шалота
10 г сушеной вакаме

Для заправки нута

4 ст. ложки сиро мисо
4 ст. ложки мелкой сахарной пудры
2 ст. ложки саке
1 ст. ложка рисового уксуса
¼ ч. ложки соли
1½ ч. ложки готовой горчицы
немного даси-но-мото (в случае, если
вы используете консервированных
моллюсков)

1 Если вы используете свежих моллюсков, промойте их под струей воды и выбросьте все раковины, которые при постукивании остаются открытыми.



2 В небольшую кастрюлю налейте воды слоем в 1 см, добавьте клемов или сердцевидок, сбрызните саке, закройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения, после чего варите моллюсков на сильном огне 5 минут. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять 2 минуты. Выбросьте все раковины, которые остались закрытыми.

3 Откиньте клемов на сито, жидкость соберите. Когда раковины немного остынут, выньте из них моллюсков.



4 У зеленого лука отрежьте перья, головки разрежьте вдоль пополам и отварите в кипящей воде 2 минуты, затем добавьте перья и варите еще две минуты. Откиньте на сито и дайте воде стечь.

5 Чтобы приготовить заправку нута, смешайте сиро мисо с сахарной пудрой, саке, рисовым уксусом и солью, добавьте 3 столовые ложки жидкости, оставшейся от варки клемов, или воды с даси-но-мото, если вы используете консервированных моллюсков.

6 Поставьте кастрюлю со смесью на средний огонь и варите, постоянно помешивая, до растворения сахара, затем добавьте горчицу. Снимите заправку с огня и дайте остыть.



7 Вакаме замочите на 10 минут в холодной воде, затем отожмите руками.

8 Смешайте клемы с вакаме, луком и заправкой. Выложите приготовленное блюдо в большую чашку или разложите по порционным тарелкам и подавайте к столу охлажденным.

МЕЛКИЕ КРЕВЕТКИ С КУКУРУЗОЙ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

Это блюдо, по-японски именуемое *какиагэ*, представляет собой оригинальную, нетрадиционную разновидность темпуры. Мы предлагаем вам попробовать лишь один из множества его вариантов. Если у вас осталось немного овощей, то это блюдо — хороший способ пустить их в дело.

На 4 порции

200 г мелких очищенных вареных креветок
4—5 мелких шампиньонов
4 головки зеленого лука или шалота
75 г молодых консервированных или замороженных кукурузных початков
2 ст. ложки горошка зеленого замороженного
масло растительное для фритюра
перья шнитт-лука

Для кляра

1¼ стакана ледяной воды
2 яйца
1¼ стакана муки
¼ ч. ложки пекарского порошка

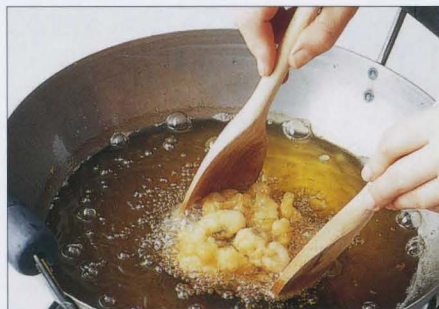
Для соуса

1⅔ стакана второго бульона даси или 1⅔ стакана воды
плюс 1 ч. ложка даси-но-мото
½ стакана соевого соуса
½ стакана мирина
1 ст. ложка рубленого шнитт-лука

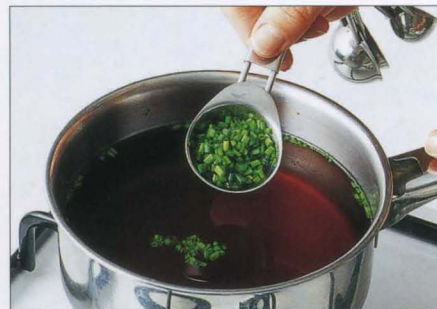
1 Половину указанного количества креветок крупно порубите. У зеленого лука отрежьте перья, головки крупно порубите.



2 Чтобы приготовить кляр, смешайте холодную воду со взбитыми яйцами, добавьте муку, пекарский порошок и слегка перемешайте вилкой или парой палочек — взбивать кляр не нужно. Тесто должно получиться комковатым. В воке или фритюрнице нагрейте до 170 °С большое количество масла. Замороженные овощи разморозьте, консервированные отцедите от сока.



3 Положите в кляр овощи, грибы и оставшихся креветок. Порциями обжарьте смесь во фритюре. Выньте и обсушите на бумажном полотенце.



4 Смешайте бульон даси, соевый соус и мирин, доведите до кипения, посыпьте шнитт-луком.

5 Оформите *какиагэ* шнитт-луком. Отдельно подайте соус для макания.



ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КРЕВЕТОК

В СЕНТЯБРЕ, КОГДА ЛУНА ПРИБЫВАЕТ, японцы приносят ей жертвы и устраивают праздник в честь наступления осени. В жертву осенней Луне приносятся кушанья, имеющие круглую форму: маленькие рисовые клецки, сладкие каштаны и вот такие шарики синдзё.

На 14 штук

150 г сырых очищенных креветок
5 ст. ложек второго бульона даси
или 5 ст. ложек воды
плюс 1/2 ч. ложки даси-но-мото
белок 1 яйца
2 ст. ложки саке
1 ст. ложка кукурузной муки
или крахмала
1/4 ч. ложки соли
масло растительное для фритюра

Для сервировки

1/2 ст. ложки измельченной
морской соли
1/2 ч. ложки сантё
1/2 лимона



1 В кухонном комбайне или блендере смешайте креветок, бульон даси, взбитый в пену белок, саке, кукурузную муку, соль и измельчите все в однородную массу.

2 В воке или небольшой кастрюле разогрейте до 175 °C растительное масло.

3 Возьмите 2 десертные ложки, смочите их в масле. Зачерпните с их помощью 2 столовые ложки креветочной смеси, сформируйте шарик и опустите его в горячее масло. Жарьте до золотистого цвета, затем выложите на металлическую сетку, чтобы стекли излишки масла. Таким же способом приготовьте остальные шарики, поджаривая их по одному.

4 Готовые креветочные шарики выложите на большое блюдо. Подавайте к столу горячими, оформив дольками лимона. Отдельно подайте смесь морской соли с сантё.

Примечание повара

Соль и сантё можно подавать в отдельных формочках, чтобы гости смешивали их по своему вкусу.



ТЕППАН ТАКИ

Во многих японских домах есть портативная газовая плитка, настольная жаровня (теппан) или стол, оборудованный встроенной плиткой, потому что японцы любят есть во время готовки и готовить во время еды. Попробуйте — это очень забавно.

На 4 порции

275 г хвоста морского черта
4 крупных очищенных гребешка
250 г очищенного кальмара
12 королевских или тигровых креветок
115 г пророщенных бобов
1 перец красный сладкий
1 головка красного репчатого лука
1 цуккини
3 зубчика чеснока
масло растительное для фритюра

Соус А, из редиса и чили

8 штук редиса
1 сушеный перец чили
1 ст. ложка кунжутного масла из поджаренных семян
½ головки репчатого лука
6 ст. ложек соевого соуса
2 ст. ложки мелкой сахарной пудры
3 ст. ложки обжаренных семян кунжута
сок ½ апельсина

Соус В, майонез васаби

7 ст. ложек майонеза
1 ст. ложка пасты васаби
или 1 ст. ложка порошка васаби
плюс 1 ст. ложка воды
1 ч. ложка соевого соуса

Соус С, лаймово-соевый

сок 1 лайма
тертая цедра 1 лайма
4 ч. ложки саке
6 ст. ложек соевого соуса
1 пучок шнитт-лука

1 Чтобы приготовить **соус А**, смешайте мелко натертый редис с выделившимся при натирании соком и очищенным от семян растолченным чили. Кунжутное масло нагрейте на сковороде и обжарьте на нем лук до мягкости.

2 Добавьте к обжаренному луку соевый соус, семена кунжута и сахарную пудру. Прогрейте смесь, сняв сковороду с огня в тот момент, когда масло начинает закипать. Влейте масло в миску с редисом и чили, добавьте апельсиновый сок. Хорошо перемешайте и остудите.

3 Приготовьте **соусы В и С**. Для этого ингредиенты каждого соуса перемешайте по отдельности в небольших чашках, накройте чашки пищевой пленкой и отставьте в сторону.

4 Рыбу нарежьте крупными ломтиками толщиной 5 мм, однако не настолько крупными, чтобы их нельзя было съесть целиком. Гребешки разрежьте горизонтально пополам.

5 Небольшим острым ножом сделайте на тушке кальмара с наружной стороны неглубокие крестообразные надрезы и нарежьте кальмара кусочками размером 2,5×4 см. У креветок удалите головы и панцири, оставив нетронутыми хвосты.

6 Сладкий перец нарежьте полосками, луковицу — кольцами, кабачок или цуккини — кружочками, чеснок — ломтиками. На одну половину блюда разложите морепродукты, а на вторую положите все приготовленные овощи, кроме чеснока. Соусы А и С разлейте каждый в 4 небольших соусника — это соусы для макания. Майонез васаби выложите в соусник и положите в него чайную ложку. Приготовьте порционные тарелки.

7 Разогрейте жаровню и смажьте решетку маслом. Обжарьте ломтики чеснока, затем остальные продукты, обмакивая их в соусы. Время от времени решетку жаровни необходимо смазывать маслом.



ТЕМПУРА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

ЭТО «АБСОЛЮТНО ЯПОНСКОЕ БЛЮДО» НА САМОМ ДЕЛЕ РОДИЛОСЬ НА ЗАПАДЕ. В ЯПОНИЮ ТЕМПУРА БЫЛА ЗАВЕЗЕНА В XVII ВЕКЕ ПОРТУГАЛЬСКИМИ КУПЦАМИ.

На 4 порции

8 крупных креветок
130 г очищенного кальмара
115 г филе хека
4 гриба шиитаке без ножек
8 стручков окры
1/8 листа нори (5×4 см)
20 г сушеной лапши харусаме
масло растительное и кунжутное для
фритюра
мука для панировки
соль

Для соуса

2 2/3 стакана второго бульона даси или
1 2/3 стакана воды плюс 1 ч. ложка
даси-но-мото
1 стакан соевого соуса
1 стакан мирина

Для приправы

450 г очищенного дайкона
4 см корня имбиря

Для кляра

вода ледяная
1 яйцо
2 стакана просеянной муки
2—3 кубика льда



4 Нори разрежьте вдоль на 4 тонкие полоски. Распечатайте пачку лапши харусаме и отрежьте ножницами оба конца связки. Отрезанные кусочки лапши свяжите полосками нори в 4 пучка. Конец полоски нори нужно смочить, чтобы пучок не рассыпался.

5 Чтобы приготовить соус для макания, смешайте все его ингредиенты, доведите до кипения, а затем сразу же снимите с огня. Отставьте соус в сторону, но не давайте ему остыть.



1 У креветок удалите панцири и головы, извлеките жилки, затем сделайте у каждой на брюшке надрез размером 3×4 мм, чтобы при жаренье креветки не сворачивались кольцом. Отрежьте кончики хвостов и осторожно выжмите из креветок жидкость. Обсушите.

2 Разрежьте и «раскройте» тушку кальмара, положите на разделочную доску внутренней стороной вниз и сделайте на тушке неглубокие крестообразные надрезы, а затем нарежьте кальмара кусочками размером 2,5×6 см. Такими же кусочками нарежьте филе хека.

3 На шляпках шиитаке сделайте по два надреза в форме креста. Окру потрите в руках, предварительно посыпав ладони солью, а затем промойте под струей воды.

6 Для приправы натрите дайкон на очень мелкой терке, откиньте на сито, а затем руками отожмите лишнюю жидкость. Выстелив подставку для яйца прозрачной пленкой, положите туда 1/2 чайной ложки тертого имбиря, утрамбуйте, затем положите сверху 2 столовые ложки дайкона и снова утрамбуйте содержимое подставки. Вытряхните приправу на маленькую тарелочку. Так же приготовьте еще три порции приправы.

7 В кастрюлю или вок налейте масло из расчета на 3 части растительного масла 1 часть кунжутного. Нагрейте масло на среднем огне до 175 °С.

8 Пока масло греется, приготовьте клар. Для этого взбейте яйцо и добавьте к нему столько ледяной воды, чтобы получилось 2/3 стакана жидкости. Всыпьте в жидкость муку и слегка перемешайте палочками, но не взбивайте — тесто должно получиться комковатым. Немного погодя добавьте кубики льда, чтобы клар оставался холодным.

9 Обмакните окру в клар и жарьте во фритюре до золотистого цвета. Затем выложите на проволочную сетку, чтобы стекло масло. Налейте клар в шляпки шиитаке и обжарьте их во фритюре.

10 Обжарьте харусаме, держа пучки палочками за «бантик» из нори и опуская лапшу во фритюр лишь на несколько секунд; лапша при этом сразу же становится белой и хрустящей. Обсушите ее на бумажном полотенце и посолите.



11 Каждую креветку, держа за хвост, запанируйте в муке, затем обмакните в клар и очень медленно опустите во фритюр. Жарьте креветок, пока они не станут хрустящими.

12 Полоски хека и кусочки кальмара запанируйте в муке, обмакните в клар и жарьте во фритюре.

13 Готовую темпуру разложите на порционные тарелки. Рядом положите шарики приправы. Соус подогрейте и разлейте в четыре мисочки.

14 Во время трапезы гости добавляют в соус приправу и обмакивают в эту смесь темпуру.



МАРИНОВАННАЯ МЕЧ-РЫБА, ЖАРЕННАЯ НА ГРИЛЕ

В СРЕДНИЕ ВЕКА в Сайкё, западной столице древней Японии, процветала весьма утонченная культура. Аристократы хвастались друг перед другом искусством своих шеф-поваров. В те времена были изобретены многие блюда, ставшие ныне классикой японской кухни, и в том числе кадзики сайкё яки.

На 4 порции

4 стейка по 175 г меч-рыбы
1/2 ч. ложки соли
300 г сайкё
или сиро мисо

3 ст. ложки саке

Для гарнира из спаржи

1 1/2 ст. ложки соевого соуса

1 1/2 ст. ложки саке

8 стеблей спаржи



1 Рыбу положите в неглубокий контейнер, посолите с обеих сторон и оставьте на 2 часа. Затем слейте жидкость и обсушите рыбу бумажным полотенцем.



2 Смешайте мисо с саке и половину смеси размажьте по дну чистого контейнера. Застелите контейнер сложенным вдвое куском муслина или марли размером примерно с посудное полотенце, затем отверните верхний слой муслина, выложите в контейнер рыбу, накройте ее муслином и сверху намажьте второй половиной смеси саке с мисо. Маринуйте рыбу два дня в холодильнике.

3 Разогрейте гриль до средней температуры. Смажьте растительным маслом решетку гриля и обжаривайте рыбу по 8 минут с каждой стороны, переворачивая каждые 2 минуты. Если стейки тонкие, то каждый раз, переворачивая, проверяйте готовность.



4 Смешайте соевый соус с саке. Обжарьте на гриле спаржу по 2 минуты с каждой стороны, затем обмакните ее в соус, после чего снова поместите на гриль и жарьте еще по 2 минуты с каждой стороны. Снова обмакните спаржу в соус и отставьте в сторону.

5 Подавайте стейки к столу горячими, разложив на порционные тарелки и гарнировав спаржей.



КРАСНЫЙ ЛЮЦИАН, СВАРЕННЫЙ НА ПАРУ, В БУМАЖНОМ ПАКЕТЕ

Первоначально это изысканное блюдо готовилось из целого красного люциана. Его заворачивали в пропитанный саке пакет из японской многослойной бумаги, изготовленной вручную, и перевязывали пакет лентами. Мы предлагаем вам вариант попроще.



На 4 порции

- 4 филе (18×6 см) красного люциана или целый люциан длиной 20 см
- 8 стеблей спаржи
- 4 головки зеленого лука или шалота
- 4 ст. ложки саке
- тертая цедра 1 лайма
- 1/2 лайма
- 1 ч. ложка соевого соуса

1 Если вы используете целого люциана, то почистите его, оставив голову, хвост и плавники, выпотрошите и промойте. Филе люциана посолите с обеих сторон и поставьте на 20 минут в холодильник. Разогрейте духовку до 180 °С.

2 Чтобы сделать пакет, положите на стол лист пергамента размером 38×30 см широким краем к себе. Загните от себя треть листа и отогните от края полоску шириной 1 см, чтобы сделать клапан.



3 Загните к себе с противоположного края листа полоску шириной 1 см для второго клапана. Затем загните верхний край листа к себе так, чтобы клапаны совпали. Сцепите два клапана.



4 С каждой стороны прямоугольника загните верхние углы по диагонали вниз, затем нижние углы вверх, чтобы загнутые края совпали и получились треугольники. Изготовьте таким способом еще три пакета.

5 У спаржи отрежьте кончики длиной 2,5 см и разрежьте их вдоль пополам. Стебли спаржи и зеленый лук нарежьте по диагонали тонкими овальными ломтиками. Отварите кончики спаржи 1 минуту в подсоленной воде и откиньте на сито. Отставьте в сторону.

6 Откройте пакеты. Положите в них нарезанную спаржу и зеленый лук, посолите и положите сверху рыбу. Подсолите рыбу, сбрызните ее саке, посыпьте цедрой лайма и закройте пакеты.

7 В глубокий противень, снабженный проволочной сеткой, налейте горячей воды так, чтобы она не доходила до сетки на 1 см. Положите на сетку пакеты с рыбой и готовьте в середине предварительно нагретой духовки 20 минут. Проверьте готовность блюда, осторожно развернув один пакет с треугольной стороны: рыба должна из полупрозрачной сделаться белой.

8 Переложите пакеты с противня на порционные тарелки. Разверните оба треугольных конца и слегка приоткройте середину. Вложите в пакет тонкий ломтик лайма, сверху положите два кусочка отваренной спаржи и сразу же подавайте блюдо к столу.

РЫБНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

Это блюдо, именуемое йосе набе, готовят прямо на столе. Традиционно для этого принято использовать глиняный горшок. Вы можете взять огнеупорную кастрюлю. Кроме этого, вам понадобится переносная настольная плитка.

На 4 порции

225 лососины
225 г белой рыбы (морской лещ, треска, пикша или камбала)
300 г куриных бедрышек
4 листа хакусай
115 г шпината
1 крупная морковь
8 шляпок грибов шиитаке или 150 г устричных грибов
2 тонких стебля порея
295 г тофу
соль

Для бульона

кусочек даси-конбу размером 12х6 см
1,2 л воды
½ стакана саке

Для приправ

90 г очищенного дайкона
1 сушеный перец чили
1 лимон
4 головки зеленого лука или шалота
10 г кедзури-буси
1 бутылочка соевого соуса

1 Рыбу очистите от чешуи. Лососину разрежьте на стейки с костями толщиной 5 см, белую рыбу разрежьте на 4 части. Куриные бедрышки порубите вместе с костями: кусочки должны быть достаточно крупные, но не настолько, чтобы их нельзя было съесть целиком. Приготовленную рыбу и курицу разложите на большом блюде.

2 Хакусай отварите в течение 3 минут в большом количестве воды, откиньте на сито и дайте остыть. Шпинат отварите в подсоленной воде в течение 1 минуты, затем откиньте на сито и промойте под струей холодной воды. Отожмите.

3 Морковь нарежьте кружочками толщиной 5 мм (можно придать им форму цветов или листьев). Стебли порея нарежьте по диагонали на кусочки длиной 5 см. Тофу, слив из пачки жидкость, разрежьте на 16 кубиков. Если вы используете устричные грибы, то удалите у них основания.

4 Шпинат с помощью циновки скатайте в рулет. На циновку уложите друг на друга листья хакусай, удалив у них нижнюю часть, сверху положите рулет из шпината и снова плотно скатайте. Дайте полежать 5 минут, затем выньте рулет из циновки и нарежьте кусочками длиной 5 см.

5 Разложите кусочки рулета на блюде вместе с другими овощами и тофу.

6 Сделайте в дайконе 2—3 отверстия и вставьте в них кусочки чили. Натрите на мелкой терке и отожмите жидкость. Скатайте розовый дайкон в шар. Разложите по мисочкам остальные приправы.

7 Положите кусочек даси-конбу на дно горшка, на две трети заполнив его смесью воды и саке. Доведите до кипения, затем убавьте огонь.

8 Положите в горшок лососину, грибы, курицу и морковь. Когда мясо и рыба изменят цвет, постепенно добавляйте остальные ингредиенты.

9 Гости наливают в мисочки немного соевого соуса, выжимают туда немного лимонного сока и добавляют приправы. В эту смесь обмакивают кусочки рагу, достав их из горшка палочками. В горшок добавляют новые порции овощей и рыбы, подливая воду с саке.



РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ С ОВОЩАМИ

Это сытное блюдо, оден, легко приготовить в домашних условиях, так как разнообразные виды рыбных фрикаделек и котлет продаются в азиатских продуктовых магазинах. Вам понадобится переносная плитка и большой глиняный горшок или огнеупорная кастрюля с толстым дном.

На 4 порции

кусок даси-конбу размером 30x7,5 см
675 г очищенного дайкона
12—20 фрикаделек и котлет рыбных готовых (по 4 штуки каждого вида)
1 конняку
1 ацу-агэ
8 шляпок грибов сиитаке
4 средние картофелины
4 вареных неочищенных яйца
570 г тофу
горчица готовая

Для бульона

1,5 л второго бульона даси или 1,5 л воды плюс 2 ч. ложки даси-но-мото
5 ст. ложек саке
1 ст. ложка соли
8 ч. ложек соевого соуса



1 Даси-конбу заверните в мокрое полотенце и дайте полежать 5 минут или пока водоросль не станет настолько мягкой, что ее можно будет согнуть руками, не ломая. Разрежьте лист поперек пополам, затем каждую половину — вдоль на 4 части. В середине каждой полоски завяжите узел.

2 Дайкон разрежьте на кусочки длиной 4 см. Все рыбные фрикадельки и котлеты, конняку и ацу-агэ сложите в большую кастрюлю. Залейте продукты горячей водой, затем слейте воду.

3 Конняку разрежьте на 4 части, затем каждую часть — пополам по диагонали, чтобы получилось 8 треугольных кусочков. Крупные рыбные котлеты разрежьте пополам. Грибы сиитаке насадите на 4 бамбуковых вертела, по 2 гриба на каждый.



4 Соедините все ингредиенты бульона и наполните горшок на две трети его объема. Добавьте дайкон, картофель и доведите до кипения. Добавьте сваренные вкрутую яйца. Уменьшите огонь до слабого и варите при слабом кипении в течение часа, без крышки, время от времени снимая пену.

5 Увеличьте огонь до среднего и добавьте в горшок все оставшиеся ингредиенты. Варите под крышкой в течение получаса, затем переставьте горшок на настольную плитку и держите теплым, на самом слабом огне. Когда жидкость выпарится наполовину, долейте в горшок бульон. Отдельно подайте горчицу.

Примечание повара

Рыбные фрикадельки следует жарить во фритюре до золотистого цвета.

Рыбные фрикадельки со шнитт-луком.

Измельчите в кухонном комбайне 150 г рубленого филе трески без кожи, 50 г королевских гребешков, 1 яичный белок, 2 чайные ложки сока натертого корня имбиря, 1 столовую ложку кукурузной муки (крахмала), 1 столовую ложку соли и 1 чайную ложку саке и смешайте с 1 столовой ложкой нарезанного шнитт-лука.

Креветочные фрикадельки. Измельчите в кухонном комбайне 200 г сырых очищенных мелких креветок, 50 г свиного жира, 1 столовую ложку сока натертого корня имбиря, 1 яичный белок, 1 столовую ложку соли и 1 столовую ложку кукурузной муки (крахмала).

ПТИЦА И МЯСО



В большинстве японских блюд, в состав которых входит мясо, оно играет лишь роль вкусовой и ароматической добавки к рису и овощам. Даже к сукияки, блюду абсолютно мясному, подается гарнир из разнообразных овощей. Соусы и бульоны также используются, чтобы придать блюду аромат мяса.

КУРИЦА-ГРИЛЬ НА ШАМПУРАХ

К спиртному японцы всегда подают закуски, которые носят общее название цумами. Одна из самых популярных цумами — куриные шашлычки в соусе якитори. В Японии существуют тысячи баров, специализирующихся на этом кушанье.

На 4 порции

- 8 куриных бедрышек с кожей без костей
- 8 крупных головок зеленого лука или шалота

Для соуса якитори

- 4 ст. ложки саке
- 5 ст. ложек соевого соуса
- 1 ст. ложка мирина
- 1 ст. ложка мелкой сахарной пудры

Для оформления

- ситими тогараси, сантё или дольки лимона



1 Приготовьте соус якитори. Для этого смешайте все его ингредиенты в кастрюле, доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите при слабом кипении 10 минут или пока соус не загустеет.

2 Курицу нарежьте кубиками со стороной 2,5 см, зеленый лук — кусочками длиной 2,5 см.



3 Сильно разогрейте гриль. Смажьте маслом решетку гриля и выложите на нее ломтики курицы. Обжаривайте мясо, пока не начнет выделяться сок, затем обмакните мясо в соус и снова положите на решетку. Жарьте по 30 секунд с каждой стороны. Затем еще дважды обмакните мясо в соус и обжарьте.

4 Поставьте курицу в теплое место. Обжарьте на гриле зеленый лук, чтобы он стал мягким и слегка зарумянился. В соус его макать не нужно. Нанижите на 8 бамбуковых шампуров по 4 ломтика курицы и по 3—4 кусочка зеленого лука.

5 Можно приготовить это блюдо и на барбекю. Для этого бамбуковые шампуров необходимо заранее замочить на ночь в воде, чтобы при жаренье они не обуглились. Приготовьте барбекю. Нанижите курицу и лук на шампуров, как описано выше. Держите наготове соус, налив его в небольшую миску и положив в нее кисточку.

6 Жарьте шашлычки на барбекю, поворачивая их, пока не начнет выделяться сок. Смажьте ломтики курицы соусом и продолжайте жарить до готовности мяса; за это время курицу следует еще дважды смазать соусом.

7 Выложите шашлычки на блюдо и подавайте к столу, посыпав ситими тогараси или сантё.



КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ-ГРИЛЬ НА БАМБУКОВЫХ ШАМПУРАХ

ЭТИ ВКУСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ, НАЗЫВАЕМЫЕ ЦУКУНЕ, ЧАСТО МОЖНО УВИДЕТЬ КАК В МЕНЮ ЯКИТОРИ-БАРОВ, ТАК И НА ДОМАШНЕМ СТОЛЕ ЯПОНЦЕВ, ПОТОМУ ЧТО ИХ ОЧЕНЬ УДОБНО ЕСТЬ ПРЯМО С ВЕРТЕЛА, ОСОБЕННО ДЕТЯМ.

На 4 порции

300 г куриного фарша
2 яйца
½ ч. ложки соли
2 ч. ложки муки
2 ч. ложки кукурузной муки
или крахмала
6 ст. ложек панировочных сухарей
2,5 см корня имбиря

Для соуса «таре» якитори

4 ст. ложки саке
5 ст. ложек соевого соуса
1 ст. ложка мирина
1 ст. ложка мелкой сахарной пудры
1 ч. ложка кукурузной муки
или крахмала
плюс 1 ч. ложка воды

Для сервировки

ситими тогараси или сантё



1 8 бамбуковых шампуров замочите на ночь в воде. Все ингредиенты фрикаделек, кроме имбиря, хорошо перемешайте в кухонном комбайне.



2 Смочите руки водой, зачерпните ладонью около столовой ложки фарша и скатайте шарик. Таким образом сформируйте 30—32 шарика.

3 Из тертого корня имбиря отожмите сок, мякоть выбросьте.



4 В кастрюле вскипятите воду, добавьте имбирный сок и опустите в воду фрикадельки. Варите 7 минут или пока фрикадельки не изменят цвет и не всплывут на поверхность. шумовкой выньте фрикадельки из кастрюли и обсушите на блюде, застеленном бумажным полотенцем.

5 Смешайте все ингредиенты соуса, кроме разведенной водой кукурузной муки. Доведите соус до кипения, затем убавьте огонь и варите при слабом кипении 10 минут. Добавьте кашу из кукурузной муки и варите, помешивая, пока соус не загустеет. Готовый соус перелейте в небольшую мисочку.

6 Нанижите фрикадельки на шампуры, по 3—4 штуки на каждый, и жарьте, поворачивая, на средне нагретом гриле или барбекю в течение нескольких минут, пока фрикадельки не начнут подрумяниваться. В процессе жаренья фрикадельки необходимо трижды смазать соусом. Подавайте фрикадельки к столу прямо на шампурах, при желании посыпав их сантё или ситими тогараси.

Кусочки курицы с овощами

Одно из любимых японских блюд — сваренная на медленном огне в бульоне даси смесь различных по структуре овощей с добавлением мяса. Мы предлагаем попробовать вариант этого блюда, который по-японски называется иридори.

На 4 порции

- 2 куриных бедрышка с кожей без костей
- 1 крупная очищенная морковь
- 1 пакет конниаку
- 300 г мелкого картофеля или сатоимо
- 500 г консервированного таконоко
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1¼ стакана второго бульона даси или 1¼ стакана воды плюс ½ ч. ложки даси-но-мото
- соль

Для приправ

- 5 ст. ложек соевого соуса
- 2 ст. ложки саке
- 2 ст. ложки мелкой сахарной пудры
- 2 ст. ложки мирина

1 Курицу нарежьте кусочками такого размера, чтобы их можно было съесть целиком. Морковь нарежьте треугольными кусочками формы *ран-гири*. Для этого отрежьте кусочек моркови по диагонали, а затем каждый следующий срез делайте под углом 90° к предыдущему.



2 Конниаку отварите в крутом кипятке в течение 1 минуты и промойте под струей воды. Остудите, нарежьте по диагонали прямоугольными кусочками толщиной 5 мм. В середине каждой полоски сделайте надрез длиной 4 см, не доходя до концов. Осторожно проденьте концы полосок в разрезы и выверните, чтобы получились декоративные узлы.

Примечание повара

Сатоимо при нарезке выделяет липкий сок. Лучше всего смывать его водой с солью.



3 Сатоимо очистите, разрежьте пополам, сложите в дуршлаг и обильно посолите. Перетрите кусочки руками и промойте под струей воды. Дайте воде стечь. Если вы используете молодой картофель, то очистите его и разрежьте пополам.

4 Таконоко разрежьте пополам, а затем нарежьте так же, как морковь.

5 В кастрюле нагрейте растительное масло и обжаривайте на нем кусочки курицы, пока они не побелеют. Добавьте морковь, конниаку, сатоимо и таконоко. Каждый раз, когда вы добавляете новый ингредиент, тщательно перемешивайте смесь.

6 Влейте бульон даси и доведите до кипения. Варите на сильном огне 3 минуты, затем убавьте огонь до средне-слабого. Добавьте приправы и варите под крышкой при слабом кипении 15 минут.

7 Когда сатоимо станет мягким, снимите кастрюлю с огня, переложите курицу и овощи в большую миску и сразу же подавайте к столу.

ЛОМТИКИ ГОВЯДИНЫ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

Это кушанье, называемое нику яга, принадлежит к числу традиционных домашних, «маминых фирменных» блюд. Это хорошее угощение для неожиданных гостей. Готовить его несложно, для него можно не покупать дорогого мяса.

На 4 порции

250 г мякоти говядины
1 головка репчатого лука
1 ст. ложка растительного масла
450 г мелкого картофеля
1 морковь
3 ст. ложки замороженного
зеленого горошка

Для приправ

2 ст. ложки мелкой сахарной
пудры
5 ст. ложек соевого соуса
1 ст. ложка мирина
1 ст. ложка саке

1 Говядину нарежьте тонкими полосками по 2 см. Лук нарежьте вдоль ломтиками по 5 мм. Картофелины разрежьте пополам и замочите в воде. Горошек разморозьте и бланшируйте 1 минуту.

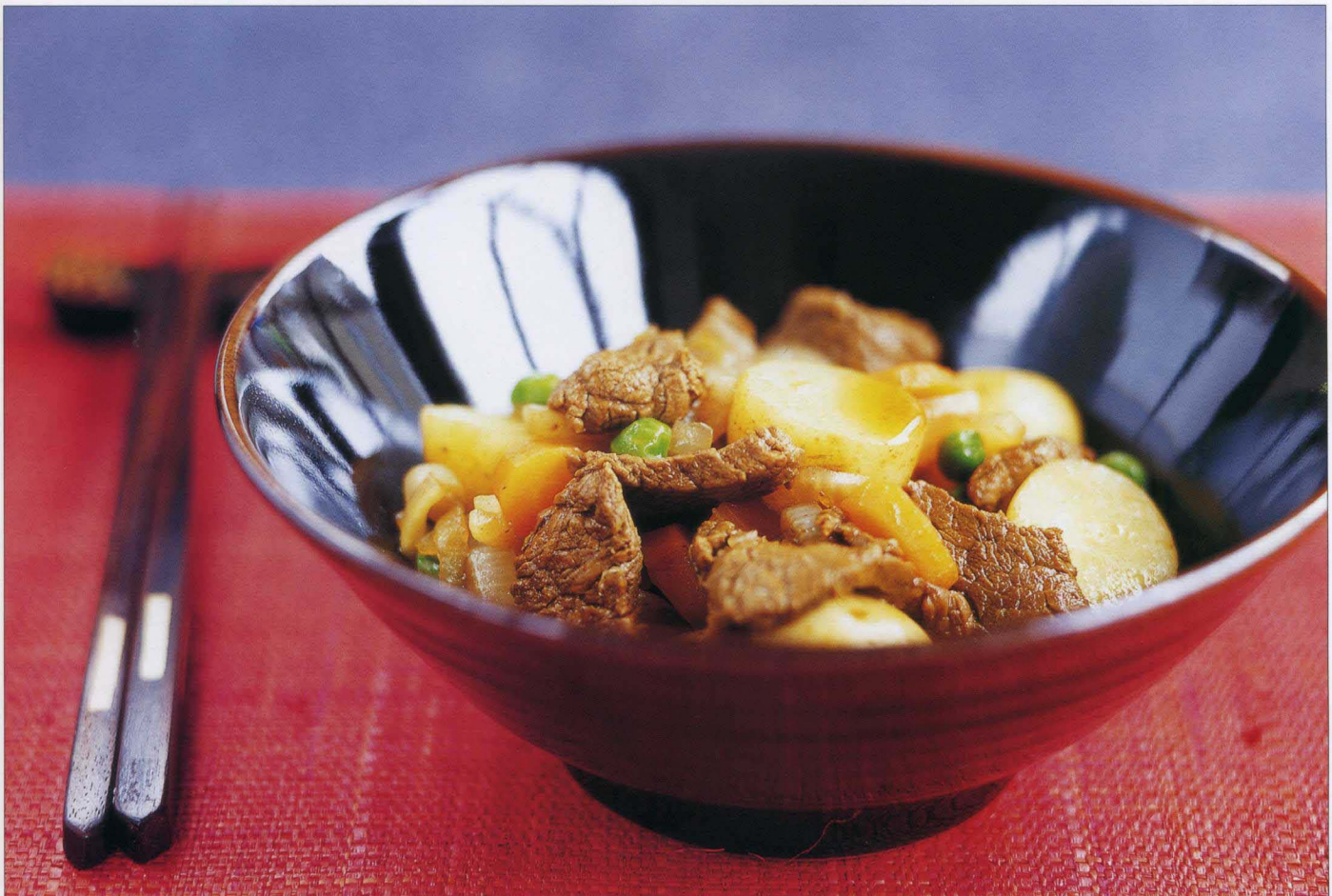


2 Нагрейте в кастрюле растительное масло и слегка обжарьте на нем мясо и лук. Когда мясо изменит цвет, добавьте в кастрюлю картофель, предварительно слив с него воду.

3 Хорошо перемешайте содержимое кастрюли, затем добавьте морковь. Влейте столько воды, чтобы она полностью покрыла мясо и овощи, и доведите до кипения.

4 Варите при сильном кипении 2 минуты, снимая с поверхности пену. Затем перемешайте, чтобы картофель оказался на дне кастрюли, а все остальные компоненты — сверху. Уменьшите огонь и добавьте в блюдо приправы. Варите при слабом кипении с приоткрытой крышкой 20 минут, или пока жидкость почти полностью не выпарится.

5 Когда картофель сварится, добавьте горошек, прогрейте его и снимите кастрюлю с огня. Сразу же подавайте блюдо к столу, разложив в порционные чашки.



ЛОМТИКИ ГОВЯДИНЫ С КРОВЬЮ

Японские повара для приготовления бифштекса с кровью используют кулинарный прием, который называется татаки. Кусок мяса насаживают на длинный вертел и обжаривают — как правило, на углях — а затем опускают в холодную воду, чтобы остановить процесс жаренья. Чтобы приготовить мясо этим способом, используйте гриль с проволочной сеткой.

На 4 порции

- 500 г мякоти говядины (задняя нога)
- 1 щепотка соли
- 2 ч. ложки растительного масла

Для маринада

- 1 стакан рисового уксуса
- 4½ ст. ложки саке
- ⅔ стакана соевого соуса
- 1 ст. ложка мелкой сахарной пудры
- 1 зубчик чеснока
- 1 головка репчатого лука
- сантё

Для гарнира

- по 6 листьев и цветков сисо
- 15 см японского или салатного огурца
- ½ лимона
- 1 зубчик чеснока



1 Лук и чеснок нарежьте тонкими ломтиками, смешайте в небольшой кастрюле с остальными ингредиентами маринада и нагревайте до растворения сахара, затем снимите с огня и дайте остыть.

Примечания повара

- Если у вас нет ни гриля, ни решетки, обжарьте мясо на сковороде с 1 столовой ложкой растительного масла, затем тщательно обмойте и оботрите от оставшегося масла бумажным полотенцем.
- Если вы готовите это блюдо заранее, скотите рулеты шпажками для коктейля, чтобы они не разворачивались.



2 Обильно посолите говядину, хорошо втерев соль в мясо, и оставьте на 2—3 минуты, а затем так же тщательно натрите кусок подсолнечным маслом.

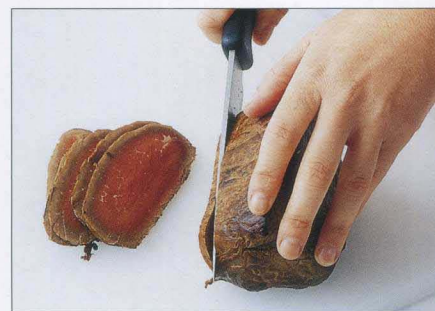


3 В большую миску налейте холодную воду. Поместите гриль над конфоркой или сильно разогрейте сковороду и жарьте мясо, часто переворачивая, пока не прожарится верхний слой — примерно 5 мм. Старайтесь, чтобы на мясе не осталось поджаристых следов от решетки гриля. Затем погрузите мясо на несколько секунд в холодную воду, чтобы остановить процесс тепловой обработки.

4 Оботрите мясо бумажным полотенцем и положите в маринад на один день (маринад должен полностью покрывать мясо).

5 На следующий день приготовьте гарнир. Листья сисо разрежьте сначала вдоль пополам, а затем поперек тонкими полосками. Огурец нарежьте соломкой. Если вы используете салатный огурец, то предварительно очистите его от семян.

6 Выньте мясо, маринад процедите через сито. Маринованный лук и чеснок не выбрасывайте.



7 Нарежьте мясо ломтиками толщиной около 5 мм.



8 На большое блюдо выложите горкой нарезанный огурец, сверху — маринованный лук и чеснок. Уложите на блюдо ломтики мяса — «чешуей», как *сасими*, или на салат из огурца и других овощей. Можно разложить ломтики веером, а если они большие — свернуть их рулетиками.

9 Посыпьте мясо полосками сисо. Можно использовать для украшения цветы сисо. Оформите блюдо кружочками лимона и подавайте к столу. Отдельно в порционных чашечках подайте маринад.

10 Существует определенный ритуал употребления этого блюда. Положите на свою тарелку ломтик мяса, сверните его рулетом, начинив овощами, обмакните в маринад и ешьте. По желанию можно приправить мясо тертым чесноком.



СУКИЯКИ

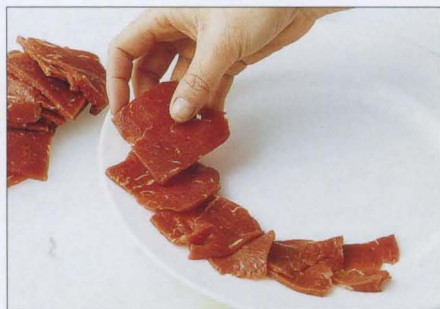
Чтобы приготовить это традиционное блюдо из говядины и овощей, вам понадобится кастрюля для сукияки или неглубокая чугунная кастрюля и переносная настольная плитка.

На 4 порции

600 г мраморной говяжьей вырезки
1 ст. ложка саке
200 г сухой лапши сиратаки
2 головки репчатого лука
450 г грибов енокитакэ
12 грибов шиитаке без ножек
10 головок зеленого лука или шалота
300 г листьев сюнгику или водяного кресса
250—275 г тофу
4—8 яиц
20 г говяжьего жира

Для соуса *вари-сита*

5 ст. ложек второго бульона даси
или 5 ст. ложек воды
плюс 1 ч. ложка даси-но-мото
5 ст. ложек соевого соуса
½ стакана мирина
1 ст. ложка саке
1 ст. ложка мелкой сахарной пудры



1 Говядину нарежьте ломтиками толщиной 3 мм, разложите их на блюде, сбрызните саке и оставьте пропитываться.

2 Лапшу отваривайте 2 минуты в крутом кипятке, затем откиньте на сито, промойте под струей холодной воды и нарежьте кусочками длиной 5 см. Дайте воде стечь.

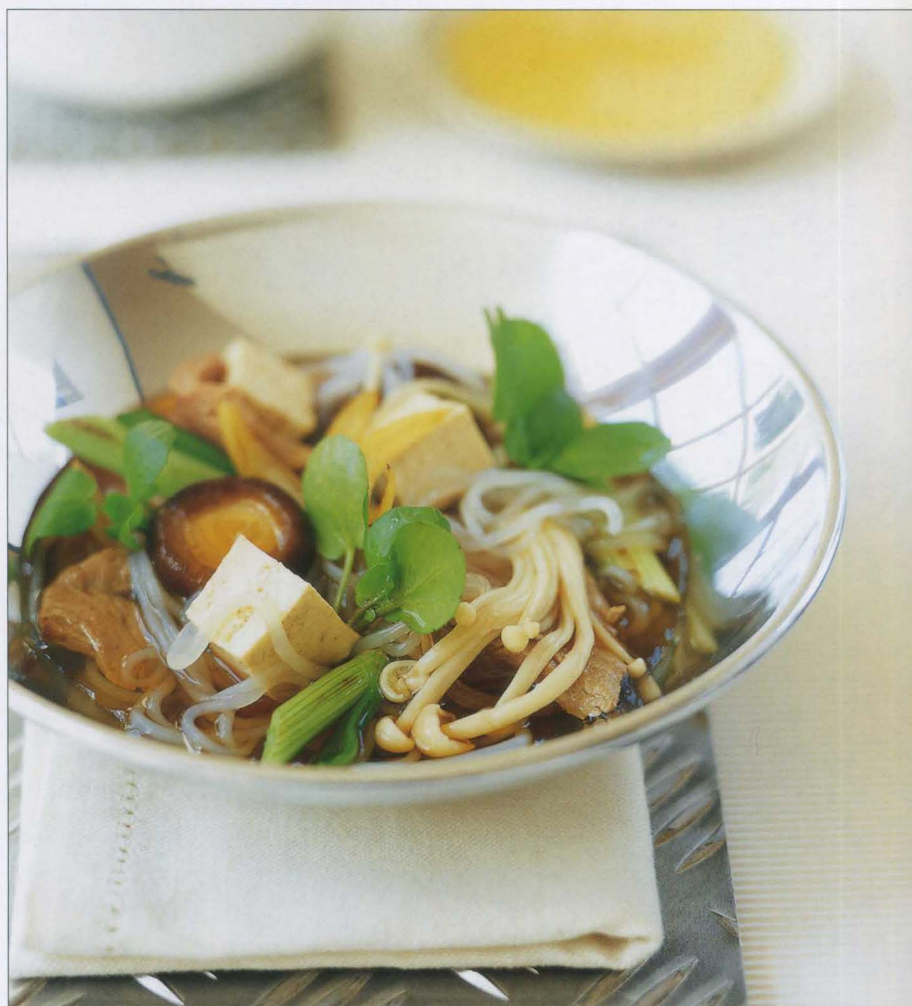
3 Смешайте все ингредиенты соуса *вари-сита* и прогревайте на среднем огне, пока сахар не растворится, затем перелейте в соусник.

4 Головки репчатого лука разрежьте вдоль на 8 долек, зеленого — на 4 дольки каждую. Листья сюнгику разрежьте вдоль пополам. Тофу, слив жидкость, разрежьте на 12 крупных кубиков. У енокитакэ удалите корневую часть. Разложите на большом подносе овощи, грибы, лапшу и тофу. В четыре небольшие чашки разбейте по одному яйцу комнатной температуры. Все поставьте на стол.

5 Когда гости рассядутся, начинайте готовить. На переносной плитке нагрейте кастрюлю, затем убавьте огонь до среднего и положите в кастрюлю немного говяжьего жира. Когда жир растопится, положите репчатый и зеленый лук и прибавьте огонь.

6 Обжаривайте лук 2 минуты, до мягкости. Готовность лука — сигнал гостям начать взбивать яйцо в чашке. Налейте в кастрюлю четверть соуса *вари-сита*. Когда соус начнет кипеть, добавьте около четверти овощей, тофу и лапши; кладите продукты рядом, не перемешивая, так, чтобы осталось место для мяса.

7 Положите в кастрюлю 4 ломтика мяса — по ломтику на каждого гостя. Когда мясо изменит цвет, сразу же вынимайте его из кастрюли, обмакивайте во взбитое яйцо и ешьте. Таким же образом готовьте остальные продукты. По мере необходимости подливайте в кастрюлю соус.



ЛОМТИКИ ГОВЯДИНЫ В БУЛЬОНЕ

ЯПОНСКОЕ НАЗВАНИЕ ЭТОГО КУШАНЯ, СЯБУ СЯБУ, ОЗНАЧАЕТ «ПОЛОСКАНИЕ» ТОНЧАЙШИХ ЛОМТИКОВ ГОВЯДИНЫ В ГОРЯЧЕМ БУЛЬОНЕ. ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ЭТО БЛЮДО, ВАМ ПОНАДОБИТСЯ НАСТОЛЬНАЯ ПЛИТКА.

На 4 порции

600 г мякоти говядины
2 тонких стебля порея
4 головки зеленого лука или шалота
8 грибов шиитаке без ножек
175 г устричных грибов
½ хакусай
300 г листьев сюнгику
275 г тофу
кусочек даси-конбу 10×6 см

Для пондзу (цитрусового соуса)

сок 1 лайма
¼ стакана рисового уксуса
½ стакана соевого соуса
4 ч. ложки мирина
кусочек даси-конбу 4×6 см
5 г кедзури-буси

Для гомо-даре (кунжутного соуса)

75 г белых кунжутных семян
2 ч. ложки мелкой сахарной пудры
3 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка саке
1 ст. ложка мирина
6 ст. ложек второго бульона даси или
6 ст. ложек воды плюс 1 ч. ложка
даси-но-мото

Для приправ

5—6 см дайкона
2 сушеных чили
20 перьев шнитт-лука

1 Для пондзу долейте сок лайма лимонным соком до ½ стакана. Смешайте все ингредиенты соуса и оставьте на ночь. Утром процедите соус.

2 Для гомо-даре обжарьте семена кунжута на слабом огне, пока они не начнут лопаться. Растолките кунжут в однородную массу, добавьте сахарную пудру и разотрите, затем добавьте остальные ингредиенты соуса и хорошо перемешайте. Разлейте по 2 столовые ложки соуса в четыре небольшие чашечки, остальной перелейте в соусник.

3 Сделайте в куске дайкона 4—5 глубоких отверстий и вставьте туда нарезанный полосками чили. Натрите дайкон с чили на терке и выложите в сито, чтобы стекла лишняя жидкость. Затем разложите в чашки. В отдельную чашку положите мелко нарезанный шнитт-лук.



4 Мясо нарежьте ломтиками толщиной 1—2 мм, порей — полосками 2×5 см, хакусай — крупными шашками, тофу — ломтиками толщиной 2 см. Каждую головку зеленого лука разрежьте на 4 части. Устричные грибы, удалив нижнюю часть, разорвите на мелкие кусочки. Листья сюнгику разрежьте пополам. Выложите мясо на большое блюдо. На другом блюде разложите тофу, грибы и овощи.

5 Кастриюлю наполните на три четверти водой и положите в нее даси-конбу, предварительно протерев его. Поставьте на стол подготовленные продукты, а кастриюлю поставьте на огонь.

6 В каждую чашку с тертым дайконом налейте 3 столовые ложки пондзу, а в чашки с гомо-даре добавьте нарезанный шнитт-лук.

7 Когда вода начнет закипать, выньте из кастрюли конбу и убавьте огонь до слабого. Добавьте по пригоршне каждого продукта, кроме мяса.

8 Каждому сидящему за столом следует подцепить палочками по ломтику мяса и опустить его в кастрюлю на 3—10 секунд, а затем есть, обмакнув в один из соусов. Овощи и другие ингредиенты, когда они сварятся, вынимают из кастрюли и едят с соусом.

СВИНИНА, ЖАРЕННАЯ НА СКОВОРОДЕ, С ИМБИРНЫМ СОУСОМ

Это блюдо, по-японски бута-нику, особенно популярно у молодежи. Говорят, что его изобрела повариха, работавшая в 1970-х годах в столовой Токийского университета.

На 4 порции

500 г свиных отбивных без костей
1 головка репчатого лука
50 г бобовых проростков
50 г зеленой фасоли
1 ст. ложка растительного масла
соль

Для маринада

1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка саке
1 ст. ложка мирина
4 см корня имбиря

1 Свиные отбивные заверните в пищевую пленку и положите на 2 часа в морозильник, после чего нарежьте тонкими полосками шириной 4 см.

2 Чтобы приготовить маринад, смешайте все указанные ингредиенты. Положите в маринад свинину и оставьте на 15 минут.

3 В сковороде с толстым дном разогрейте на среднем огне масло и обжаривайте на нем лук в течение 3 минут.

4 Выньте из маринада половину кусочков свинины и положите на сковороду. Примерно через две минуты, когда мясо изменит цвет, переложите его на тарелку. Так же обжарьте остальное мясо. Маринад сохраните.



5 Вылейте маринад в сковороду и варите при слабом кипении, пока он не выпарится на треть. Добавьте бобовые проростки и фасоль, затем мясо и жарьте 2 минуты на среднем огне.

6 Разложите бобовые проростки горками на тарелки, рядом положите мясо, фасоль и лук. Подавайте блюдо горячим.

СВИНОЕ ФИЛЕ, ЖАРЕННОЕ ВО ФРИТЮРЕ

В некоторых японских ресторанах посетителям подают только это блюдо, хорошо восстанавливающее силы, которое по-японски называется тонкацу. На гарнир к свинине часто подают лишь очень тонко нашинкованную белокочанную капусту.

На 4 порции

1 кочан белокочанной капусты
4 свиных отбивных без костей
или котлеты из вырезки
мука для панировки
масло растительное
для фритюра
2 яйца
1 стакан белых панировочных сухарей
соль и смесь молотых перцев
горчица английская

Для соуса тонкацу

4 ст. ложки вустерширского соуса
2 ст. ложки томатного кетчупа
1 ч. ложка соевого соуса



1 Кочан капусты разрежьте на 4 части и удалите кочерыжку. Капусту очень тонко нашинкуйте.

2 На кусках мяса сделайте по несколько глубоких надрезов, чтобы мясо не свернулось в трубочку во время жаренья. Слегка натрите мясо солью и перцем, запанируйте в муке, лишнюю муку стряхните.

3 В большой кастрюле или фритюрнице разогрейте масло до 180 °С.

4 Обмакните мясо во взбитые яйца, запанируйте в сухарях и обжаривайте во фритюре 8—10 минут, до золотисто-коричневого цвета, а затем обсушите на бумажном полотенце или на проволочной сетке.

5 Капусту разложите горками на 4 порционные тарелки. Мясо нарежьте поперек полосками шириной 2 см и выложите на капусту.

6 Чтобы приготовить соус тонкацу, смешайте в соуснике вустерширский соус, кетчуп и соевый соус. Подавайте горячую свинину с капустой, с соусом, горчицей и японскими соленьями.



ЖАРЕНАЯ СВИНИНА В МАРИНАДЕ

Юан — соус, приготовленный из саке, соевого соуса, мирина и цитрусовых плодов — часто используется для маринования продуктов как до, так и после тепловой обработки. В данном случае соус придает свинине нежный вкусовой оттенок. По возможности, лучше оставить мясо в маринаде на ночь.

На 4 порции

- 600 г мякоти свинины
- 1 зубчик чеснока
- 1 большая щепотка соли
- 4 головки зеленого лука или шалота (белая часть)
- 10 г сушеной вакаме
- 10 см стебля сельдерея
- горчица и кресс

Для соуса юан

- 7 ст. ложек соевого соуса
- 3 ст. ложки саке
- 4 ст. ложки мирина
- 1 лайм, нарезанный тонкими кольцами

4 Белую часть зеленого лука разрежьте сначала поперек пополам, а затем вдоль. Отделите круглые луковички, стебли нарежьте вдоль очень тонкой соломкой.

5 Замочите нарезанный лук в миске с ледяной водой. Когда луковая «соломка» свернется кольцами, откиньте ее на сито и соберите в рыхлый ком.

6 Сушеную вакаме замочите в воде на 20 минут, затем обсушите и нарежьте квадратиками со стороной 2,5 см или узкими полосками. Очищенный сельдерей разрежьте поперек пополам, затем нарежьте вдоль очень тонкими ломтиками, замочите в холодной воде, откиньте на сито и соберите в ком, как и лук.



7 Выньте свинину из маринада и обсушите бумажным полотенцем. Нарежьте мясо очень тонкими ломтиками. Маринад процедите и вылейте в соусник. Мясо разложите на тарелке, гарнируйте овощами. Подавайте холодным, с соусом юан.



1 Разогрейте духовку до 200 °С. Свинину натрите солью и измельченным чесноком и оставьте на 15 минут.

2 Жарьте свинину в духовке 20 минут, затем переверните, уменьшите температуру до 180 °С и жарьте еще 20 минут, или до готовности, то есть пока из мяса при прокалывании не перестанет выделяться розовый сок.

3 Смешайте в контейнере ингредиенты соуса (контейнер должен быть достаточно большим, чтобы в нем поместилось мясо). Когда свинина будет готова, сразу же переложите ее в соус и оставьте мариноваться как минимум на два часа, а лучше — на ночь.



УТКА В ГОРШКЕ С ЗЕЛЕННЫМИ ОВОЩАМИ

Это блюдо, камо набе, можно готовить прямо на столе. Вам понадобится переносная плитка и кастрюля с толстым дном или огнеупорный горшочек. Ингредиенты следует приготовить заранее.

На 4 порции

- 4 утиных филе (800 г)
- 8 крупных грибов шиитаке без ножек
- 2 стебля порея
- 1/2 кочана хакусай
- 500 г сюнгику или мидзуны

Для бульона

- кости 1 курицы
- скорлупа 1 яйца
- 1 стакан короткозерного риса
- 1/2 стакана саке
- 2 ч. ложки крупной морской соли

Для соуса

- 5 ст. ложек соевого соуса
- 2 ст. ложки саке
- сок 1 лайма
- 8 крупно растолченных горошин
- белого перца

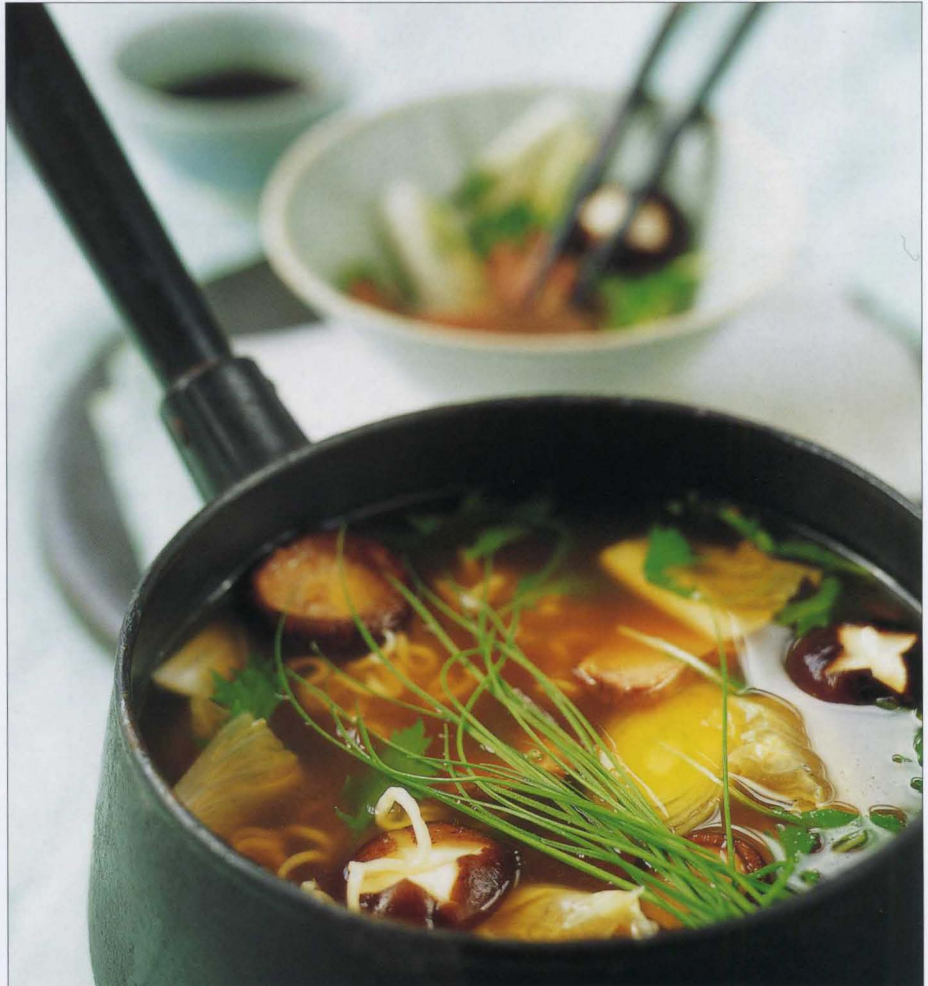
Для супа

- 130 г китайской яичной лапши
- 1 яйцо
- 1 пучок шнитт-лука
- перец белый свежемолотый

1 Для бульона залейте промытые куриные кости водой на три четверти объема кастрюли, доведите воду до кипения и слейте, когда она начнет закипать. Вымойте кастрюлю и кости, вновь залейте кости водой, положите яичную скорлупу и доведите воду до кипения. Варите бульон без крышки при слабом кипении 1 час, снимая пену. Затем выньте кости и скорлупу, добавьте в бульон промытый рис, соль и саке и варите при слабом кипении еще полчаса. Снимите кастрюлю с огня.

2 Нагрейте сковороду так, чтобы она задымилась. Снимите ее с огня на 1 минуту, после чего положите на сковороду утиные грудки кожей вниз, поставьте на средний огонь и подсушите 3—4 минуты, или пока кожа не станет хрустящей. Переверните грудки и подсушите с другой стороны еще 1 минуту.

3 Грудки с кожей нарежьте ломтиками толщиной 5 мм. На шляпках шиитаке сделайте крестообразные надрезы. Стебли порея очистите и нарежьте по диагонали кусочками длиной 6 см. Капусту нарежьте шашками, удалив кочерыжку.



Листья мидзуны разрежьте поперек пополам. Уложите ломтики мяса и приготовленные овощи на блюдо.

4 Смешайте все ингредиенты соуса, прогрейте и перелейте соус в соусник.

5 Сервируйте стол соусными чашками, порционными чашками и палочками хаши. На настольной плитке доведите бульон до кипения, затем уменьшите огонь до среднего. Положите в кастрюлю половину шиитаке и порея, через 5 минут — половину стеблей хакусай. Добавьте половину утитины и варите 1—2 минуты, если хотите получить мясо с кровью, или 5—8 минут, если желаете хорошо проварить его.

6 Каждый участник трапезы кладет в свою чашку немного утитины и овощей и сбрызгивает соусом. По мере необходимости добавляйте в бульон хакусай, листья сюнгику и мидзуны и регулируйте нагрев. Когда в кастрюле останется менее четверти бульона, долейте смесь воды и саке из расчета 3:1.

7 Когда утитина закончится, доведите оставшийся бульон до кипения, снимите пену и убавьте огонь до среднего. Добавьте сваренную до мягкости лапшу и варите 1—2 минуты. Подсолите бульон по вкусу, влейте взбитое яйцо, размешав суп ложкой до образования воронки. Закройте кастрюлю крышкой, выключите плитку и дайте супу постоять 1 минуту. Оформите суп нарезанным шнитт-луком.

РАГУ БОРЦОВ СУМО

НЕ ИСКЛЮЧЕНО, ЧТО БОРЦЫ СУМО ОБЯЗАНЫ СВОИМИ ВНУШИТЕЛЬНЫМИ ГАБАРИТАМИ ИМЕННО ЭТОМУ СЫТНОМУ РАГУ, ТЯНКО НАБЕ, — ЭТО ИХ ПЕРВАЯ ЗА ДЕНЬ ТРАПЕЗА ПОСЛЕ 4–6-ЧАСОВОЙ УТРЕННЕЙ ТРЕНИРОВКИ. ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО БЛЮДА ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ ПЕРЕНОСНАЯ ПЛИТКА ИЛИ ПЕРЕДВИЖНАЯ ПЛИТА-СКОВОРОДА И ЯПОНСКИЙ ГЛИНЯНЫЙ ГОРШОК ИЛИ КАСТРЮЛЯ С ТОЛСТЫМ ДНОМ.

На 4–6 порций

- 2 куса абура-агэ
- 1 пучок (200 г) сюнгику или пак чой (бок чой)
- 1 крупный стебель порея
- 1 дайкон
- ½ кочана хакусаи
- 4×10 см даси-конбу
- 350 г мякоти курицы
- 12 грибов сиитаке без ножек
- 285 г тофу

Для рыбных фрикаделек

- 350 г филе сардины
- 2,5 см корня имбиря
- 1 взбитое яйцо
- 1½ ст. ложки мисо (любое, кроме хаттё и ака)
- 20 крупно нарезанных перьев шнитт-лука
- 2 ст. ложки муки

Для бульона

- 2½ стакана саке
- 2½ стакана воды
- 4 ст. ложки соевого соуса

Для цитрусового перца (по желанию)

- тертая цедра 1 лайма
- 10–12 горошин белого перца



1 Порубите все ингредиенты рыбных фрикаделек на разделочной доске или растолките их в ступке. Переложите фарш в контейнер и накройте пищевой пленкой.



2 Бланшируйте абура-агэ в кипящей воде 30 секунд. Промойте под струей холодной воды и отожмите воду руками. Каждую пластину разрежьте сначала вдоль пополам, затем поперек, так, чтобы получилось 8 прямоугольных кусочков. Каждый кусочек разрежьте пополам на 2 треугольника.



3 Сюнгику или пак чой нарежьте кусочками длиной 6 см. Порей нарежьте наискосок овальными ломтиками толщиной 2,5 см, дайкон — кружочками толщиной 5 мм. Хакусаи нарежьте полосками поперек, отдельно листья и стебли.

4 Разотрите в ступке ингредиенты цитрусового перца, переложите в чашку и отставьте в сторону.

Примечание повара

В конце трапезы можно подать наваристый суп из оставшегося в горшке бульона. Чтобы его приготовить, добавьте в бульон 200 г сваренной лапши удон и доведите до кипения. Через 2 минуты подайте лапшу к столу, разложив в чашки, залив бульоном и посыпав шнитт-луком.



5 На дно кастрюли положите даси-конбу. Налейте саке, воду, соевый соус (кастрюля должна быть заполнена наполовину) и доведите бульон до кипения на сильном огне.



6 Для рыбных фрикаделек уменьшите огонь до среднего. С помощью ложки и лопаточки формуйте фрикадельки продолговатой формы и варите их в бульоне 3 минуты, снимая пену.

7 С дайкона срежьте кожицу. Курицу нарежьте крупными кусочками. На шляпках сиитаке сделайте крестообразные надрезы. Тофу разрежьте на 8 кубиков. Опустите в бульон кусочки курицы, кружочки дайкона, стебли хакусаи, сиитаке и порей, затем — тофу и абура-агэ. Варите при слабом кипении 12 минут. Добавьте мягкие части хакусаи и сюнгику и через 3 минуты снимите с огня.

8 Поставьте кастрюлю на переносную настольную плитку, на слабый огонь. Положите в порционные чашки понемногу всех ингредиентов; добавку гости возьмут из горшка сами.



ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА



Как ни странно это звучит, японские десерты готовятся, главным образом, из клейкого риса, бобов адзуки, тыквы, сладкого картофеля и сахара; молочные продукты не используются вообще. В Японии не принято есть десерт в конце трапезы, поэтому описанные ниже блюда обычно едят во время чаепития.

МОРОЖЕНОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ

Раньше у японцев было не принято завершать трапезу десертом, разве что фруктами. Но старые обычаи понемногу уходят в прошлое, и сейчас в меню многих японских ресторанов значатся легкие десерты, например сорбет или мороженое. Мы предлагаем вам попробовать мороженое, ароматизированное матте — измельченным в тончайший порошок зеленым чаем, который используется для чайных церемоний. Он придает мороженому изысканный вкус.

На 4 порции

500 г ванильного мороженого
1 ст. ложка матте
1 ст. ложка воды
зерна $\frac{1}{4}$ граната

Примечания повара

Мороженое в японском стиле можно также приготовить, добавив в хорошее ванильное мороженое пюре из французских сладких каштанов или из сладких бобов адзуки, из расчета 2 столовые ложки вареных мягких бобов или 4 чайные ложки каштанового пюре на 100 мл мороженого.

1 Мороженое размягчите, переложив его на 20—30 минут из морозильника в холодильник, но не допускайте, чтобы оно растаяло.



2 Порошок матте разведите теплой кипяченой водой и тщательно перемешайте до однородной массы.

3 Положите половину мороженого в миску, добавьте разведенный матте и хорошо перемешайте резиновой лопаточкой. Затем добавьте оставшееся мороженое. Можно прекратить перемешивание, когда мороженое будет иметь мраморную окраску, либо перемешивать его до получения однородной бледно-зеленой массы. Поставьте мороженое в холодильник.

4 Через час мороженое можно подавать. Разложите его в креманки и, по желанию, оформите зернами граната.



КЕКС ИЗ ТЫКВЫ КАБОТЯ

Кекс, по-японски йокан, — очень сладкий десерт, который чаще всего готовят из бобов адзуки. Подают его в основном во время чаепития, к зеленому чаю. Горьковатый вкус чая уравнивает сладость йокан. В данном случае вместо адзуки используется тыква каботя, и кекс подается к столу с фруктами.



На 4 порции

- 350 г тыквы каботя
- 2 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка кукурузной муки или крахмала
- 2 ч. ложки мелкой сахарной пудры
- ¼ ч. ложки соли
- ¼ ч. ложки молотой корицы
- 1½ ст. ложки воды
- 1 яичный желток

Для сервировки

- ½ наси
- ½ каки



1 У тыквы отрежьте верхнюю и нижнюю жесткую часть и разрежьте тыкву на 3—4 дольки. Ложкой удалите семена. Мякоть нарежьте кусочками.

2 Кусочки тыквы варите в пароварке, под крышкой, 15 минут на среднем огне. Тыква готова, если кусочки легко протыкаются палочкой в середине. Когда тыква сварится, снимите пароварку с огня и дайте постоять 5 минут, не снимая крышки.

3 Срежьте с тыквы кожицу. Мякоть разомните и с помощью деревянной ложки протрите через сито или измельчите в кухонном комбайне. Переложите тыквенное пюре в миску, добавьте остальные ингредиенты и хорошо перемешайте.



4 Расстелите на столе макису (циновку для скатывания суши), накройте ее влажной салфеткой или полотенцем и выложите ровным слоем тесто. Скатайте макису в тугий рулон, начиная с ближнего к вам конца. Торцы получившегося рулета прикройте краями ткани.

5 Закатанное в макису тесто варите в пароварке 5 минут. Затем снимите кастрюлю с огня и дайте постоять 5 минут.

6 Наси и каки очистите и нарежьте очень тонкими дольками.

7 Выньте готовый кекс из макису и нарежьте ломтиками толщиной 2,5 см. Подавайте к столу холодным, с ломтиками фруктов.

ПАРОВОЙ КЕКС СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ

ЭТОТ ПАРОВОЙ КЕКС, ИЗВЕСТНЫЙ КАК МУСИ-КАСУТЕРА, НЕ ОЧЕНЬ СЛАДКИЙ — ЕГО МОЖНО ЕСТЬ КАК ХЛЕБ. СЕКРЕТ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО В ТЕСТО ДОБАВЛЯЮТ НЕМНОГО МИСО, КОТОРОЕ ПРИДАЕТ КЕКСУ ЧУТЬ СОЛОНОВАТЫЙ ПРИВКУС.

На 4 порции

- 2 стакана муки
- $\frac{3}{4}$ стакана мелкой сахарной пудры
- 3 ст. ложки концентрированного молока
- 4 яйца
- 40 г сиро мисо
- 150 г сладкого картофеля
- 2 ч. ложки крема тартар
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды
- 2 ст. ложки размягченного масла



1 Муку с сахарной пудрой просейте в большую миску. Взбейте в однородную кремообразную массу яйца с концентрированным молоком и сиро мисо. Соедините яичную смесь с мукой и хорошо перемешайте. Накройте миску пищевой пленкой и оставьте на час.

2 Сладкий картофель, очистив от кожицы и удалив жесткий конец, нарежьте кубиками размером 2 см. Залейте холодной водой. Перед использованием откиньте картофель на сито. Пароварку разогрейте и застелите муслином.

3 Смешайте крем тартар и соду с 1 столовой ложкой воды. Добавьте в тесто вместе с маслом и двумя третями нарезанного сладкого картофеля. Вылейте тесто в пароварку, сверху выложите оставшийся сладкий картофель.

4 Варите кекс на пару полчаса, или пока тесто не поднимется куполом. Снимите с огня, дайте немного остыть и нарежьте треугольными кусочками.

ПИРОЖНЫЕ ИЗ КЛЕЙКОГО РИСА В ПАСТЕ ИЗ БОБОВ АДЗУКИ

УКРАШЕННЫЕ ЛИСТЬЯМИ КАМЕЛИИ ПИРОЖНЫЕ ОНАГИ В ЯПОНИИ ЛЮБЯТ И СТАР, И МЛАД. ИХ МОЖНО УВИДЕТЬ И НА ПРАЗДНИЧНОМ, И НА ИМЕНИННОМ СТОЛЕ.

На 12 штук

- 150 г клейкого риса
- 50 г короткозерного японского риса
- 410 г консервированных в воде с сахаром и солью бобов адзуки
- $6\frac{1}{2}$ ст. ложки мелкой сахарной пудры
- 1 щепотка соли

1 Клейкий и короткозерный рис положите в сито и промойте под струей воды, затем откиньте на сито и дайте просохнуть в течение часа.

2 Выложите рис в чугунную кастрюлю или огнеупорный горшочек с крышкой и залейте 1 стаканом воды.

3 Варите рис под крышкой при слабом кипении 15 минут, или пока не услышите слабое потрескивание. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять 5 минут. Снимите крышку, накройте кастрюлю полотенцем и дайте рису остыть.

4 Вылейте содержимое банки с консервированными бобами адзуки в кастрюлю и поставьте на средний огонь. Добавьте в три приема сахарную пудру, каждый раз тщательно размешивая. Уменьшите огонь до слабого, разомните бобы толкушкой, посолите и снимите кастрюлю с огня. Консистенция у бобовой смеси должна быть, как у картофельного пюре. Прогрейте смесь на слабом огне, чтобы выпарить лишнюю жидкость, и остудите.

5 Мокрыми руками скатайте из риса 12 шариков размером с теннисный мяч.



6 Застелите рабочую поверхность влажной муслиновой салфеткой, выложите на нее слоем толщиной 5 мм 2 столовые ложки бобовой пасты. В середину положите рисовый шарик и заверните его в пасту с помощью салфетки. Разверните салфетку и аккуратно выньте пирожное. Изготовьте еще 11 пирожных.



ЖЕЛЕ ИЗ СЛАДКОЙ БОБОВОЙ ПАСТЫ

Для приготовления этого летнего десерта темно-красное желе из кантена и бобовой пасты заключают в оболочку из прозрачного кантенового желе. Пирожное напоминает камушек, вмёрзший в кусочек льда.

На 12 штук

200 г консервированных бобов адзуки
3 ст. ложки мелкой сахарной пудры

Для кантенового желе

10 г порошка кантена
½ стакана сахарной пудры
цедра ¼ апельсина одним куском

1 Бобы откиньте на сито, положите в кастрюлю и поставьте на средний огонь.

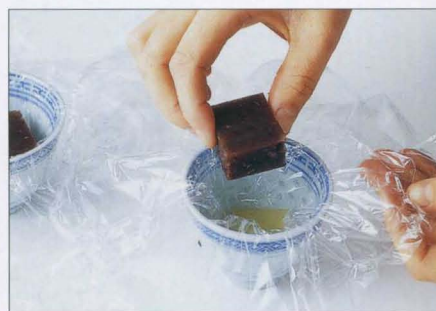
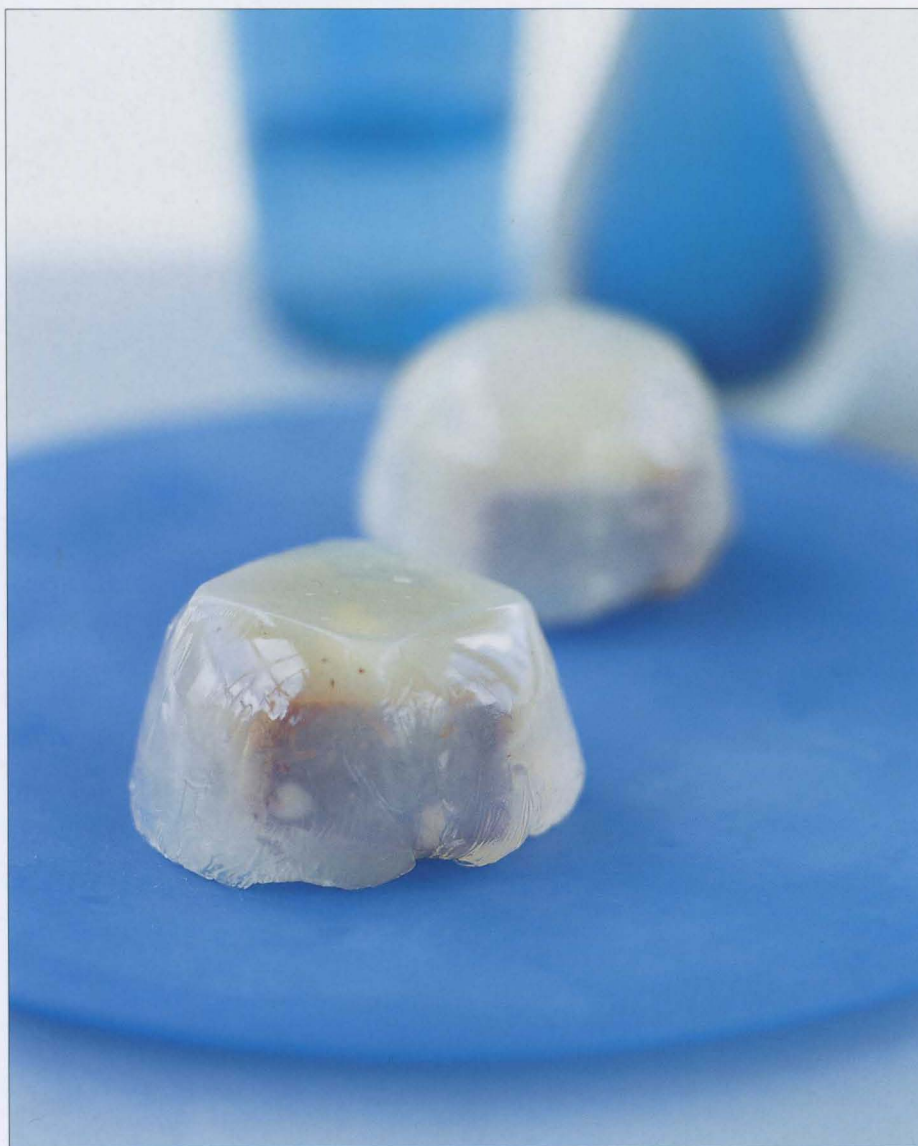
2 Добавьте в кастрюлю в три приема сахарную пудру, помешивая, пока сахар не растворится и жидкость не выпарится, затем снимите с огня.

3 Влейте в кастрюлю 2 стакана воды и насыпьте 1 пакетик кантена. Размешивайте до растворения кантена, затем добавьте половину сахарной пудры и цедру. Доведите до кипения и варите, помешивая, пока сахар полностью не растворится. Снимите с огня и выньте апельсиновую цедру.

4 Налейте 1 стакан горячей жидкости в форму размером 15×10 см так, чтобы жидкость покрывала дно слоем в 1 см. Дайте желе застыть при комнатной температуре.

5 В оставшийся раствор кантена добавьте бобовую пасту и хорошо перемешайте. Поставьте кастрюлю на влажное полотенце и вымешивайте в течение 8 минут.

6 Вылейте смесь кантена и бобовой пасты в форму размером 18×7,5×2 см и дайте застыть сначала в течение часа при комнатной температуре, затем поставьте на час в холодильник. Вытряхните желе из контейнера на разделочную доску, застеленную бумажным полотенцем. Оставьте на 1 минуту, затем разрежьте на 12 прямоугольников.



7 Выстелите пищевой пленкой 12 формочек. Разделите пласт кантенового желе на 12 квадратиков. Положите в каждую формочку по одному квадратiku прозрачного желе, а сверху — по кусочку темно-красного желе.

8 Налейте в кастрюлю 2 стакана воды и разведите в ней второй пакетик кантена. Доведите до кипения, добавьте оставшуюся сахарную пудру и размешивайте до растворения сахара. Кипятите еще 2 минуты, затем снимите с огня. Поставьте кастрюлю на мокрое полотенце, чтобы она быстрее остыла, и помешивайте в течение 5 минут, или пока жидкость не начнет густеть.

9 Разлейте приготовленное желе по формочкам так, чтобы покрыть им темно-красное желе. Концы прозрачной пленки скрутите сверху. Поставьте желе в холодильник на час, затем осторожно выньте из формочек, освободите от пленки и подавайте к столу.

СЛАДКИЕ БЛИНЧИКИ

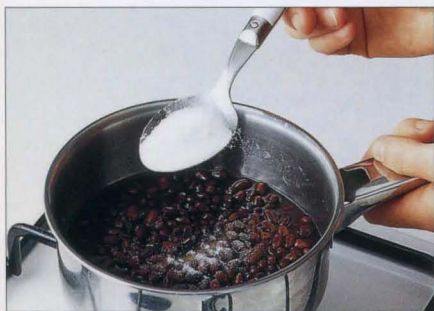
В Японии блинчики по традиции принято складывать попарно и промазывать сладкой бобовой пастой. Получается блюдо, видом напоминающее маленький гонг, отсюда и его название, дора яки: «дора» по-японски — гонг. Можно также сгибать блинчики пополам — получатся «половинки гонга».

На 6—8 блинчиков дора яки

5 ст. ложек мелкой сахарной пудры
3 яйца
1 ст. ложка кленового
или золотистого (светлый
кукурузный) сиропа
1²/₃ стакана просеянной муки
1 ч. ложка соды
2²/₃ стакана воды
растительное масло для жаренья

Для сладкой бобовой пасты

250 г консервированных
бобов адзуки
3 ст. ложки сахарной пудры
1 щепотка соли



1 Чтобы приготовить сладкую бобовую пасту, выложите консервированные бобы адзуки вместе с жидкостью в кастрюлю и поставьте на средний огонь. Постепенно добавляйте сахар, непрерывно помешивая массу. Варите пасту на слабом огне, пока жидкость почти полностью не выпарится, а бобы не превратятся в кашу. Посолите и снимите с огня. Помешивайте в течение 1 минуты, затем дайте остыть.

2 Смешайте сахарную пудру с яйцами и сиропом. Хорошо перемешайте, чтобы сахар растворился, затем добавьте муку и замесите жидкое тесто без комочков. Накройте крышкой и оставьте на 20 минут.

3 Соду разведите водой, влейте в тесто и размешайте.



4 Сильно нагрейте небольшую сковороду, смазав ее маслом. Снимите с огня и протрите бумагой. Поставьте сковороду на средний огонь и налейте на середину немного теста, чтобы получился блинчик примерно 13 см в диаметре и 5 мм толщиной.

5 Жарьте блинчик по 2—3 минуты с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Если края блинчика подгорают, а середина еще не готова, убавьте огонь. Испеките еще 11—15 блинчиков.

Примечание повара

Вы можете сделать «половинки гонга», смазывая блинчики бобовой пастой и складывая их вдвое.



6 Возьмите один блинчик и размажьте по нему ровным слоем 2 столовые ложки бобовой пасты, отступив примерно 2,5 см от края. Положите сверху другой блинчик. Переложите готовый «гонг» на поднос и сделайте таким же образом еще 5—7 «гонгов».

СЛОВАРЬ

Абура-агэ — тонкие прямоугольные обжаренные куски тофу продаются свежими и замороженными.

Авакути — светлый соевый соус.

Адзуки — мелкие коричнево-красные бобы, которые часто используют для приготовления сладких блюд.

Ака мисо — паста из соевых бобов средне-острого вкуса и темно-красного цвета.

Ао нори — зеленые хлопья из водорослей.

Араме — вид коричневых водорослей.

Ацу-агэ — тофу, обжаренный во фритюре. Продается обычно толстыми кусками: 1 ацу-агэ=1 кусок.

Бени-сёга — корень имбиря, тонко нашинкованный и засоленный.

Бульон даси — бульон для супов и тушений, приготовленный из конбу и кедзури-буси. Его можно сварить самим или развести в воде гранулы даси-но-мото.

Вакаме — скрученные водоросли; продаются в сушеном виде.

Васаби — японская острая приправа, приготовленная из корней одноименного растения, похожая по вкусу на хрен; продается в виде пасты или порошка.

Второй бульон даси — бульон, приготовленный из рыбных хлопьев и конбу, оставшихся после приготовления первого бульона даси.

Гаммодокки — фрикадельки из тофу с овощами, жаренные во фритюре.

Гари — нарезанный тонкими ломтиками маринованный имбирь.

Гиннан — орехи гинкго.



Гобо (корень лопуха) — длинный, похожий на палочку, корнеплод.

Дайкон — длинный белый овощ, родственник редису.

Дайкон-ороси — мелкая терка, предназначенная специально для дайкона.

Даси-конбу — сушеная бурая водоросль.

Даси-но-мото — замороженные и высушенные бульонные гранулы для быстрого приготовления бульона даси.

Енокитакэ — мелкие грибы на тонких ножках, обладающие нежным вкусом.

Икура — соленая оранжево-красная лососевая икра.

Каботя — тыква с темно-зеленой кожцей, желтой мякотью и ореховым вкусом.

Каки — японская хурма, известная также под названием «шаронфрут».

Кантен (агар-агар) — желеобразующее вещество, добываемое из водорослей.

Касива — соленые листья японского дуба.

Кацуо-буси — сваренный и высушенный целиком большой кусок кацуо (малого тунца), из которого можно строгать хлопья.

Кедзури-буси — готовые сушеные хлопья из кацуо (малого тунца), из которых готовят бульон даси.

Кики нори — лепестки хризантемы, засушенные в виде пласта.

Кинако — мука из желтых соевых бобов.

Койя-дофу — замороженный тофу.

Конбу — гигантская бурая водоросль, продается в сушеном виде (даси-конбу).

Конняк — плотная желеобразная лепешка из конняку — растения, родственного ямсу.

Макису — циновка для скатывания суши.

Матте — порошкообразный зеленый чай.

Менма — соленые побеги бамбука.

Мидзуна — японская зелень.

Мирин — сладкое рисовое вино, предназначенное не для питья, а для использования в кулинарных целях.

Мисо — смесь ферментированных соевых бобов и зерен, которая в процессе созревания превращается в пасту; разные сорта отличаются по солености и остроте.

Мицуба — ароматическое растение, родственное петрушке, которое используется, главным образом, в супах.

Моти — пирожные из риса мотигоме.

Мотигоме — клейкий рис.

Нага-имо (или яма-имо) — горный картофель, похожий на ямс.

Наси — японские груши.

Натто — ферментированные соевые бобы.

Нори — сушеные листья водорослей толщиной с лист бумаги.

Пак чой (бок чой) — растение семейства капустных с белым стеблем и разлапистыми листьями.

Рамен — тонкая яичная лапша.

Ренкон — корень лотоса с белой мякотью.

Сайкё мисо — слегка ароматизированная соевая паста бледно-желтого цвета.

Саке — традиционное рисовое вино; его пьют и применяют в кулинарных целях.

Сантё — молотый японский перец с мятым ароматом.





Сасими — сырая рыба и моллюски, нарезанные тонкими ломтиками и красиво разложенные на блюде.

Сатоимо — картофель с клубнями овальной формы и покрытой волосками кожей.

Сёга — свежий имбирь.

Сентя — зеленый чай из молодых листочков.

Сиитаке — вид древесного гриба с белой ножкой и коричневой шляпкой.

Симедзи — мясистый гриб, похожий на устричный.

Сиратаки — лапша из конняку.

Сиро мисо — слегка ароматизированная бледно-желтая соевая паста.

Сисо — листья с запахом базилика, используемые в качестве украшения и гарнира.

Ситими тогараси — смесь семи пряностей, в состав которой входят чили, кунжут, мак, конопля, сисо, сантё и нори.

Соба — сухая ржаная лапша.

Соба цуйу — растворимая суповая основа из сои.

Соевый соус (сёйю) — обыкновенный японский соевый соус.

Сомен — очень тонкая пшеничная лапша.

Сора маме — широкие (виндзорские) бобы.

Сукияки — очень тонкие ломтики мяса, приготовленные с овощами в соусе.

Су-меси — маринованный рис, обязательный компонент всех видов суши.

Сурибати и сурикоги — керамическая чаша с ребристой внутренней поверхностью и деревянный пестик.

Суши — маленькие рулетики из сумеси с тонкими ломтиками сырой рыбы.

Сюнгикю — съедобные листья овощной (не садовой) хризантемы.

Таканоцуме — свежий красный перец чили.

Такеноко — свежие молодые побеги бамбука.

Такуан — маринованный и изменивший цвет дайкон.

Тамари — темный соевый соус, изготовленный путем естественной ферментации.

Темпура — комковатый кляр, приготовленный на ледяной воде, применяется для обжаривания во фритюре рыбы и тонко нарезанных овощей.

Тофу — коагулированный соевый белок.

Тя-сю — тушеная свинина.

Удон — толстая пшеничная лапша.

Умебоси — солено-маринованный уме; плод, похожий на абрикос.

Усу дзукури — очень тонкие ломтики рыбы.

Усукути — соевый соус с пониженным содержанием соли.

Хакусаи (китайская капуста) — овощ с белым стеблем и зелеными листьями.

Харусаме — тонкая «целлофановая» лапша из бобов адзуки или крахмалистых корней.

Хаси — палочки для еды.

Хаттё мисо — темно-коричневая паста из соевых бобов.

Хидзики — тонкая черная морская водоросль, продается в сушеном виде.

Цукемоно — соленья, например такуан, которые подают к рису.



Цума — дайкон, нарезанный очень тонкой соломкой, применяется для украшения блюд.

Цумами — блюда, подаваемые к напиткам.

Эда-мамэ — свежие молодые бобы.

Юдзу — цитрусовый плод величиной с кlementин, может быть заменен лаймом.

Якитори — курица-гриль на вертеле.



АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Абрикосовый ликер 123
Абрикосы 88
домашние умебоси 89
домашний умесю 123
соленые уме 88
Абура-аге (тофу) 70, 71, 248
Авокадо
маринованная лососина
с авокадо 201
Адзи 94
Адзуки (бобы) 66
ан (сладкая бобовая паста) 66
красный рис
в дубовых листьях 138
пирожные из клейкого риса
в пасте из бобов адзуки 244
желе из сладкой
бобовой пасты 246
сладкий суп из бобов адзуки
с рисовыми пирожными
моти 186
сладкие блинчики 247
Алкогольные напитки 120—123
Ан (сладкая бобовая паста) 66
ан доунат 115
ан пан 114—115
Анко (морской черт) 95
Ацу-аге (тофу) 71, 248

Б

Баклажаны
жареные баклажаны в соусе
с мисо 166
баклажаны паровые
с кунжутным соусом 170
Бамбуковый венчик 30
Бантя чай 119
Бенто коробки 39
Бива (локва) 89
Блинчики
сладкие блинчики 247
блинчики
из капустной «лапши» 169
Блюдечки для приправ 40
Бобовые проростки
терияки из лосося 210
теппан таки 217
Бобы 64—67
Брокколи и огурец,
маринованные в мисо 182
Буддизм 11—12
Будо пан 114
Булочки 114—115
Бульон
домашний бульон даси 102
второй бульон даси 102
В
Вакаме (водоросль) 79, 248
вакаме с креветками
и огурцом в уксусной
заправке 180
Вареный коровий горох 187



Васаби 83, 248
майонез васаби 217
паста васаби 83
Вегетарианская темпура 172
Вино 123 см. также sake
Виски 122
Водоросли 78—80
салат-ассорти
из водорослей 181
суши, скатанное вручную 131
моти с сыром и нори 47
рисовые фрикадельки
с четырьмя начинками 136
толстые рулеты-суши 132—133
тонкие рулеты-суши 132
водоросли хидзика
с курицей 179
вакаме с креветками
и огурцом в уксусной
заправке 180
см. также нори

Г

Газовая плитка переносная 37
Гаммодоки (тофу) 71, 248
Гёкуро, чай 118
Генмаи, рис 45
Генмайтя, чай 119
Гингко орехи 56
пряный яичный суп 195
Гиннан (орехи гингко) 56, 248
Глиняные горшки 36
Глютеносодержащие продукты 72—73
Гобо (корень лопуха) 62
Говядина 105
ломтики говядины
в бульоне 233
ломтики говядины
с тушеными овощами 229
ломтики говядины
с кровью 230
сукияки 232
Гома (семена кунжута) 84
Гребешки морские 100
блинчики
из капустной «лапши» 169

сасими из гребешков
в горчичном соусе 205
теппан таки 217
сэндвичи из сиитаке
и морских гребешков 176
Грибы 74—77
рис с пятью добавками 139
прозрачный суп с грибами
и коричневым рисом 140
сиитаке с соевым соусом 174
овощи и лососина
в фольге 175
сэндвичи из сиитаке
и морских гребешков 176
рулеты из бекона
с енокитакэ 178
сукияки 232
теппан таки 217
мелкие креветки с кукурузой,
жаренные во фритюре 215
ломтики говядины
в бульоне 233
свежие сиитаке, жаренные
на гриле, с горчицей 74
Гриллирование
шампуры 31
проволочная решетка-гриль 31
Груши 87



Д

Дайкон 52, 248
дайкон тушеный 160
салат из моркови
и дайкона 162
тертый дайкон
«Красный клен» 85
зеленые бобы с дайконом
и икрой 168
слоеная закуска из дайкона
с копченым лососем 182
соус для макания из дайкона
с соевым соусом 53
кальмар, сваренный
на медленном огне,
с дайконом 210
рыбные котлетки
с овощами 223
темпура
из морепродуктов 218
Дайфуку 116

Даси 248

тофу, жаренный во фритюре,
в бульоне даси 190
домашний бульон даси 102
картофель, сваренный
в бульоне даси 171
второй бульон даси 102
День Детей 20
Дзам пан 115
Домёдзи 47
Дора яки 117

Е

Еж морской 101
Енокитакэ 75, 248
сукияки 232
рулеты из бекона
с енокитакэ 178

Ж

Желе из сладкой
бобовой пасты 246

З

Завтрак 25
Зеленая фасоль
репа, тушенная с креветками
и фасолью 164
терияки из лосося 210
Зеленые бобы 67
зеленые бобы
в ореховом соусе 67
зеленые бобы
с дайконом и икрой 168
Зеленый лук 60
«кудряшки»
из зеленого лука 60
клемы с зеленым луком, мисо
и горчичным соусом 214
курица-гриль
на шампурах 226

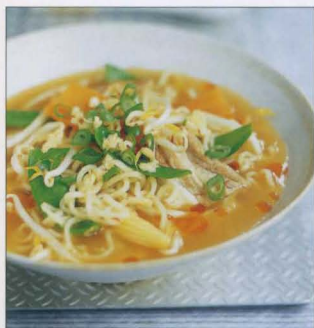
И

Иваси (сардины) 95
Ика (кальмар) 98
Икура (лососевая икра) 101, 248
Имбирь 82
домашний маринованный
имбирь 82
сок имбирный 82
свинина, жаренная
на сковороде, с имбирным
соусом 234
Инвентарь кухонный 28—35
Иноземные влияния 11—13
Исе-эби (колючий лангуст) 97
Итиго (клубника) 89
Йокан 117

К

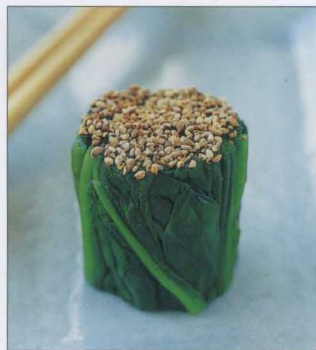
Кабоття, тыква 55, 248
кекс из тыквы кабоття 243
тыква кабоття
с куриным соусом 165

соленые паровые чипсы
из каботя 55
Кабу (репа) 53
Кадзики 91
Кадзуноко
(селечные молоки) 101
Каки (устрицы) 100
Каки (хурма) 86
Кальмар 98—99
темпура
из морепродуктов 218
кальмар, сваренный
на медленном огне,
с дайконом 210
Камабоко 104
Камбала, жаренная
во фритюре 209
Кани (краб) 97
Кани-мисо 97
Канпё 73
Кантен (агар-агар) 80, 248
желе из сладкой
бобовой пасты 246
Капуста
блинчики
из капустной «лапши» 169
свиное филе, жаренное
во фритюре 234
Карей 93



Карри
карри пан 115
готовая заправка карри 109
домашнее японское карри 109
Картофель 54, 56
картофель, сваренный
в бульоне даси 171
Касива моти 116
Кастрюля для сябу сябу 36—37
Кацуо (малый тунец) 91
Кацуо-буси 102, 248
Каштаны 57
рис с каштанами 57
Кексы
кекс из тыквы каботя 243
паровой кекс со сладким
картофелем 244
Кинако (мука из желтых соевых
бобов) 65, 248
Китайская капуста 58

Клефы 100
клефы с зеленым луком,
мисо и горчицей
соусом 214
Клубника 89
Койя-дофу (замороженный
тофу) 69, 248
Колючий лангуст 97
Комацуна 58—59
Конбу (водоросль) 78, 248
рулеты и декоративные узлы
из конбу 78
Конняку 72, 248
Коппе пан 114
Копченая скумбрия
рисовые фрикадельки
с четырьмя начинками 136
Копченый лосось
прессованное суши
с копченой лососиной 134
слоеная закуска из дайкона
с копченым лососем 182
Краб 97
прозрачный суп с крабовыми
палочками 147
крабовое мясо в уксусе 212
Красный люциан, сваренный
на пару, в бумажном
пакете 221
Красный рис
в дубовых листьях 138
Креветки 96
блинчики
из капустной «лапши» 169
лапша соба в горячем супе
с темпурой 150
темпура
из морепродуктов 218
теппан таки 217
толстые рулеты-суши 132—133
репа, тушенная с креветками
и фасолью 164
вакаме с креветками
и огурцом в уксусной
заправке 180
пряный яичный суп 195
салат из морепродуктов
с фруктовой заправкой 202
мелкие креветки с кукурузой,
жаренные во фритюре 215
фрикадельки из креветок 216
Крим пан 115
Кувшины для sake 41
Кукуруза (молодые початки)
мелкие креветки с кукурузой,
жаренные во фритюре 215
Кулинарные приемы 25
Кунжутные семена 84
отварной шпинат
с семенами кунжута 161
рисовые фрикадельки
с четырьмя начинками 136
белая кунжутная заправка 84



баклажаны паровые
с кунжутным соусом 170
Кури (каштаны) 57
Курица 105
рис с яйцом
и курицей 143
курица-гриль
на шампурах 226
куриные фрикадельки-гриль
на бамбуковых
шампурах 227
кусочки курицы
с овощами 228
рис с пятью добавками 139
водоросли хидзика
с курицей 179
тыква каботя
с куриным соусом 165
рисовый обед с тремя
топпингами 142
новогодний суп 149
удон, сваренная в горшочке,
в супе с мисо 152
рыбное рагу с курицей
и овощами 222
рагу борцов сумо 238
Куса моти 116
Куси данго 117
Кюсю, кухня 24

Л

Лаймово-соевый соус 217
Лангуст колючий 97
Ланч 25
Лапша 48—51
сукияки 232
лапша соба в горячем супе
с темпурой 150
ржаная лапша с соусом
для макания 151
удон, сваренная в горшочке,
в супе с мисо 152
лапша удон в супе с яйцом
и имбирем 153
холодная лапша сомен 154
суп с мисо и лапшой рамен
из Саппоро 155
суп с лапшой рамен
по-токийски 156

Лещ морской 92
салат из морепродуктов
с фруктовой заправкой 202
рыбное рагу с курицей
и овощами 222
Ликеры 123
Листья хризантемы 59
Локва 89
Лососевая икра 101
зеленые бобы с дайконом
и икрой 168
Лосось 91
вареный коровий горох 187
маринованная лососина
с авокадо 201
новогодний суп 149
рисовые фрикадельки
с четырьмя начинками 136
рис в зеленом чае
с лососиной 140
терияки из лосося 210
рыбное рагу с курицей
и овощами 222
нарезка рыбы для сасими
и суши 90
овощи и лососина
в фольге 175
см. также копченый лосось
Лотос, корни 63

М

Магуро (тунец) 90
Майонез васаби 217
Мандарины 87
Марлин, полосатый 91
Матте, чай 119, 248
Мацутаке (грибы) 76
Мёга 61
Медзаси 103
Мелон пан 115
Мен-цуйу 108
Меню, составление 26—27
Местные блюда 23—24
Меч-рыба 91
маринованная меч-рыба,
жаренная на гриле 220
жареная меч-рыба
с цитрусовой подливкой 200
Мидори 123
Микан (сацуума) 87
Мирин (рисовое вино) 110, 248
Мисо 107, 248
суп с мисо 146
суп с мисо, свиной
и овощами 148
удон, сваренная в горшочке,
в супе с мисо 152
суп с мисо и лапшой рамен
из Саппоро 155
брокколи и огурец,
маринованные в мисо 182
жареные баклажаны в соусе
с мисо 166

клемы с зеленым луком, мисо и горчичным соусом 214
 плоская рыба или бифштекс, маринованные в мисо 107
 мисо-дзуке 113
 Мицуба 81, 248
 Моллюски 96—100
 Молоки 101
 Морепродукты
 темпура
 из морепродуктов 218
 салат из морепродуктов с фруктовой заправкой 202
 суши, сформованное вручную 129
 суши «Шкатулка с драгоценностями» 130
 Морковь
 морковь в сладком уксусе 166
 салат из моркови и дайкона 162
 Мороженое
 с зеленым чаем 242
 Морской черт 95
 теппан таки 217
 Морской язык 93
 Моти
 (рисовые пирожные) 46, 248
 моти с сыром и нори 47
 сладкий суп из бобов адзуки с рисовыми пирожными моти 186
 Мотигоме, рис 45, 248
 Муги 47
 Мугитя, чай 119
 Мясо 105

Н
 Намеко (грибы) 77
 Напитки 27
 алкогольные напитки 120—123
 чай 118—119
 Нара-дзуке 112
 Нарутомаки 104
 Наси (японские груши) 87, 248
 Натто (ферментированные соевые бобы) 65, 248
 Неги (зеленый лук) 60
 Нибоси 103
 Новогодний суп 149
 Ножи 28
 Нори (водоросль) 79, 248
 суши, скатанное вручную 131
 моти с сыром и нори 47
 рисовые фрикадельки с четырьмя начинками 136
 толстые рулеты-суши 132—133
 тонкие рулеты-суши 132
 Нука 47
 Нука-дзуке 113



О
 Обед 25—26
 Овощи 52—63
 кусочки курицы с овощами 228
 ломтики говядины с тушеными овощами 229
 рыбные котлетки с овощами 223
 овощные палочки, жаренные на гриле 192
 тофу с овощами, сваренный на медленном огне 193
 овощи, засоленные в рисовых отрубях 113
 вегетарианская темпура 172
 овощи и лососина в фольге 175
 рыбное рагу с курицей и овощами 222
 утка в горшке с зелеными овощами 237
 см. также дайкон, репа и т. д.
 Овощи, засоленные в рисовых отрубях 113
 Огурец
 брокколи и огурец, маринованные в мисо 182
 вакаме с креветками и огурцом в уксусной заправке 180
 Окра
 темпура из морепродуктов 218
 Окунь морской 92
 Омлетные сковороды 33
 Омлеты
 омлетный рулет 194
 толстые рулеты-суши 132—133
 Осьминог 99
 приготовление осьминога для сасими и суши 99
 Отядзуке но мото 111
 Охаги 116

П
 Палочки для еды 31, 40
 Пароварки 32

Перец
 теппан таки 217
 крабовое мясо в уксусе 212
 Пестик 31
 Пиво 122
 Побег бамбука 62
 Подносы для собы 39
 Подставочки для хаси 40
 Пондзу 109
 Посуда 38—39
 Посуда для напитков 41
 Праздник Девочек 19
 Праздники 19—21
 Приготовление пищи на столе 36—37
 Приправы, сухие 111

Р
 Рагу
 рагу борцов сумо 238
 рыбное рагу с курицей и овощами 222
 Рагу борцов сумо 238
 Разделочные доски 29
 Раккё 61, 113
 Рамен, лапша 50, 248
 суп с мисо и лапшой рамен из Саппоро 155
 суп с лапшой рамен по-токийски 156
 Редис
 соус из редиса с чили 217
 см. также дайкон
 Ренкон (корень лотоса) 63, 248
 Репа 53
 репа, тушенная с креветками и фасолью 164
 цветы из маринованной репы 113
 Ржаная лапша с соусом для макания 151
 Рис 8—9, 44—47
 суши с маринованной скумбрией 128
 суши, сформованное вручную 129
 суши «Шкатулка с драгоценностями» 130
 суши, скатанное вручную 131
 прессованное суши с копченой лососиной 134
 рисовые фрикадельки с четырьмя начинками 136
 красный рис в дубовых листьях 138
 рис с пятью добавками 139
 прозрачный суп с грибами и коричневым рисом 140
 рис в зеленом чае с лососиной 140
 рисовый обед с тремя топпингами 142
 рис с яйцом и курицей 143

пирожные из клейкого риса в пасте из бобов адзуки 244
 утварь для приготовления блюд из риса 34—35
 суши 15, 45
 формовка риса 46
 сладости 116—117
 толстые рулеты-суши 132—133
 тонкие рулеты-суши 132
 рис с каштанами 57
 Рис с пятью добавками 139
 Рисовые пирожные 46, 116
 моти с сыром и нори 47
 сладкий суп из бобов адзуки с рисовыми пирожными моти 186
 Рисовые продукты 46—47
 Рисовый обед с тремя топпингами 142
 Рисовый уксус 110
 морковь в сладком уксусе 166
 крабовое мясо в уксусе 212
 Рулеты из бекона с енокитакэ 178
 Рулеты из сардин с абрикосовой пастой 213
 Рыба 90—95
 сасими мориавасе 198
 разделка рыбы на филе и очистка от кожи 92, 93
 рыбные котлетки с овощами 223
 рыбные пасты 104
 рыбные продукты 102—103
 рыбная икра 101
 плоская рыба или бифштекс, маринованные в мисо 107
 нарезка рыбы для сасими и суши 90
 суши 15
 см. также Тунец, Лосось и т. п.
 Рыбная мелочь
 обжаренная во фритюре и маринованная
 рыбная мелочь 208

С
 Саба (скумбрия) 94
 Саке (лосось) 91





Саке (рисовое вино) 10, 120—121, 248
 Сакура моти 117
 Салат из малого морского языка со свежими устрицами 204
 Салат-сасими из белокорого палтуса с васаби 202
 Салаты
 салат из моркови и дайкона 162
 салат-ассорти из водорослей 181
 салат из морепродуктов с фруктовой заправкой 202
 салат-сасими из белокорого палтуса с васаби 202
 салат из малого морского языка со свежими устрицами 204
 Самма (сайра) 95
 Сантё 83—84, 248
 Сардины 95, 103
 рагу борцов сумо 238
 рулеты из сардин с абрикосовой пастой 213
 Сасими
 (сырые морепродукты) 198
 приготовление осьминога для сасими 99
 нарезка рыбы для сасими 90
 салат-сасими из белокорого палтуса с васаби 202
 салат из малого морского языка со свежими устрицами 204
 сасими из гребешков в горчичном соусе 205
 маринованный сырой тунец 206
 Сатоимо (картофель) 54, 249
 Сацума 87
 Сацума-агэ 104
 Сацума-имо (сладкий картофель) 54
 Свинина 105
 суп с мисо, свиной и овощами 148
 суп с лапшой рамен по-токийски 156

блинчики из капустной «лапши» 169
 свинина, жаренная на сковороде, с имбирным соусом 234
 свиное филе, жаренное во фритюре 234
 жареная свинина в маринаде 236
 Сёга (имбирь) 82, 249
 Сезонные блюда 22—23
 Сёйу (соевый соус) 106
 лаймово-соевый соус 217
 сиитаке с соевым соусом 174
 Сёко коруне 115
 Сёку пан 114
 Селёдочные молоки 101
 Сентя, чай 118, 249
 Сиитаке (грибы) 74, 249
 прозрачный суп с грибами и коричневым рисом 140
 сиитаке с соевым соусом 174
 сушеные сиитаке 75
 сукияки 232
 теппан таки 217
 овощи и лососина в фольге 175
 сэндвичи из сиитаке и морских гребешков 176
 Симедзи (грибы) 76—77
 овощи и лососина в фольге 175
 Синдзё 104
 Сио-дзуке 112
 Сиокара 99
 Сирасу-боси 103
 Сиратаки 72, 249
 Сиратама 47
 Сисо 81, 249
 Сисямо 103
 Сито 33
 Сковорода для сукияки 36
 Сковородки с ручками, электрические 37
 Скунбрия 94
 суши с маринованной скумбрией 128
 рисовые фрикадельки с четырьмя начинками 136
 скумбрия, жаренная с пряностями 207
 солёно-маринованная скумбрия 94
 Сладкая бобовая паста 66
 Сладкий картофель 54
 паровой кекс со сладким картофелем 244
 Сладости 116—117
 Снежный краб 97
 Соба, лапша 48—49, 249
 лапша соба в горячем супе с темпурой 150
 Соевые бобы 64—65
 вареные соевые бобы 64

продукты из соевых бобов 65
 Соленья
 овощи, засолённые в рисовых отрубях 113
 Соль
 солёно-маринованная скумбрия 94
 солёные паровые чипсы из каботя 55
 Соль (камбала) 93
 Сомен, лапша 48, 249
 холодная лапша сомен 154
 сомен с соусом танги 48
 Соус сукияки 108
 Соусы 106—109
 лаймово-соевый соус 217
 соус из редиса с чили 217
 соус для макания из соевого соуса с дайконом 53
 Спаржа
 маринованная меч-рыба, жаренная на гриле 220
 красный люциан, сваренный на пару, в бумажном пакете 221
 Специи и пряности 81—85
 Способы нарезки 28
 Столовые приборы 40
 Ступки 31
 Судати 86
 Судзуки (морской окунь) 92
 Сукияки 232, 249
 Су-меси, рис 45, 128, 249
 тофу, фаршированный су-меси 135
 Суп с лапшой рамен по-токийски 156
 Суп с мисо и лапшой рамен из Саппоро 155
 Супы 145—156
 прозрачный суп с грибами и коричневым рисом 140
 суп с мисо 146
 прозрачный суп с крабовыми палочками 147
 суп с мисо, свиной и овощами 148
 новогодний суп 149
 лапша соба в горячем супе с темпурой 150
 удон, сваренная в горшочке, в супе с мисо 152
 лапша удон в супе с яйцом и имбирем 153
 суп с мисо и лапшой рамен из Саппоро 155
 суп с лапшой рамен по-токийски 156
 сладкий суп из бобов адзуки с рисовыми пирожными моти 186
 тофу, жаренный во фритюре, в бульоне даси 190

пряный яичный суп 195
 Суруме 99
 Суши «Шкатулка с драгоценностями» 130
 Суши 15, 27, 249
 суши с маринованной скумбрией 128
 суши, сформованное вручную 129
 суши «Шкатулка с драгоценностями» 130
 суши, скатанное вручную 131
 прессованное суши с копченой лососиной 134
 приготовление осьминога для суши 99
 нарезка рыбы для суши 90
 смесь для суши 111
 толстые рулеты-суши 132—133
 тонкие рулеты-суши 132
 Сухие приправы 111
 Сыр
 моти с сыром и нори 47
 Сунгику (листья хризантемы) 59, 249
 сукияки 232
 рагу борцов сумо 238
 ломтики говядины в бульоне 233



Т
 Тадзукури 103
 Тазы для суши 34—35
 Тай (морской лещ) 92
 Такеното (бамбуковые побеги) 62, 249
 Такуан 112, 249
 Тарако (тресковая икра) 101
 Татами-иваси 103
 Темпура 249
 лапша соба в горячем супе с темпурой 150
 вегетарианская темпура 172
 мелкие креветки с кукурузой, жаренные во фритюре 215
 темпура из морепродуктов 218
 Тен-цуйу 108
 Теппан-таки 217
 Терияки из лосося 210
 Терки 30
 Тертый дайкон «Красный клен» 85

Тикува 104
 Тиримен-дзако 103
 Тонкацу, соус 108
 Тофу 68—71, 249
 жареный тофу 70—71
 домашний гаммодоки 71
 прессование 68
 сукияки 232
 рагу борцов сумо 238
 тофу, фаршированный
 су-меси 135
 тофу, жаренный на сковороде,
 с карамельным соусом 188
 шарики из тофу, жаренные
 во фритюре 189
 тофу, жаренный во фритюре,
 в бульоне даси 190
 конверты из тофу, жаренные
 на гриле 190
 овощные палочки, жаренные
 на гриле 192
 тофу с овощами, сваренный
 на медленном огне 193
 ломтики говядины
 в бульоне 233
 койя-дофу, жаренный
 в яичном кляре 69
 Точильные камни 29
 Травы (пряности) 81—85
 Трапезы 25—26
 Треска 103
 рисовый обед с тремя
 топпингами 142
 Тресковая икра 101
 Тунец 90—91, 102
 нарезка для сасими и суши 90
 тонкие рулеты-суши 132
 суши, скатанное вручную 131
 маринованный сырой тунец 206
 Тыква 55
 соленые паровые чипсы
 из каботя 55
 тыква каботя
 с куриным соусом 165
 кекс из тыквы каботя 243

У

Угри 103
 Удон, лапша 50, 249

удон, сваренная в горшочке,
 в супе с мисо 152
 лапша удон в супе с яйцом
 и имбирем 153
 Уксус 110
 морковь в сладком уксусе 166
 крабовое мясо в уксусе 212
 Уме (японские абрикосы) 88
 Умебоси 249
 домашние умебоси 89
 рисовые фрикадельки
 с четырьмя начинками 136
 рулеты из сардин
 с абрикосовой пастой 213
 Умесю 123
 Унаги но кабайяки 103
 Уни (морской еж) 101
 Урожайное Полнолуние 21
 Урутимаи, рис 44
 Устрицы 100
 салат из малого морского
 языка со свежими
 устрицами 204
 Устричные грибы 76
 рис с пятью добавками 139



ломтики говядины
 в бульоне 233
 Утварь кухонная 28—37
 Утка
 утка в горшке с зелеными
 овощами 237

Ф

Формочки для карбования 29
 Формы для суши 35
 Франсе огура 115

Фритюрница для темпуры 37
 Фрукты 86—89
 Фу 73
 Фурикаке 111
 Футо-маки 132—133

Х

Хакусай
 (китайская капуста) 58, 249
 Хамагури (клемы) 100
 Ханпен 104
 Харусаме (лапша) 73, 249
 Хаси (палочки
 для еды) 31, 40, 249
 Хек
 темпура из морепродуктов 218
 Хидара 103
 Хидзики (водоросль) 80, 248
 водоросли хидзики
 с курицей 179
 Хийямути (лапша) 50
 Хираме (морской язык) 93
 Хлеб 114—115
 Ходзита, чай 119
 Хоккайдо, кухня 23
 Хоренсо (шпинат) 59
 Хосо-маки 132
 Хотате-гай (гребешки) 100

Ц

Циновки для суши 35
 Цитрусовые 86—89
 Цукудани 111
 Цумири 104

Ч

Чай 118—119
 мороженое с зеленым чаем 242
 рис в зеленом чае
 с лососиной 140
 чайная церемония 16—18
 Чайные чашки и чайники 41
 Чашечки для саке 41
 Чили перцы 85
 соус из редиса с чили 217
 тертый дайкон
 «Красный клен» 85
 Чугунные котелки 36



Ш

Шелковистый тофу 68
 Шинковки
 для кацуо-буса 30
 Шпинат 59
 отварной шпинат
 с семенами кунжута 161
 шпинат
 с арахисовым соусом 162

Э

Эби (креветки) 96
 Эда-маме
 (зеленые бобы) 67, 248
 Этикет 26

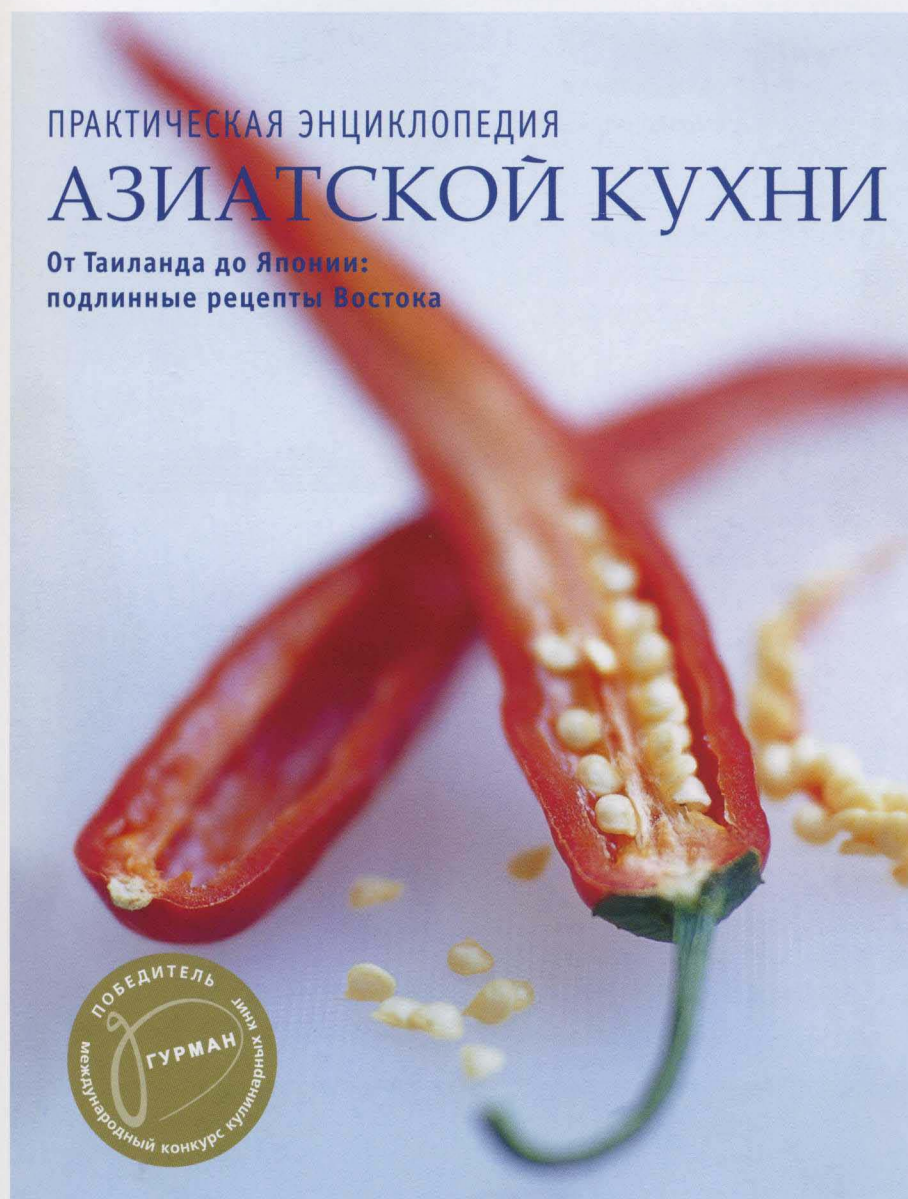
Ю

Юба (соевые пенки) 70
 Юдзу 86, 249

Я

Яблоки 87
 Яйца
 омлетный рулет 194
 пряный яичный суп 195
 рис с яйцом и курицей 143
 толстые рулеты-суши 132—133
 лапша удон в супе с яйцом
 и имбирем 153
 Якинику на таре 108
 Якитори 226, 249
 Яма-имо (картофель) 56

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АЗИАТСКОЙ КУХНИ



- Полная информация о продуктах, используемых в азиатской кухне.
- Свыше 100 оригинальных рецептов наиболее популярных азиатских блюд.
- Секреты азиатской кухни: от особенностей использования вока до тонкостей приготовления ароматных приправ.
- Лучшие способы приготовления самых разных продуктов: от привычных лапши и риса до экзотических тамаринда и лемонграсса.

Азия — родина восхитительнейшей кухни. Повсюду — от необъятной Поднебесной империи до Индонезии и Филиппин — пищу готовят с огромным удовольствием, не упуская из виду ни одной мелочи. Кухня каждой из азиатских стран уникальна, хотя многие продукты являются общими для всех них.

«Практическая энциклопедия азиатской кухни» — увлекательнейшая книга, которая изобилует полезными сведениями о продуктах и кухне этого чудесного региона и содержит богатую коллекцию рецептов превосходных и несложных в приготовлении блюд.

Часть первая

- Знакомство с кухней разных стран Азии.
- Подробное описание необходимых кухонных принадлежностей.
- Богатейшая информация об азиатских продуктах: от привычных для нас лапши, риса, мяса и рыбы до экзотических фруктов, овощей, пряных трав и специй.
- Советы по выбору, хранению и кулинарной обработке продуктов.

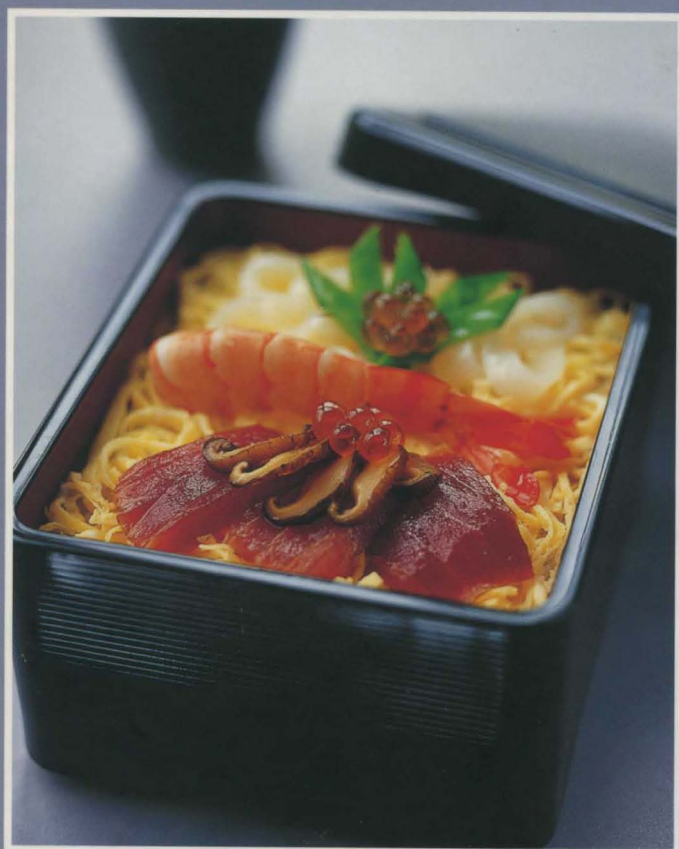
Часть вторая

- Более ста популярнейших рецептов оригинальных азиатских блюд с подробным иллюстрированным описанием их приготовления.

Настало время открыть для себя чарующие ароматы Азии. «Практическая энциклопедия азиатской кухни» станет вашей любимой поваренной книгой, и вы будете обращаться к ней снова и снова.



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЯПОНСКОЙ КУХНИ



Откройте для себя мир кулинарных традиций и кулинарной философии, которыми японцы руководствуются при обработке продуктов, приготовлении пищи и подаче блюд к столу.

Познакомьтесь с новыми ингредиентами, специальным оборудованием, кулинарными приемами и идеями сервировки.

Насладитесь рецептами, в которых видны характерные черты японской кухни — простота и изысканность, а также «фирменными» блюдами и шедеврами классической кулинарии.

ISBN 5-8029-0920-X



9 785802 909201