

Екатерина Астанкова

Корейская кухня



#простые
рецепты

#лучшие
блюда

Екатерина Астанкова

Корейская кухня

Издательство АСТ
Москва







ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

.....

Корейская еда – стоит только произнести это, как в голове возникают ассоциации: корейская морковь, суп из собак, острые специи. Но существует масса мифов, с которыми давно пора разобраться.

Корейская кухня, неразрывно связанная с историей и культурой полуострова, развивалась на протяжении многих столетий. В свое время на нее оказали влияние китайские и японские традиции, значительно повлиял буддизм, а европейцы, познакомившие жителей страны утренней свежести с красным перцем, и вовсе совершили в ней небольшую революцию.

Для каждого времени года в Корее существуют определенные блюда,

которые готовятся в тот или иной сезон. Пища, в представлении корейцев, должна не только насыщать, но и лечить, гармонизировать чувства, и даже приносить удачу. Поэтому в приготовлении блюд нужно использовать продукты в то время года, когда они вкуснее всего: не стоит есть рыбу после нереста или, например, не сезонные груши.

На территории Южной Кореи можно выделить шесть исторических областей (провинций), не полностью совпадающих с современным административным делением. Для каждой из них характерна своя кухня, в зависимости от климата и расположения. Например, блюда провинции Кёнгидо

не слишком острые, в них ценится «чистый» вкус продуктов, чаще готовят говядину и свинину. А на юге, в провинции Кёнсандо, из-за жаркого климата жители предпочитают мясу рыбу, морепродукты и водоросли, в еду добавляют больше перца и соли.

Буддизм, распространенный в регионе, оказал большое влияние на национальную кухню. В монастырях было запрещено употреблять в пищу мясо, что спровоцировало появление множества вегетарианских блюд, по вкусу не уступающих мясным. Согласно корейской вегетарианской традиции, повара никогда не пытаются придать блюду «мясной» вид и аромат с тем, чтобы обмануть органы чувств – такое лукавство считается греховным. Вместо этого используют тофу, бобы, свежие овощи, в которых содержится много белка и других полезных компонентов.

Разумеется, в современном мире, имея холодильник и доступ к свежим овощам и фруктам вне зависимости от сезона, можно позволить себе есть любимые блюда круглый год. Постепенно границы между региональными кухнями стираются, особенно в крупных городах. Влияние европейского и американского стритфуда, покорившего корейскую молодежь, растет. Однако, изучая особенности корейской кухни, я обратила внимание на две вещи. Во-первых, сама исторически сложившаяся концепция кулинарии с ее зависимостью от сезона, сбалансированностью и пользой для здоровья, сильно пере-

кликается с «nouvelle cuisine» – движением, значительно изменившим мировую кулинарию несколько десятилетий назад. При этом в Корее такие правила применяются не только в ресторанах: их соблюдают и в повседневной жизни при приготовлении домашних блюд. К сожалению, бич современной кулинарии в виде полуфабрикатов, готовых основ для супа и порошковых приправ не миновал и корейские семьи. Остается надеяться, что в этой борьбе победит культ семейного застолья и любовь к таким традиционным блюдам, как тханы, ччигэ и локкымы. Тем более основу истинно корейской еды составляют ферментированные блюда, приготовление которых не занимает много времени.

Каждый, кто начинает интересоваться корейской кухней, почти сразу же сталкивается с существованием двух разных «Корей». Дело в том, что вот уже почти полтора века параллельно существуют две кулинарные традиции – кухня собственно жителей полуострова и кухня корё-сарам (так называют себя корейцы, несколько поколений живущие на территории стран бывшего СССР).

Начиная со второй половины XIX века в Приморье стали появляться небольшие поселения корейцев. Затем, спасаясь от оккупации японскими войсками, несколько тысяч корейских семей эмигрировало в восточные части Российской империи. На протяжении XX века возникали крупные общины (правда, добровольным этот процесс

не был). После депортации корейцев из Приморья в Узбекистан и Казахстан, примерно две трети семей осели в тех краях и приспособились к новым условиям жизни.

Корейцы, проживающие на территории бывшего Советского Союза, представлены двумя крупными диаспорами – среднеазиатской и дальневосточной. Они очень долго находились в изоляции от своей исторической родины, жили в совершенно другом климате, питались местными продуктами. Все это постепенно меняло их кухню, преобразовывая и адаптируя ее, сохранив при этом самобытность. Так возникло совершенно уникальное явление – кухня советских корейцев.

Мне было очень интересно рассматривать две эти кулинарные традиции параллельно, не сравнивая по принципу «лучше-хуже», а изучая то, как похожие блюда готовят, к примеру, в Ташкенте и в Сеуле, почему суп из водорослей на острове Чечжудо не совсем такой, как у корейских семей на Сахалине. Я думаю, такой подход поможет не только понять, как правильно готовить блюда корейской кухни, но и узнать о ее основных принципах. Ведь, как я уже говорила, в Корее считается, что каждый продукт и специя влияют на здоровье, душевную гармонию и качество жизни.

При знакомстве с корейской кухней первое, что покоряет – удивительное разнообразие на столе. Даже если это простой семейный обед, помимо основного блюда (это всегда отварной

рис) будет суп и, как минимум, шесть видов закусок. А кто видел праздничное застолье – уже никогда его не забудет. Невозможно отделаться от мысли о том, сколько времени у хозяйки заняла готовка. Но неужели корейки только и делают, что гнут спину на кухне?

На самом деле нет. Большинство панчханов либо готовятся путем быстрой обжарки или бланширования, либо состоят из ферментированных продуктов (например, знаменитое кимчи, из которого мы знаем один-два вида, хотя на самом деле их десятки). Большинство супов варится не на крепком бульоне, а на смеси воды и разнообразных паст: соевой, перечной. Или же, наоборот – густые супы и рагу долго томят в горшке, что тоже не требует больших усилий от повара. Мясо, в зависимости от типа блюда, либо мелко нарезают и быстро обжаривают, либо готовят на гриле, либо, опять же, тушат с овощами и специями.

В отличие от Китая, Индии и стран Магриба, корейцы используют совсем немного видов специй и пряностей: имбирь, чеснок, черный и красный острые перцы, соевые и перечные пасты, кунжут и масло из него, кукурузный сироп, уксус, соусы из рыбы и соленых мелких креветок. В кухне корё-сарам – еще обязательно кориандр. С этим небольшим арсеналом приправ они способны создать идеальный маринад для мяса или заправку для овощей. Дело в том, что корейцы стараются подчеркнуть самые лучшие

оттенки вкуса в продукте, не стремясь слишком сильно его изменить, как, например, сделали бы в Китае. Но и не оставляя его максимально естественным – так поступили бы японцы.


Еще одной характерной чертой корейской кухни является ее удивительная способность адаптировать блюда других стран и народов к своему собственному вкусу. С энтузиазмом пробуя новое, корейцы создают на чужой основе истинно корейскую еду. Бургеры? Прекрасно! Но мы добавим в котлету кунжут, уложим сверху мелко порезанное молодое кимчи и сдобрим соусом на основе кочудян. Стейк? Бесподобно, только подмаринуем мясо в имбире, чесноке и соевом соусе. Японские роллы? Вкуснятина, только капнем на рис кунжутного масла, а начинку сделаем из обжаренного мяса или консервированной рыбы и овощей.

Особенно ярко эта особенность проявилась в кухне советских корей-


цев. Оказавшись в незнакомой среде, столкнувшись с непривычными продуктами и отсутствием самых необходимых специй, корейцы за несколько десятилетий создали уникальный сплав гастрономических традиций, знакомый многим из нас с детства и заслуженно любимый.

В этой книге мне бы хотелось представить не просто сборник рецептов, а сами способы приготовления тех или иных блюд, которые помогут вам создавать свои собственные, оставаясь в рамках корейской кулинарной традиции. Ведь народная кухня очень вариативна: и борщ, и кимчи у каждой хозяйки свой, но и то, и другое имеет набор обязательных компонентов, отличающих их от того же свекольника или салата. Поэтому важно научиться понимать сами принципы, а все остальные навыки и умения быстро приложатся. Корейские блюда несложные, аппетитные и полезные, в чем мы с вами сейчас и убедимся!

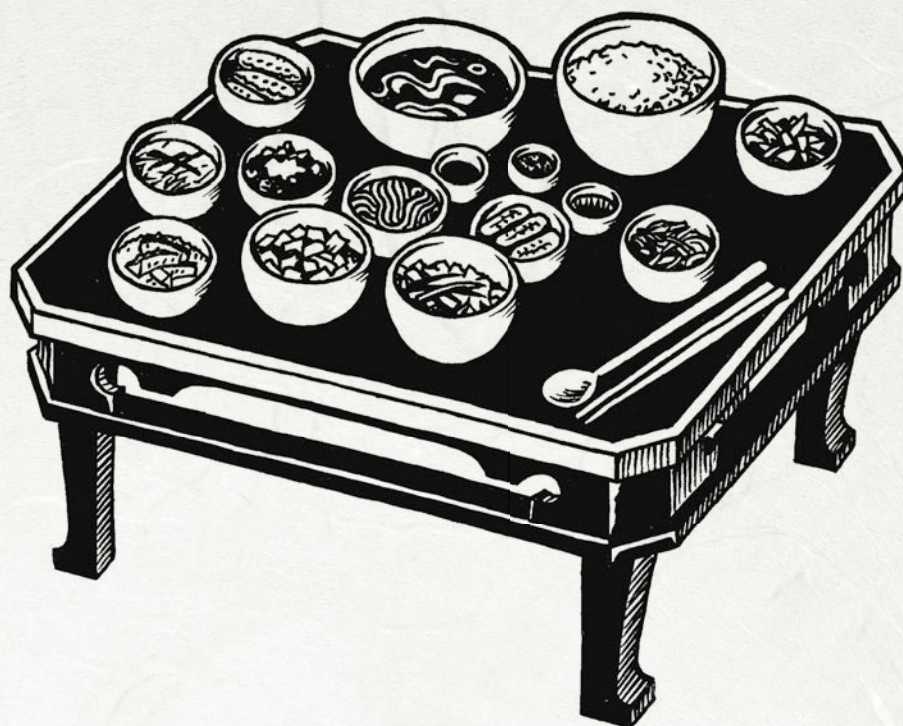




Лет 10 назад в Корее появился довольно специфический вид блогинга: мокиан (먹방), т.е. еда в прямом эфире. Блогер садится перед камерой и начинает поглощать еду (иногда очень внушительное ее количество), параллельно общаясь со зрителями и отвечая на вопросы в комментариях. Самые популярные из едоков имеют многотысячную аудиторию и весьма неплохой доход от спонсорских пожертвований. Корейские социологи объясняют этот феномен тем, что много молодежи из-за учебы или работы вынуждены жить далеко от родного дома и чувствуют себя одиноко. Особенно это проявляется во время ужина, и люди, привыкшие к традиционным семейным трапезам, ищут им хотя бы виртуальную замену.



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



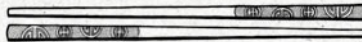
КАДЖИНАМУЛЬ

БАКЛАЖАНЫ С ТРАДИЦИОННОЙ КОРЕЙСКОЙ ЗАПРАВКОЙ

Этот рецепт полюбился мне простотой и тем, что при быстром способе приготовления баклажаны остаются «живыми», не расплываясь в кашу. В корейской кухне блюда вида **나물** подразумевают очень быструю и довольно бережную обработку – маринование, обжарку или приготовление на пару. О последнем и поговорим сейчас.

1. У трех крупных баклажанов отрезаем хвостики и разрезаем на 4–6 частей – один раз вдоль и 1–2 раза поперек, в зависимости от размера.
2. Укладываем в пароварку и готовим на сильном огне 7–8 минут. Проверяем зубочисткой: если входит без сопротивления – значит, готовы!
3. Даем баклажанам немного остыть, чтобы можно было нарвать их руками на кусочки, удобные для употребления. Если кожица слишком грубая, ее частично можно обрывать, но не всю, чтобы баклажаны сохранили текстуру. Лучше не использовать нож – так они лучше впитают заправку. Кстати, ее пора бы сделать к тому моменту, как баклажаны будут готовы.
4. Лук и чеснок мелко нарезаем, смешиваем с перцем, соевым и рыбным соусами, добавляем сахар и кунжутное масло.
5. Заправляем баклажаны, посыпаем их кунжутом (по желанию предварительно кунжут можно слегка растолочь в ступке). Лучше дать им немного постоять и пропитаться. Можно еще несколько дней хранить в холодильнике: холодными они не менее вкусны.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Баклажаны – 3 шт.
(примерно 500 г)
- Зеленый лук –
несколько перьев
- Чеснок – 3–4 зубка
- Перец кочукару (либо другой
острый красный перец) –
1/3–1 ч. л.
- Соевый соус – 2–3 ст. л.
- Анчоусный или рыбный соус –
1 ч. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Кунжут обжаренный – 1 ч. л.
- Сахар – 1 ч. л.





КОСАРИ НАМУЛЬ

САЛАТ ИЗ ПАПОРОТНИКА

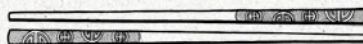
Молодые побеги папоротника-орляка давно полюбились жителям Дальнего Востока в качестве вкусного и полезного компонента для салатов и тушения. А переселившиеся на Сахалин в конце XIX века корейцы привезли с собой несколько отличных рецептов приготовления этого дикороста.

В сезон молодые, еще не развернувшиеся побеги папоротника собирают и заготавливают впрок. Раньше его либо сушили, либо сначала засаливали, а потом высушивали. Сейчас в продаже встречаются просто засоленные пучки папоротника, которые отлично хранятся в холодильнике вплоть до следующего сезона. Сушеные стебли необходимо запарить кипятком или даже проварить несколько минут, а затем вымачивать пару дней, меняя воду. С солено-сушеными поступают аналогично, разве что времени понадобится чуть меньше. Я предпочитаю покупать засоленный свежий папоротник – его нужно в течение нескольких часов вымочить в воде, несколько раз сменив ее, – и сочные аппетитные стебли готовы, можно заправлять! Основания этих стеблей советую прикусить – иногда орляк дерут чуть ли не с корнем, они могут оказаться жесткими. Тогда срезаем их и дело с концом.

Стебли папоротника лучше нарезать на удобные для употребления кусочки длиной 6–7 см. Как я уже говорила, закуски намуль (나물) предполагают быструю термообработку с максимальным сохранением вида, вкуса и полезности. Во многих рецептах рекомендуют бланшировать папоротник несколько минут в кипящей воде, но мне больше нравится другой способ, которому меня научила подруга.

1. На полкило стеблей папоротника берем крупную (или 2 небольшие) луковицу, нарезаем ее вдоль «перьями» и жарим в масле до прозрачности.
2. Добавляем в сковородку папоротник и тушим несколько минут под крышкой, периодически помешивая. Главное – не переждать его: стебли должны смягчиться, но оставаться упругими.
3. Вливаем заправку, добавляем чеснок и готовим еще минуту. Перекладываем папоротник в миску и оставляем ненадолго пропитаться.
4. Также существует множество рецептов с говядиной, свининой, курицей.. В этом случае мясо нарезается тонкими брусочками и быстро обжаривается в масле до изменения цвета. Затем добавляется лук и далее готовим все по описанному выше рецепту.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Папоротник (вымоченные соленые стебли) – 500 г
- Лук репчатый – 1–2 шт.
- Чеснок – 4–5 зубков, мелко нарезанных
- Масло для жарки – 2–3 ст. л.
- Соевый соус – 3–4 ст. л.
- Острый красный перец – 1 ст. л.
- Сахар – 1 ст. л.
- Рисовый уксус (темный) – 1 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.



메추리알꼬치튀김

МЕЧУРИАЛЬКОЧИТВИГИМ

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ

Еще одна чудесная разновидность корейского стритфуда – разнообразные шашлычки из чего угодно. Готовятся быстро, легко, для пикника или посиделок с болтовней лучшего и не придумать!

1. Отвариваем перепелиные яйца – на это понадобится гораздо меньше времени, чем на куриные. В принципе, как только вода начинает кипеть, они уже готовы. Охлаждаем и очищаем (единственная нудная операция, можно привлечь друзей).
2. Нанизываем яйца на шпажки по 3–4 штуки, как кому больше нравится.



3. Ставим рядом три тарелки: мука со щепоткой соли, слегка взбитое и подсоленное яйцо, панировочные сухари.
4. Каждый шашлычок тщательно обваливаем в муке, стряхиваем лишнее. Затем окунаем его в яйцо (поэтому советую использовать не миски, а плоские тарелки) и панируем в сухарях. Как и любой панировке, им лучше полежать минуту-другую перед жаркой.



5. За это время можно смешать компоненты для соуса. Если используем сахар, а не сироп, важно добиться полного его растворения.
6. Разогреваем масло для жарки. Шашлычки невероятно нежные, поэтому обжариваем их на слабом огне буквально по минуте, часто

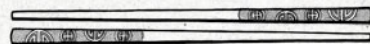
переворачивая (щипцами удобнее всего) до золотистого цвета. Выкладываем на бумажные полотенца, чтобы убрать излишки масла.



7. Сразу же обмазываем шашлычки соусом при помощи кисточки. Едим с удовольствием!



НА 2 ПОРЦИИ НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Яйца перепелиные – 20 шт.
- Мука пшеничная – 3 ст. л.
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Сухари панировочные – 4-5 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Масло для жарки – 3-4 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 1 ч. л.
- Томатная паста – 1 ч. л.
- Сахар (или кукурузный сироп мульт) – 1 ст. л.
- Соевый соус – 1 ст. л.



ХАСДОГЫ

КОРЕЙСКИЙ ХОТДОГ

Хотдог на палочке — один из символов сеульского стритфуда. Существуют десятки рецептов его приготовления: с колбасками-гриль, сосисками-мини и обычными, в кляре из пшеничной или рисовой муки (точнее, их смеси), в панировочных сухарях и так далее. Давайте рассмотрим рецепт, который проще всего повторить в домашних или дачных условиях.

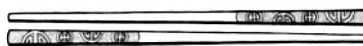
1. Берем упаковку коротких сосисок. Чтобы удалить жир с поверхности, их нужно довести до кипения, но я еще с минуту их отвариваю — во фритюре они не успеют даже прогреться.
2. Обсушиваем, аккуратно нанизываем на шпажки.
3. Теперь кляр. Часто встречаются рецепты, включающие только пшеничную муку, молоко и яйцо. На мой вкус, такой кляр грубоват, хотя и хрустящий. Мне нравится заменять четвертую часть общего количества пшеничной муки на рисовую — так мы получим некоторую нежность во вкусе и гладкость в текстуре. Кляр разводим до консистенции густой сметаны. Сосиски лучше не однократно в него окуна́ть, а поливать сверху из ложки по несколько раз, чтобы сформировалась оболочка.
4. Да, кстати! Вопреки правилам классического фритюра, кляр не должен быть ледяным. Нам ведь как раз не нужно, чтобы он вспушился и пошел пузырями.
5. Жарить я предпочитаю в большой, глубокой сковороде — такой, чтобы сосиска при обжаривании полностью погружалась в масло, но кончик шпажки торчал на довольно безопасном расстоянии от огня. Нам придется часто ее переворачивать, а руками крутить шпажку удобнее, чем щипцами.
6. Масло разогреваем до 170 градусов — сильнее не стоит, иначе хотдог обжарится до ко-

ричневого цвета, а нам нужен нежно-золотистый. Долго жарить тоже не надо, потому что кляр начнет лопаться изнутри.

7. Кстати, кляр не выливайте! Если с ложки накапать его в сковородку с маслом, то получится золотистый воздушный хворост.
8. Выкладываем хотдог на бумажные полотенца, а затем поливаем соусом. Я предпочитаю классический: перечная паста кочудян, томатная паста, сироп мульёт и темный рисовый уксус.

В воке обжариваем томатную пасту до изменения цвета, добавляем к ней кочудян, сахар и уксус, кипятим буквально полминуты и снимаем с огня.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Сосиски короткие — 8 шт.
- Мука пшеничная — 6 ст. л.
- Мука рисовая — 2 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 70–80 мл
- Масло для фритюра — 500 мл.
- Перечная паста кочудян — 1 ст. л.
- Томатная паста — 1 ст. л.
- Мульт (или сахар) — 1 ч. л.
- Уксус рисовый (темный) — 2 ч. л.



제란조림

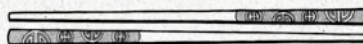
КЕРАН-ЧОРИМ

ТУШЕННЫЕ ЯЙЦА

Если обычные омлеты и яичницы приелись, легко можно разнообразить завтрак. Тушёные в соевом соусе яйца в Корее чаще подают в качестве одной из закусок-панчанов, сопровождающих вечернюю трапезу. Существует еще один рецепт, в котором яйца не тушат, а маринуют несколько дней в похожем отваре, правда, с добавлением уксуса. Но тушеные яйца, на мой вкус, наряднее и нежнее.

1. Яйца отвариваем в течение нескольких минут, охлаждаем под водой и очищаем.
2. В сотейник или небольшую кастрюлю кладем яйца так, чтобы они помещались в один слой. Вливаем воду и добавляем в нее 2 ст. л. сахара и 4–6 ст. л. соевого соуса, в зависимости от его густоты и солёности. Также, по желанию, кладем в сотейник стебли зеленого лука (только белая часть, раздавить ножом), крупно нарезанный острый перец и несколько разбитых зубчиков чеснока – я, например, добавляю сразу все три компонента, так вкуснее. Жидкость вначале должна покрывать яйца полностью (поэтому сотейник стоит подобрать по размеру).
3. Варим минут 10 на сильном огне, не забывая переворачивать.
4. Вынимаем, охлаждаем, нарезаем, подаем – желательно с уваренным и процеженным соусом, в котором они варились.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Яйца куриные – 4 шт.
- Вода – 150–200 мл
- Соевый соус – 4–6 ст. л.
- Чеснок – 3–4 зубка
- Острый перчик – 1/2 шт.
- Зеленый лук (белая часть) – 2–3 шт.
- Сахар – 2 ст. л.





В Корее очень большое почитение к старшим. Если вы сидите за одним столом с тем, кто старше вас, то приступить к трапезе можно только тогда, когда он начнет есть. А когда старший закончит – по этикету вы тоже должны отложить палочки вне зависимости от того, наелись или нет. Поэтому на местных посиделках и корпоративах можно наблюдать, как молодежь орудует палочками так, что они высекают искры.

고추장아찌

КОЧУ-ЧЖАНАЧЧИ

СОЛЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ЧИЛИ

Хочу рассказать об одном из моих самых любимых солений. В принципе, понятие «чжаначчи» объединяет особый вид консервации овощей, который не подразумевает квашения. Скорее это заготовка в соевом соусе, уксусе, перечной пасте или их смеси.

Когда я сделала такие перцы в первый раз, я сомневалась, что они способны храниться долго. Как выяснилось, в холодильнике они живут практически вечно (год до следующей партии выдержали без изменений во вкусе и хрусткости), а просто в прохладном месте (утепленный балкон зимой со всеми перепадами температур) лишь немного теряют свою упругость.

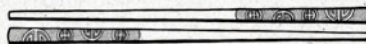
За счет применения горячего рассола перчики получаются довольно деликатными – не зря корейцы заправляют их дополнительно чесноком и перцовой пастой. Кстати, рассол от перцев очень хорошо использовать в качестве приправы к вареному рису или заправки для холодных летних супов – в нем концентрируются все ароматы зеленого перца.

В сезон заготовок я чаще всего покупаю перцы у вьетнамцев на рынке. Они очень мясистые, крупные (перцы, не вьетнамцы – у тех и есть-то особо нечего). Но главный их признак – аромат, они невероятно душистые.

Существует множество вариантов рассола, мне нравится один из наименее соленых.

1. У перцев обрезаем хвостики, оставляя не более сантиметра, и протыкаем каждый перец вилкой у самого основания, чтобы они пропитались маринадом изнутри.
2. В воде растворяем соль и сахар, добавляем соевый соус. Доводим до кипения, вливаем уксус.
3. Удобнее всего сложить перцы в широкий плоский контейнер, залить горячим рассолом, придавить каким-нибудь гнетом, чтобы перцы были полностью погружены в жидкость, и оставить на сутки при комнатной температуре.
4. После этого рассол следует снова слить в кастрюлю и прокипятить в течение 15 минут. Обязательно после этого остудить его! Если залить перцы горячим рассолом, они перестанут быть хрустящими, а главное – вся их острота окажется в итоге в жидкости. В результате получится нечто вроде маринованных огурцов, а такой вариант нам не подходит.
5. Я предпочитаю плотно уложить перцы вертикально в узкую банку – впрочем, их можно хранить и в контейнере.
6. Заливаем перцы остуженным рассолом и убираем в холодильник на неделю-полторы.
7. Когда увидите, что они из зеленых стали полностью светло-оливковыми – значит, готовы.
8. Кочу-чжаначчи можно есть просто так, нарезав колечками, можно заправить их чесноком, пастой кочудян и соевым соусом, добавлять в салаты и супы. Рассол сам по себе очень вкусный, обязательно попробуйте заправить им рис или салат.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Зеленые острые перцы – 500 г
- Соль – 3 ст. л.
- Соевый соус (темный) – 120–150 мл
- Рисовый уксус (темный) – 60 мл
- Сахар – 3–4 ст. л.
- Вода – 700 мл



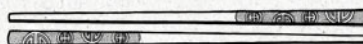
МАНЫЛЬЧОНБОКЫМ

ЖАРЕННЫЕ СТРЕЛКИ ЧЕСНОКА

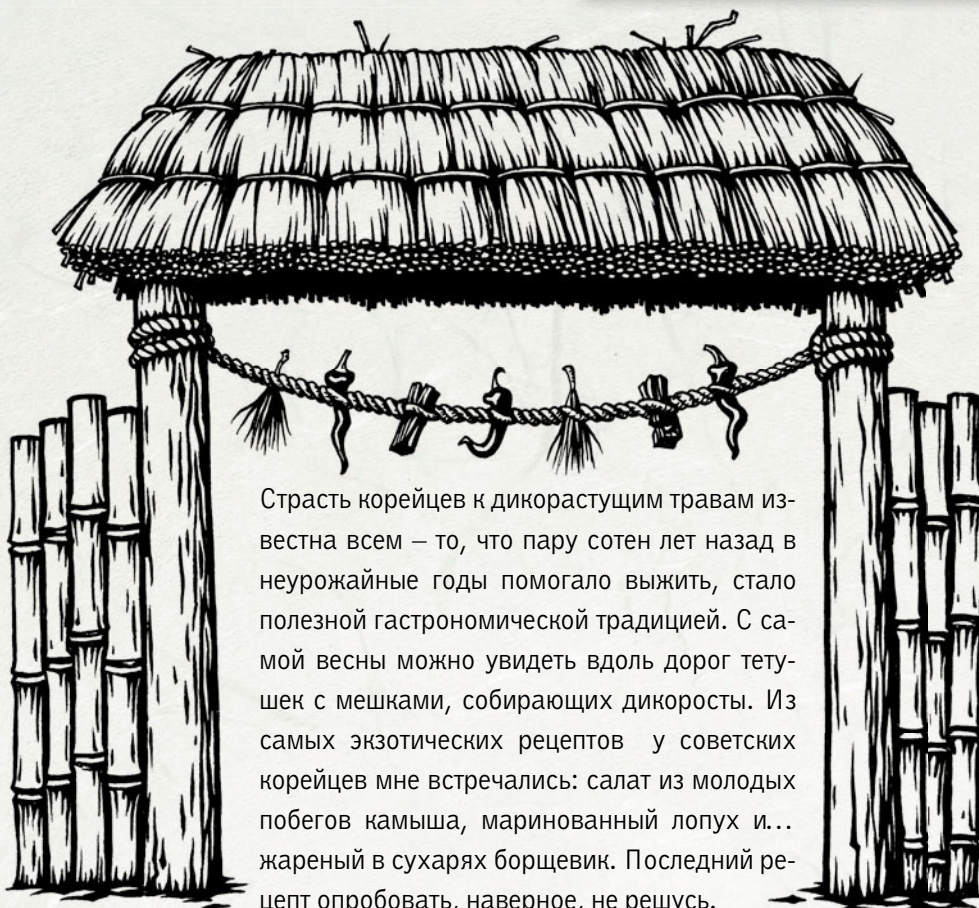
Как жаль, что свежие чесночные стрелки – продукт исключительно сезонный! Но таким образом можно приготовить любую зелень – от стручковой фасоли до шпината: быстро обжарить и заправить соевым соусом. Для некоторой зелени подойдет немного уксуса или чуточку острого перца. Но в случае с чесночными стрелками лучше пойти по пути минимализма.

1. Промытые стрелки нарезаем примерно по 5 см и обжариваем на растительном масле до приятно оливкового цвета и общей томности.
2. Добавляем соевый соус, ложку сахара и готовим еще минуту.
3. Сняв с огня, заправляем кунжутным маслом. Можно по желанию посыпать дополнительно семенами кунжута.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Стрелки чеснока – 800 г
- Соевый соус – 5–6 ст. л.
- Сахар – 1 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Масло для жарки – 4 ст. л.



Страсть корейцев к дикорастущим травам известна всем – то, что пару сотен лет назад в неурожайные годы помогало выжить, стало полезной гастрономической традицией. С самой весны можно увидеть вдоль дорог тетушек с мешками, собирающих дикоросты. Из самых экзотических рецептов у советских корейцев мне встречались: салат из молодых побегов камыша, маринованный лопух и... жареный в сухарях борщевик. Последний рецепт опробовать, наверное, не решусь.



오이 채

ВЕ-ЧА (ОИ-ЧЭ)

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С МЯСОМ

Ве-ча – именно тот случай, когда рецепт кухни корё-сарам оказался вкуснее южнокорейских аналогов. Впрочем, данный вариант приготовления не является классическим и с точки зрения советских корейцев. Скорее это модернизированная версия, учитывающая доступность хороших продуктов и оптимальные технологии их обработки.

Поскольку это мой самый любимый салат и готовила я его, наверное, уже сотню раз, хочу рассказать о нем подробно и со всеми тонкостями.

Исходя из названия, «ве-ча» (диалект. «огурец» и «зелень», правильно «ои-чэ») – это салат из огурцов с добавлением мяса. Мясо может быть любое, вплоть до курицы, но, на мой взгляд, вкуснее всего он получается из говядины или баранины. Из говядины даже лучше, по-моему.

1. Огурцы лучше всего брать длинноплодные – они плотные, и семян у них немного. Это не принципиально, но при выборе следует учитывать, что огурцы мы будем нарезать ломтиками 6–7 см длиной. Если в них много семян, лучше удалить их при помощи ложки – так мы уберем из салата лишнюю влагу.
2. Нарезаем огурцы. Ломтики не должны быть тонкими – толщина их примерно 0,7–1 см.
3. Солим огуречные бруски (несильно, наша задача удалить из огурцов часть сока и немного подмариновать их) и перемешиваем. Получаса в дуршлага вполне достаточно. За это время успеем заняться мясом.
4. Для салата подойдет хороший кусок говядины без пленок и жира. Я предпочитаю тонкий край. Вырезка – на любителя, мне кажется, что в ней мало вкуса и ее очень легко пересушить. Если используем баранину, то ее понадобится меньше примерно наполовину, т. е. грамм 200 на кило огурцов. Лучше всего будет взять мякоть с задней ноги барашка и тонко нарезать ее.
5. Мясо нарезаем полосками длиной 5–6 см – чуть покороче и чуть потоньше, чем огурцы. Солим, заправляем острым красным перцем.
6. Корень имбиря очищаем и натираем на терке, чтобы получилось пюре. Добавляем к мясу, оставляем на 15–20 минут промариноваться. Жесткое мясо можно было бы выдержать в имбире и подольше, но наша задача – лишь ароматизировать хорошую говядину (или баранину).
7. Кстати, если вы не любите жареный имбирь, то можно попросту отжать из него сок. Но мне кажется, что кусочки поджаренного имбиря – это очень вкусно!
8. Репчатый лук нарезаем тонкими перьями по меридиану. Можно и обычными полукольцами, но нарезка вдоль позволит соку остаться внутри ломтиков и не даст им слишком зарумяниться при обжарке.
9. Обжаривать ингредиенты удобнее всего в воке, но если его нет под рукой – и обычная сковородка подойдет. Главное – постоянно перемешивать содержимое на сильном огне.
10. Раскаляем в воке ложку масла (лично я предпочитаю кукурузное). Быстро обжариваем мясо, в процессе посыпаем его ложкой растолченного кориандра – лучше

не молоть его, а крупно раздробить в ступке. Говядину мы обжариваем только до изменения цвета, внутри она пусть остается еще розоватой. В процессе остывания, после того, как мы переложим ее из вока в миску, она сама дойдет до готовности.

11. Если бы мы готовили по старому рецепту, то мясо мы нарезали бы тонкой соломкой, а затем очень долго тушили под крышкой. Но сейчас, когда говядина хорошего качества доступна многим, можно сделать ве-ча еще вкуснее. В конце концов, нужен совсем небольшой кусочек.

12. Из мяса выделится много сока. Не вздумайте его сливать (однажды с ужасом смотрела подобный видеорецепт) – это очень важный компонент заправки!

13. Вслед за мясом в вок отправляется лук. Именно в такой последовательности, потому что часть мясного сока и специй осела на стенках вока, и было бы неплохо их собрать, с чем успешно справляются ломтики луковичы. Готовим мы лук только до смягчения и прозрачности, ни в коем случае не пережариваем его. В конце не забыть добавить щепотку соли. Перекладываем лук к мясу – пусть остывают.

14. Теперь аккуратно, но уверенно отжимаем огурцы – берем в руку несколько кусочков и сдавливаем так, чтобы они стали немного прозрачными. Торопиться не нужно – главное не помять огуречную соломку, но сделать ее очень восприимчивой к заправке.

15. Мелко рубим чеснок, острый перец нарезаем колечками, перемешиваем с огурцами.

16. Перекладываем в миску мясо и лук. Принципиально важно, чтобы вначале к огурцам попал мясной сок, а уже потом заправка. Кстати, о заправке.

17. Те пропорции, которые предлагаю я, нравятся лично мне, ваша же задача – сделать так, как будет нравиться вам. Соевый соус очень разный, темный рисовый уксус тоже неодинаков по качеству и кис-

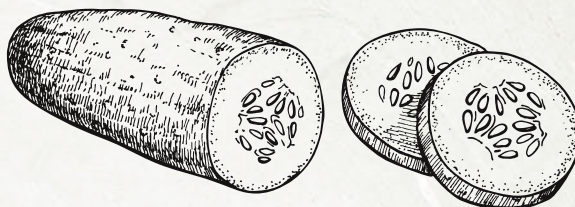
лоте (возможно, вы захотите заменить его винным или бальзамическим).

18. Если вместо кукурузного сиропа вы используете сахар, то нужно хорошенько размешать заправку до его полного растворения. Примерные пропорции на килограмм огурцов: 40 мл соевого соуса, 20 мл темного рисового уксуса и 20–25 мл мультета (либо 1–2 ложки сахара).


19. Поливаем огурцы заправкой, тщательно перемешиваем и убираем в холодильник на 30–40 минут настояться.

20. Заправки в салате много, но она очень важный компонент, поэтому лучше подавать салат в неглубоких чашках.

21. Кстати, я долгое время была уверена, что этот салат нужно есть сразу же, иначе он совсем размокнет. Но однажды пришлось оставить часть ве-ча на завтра – и он оказался не хуже свежего! Огурцы стали нежно-бежевыми и очень интересными на вкус. Так что стоит попробовать и так, если справитесь с искушением доестъ ве-чу в ночи.







ИТАК НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Огурцы – 1 кг
- Говядина – 300 г
- Лук – 1 шт.
- Имбирь – 30–40 г
- Чеснок – 3–4 зубка
- Острый перец свежий – 1/2–1 шт.
- Молотый кориандр – 1/2 ч. л.
- Острый красный перец – по вкусу
- Соевый соус (светлый) – 40 мл
- Темный рисовый уксус – 20 мл
- Кукурузный сироп мульт или сахар – 20 мл или 2 ст. л. соответственно.
- Соль – 2–3 ст.л.
- Масло для жарки – 50 мл.

김밥

КИМПАБ

КОРЕЙСКИЕ РОЛЛЫ

*Кто как,
А я хочу кимпаб!
(с) Неизв. корейский поэт эпохи Чосон (шутка)*

Кимпаб – ближайший родственник японских роллов, отличающийся от них своей демократичностью. Отличный вариант для пикников и просто очень вкусная штука!

Как можно понять из названия, основными компонентами кимпаба являются сушеные водоросли «ким» (у нас чаще называются нори) в виде квадратного листа, в которые заворачивается «паб», то есть рис. Кстати, наиболее простая форма кимпаба, распространенная в одной из провинций Кореи, состоит исключительно из двух этих слагаемых. Получаются тонкие сигарообразные роллы, использующиеся в качестве закуски вместе с острыми квашеными овощами.

Еще одной характерной особенностью кимпаба является то, что для начинки используются уже приготовленные продукты. Это, во-первых, повышает его безопасность и позволяет брать с собой в качестве перекуса (в отличие от роллов с сырой рыбой, например). А во-вторых, в кимпабы можно положить остатки предыдущей трапезы: тушеное мясо, консервированную или соленую рыбу, маринованные овощи и даже салаты.

Наиболее популярными видами начинок являются крабовые палочки (и прочая имитация краба), мясо в соусе, консервированная рыба, омлет, свежие, маринованные или квашенные овощи. Иногда уже свернутый кимпаб обжаривается на сковородке, также можно по желанию обсыпать его кунжутом.

Рис для кимпаба отваривается, либо готовится на пару. Как правило, это круглый белый рис, иногда может добавляться бурый, более полезный и контрастный. В отличие от японских роллов, ни сахаром, ни уксусом он не заправляется, подсаливается только вода, в которой он варится. Часто для вкуса и аромата добавляется несколько капель кунжутного масла – но смазывать нужно только уже разложенный по листу нори и разглаженный рис.

Я предлагаю вам приготовить два вида роллов с самыми простыми и доступными начинками.

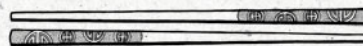
1. Из яиц следует приготовить тонкий омлет. Для этого яйца с небольшим количеством соли размешиваются вилкой и распределяются по слабо нагретой сковородке, слегка смазанной маслом. Готовить нужно до того момента, как омлет схватится, пережаривать и переворачивать его не нужно. Остудить, свернуть трубочкой и нарезать максимально тонкой соломкой.
2. Сосиски лучше поддержать в кипятке или даже отварить, как кому нравится. Разрезать вдоль на 4 части. Крабовые палочки – также на 3–4 части. Огурец очистить от кожуры, удалить семена и нашинковать длинными ломтиками 0,5 см толщиной.
3. Морковь нашинковать на «корейской» терке, посолить, помять, можно сбрызнуть каплей соевого соуса. Перья лука обрезать по ширине листа, листья салата или шпината обдать кипятком и удалить жесткие стебли. Тунец размять вилкой, по желанию заправить 1/2 ч. л. перечной пасты кочудан.
4. Циновку для скручивания роллов удобнее обернуть пищевой пленкой. Кладем на нее пластину водорослей гладкой стороной вниз. По ней распределяем теплый рис, аккуратно прижимая его к листу из водорослей. Лучше оставить свободными 3–4 см по внешнему краю, чтобы кимпаб хорошо



свернулся. Если вы планируете смочить рис кунжутным маслом – сейчас самое время.

5. Выкладываем на рис начинку. Салатную зелень можно распределить по всей поверхности риса, а тунец, морковь, огурец и лук выложить поочередно от внутреннего края к чем богльш внешнему (мягкие компоненты начинки лучше размещать у самого края, чтобы они оказались в середине ролла). Аккуратно и плотно сворачиваем кимпаб с помощью циновки. Свободный от риса край пластины лучше увлажнить – так он крепче приклеится. Проделываем все это еще два раза.
6. На три оставшиеся пластины поверх риса выкладываем по кусочку сосиски, крабовой палочки, омлет, огурец и зеленый лук. Заворачиваем и этот кимпаб.
7. Острым ножом нарезаем наш кимпаб на удобные кусочки. Лучше смачивать лезвие водой, чтобы рис к нему не приклеивался.
8. Подаем с соевым соусом, в который при желании можно добавить немного перцовой пасты.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Водоросли для роллов – 6 листов
- Рис круглый, отваренный или приготовленный на пару – 400–450 г
- Сосиски – 3 шт.
- Крабовые палочки – 3–4 шт.
- Яйца – 3 шт.
- Консервированный тунец в собственном соку – 140 г
- Огурец – 1 крупный
- Морковь – 1/2 шт.
- Зеленый лук – несколько перьев
- Листья салата, шпината – 2–3 шт.
- Перцовая паста кочудян – 1 ст.л.
- Соевый соус – 2 ст.л.
- Кунжутное масло – 1 ч.л.
- Кунжут – 1/2 ч.л.

ФУНЧОЗА

САЛАТ ИЗ БОБОВОЙ ЛАПШИ

Думаю, очень многие любят этот салат, который продается в отделах корейских закусок. Крахмальная лапша из бобов мунг, более известная у нас под названием «фунчоза», успела стать довольно привычным продуктом. Кстати, я распробовала ее далеко не сразу. Но, оценив ее достоинства, полюбила всем сердцем.

Как и в других азиатских странах, лапша («мён» или «куксу») является очень распространенным и популярным блюдом. Едят ее с бульоном, в густых супах, обжаренную и в виде закуски.

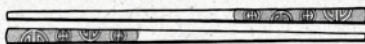
Само название – «фунчоза» – это полностью китайское слово «фыньсы», записанное на корейский лад. Именно фунчозу часто называют просто «китайская лапша» (хотя видов лапши в Китае, наверное, сотни).

О горячем блюде из мунговой лапши мы поговорим позже, а сейчас я хочу подробно разобрать рецепт советских корейцев, который представляет собой салат из холодной лапши с овощами и характерной заправкой. В процессе выяснения пропорций и тонкостей было изведено много фунчозы и нервов, но это тот самый дьявол в деталях.

1. Начнем с лапши. Ее нужно замочить в горячей (70–80 градусов) воде на пару минут, а затем промыть под холодной водой и откинуть на дуршлаг. Что бы там ни писали на упаковке, правило одно – для жарки ее вымачивают долго и в холодной воде, а для салата – недолго и в горячей. В процессе лучше пробовать лапшу на зуб и остановиться на той степени упругости, которую предпочитаете сами. Следует помнить, что в заправке она еще немного размокнет и смягчится.
2. Болгарский перец нарезаем тонкими полукольцами, морковь шинкуем на «корейской» терке. Огурец (или два, если они небольшие) разрезаем вдоль, ложкой вычищаем семена и шинкуем на этой же терке. Листья кинзы режем, чеснок мелко рубим. Все овощи, кроме чеснока, перемешиваем с лапшой.
3. Если используете сахар, то его нужно меньше, чем сиропа мульёт – последний менее сладкий. Рисовый уксус можно заменить разведенным столовым, но я не пробовала – сейчас уксус для суши вполне себе доступен. Смешиваем соевый соус, рисовый уксус, сахар, острый перец, глутамат, чеснок, кунжутное и обычное (или «луковое») масло.
4. Луковое масло является практически обязательным компонентом заправки салатов и хе в кухне советских корейцев. Нарезанную кольцами луковицу обжаривают в масле до светло-коричневого цвета, а затем, сняв сотейник с огня, добавляют красный перец, дают настояться и процеживают. Использование лукового масла необязательно, но вкус салата оно улучшает в разы.
5. Использование глутамата натрия (вэйдзин, аджи-но-мото) до сих пор вызывает серьезные дискуссии. Я не являюсь сторонницей его повсеместного использования, но, считая, что в некоторых случаях его применение допустимо. Салат из фунчозы – именно этот случай.
6. Желательно выложить лапшу на максимально плоское блюдо или в кастрюлю с большим диаметром дна, чтобы фунчоза по максимуму окунулась в заправку и успешно ее впитала.
7. Заливаем лапшу получившейся смесью и убираем настояться на час-полтора. За это время лапша немного пропитается заправкой, а овощи отлично замаринуются.



НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Фунчоза – 200 г
- Морковь – 1 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Огурец – 1–2 шт.
- Кинза – пара веточек
- Чеснок – 2–3 зубка
- Соевый соус – 50 мл
- Рисовый уксус (светлый) – 30 мл
- Сироп (мульёт) или сахар – 20 мл, или 1 ст. л.
- Сушеный перец чили – 1/4–1/3 ч. л.
- Глутамат натрия – по желанию 1/4 ч.л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Масло «луковое», кукурузное или подсолнечное – 1–2 ст. л.

МАРИНОВАННАЯ ГРУША

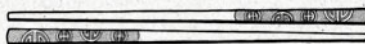
Очень интересная закуска, как правило, подается к алкоголю, но подойдет и просто к мясу.

Чтобы выбрать грушу для маринования, следует помнить, что в Корее распространены не-много другие сорта этих фруктов. Как правило, эти груши гораздо менее сладкие, чем те, к кото-рым привыкли мы. Часто они еще и довольно твердые, скорее напоминают яблоко. Но для этого рецепта лучше всего поискать круглые желтые груши, которые у нас называют «китайские». Они и не чрезмерно сладкие, и маринуются быстро, и хрустящую текстуру после этого сохраняют.

Кстати, готовый маринад отлично хранится в холодильнике, и его можно использовать не-однократно.

1. Заменять ли часть яблочного уксуса на ри-совый – вопрос индивидуальных предпо-чтений. Я предпочитаю пропорцию 1:2 – на одну часть темного рисового уксуса две части яблочного 6%. Может показаться затратным, но такая смесь гораздо вкус-нее.
2. Специи варьируются в зависимости от ва-шего желания, в рецептах часто можно встретить бадьян, например.
3. Имбирь нарезаем пластинами (можно не очищать), чеснок раздавливаем плоской стороной ножа, палочку корицы разла-мываем на несколько частей. Кориандр, черный перец, анис и кардамон (коробоч-ки тоже лучше раздавить) аккуратно про-греваем на сухой сковороде до появления интенсивного запаха – лучше проделать это с каждой специей отдельно. Складываем все в кастрюльку или ковш, добавляем сушеные острые перцы, сахар и заливаем уксусом.
4. Вначале готовим, постоянно помешивая, до растворения сахара. Затем увеличиваем огонь и даем маринаду покипеть минут 15. Очень рекомендую открыть форточку или включить вытяжку – уксус выпаривается интенсивно. В результате маринад должен увариться примерно на четверть и немного загустеть. Процеживаем его через ситечко, даем остыть.
5. Грушу, не очищая, нарезаем соломкой, примерно как морковь на плов. Кладем ее в маринад и убираем в холодильник на 30–40 минут. Отряхиваем от жидкости и серви-руем.
6. Не советую держать грушу в маринаде слишком долго – она становится чересчур острой и кислой, исчезает ее собственный вкус. Лучше хранить ее в холодильнике, в плотно закрывающейся емкости и не бо-лее суток.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Груша – 3 шт.
- Уксус яблочный (в смеси с темным рисовым) – 300 мл
- Сахар – 180–200 г
- Имбирь – 30 г
- Чеснок – 2–3 зубка
- Острый перец (сушеный) – 1–2 шт.
- Корица – 1 палочка
- Кориандр – 1/2 ч. л.
- Перец черный – 5–6 горошин
- Кардамон – 4–5 коробочек
- Анис – на кончике ножа



블루밍 어니언 (양파튀김)

ПЫЛЛЁМИН-ОНИОН

ЛУКОВЫЙ ЦВЕТOK («ЦВЕТУЩИЙ» ЛУК)

Современный южнокорейский рецепт закуски для компании под пиво. Первый раз я столкнулась с такими «цветками» из лука, когда читала статью известного кулинарного блогера про американскую кухню. А через пару лет с удивлением обнаружила их среди популярного сеульского стритфуда. Разумеется, с некоторыми особенностями.

Кстати, в названии чаще используется заимствованное «о-ни-он» вместо исконно корейского «ян-па» – «репчатый лук». К нему добавляют изысканное «пыллёмин», т. е. цветущий, вместо прозаичного «твигим», сиречь обжаренный. Американцы его тоже называют «blooming». Впрочем, такая луковица на столе выглядит скорее изысканным украшением, нежели закуской.

Для этого блюда нам нужно выбрать самые крупные и желательно сладкие луковки. Впрочем, не стоит гоняться за белым салатным луком – он, как правило, очень нежный и слишком размягчается при обработке. Большая репчатая луковица без дефектов – то, что нам нужно!

1. Насчет кляра: имеются десятки вариантов. Например, очень часто пшеничная мука смешивается с рисовой в разных пропорциях, может добавляться молоко, кляр изначально готовится жидким и т.п. Тут главное понять, какой результат нам нужен. Если использовать только пшеничную муку, в результате мы получим сильно поджаренные и хрустящие снаружи «лепестки». Чем больше рисовой муки добавим, тем мягче и нежнее получится. А насчет жидкого кляра у меня очень большие сомнения – как покрыть им луковичу равномерно и не допустить слипания при жарке? Впрочем, экспериментировать можно с любыми сочетаниями.
2. У луковицы необходимо срезать примерно 1/4–1/3 ее верхушки, чтобы «цветок» имел максимально пышную форму.
3. Теперь, вооружившись широким и острым ножом, начинаем аккуратно, покачивая лезвием вперед-назад, разрезать луковичу на сегменты, не дорезая до корня примерно 1,5 см. Не стоит стараться прорезать как можно глубже – в этом случае «цветок» может развалиться при жарке. Декоративность напрямую зависит от количества сегментов – чем больше их удастся нарезать, тем пышнее будет «бутон» и тем лучше он прожарится в горячем масле.
4. Далее нам нужно немного размягчить лук, чтобы можно было красиво отогнуть все лепестки, не сломав их. Раньше для этого использовали горячую воду или пароварку. Но тогда придется очень долго и тщательно обсушивать каждую луковую чешуйку. Куда проще сделать это в микроволновке – установить нашу луковичу в неглубокую плоскую тарелку и раз 3 обработать на полной мощности в течение 2 минут, каждый раз отгибая поддающиеся лепестки. Но злоупотреблять такой обработкой тоже не стоит, иначе рискуем сварить всю нашу красоту еще до обжарки. Оставляем полностью остыть.
5. Яйцо разбалтываем вилкой до однородности, добавляем крахмал и щепотку соли. Тщательно смазываем каждый лепесток, удобнее всего это сделать силиконовой кисточкой.
6. В муку для яркости цвета можно добавить немного куркумы. Панируем наш «цветок» в муке в несколько этапов, каждый раз тщательно встряхивая.
7. Для жарки во фритюре лучше всего подобрать высокую и узкую кастрюлю или

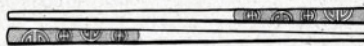


сотейник – так на жарку уйдет меньше масла. Разогреваем его примерно до 180 градусов – можно проверить, бросив в масло кусочек лука: он должен сразу начать жариться, но не подгорать.

8. Опускаем луковичу в масло донцем вниз. Жарим 7–8 минут, затем аккуратно переворачиваем и готовим еще несколько минут в таком положении.
9. Сразу же выкладываем «луковый цветок» на бумажные полотенца, чтобы убрать излишки масла.
10. Небольшой секрет – самую середину прожарить до хруста не удастся в любом случае, даже если рискнем сжечь внешние слои. Поэтому гораздо проще будет акку-

ратно вырезать сердцевину после жарки, а на ее место поставить миниатюрную емкость для соуса, в которой будет очень удобно обмакивать оторванные лепестки всей компанией.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Лук репчатый – 1 большая луковича (400 г)
- Яйцо – 1 шт.
- Крахмал кукурузный – 1 ч. л.
- Мука пшеничная – 100–120 г
- Масло для фритюра – 700 мл
- Соль, куркума.

감자재

КАМДИ-ЧА

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

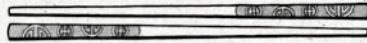
Салат из бланшированного картофеля только на первый взгляд кажется экзотичным. На самом деле его аналоги существуют во многих кухнях, например, китайский салат тхудоу-сы. Есть два сильно отличающихся рецепта: в южнокорейской кулинарии и у советских корейцев. Первый (камджа-поккым) очень похож на китайский салат – заправляется только уксусом и соевым соусом. Рецепт кухни корё-сарам (камди-ча) гораздо интереснее, поэтому предлагаю рассмотреть его подробнее.

Сырой картофель обладает приятной хрустящей текстурой и нейтральным вкусом, а крахмал, который немного портит органолептику, можно удалить несколькими способами. По некоторым рецептам картофельная соломка быстро обжаривается, но мне больше нравится бланшировать ее в бурно кипящей подсоленной воде. Лучше использовать восковые сорта картофеля, чтобы соломка не разваливалась при термообработке.

1. Картофель натираем на «корейской» терке и частями бланшируем, выложив в дуршлаг, в кипящей воде 20–30 секунд. У разных сортов картофеля время приготовления сильно различается, поэтому лучше вначале бланшировать небольшое его количество, постоянно проверяя. Картофельная соломка должна смягчиться, стать более гибкой, оставаясь хрустящей внутри. После того как картофель готов, его нужно сразу же опустить в миску с ледяной водой, чтобы остановить процесс варки. Лучше даже не просто поддержать его в холодной воде, а хорошенько промыть – так мы удалим оставшийся на поверхности крахмал. Отбрасываем соломку в дуршлаг, даем полностью стечь воде.
2. В паре ложек масла обжариваем нарезанный полукольцами лук до золотистого цвета, добавляем паприку, растертый кориандр и острый перец в порошке. Даем остыть.
3. Заправляем картофель соевым соусом, добавляем глютамат (по желанию). Досаливаем, если нужно – не стоит выравнивать соленость только соевым соусом. Мелко режем кинзу, зеленый лук и свежий острый перчик. Чеснок измельчаем.

Картофель перемешиваем с зеленью, добавляем уксус и кунжутное масло. Вместо рисового можно взять любой другой деликатный уксус. Перекладываем к картофелю жареный лук вместе с маслом. Хорошо перемешиваем и даем настояться полчаса в холодильнике.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Картофель – 5 шт.
- Репчатый лук – 1 шт.
- Зеленый лук – несколько перьев
- Кинза – небольшой пучок
- Чеснок – 2–3 зубка
- Острый перчик свежий – 1/3 шт.
- Рисовый уксус – 1 ст. л.
- Соевый соус – 3 ст. л.
- Паприка – 1/2 ч. л.
- Острый красный перец – 1/2 ч. л.
- Кориандр молотый – 1/4 ч. л.
- Соль – по вкусу
- Глютамат – по желанию 1/4 ч. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Масло для жарки – 2 ст. л.



ЧИРГУМ-ЧА (СУКЧУНАМУЛЬ)

САЛАТ ИЗ РОСТКОВ МАША

Несмотря на то, что салат из проростков маша известен и в самой Корее под названием «сукчунамуль», он получил наибольшее распространение именно в кухне советских корейцев – в южнокорейских блюдах чаще все-таки используют ростки сои. Что неудивительно – в Средней Азии найти сою было не так просто, а маш – вот он, бери и делай! Кстати, даже теперь, когда соевые бобы довольно просто купить в специализированных магазинах, многие (и я в том числе) предпочитают проросший маш, потому что он нежнее и обладает тонким сладковатым вкусом.

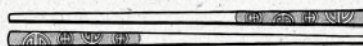
Проростки можно купить готовые или прорастить самостоятельно. Это несложно, но потребует нескольких дней. Следует замочить маш в теплой воде на 10–12 часов, затем промыть, сложить в банку и прикрыть ее влажной тряпочкой. Оставить прорасти на 4–5 суток, в зависимости от того, какого размера ростки вы желаете получить. Затем нужно отделить пустые оболочки – замачиваем ростки в большом количестве воды. Практически вся шелуха сразу же всплывет на поверхность.

Проростки, которые продаются в магазинах восточных продуктов, имеют короткий толстый стебель и светло-желтый оттенок. Мои в домашних условиях отращивают ветвистые корни, умудряются даже листья выпустить, но все равно остаются небольшими. А вот на вкус они куда слаще и насыщеннее магазинных. Так что выбор за вами – покупать или проращивать.

Теперь нам нужно бланшировать ростки в кипящей воде. Время зависит от личных предпочтений: кто-то их едва ошпаривает, кто-то варит минуту-две. Я обычно пробую их в процессе. После этого быстро откидываем проростки на дуршлаг и промываем ледяной водой. Оставляем обсохнуть.

1. Иногда встречаю варианты, в которых добавляют уксус и черный перец, но мне они здесь кажутся лишними.
2. Чеснок мелко рубим, кинзу нарезаем. Смешиваем все компоненты заправки, добавляем к росткам, перемешиваем. Выложить ростки на широкое блюдо или наоборот – плотно уложить в контейнер, зависит от того, сервируете вы их сейчас или отложите подачу на потом. Через некоторое время стоит проверить, достаточно ли соли, и при необходимости досолить.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Проростки маша – 800 г
- Соевый соус – 4–5 ст. л.
- Чеснок – 2–3 зубчика
- Кинза – 1 пучок
- «Луковое» масло – 1–2 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ст. л.
- Соль (если понадобится)
- Глютамат натрия – по желанию

.....

Как проще всего отличить рецепт советских корейцев от исконно корейского? По кориандру – в Корее ни зелень, ни семена его практически не известны. В интернете можно встретить версию, согласно которой название происходит от «korean dill» – корейский укроп то есть.

.....



МОРКОВЧА

МОРКОВКА ПО-КОРЕЙСКИ

Если попросить любого из нас назвать какое-нибудь корейское блюдо, у большинства перед глазами возникнет ворох аппетитной морковной соломки с ароматной заправкой. А еще часть знатоков ехидно добавит – как бы удивились корейцы, узнав про такое блюдо! Но дело в том, что правы по-своему и те, и другие: с одной стороны, из моркови подобную закуску в Южной Корее не готовят. Но морковча, созданная народной смекалкой тех корейцев, которые волею судеб оказались в Средней Азии, уже превратилась в действительно интернациональное блюдо.

Когда несколько лет назад я прочитала, что закуска из «моркови по-корейски» происходит от блюда, которое готовили из дайкона, я не поверила. Много ли общего между сладкой оранжевой морковкой и совершенно нейтральным по вкусу, водянистым дайконом? И только потом удалось разузнать: в середине XX века в Узбекистане в основном использовалась желтая морковь. Она очень похожа на корень дайкона формой, а ее солнечный цвет явно напоминал советским корейцам «танмуджи» – маринованную редьку. Видимо, после этого фантазия заработала и появилась морковча, пусть еще и не совсем такая, к какой привыкли мы.

Кстати, от замены желтой моркови на оранжевую морковча только выиграла – появились сладость и выраженный вкус.

Изучая классические рецепты, я с удивлением обнаружила, что большинство из них советуют натертую морковь хорошенько посолить и от души помять, выдавливая сок. Зачем? Нежную, сладкую морковку утапывать, как будто она деревянная? Потом догадалась – рецепты, передающиеся из поколения в поколение в семьях, были рассчитаны именно на твердую желтую морковь. К счастью, однажды мне повезло пообщаться с поваром одного известного в Москве ресторана корейской кухни. Именно от нее удалось узнать некоторые секреты.

1. Самое главное отличие в том, что нашинкованная на корейской терке морковь засаливается за сутки до заправки. При этом солью ее посыпают умеренно и не мнут, как обычно, а лишь деликатно перемешивают. После этого нужно убрать ее в холодильник в подходящем по размеру контейнере, не утрамбовывая.
2. На следующий день выкладываем морковную соломку в дуршлаг и даем соку стечь. Нужно попробовать, насколько сладкая морковь сама по себе, и достаточно ли соли. Если морковь зимняя, то можно добавить ложку сахара – никто не узнает, а вкусно будет всем.
3. Добавляем уксус. В кухне корё-сарам чаще всего используется 70%-ная уксусная эссенция. Это полностью оправдано, если мы готовим, например, ее из сырой рыбы. Но для овощного салата можно смело брать яблочный или столовый уксус. Если все же берем эссенцию – нужно развести ее в воде в пропорции 1:4. От крепости уксуса зависит и его количество: эссенции хватит и 1 ст. л. (плюс 4 ст. л. воды), яблочного уксуса понадобится раз в 5 больше. Кто-то любит покислее, например. В любом случае следует понимать, что, настоявшись, морковча впитает в себя заправку и вкус станет более мягким.
4. Теперь готовим уже привычное нам «луковое масло» – в сотейнике со 100 мл кукурузного или подсолнечного масла обжариваем нарезанную кольцами среднюю луковицу до умеренно коричневого цвета, снимаем с огня и добавляем красный перец в хлопьях,




даем немного настояться и процеживаем. Для морковчи нам так же понадобится горячее масло.

5. Мелко рубим чеснок, растираем в ступке кориандр, если любите – добавляем немного молотого черного перца.
6. Выкладываем морковную соломку в миску, кладем поверх нее чеснок и специи. Сверху подливаем горячее масло, чтобы раскрылся аромат, который оно впитает. Масло не должно быть кипящим!
7. Перемешиваем, укладываем в плотный контейнер и убираем настояться на час-два. Уже засоленной моркови хватит этого времени, чтобы впитать в себя все ароматы заправки. На следующий день морковча будет еще вкуснее.


НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Морковь – 2 кг
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 4–5 зубков
- Уксус 6–9% – 3–6 ст. л.
- Сахар – 2–3 ст. л.
- Соль – 2 ст. л.
- Масло растительное – 100 мл
- Острый красный перец – 2 ст. л.
- Кориандр – 1 ч. л.
- Черный перец – 1/2 ч. л.

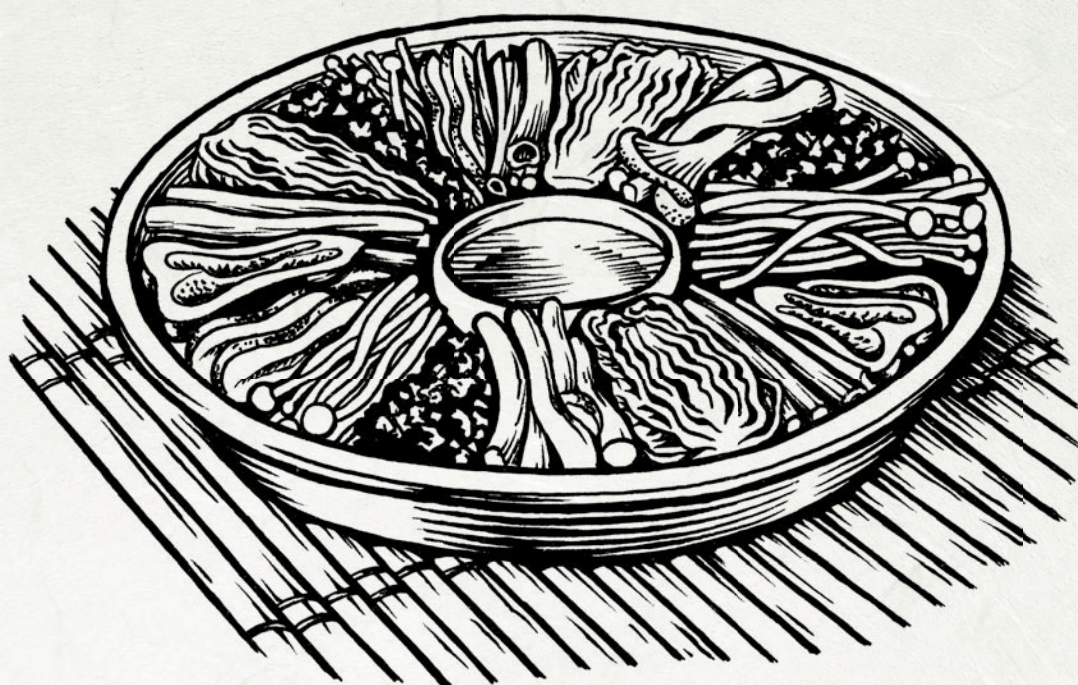


По традиции супы с лапшой употребляются в горячем виде в летнюю жару, а зимой их едят холодными.

Корейцы обожают суп из дурых водорослей (миёк). Однако они категорически откажутся от него в одном случае – если завтра предстоит экзамен или тестирование. Считается, что употребление в пищу скользких продуктов чревато тем, что удача ускользнет. И наоборот – если ты хочешь прилепить к себе везение, нужно съесть что-нибудь липкое и сладкое (любой «ёт»). Удача, как и многие из нас, тоже сладкоежка.



СУПЫ



«ГОРЬКИЙ» СУП

ЦЕЛЕБНЫЙ СУП СОВЕТСКИХ КОРЕЙЦЕВ

Думаю, у каждого из нас бывали дни, когда силы и иммунитет на нуле, одолевает хандра и подступает простуда. Лучший способ избавиться от всего сразу – сварить один из тех лечебных супов, которые известны человечеству с древности, будь то куриный бульон в еврейской кухне, хаш на Востоке или же «горький» суп советских корейцев.

Этот рецепт происходит из нескольких корейских традиционных «тханов» – густых и наваристых. Девушка, научившая меня этому рецепту, говорила о легендарном супе из собаки, но мне показалось, что у «горького» супа больше общего с соллонтханом – супом из воловьей ноги, который готовится целую ночь и считается очень полезным.

Почему «горький»? Потому что перца должно быть очень много. Для того, чтобы каждый мог варьировать его количество, перец добавляют не в кастрюлю, а в особую заправку.

Так или иначе основной компонент супа – говядина. Подойдет мясо взрослого животного, с костями, жилами и достаточным количеством жира. Я предпочитаю именно ногу.

1. Кладем мясо в большую кастрюлю – это принципиальный момент, потому что увариваться бульон будет долго и сильно. По рецепту не нужно специй, но можно добавить немного соли, чтобы скорее отошла пена.
2. Снимаем пену и оставляем суп варить на слабом огне несколько часов. Мясо должно легко отделяться от костей и распадаться на волокна, а жилки превратиться в желе. Накрывать крышкой до конца нежелательно, лучше чуть прикрыть. Кипеть и булькать ничего не должно.
3. Вынимаем мясо из кастрюли, даем остыть. Бульон процеживаем, желательно еще его остудить, а с поверхности ложкой собрать жир (последний сохраняем).
4. Разбираем говядину – мясо, разделенное на волокна, в одну миску, весь жир и жилы – в другую.
5. Чистим и давим много чеснока. Я на два кило мяса взяла две средние головки. Жир и жилы вместе с чесноком рубим в кашу, добавляем соль, черный и красный перец. Затем вливаем жир, снятый с бульона. Это заправка для супа, а он полностью пресный, так что соли и перца тоже должно быть много.
6. Кстати, подобная заправка отлично замораживается, так что можно сделать запас на будущее.
7. В глубокой и просторной миске собираем наш «горький» суп: на дно ворох мясной соломки, отваренный рис (не все кладут его в чашку, им можно просто заедать), к ним мелко порубленный репчатый лук, кинзу и заправку. Заливаем все кипящим бульоном и начинаем лечиться. Уверяю, после него будете чувствовать себя заряженным на все сто.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Говядина на кости – 2 кг
- Вода – 4 л
- Чеснок – 2 головки.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Рис сваренный – 400 г
- Кинза – пучок
- Острый красный перец – 2-3 ст.л.
- Черный молотый перец – 1 ч.л.
- Соль – 2 ст.л.



두부전골

ТУБУ-ЧОНГОЛЬ

ГУСТОЙ СУП С ТОФУ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Этот густой многокомпонентный суп не зря относят к блюдам придворной корейской кухни — он очень яркий и изысканный. Готовить его не так уж сложно — но лучше всего дружной компанией!

Чонголь — это разновидность супа в южнокорейской кухне, в котором декоративность играет не меньшую роль, чем вкус и польза. Все компоненты подбираются по цвету и выкладываются по кругу секторами так, чтобы блюдо выглядело контрастно и привлекательно. Во многие чонголи добавляется соевый сыр тофу, но именно тубу-чонголь делает суп более интересным.

Специального котелка у меня нет, но в воке все получается отлично (и в глубокой сковороде получится!). Главное — не перегружать посудину и не класть одновременно слишком много продуктов. Все ингредиенты закладываются в зависимости от времени приготовления, а в определенный момент содержимое котелка больше не перемешивается — разрешается лишь немного встряхивать его.

1. Тофу нарезаем на 20 ломтиков толщиной 5 мм. Натираем солью, через несколько минут промакиваем салфеткой.
2. Обваливаем каждый ломтик в крахмале с двух сторон, обжариваем на небольшом огне, по 3–4 минуты с каждой. Выкладываем на бумажные салфетки, чтобы убрать излишки масла.
3. Говяжий фарш солим, добавляем сахар, заправляем соевым соусом, натертым имбирем, мелко нарезанным чесноком и четвертью зеленого лука. Добавляем черный и красный острые перцы, яйцо. Фарш в результате должен получиться довольно жидким.
4. Выкладываем немного фарша на ломтик обжаренного тофу, накрываем вторым ломтиком, чуть прижимаем и обвязываем разрезанным вдоль стеблем зеленого лука, чтобы конструкция не развалилась.
5. Из оставшегося можно слепить фрикадельки размером с черешню, обваливать их в муке (фарш жидкий, поэтому удобнее всего просто ложками катать комочек по густо посыпанному мукой столу) и обжарить в масле на среднем огне до образования корочки (внутри фарш должен быть все еще сырым и полужидким). Выложить на салфетки.
6. Морковь, оставшийся зеленый лук и болгарский перец нарезаем соломкой длиной 5 см, вешенки рвем вдоль на несколько частей, замоченные заранее в кипятке шитаке разрезаем на 3–4 части.
7. Традиционно в корейских супах используют воду — все равно в ней будут размешаны разные пасты и соевый соус, да и фарш отдаст свой аромат супу. Но если вы готовите праздничный вариант, можно взять любой нежирный бульон, например, куриный.
8. Доводим бульон или воду до кипения. Отливаем половник жидкости и тщательно размешиваем в нем соевую и перечную пасту. Откладываем отдельно ложку кунжута. Оставшийся растираем в ступке и добавляем в бульон.
9. В вок (широкую кастрюлю или глубокую сковородку) выкладываем фрикадельки, затем — по кругу — ломтики тофу, начиненные фаршем. Добавляем перец, морковь, грибы и ростки маша. Оставшиеся фрикадельки можно уложить между овощами.
10. В Корею используют проростки сои, но маш у нас доступнее, а вкус у него слаще.
11. Аккуратно вливаем бульон и варим несколько минут на сильном огне, затем еще 10–15 минут — на слабом. В конце, если нужно, добавляем немного соевого соуса.
12. Раскладываем тубу-чонголь по тарелкам, добавляем несколько капель кунжутного масла и посыпаем оставшимся кунжутом.



НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Тофу – 500 г
- Фарш говяжий – 500 г
- Бульон (куриный и пр.) или вода – 2 л
- Яйцо – 1 шт.
- Лук зеленый – небольшой пучок
- Морковь – 1 шт.
- Грибы (вешенки) – 8–10 шт.
- Грибы шиитаке сушеные – 10–14 шт.
- Перец болгарский – 2 шт. (лучше разноцветных)
- Ростки маша – горсть
- Чеснок – 3–4 зубка
- Имбирь – кусочек 25–30 г
- Соевый соус – 5–6 ст. л.
- Соевая паста твенджан – 1–2 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 2 ст. л.
- Острый красный перец – 1/2–1 ч. л.
- Черный перец – 1/2 ч. л.
- Крахмал кукурузный – 100 г
- Мука пшеничная – 50 г
- Кунжутное масло – 1 ст. л.
- Масло для жарки (кукурузное) – 50 мл
- Кунжут – 20 г
- Соль, сахар.

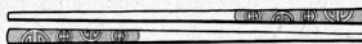
КАМДЖАТХАН

СУП ИЗ СВИНЫХ КОСТЕЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Простой и сытный корейский суп. Если в доме есть свиные косточки с толикой мяса и пара картофелин, то можно приступать к приготовлению. Традиционно готовится из свиного позвоночника, разрубленного на несколько частей, но мы можем взять ребрышки, срезав с них излишки мяса (пригодятся для других блюд).

1. Сразу скажу – мне совсем не нравится, как корейцы поступают с мясом в этом супе, но отступать от рецепта не буду. Дело в том, что многие корейцы считают «пириннэ», т. е. «животный» запах мяса или рыбы, крайне неприятен. Особенно у свинины. От этого и столь сложные манипуляции в рецептах: долгое вымачивание мяса, промывание его после закипания, ароматизация имбирем и даже растворимым кофе. Крепкий бульон для корейских супов, как уже говорилось, не нужен, но вымачивать ребра несколько часов в воде я не стала. Если желаете строго следовать рецептуре, залейте косточки водой на 2–3 часа, несколько раз меняя воду.
2. Свиные ребра складываем в кастрюлю, туда же бросаем шкурки от корня имбиря. Доводим до кипения, сливаем воду, промываем ребра, заливаем двумя литрами свежей воды. Добавляем к мясу лавровый лист, черный перец горошком, грибы, мелко нарезанные чеснок и имбирь. Немного солим и оставляем вариться на час.
3. В некоторых вариантах рецепта бульон процеживают, но если вам, как и мне, нравится вареный имбирь, можно просто убрать из бульона лавровый лист и черный перец (удобнее всего закладывать их в ситечке).
4. Смешиваем все компоненты для заправки.
5. Картофель очищаем режем крупно, репчатый лук – мелкими кубиками, пекинскую капусту нарезаем полосками и слегка маринуем в ложке заправки.
6. Вынимаем ребра из кастрюли, разбираем, мясо возвращаем в бульон. Опускаем

ИТАК, У МЕНЯ БЫЛО:



- Свиные ребра – 700 г
- Картофель – 4 шт.
- Пекинская капуста – пара листов
- Лук репчатый – 1 шт.
- Имбирь – небольшой корешок 20-30г.
- Чеснок – 3–4 зубка
- Шиитаке – 6 шт.
- Водоросли – щепоть
- Острый перчик – 1/2-1 шт.
- Зеленый лук – несколько перьев
- Кунжут – 1 ч. л.
- Соль, лавровый лист, черный перец

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- Соевая паста твенджан – 1 ст. л.
- Перцовая паста кочудян – 2 ст. л.
- Чеснок – 4–5 зубков
- Острый красный перец – 1 ст. л.
- Соевый соус – 4 ст. л.
- Рыбный соус – 1 ст. л.
- Рисовое вино – 1 ст. л.
- Сахар – 2 ст. л.

в кастрюлю картофель, пекинскую капусту и лук, вливаем заправку, варим до готовности картофеля.

7. Добавляем щепотку водорослей, нарезанный острый перчик. Варим еще минут 5 и снимаем с огня.
8. Подаем, посыпав зеленым луком и растертым кунжутом.



Из-за особенностей корейского языка, в котором очень много слов китайского происхождения, иногда возникает путаница. Например, многие уверены, что камджатхан – это суп из картофеля, ведь по-корейски «камджа» – картофель. Но не совсем так – китайские иероглифы, обозначающие «свиной хвост» тоже читаются таким образом. А суп появился тогда, когда о картофеле не слышали не только в Корее, но даже в Белоруссии (шучу). Зато теперь в него кладут и картофель, и свиные косточки – для подстраховки, видимо.

국수물이

КУКСИ-МУРИ

ХОЛОДНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ И ЗАПРАВКАМИ

Когда наступает летняя жара, сразу вспоминаются холодные летние супы: окрошка, чалоп, таратор, ну и, конечно же, кукси – великолепный суп, родившийся в семьях корейской диаспоры Узбекистана.

Словом «куксу» в корейской кухне обозначаются любые виды супов с лапшой. Лапша может быть пшеничной (раньше она была очень дорогой и готовилась по праздникам), рисовой, бататовой, стеклянной или гречневой. Бульон тоже разный: мясной, овощной, или это может быть просто вода, заправленная соей. О последнем варианте и пойдет речь.

Вторая часть названия – «мури» – это немного измененное слово «вода» с частицей имени-тельного падежа.

Интересно, что в Южной Корее холодную лапшу принято есть зимой. Но, оказавшись в жарком и солнечном Узбекистане, корейцы быстро поняли, что лучшей еды в такой зной и не придумаешь.

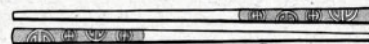
Говорить об одном каноническом рецепте здесь нельзя – у каждой хозяйки свой кукси с его секретами и особенностями. Но при этом, кукси является супом-конструктором, который каждый собирает в своей тарелке и заправляет для себя сам. Поэтому его здорово готовить и подавать в большой компании – жарить множество заправок-«чуми» будет веселее!

Но начать следует с жидкой составляющей нашего супа – мури:

1. Берем хорошую питьевую воду из холодильника, добавляем в нее соль, сахар и соевый соус по вкусу. Часть соуса можно заменить разведенной в воде соевой пастой (мисо, тйи, твенджан). Аккуратно, по половине чайной ложки, вливаем уксусную эссенцию. В итоге должен получиться очень вкусный и освежающий кисло-сладко-соленый баланс. Если вам хочется вместо одной ложечки глотнуть мури прямо через край банки – значит, получилось! Огурцы нарезаем тонкими кружочками, помидор – тончайшими полукольцами. Добавляем в банку. Их задача – отдать весь сок. Некоторые натирают их на терке – я не люблю, получится некрасиво. Можно добавить мелко нарезанную зелень сейчас, но лично я предпочитаю положить ее в соус тирей и поставить на стол при подаче. Убираем банку в холодильник на час-полтора.

2. Еще один момент – я не добавляю в мури глютамат натрия, хотя традиционно его кладут. Тут специфика местной традиции: на самом деле нет особого смысла усиливать вкус там, где уже присутствуют соевый соус и помидор.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

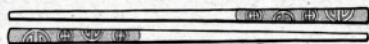


- Вода ледяная – 2 литра
- Соевый соус – 30–40 мл
- Уксус 70% – 2–3 ст. л.
- Огурцы – 3 шт.
- Помидоры – 1–2 шт.
- Сахар – 3 ст. л.
- Соль – 2 ст. л.



Теперь «чуми» (диалект. «много») – заправки для нашего супа. Их может быть сколько угодно, но если больше 5–6 – будет сложно уложить все в одну тарелку. Чуми могут быть с мясом, птицей или просто с овощами. Мне, к примеру, нравится жарить мясную заправку отдельно, хотя многие мои знакомые добавляют к ней капусту. В общем пробуйте, дерзайте! Вот как обычно делаю я:

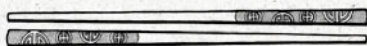
ЗАПРАВКИ (ЧУМИ):



№1 МЯСНАЯ

- Говядина (мякоть) – 200 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 3 зубка
- Соевый соус – 1 ч. л.
- Соль, острый красный перец, кориандр
- Масло для жарки

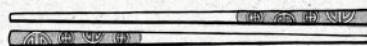
1. Мясо нарезать соломкой, как на бефстроганов (или чуть тоньше), посолить, посыпать острым перцем. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок мелко порубить.
2. В сковороде или в воке раскалить несколько ложек растительного масла, быстро обжарить говядину, посыпав крупно растолченным кориандром. Добавить лук, жарить до полупрозрачности. В конце положить чеснок и влить ложку соевого соуса. Оставить остывать.
3. Когда-то мясо после обжарки было принято час тушить под крышкой. Но стоит помнить, какое в прошлом попадалось мясо и что далеко не всегда были доступны пригодные для быстрой обжарки части туши. Сейчас, имея возможность купить нежную молодую говядину (свинину, баранину – тут как сами захотите) без пленок и жил, в этом нет необходимости.



№2 КАПУСТНАЯ

- Капуста – 100 г
- Лук – 1/4 шт.
- Соевый соус – 1 ст. л.
- Черный молотый перец
- Масло для жарки

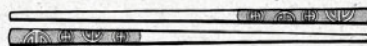
1. Капусту нашинковать, немного помять с соевым соусом. При необходимости, можно помять посильнее и оставить мариноваться минут на 10.
2. Раскалить в воке или сковороде масло, быстро обжарить капусту и лук до мягкости.



№3 ПЕРЕЧНАЯ

- Болгарский перец – 2 шт.
- Острый перец – 2 шт.
- Соль
- Масло для жарки

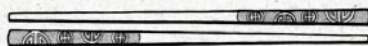
Из перцев удалить семена, нарезать неширокими полосками. Быстро обжарить и посолить. Болгарский перец должен остаться немного хрустящим. Семена советую удалить не потому, что будет слишком остро, а потому что они «шикарно» стреляют во все стороны в раскаленном масле.



№4 БАКЛАЖАНОВАЯ

- Баклажаны – 1 шт.
- Чеснок – 2–3 зубка
- Помидоры – 1 шт.
- Соль, острый красный перец, черный перец
- Масло для жарки

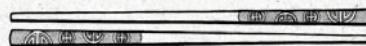
1. Баклажаны очистить от кожицы, нарезать средними брусками. Посолить, хорошо отжать. Горькие баклажаны мне не попадались уже давно, но таким образом они не впитают в себя много масла. Помидор желательно ошкурить, нарезать сантиметровыми кубиками, чеснок мелко порубить.
2. Обжарить баклажаны до бежевого цвета, добавить чеснок и помидор, посолить, поперчить. Оставить остывать.



№5 ОГУРЕЧНАЯ

- Огурцы – 5–7 шт.
- Соль, черный перец, острый красный перец
- Масло – 3 ст. л.

Огурцы нарезать тонкими полукольцами, посолить. Через 5 минут слегка отжать, добавить соль, перец и заправить маслом. Масло лучше брать с сильным ароматом – часто используют хлопковое, нерафинированное подсолнечное. Я предпочитаю кунжутное.



№6 ЯИЧНЫЕ БЛИНЧИКИ

- Яйцо – 2 шт.
- Соль – 1/3 ч. л.
- Растительное масло – 1 ч. л. + для жарки

1. Яйца посолить, взбить венчиком до однородности, влить ложку масла. На сковороде аккуратно пожарить тонкие яичные блинчики (4–5 шт.). Свернув рулетом, нарезать тонкой соломкой.
2. Блинчики жарим не до хруста и золотистости, а так, чтобы едва схватились. Часто их даже не переворачивают, хотя можно обжарить и с двух сторон.

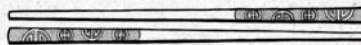
Помимо этого, еще нам понадобится тонкая пшеничная лапша. Достать специальную лапшу-«моченку», не требующую отваривания, не так-то просто. Мне нравится использовать южнокорейскую лапшу сомён, есть еще неплохая японская. Лапшу нужно отварить по инструкции (лучше пробовать в процессе), промыть ледяной водой и оставить стекать в дуршлаге. Так как она продолжает размокать в тарелке, стоит ее слегка не доварить.

Еще к кукси я делаю острую перечную пасту и соус тирей. Пасту можно взять любую готовую: корейскую кочудян, китайскую доубадзян, да хоть ближневосточную хариссу! Если хочется все сделать самостоятельно, то советую взять пару-тройку острых перцев, подвялить их несколько суток на столе, а затем растереть в пасту с чайной ложкой крупной соли. Если приготовить ее из свежих перцев, паста получится водянистой, так что лучше использовать вяленые.

Тиреем корейцы в Узбекистане называют любой соевый соус. Но для кукси его принято заправлять.

1. Сахар и кислоту регулируем индивидуально – соевый соус бывает очень разным по вкусу и солености. Эти пропорции даны для насыщенного и достаточно соленого соуса, для того, чтобы получить другой вкус нужно будет подбирать свое соотношение.
2. Еще для подачи нам понадобятся поджаренный кунжут и разведенный уксус. Здесь уже можно взять не эссенцию, а тот, который нравится вам. Светлый рисовый и другие виды слабой концентрации разводить, конечно, не надо.
3. Кукси лучше всего подавать в больших глубоких мисках, иначе есть его будет неудобно. На дно миски укладывается моток лапши, добавляются заправки. Все

ТИРЕЙ



- Соевый соус – 150 мл
- Сахар – 3 ст. л.
- Чеснок – 5–6 зубчиков
- Уксус 70% – 1 ст. л.
- Острый красный перец (лучше хлопья) – 2 ст. л.
- Кинза – пучок

это заливается мури и обильно посыпается кунжутом. На середину стола ставятся миски с заправками, тирей, острая паста и зелень. А дальше каждый сам творец своего блюда.



된장찌개

ПУК-ТЯЙ / ТВЕНДЖАН-ЧЧИГЕ

ГУСТОЙ СУП СОВЕТСКИХ КОРЕЙЦЕВ

Соевую пасту в Азии используют повсеместно, и в каждом регионе существуют ее специфические разновидности. В Корее это паста твенджан (된장).

Соевая паста получается путем длительной ферментации соевых бобов. В процессе образуется жидкость, которую мы знаем как соевый соус. Твенджан, произведенный на фабриках, обычно имеет светло-коричневый цвет и сдержанный аромат, в нем иногда попадаются не до конца размоленные соевые бобы. Домашняя соевая паста получается разной в каждой семье, так как существуют предпочтения по степени брожения и количеству соли. Вообще процесс производства твенджана очень трудоемкий (и, увы, пахучий), поэтому в домашних условиях заниматься этим не стоит.

Корейцы, проживавшие на территории Советского Союза, смогли наладить производство соевой пасты для своих нужд. Получился специфический продукт под названием «тяй». Эту соевую пасту иногда можно найти на ташкентских базарах или заказать по почте у нескольких домашних хозяйств.

В Южной Корее, кое-где тоже производят соевую пасту по старинке, как дань традиции, но это теперь скорее экзотика.

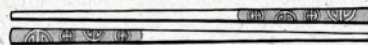
Сразу скажу – домашняя паста нравится не всем. Многие предпочитают более сдержанный твенджан фабричного производства – сейчас он продается повсеместно. Но, попав под обаяние домашнего шероховатого тяя, устоять невозможно!

Соевую пасту часто обжаривают и заправляют по своему вкусу, едят с зеленью и рисом. Ну и, конечно же, из нее варят суп. Кстати, «пук тяй» буквально обозначает «очень хороший тяй», так что основной ингредиент понятен из названия. «Ччиге», как мы уже знаем, в Корее называют густые супы, похожие на рагу.

Вообще компоненты супа могут быть любыми. Советские корейцы чаще всего использовали для супа жирную свинину – брюшину или щековину. Вместо тофу в конце люди постарше добавляли размешанные яйца. В результате получается сытный, густой и очень домашний суп, который мало кого способен оставить равнодушным.

1. Свинину нарезать кубиками 2х2 см, посолить. Немного обжарить на сухой сковородке, добавить нарезанную кубиками луковицу, нарубленный чеснок, специи.
2. Когда лук станет прозрачным, переложить все в кастрюлю, залить 1–1,5 л кипятка (суп очень густой, но по желанию можно сделать чуть жиже), опустить в кастрюлю нарезанный брусками картофель и нашинкованную полосками капусту. Добавить тяй, тщательно размешать. Удобнее будет отлить половник бульона в отдельную чашку, тщательно растворить в ней соевую пасту и уже после этого влить содержимое в кастрюлю.
3. Варить минут 10–15, до готовности картофеля. Добавить болгарский и острый перцы, нарезанные полукольцами. Попробовать бульон на соль и остроту, если нужно, досолить. Опустить в кастрюлю нарезанный кубиком тофу и снять суп с огня.
4. Подавать горячим, посыпав кинзой.

ВОЗЬМЕМ, К ПРИМЕРУ:



- Свинина – 300–350 г (жирный кусок брюшины)
- Лук репчатый – 1–2 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Перец болгарский – 2 шт.
- Перец острый – 1 шт.
- Капуста белокочанная – 100–120 г
- Тофу – 150 г
- Тяй сырой – 4 ст. л.
- Чеснок – 3 зубка
- Соль, острый красный перец, кориандр
- Кинза для подачи



가축김치찌개

КИМЧИ-ЧЧИГЕ С РУБЦОМ

СУП-РАГУ ИЗ ОТВАРНОГО РУБЦА С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

К требухе и потрошкам в Корее отношение уважительное. Издавна говядина была привилегией богатых людей и аристократии, потому что вырастить крупный рогатый скот среди гор и долин полуострова не так просто. Большая часть равнинных земель занята рисовыми полями, особо гулять скотине негде. Да и сейчас корейская говядина в несколько раз дороже других видов мяса, из-за отличного качества. А вот ливер более доступен.

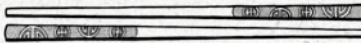
Говяжий рубец (и прочие части желудка) при правильной обработке становится прекрасным компонентом для супов и закусок. Покупайте уже очищенный рубец у мясников на рынке он, как правило, уже без пятен и резкого запаха, приятного серо-бежевого цвета. Сами отчищать замучаетесь, да и воды на это уйдет немало.

Рубец лучше разрезать на удобные для варки куски. Сложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, слить воду и хорошенько промыть. Повторить манипуляцию. В зависимости от качества очистки рубца может понадобиться 3–5 заходов. Когда вода становится прозрачной, а любые запахи сошли на нет, можно посолить рубец и добавить в кастрюлю черный перец и неочищенную луковицу. Варить до мягкости на слабом огне часа 3–4. Готовый рубец можно нарезать полосками, излишки заморозить. Бульон тоже в дело пойдет: он, конечно, не такой насыщенный, как от косточек, но и у него есть своя прелесть.

Ну а теперь можно заняться приготовлением густого супа-ччиге.

1. Поскольку бульон по вкусу довольно деликатный, можно пойти на одну корейскую уловку, чтобы добавить ему яркости. Кусочек говядины нарезаем мелкими кубиками и обжариваем на сухой сковородке буквально минуту. В конце добавляем пару ложек соевого соуса. Перекладываем содержимое сковородки в кастрюлю с бульоном, туда же отправляем нарезанный полосками рубец, соевую и перцовую пасты. Ставим на средний огонь.
2. Морковь мелко шинкуем (можно воспользоваться корейской теркой, только не делайте соломку длинной), заранее замоченные грибы шиитаке нарезаем на 2–3 части, удаляя грубую ножку. Добавляем в кастрюлю, варим 10 минут.
3. Выдержанное (не меньше 2 месяцев) кимчи отжимаем от сока и режем короткими тонкими полосками. Дайкон очищаем, нарезаем на бруски (размером примерно как картофель фри). Кладем в кастрюлю, варим еще минут 5.
4. Острый перец режем тонко наискосок, болгарские – на 4 части и затем полосками, чеснок измельчаем. Добавляем все к нашему ччиге, заодно вливаем рыбный соус – в итоге он не должен ощущаться, а лишь усиливать вкусы компонентов.
5. Ростки маша, зеленый лук и тофу, нарезанный пластинами, добавляем в самом конце варки. Снимаем с огня, даем немного настояться.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Бульон от варки рубца – 1,5 л
- Рубец отваренный – 200 г
- Говядина – 150 г
- Морковь – 1/2 шт.
- Грибы шиитаке сушеные – 10 шт.
- Дайкон – 100 г
- Перец болгарский – 2 шт.
- Перец острый – 1/2-1 шт.
- Кимчи выдержанное – 100 г
- Ростки маша – 40 г
- Лук зеленый – 2–3 пера
- Чеснок – 3 зубчика
- Тофу – 100 г
- Соевая паста твенджан – 1 ст. л.
- Перцовая паста кочудян – 1 ст. л.
- Соевый соус – 2 ст. л.
- Рыбный соус – 1 ст. л.
- Соль



КАКСЭК-ЧОНГОЛЬ

ПРАЗДНИЧНЫЙ СУП

Густые и насыщенные супы-чонголи издавна считались праздничным блюдом. В них добавлялись самые лучшие продукты, а готовить полагалось в специальном котелке. Но и в воке суп получается не менее вкусным. Можно взять невысокую кастрюлю с широким дном или даже глубокую сковороду. Вкуснее всего суп будет сразу – в отличие от нашей солянки или щей, постояв денек, ччиге становится очень острым и ядреным, в нем, кроме кимчи, уже ничего не ощущается.

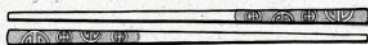
Кимчи, как и полагается, следует брать выдержанное, не моложе двух месяцев с момента закваски.

«Каксэк» означает разноцветный, радужный. Поэтому продукты нужно выбирать ярких, контрастных цветов, чтобы солнечная морковь оттеняла благородную зелень порея, а белоснежный тофу красовался на фоне болгарских перцев. Какое мясо добавить – вопрос личных предпочтений, главное заранее отварить или запечь его. Копчености тоже варьируем по желанию. Если нет бульона, можно взять овощной отвар или просто воду.

1. В холодный вок выкладываем мелко нарезанное кимчи, рубец, нарезанный соломкой, кусочки говядины и кружочки копченых колбасок. Ставим на огонь, обжариваем все вместе буквально пару минут (этот этап можно пропустить, обжарка нужна для усиления аромата).
2. Добавляем пасту кочудян, соль, размешиваем. Заливаем горячим бульоном и ставим на тихий огонь. После этого чонголь больше не перемешиваем. Продукты мы будем выкладывать слоями, в зависимости от времени их приготовления, и размещать по кругу секторами – для красоты.
3. Вначале в вок можно добавить шиитаке, предварительно замоченные в кипятке и нарезанные соломкой. Вместе с ними морковь, нарезанную так же.
4. Через несколько минут опускаем в суп мелко порубленный чеснок и вешенки, которые удобно нарвать на несколько частей вдоль. Вместо вешенок можно взять шампиньоны, нарезав их пластинками.
5. Белую часть лука-порея вначале нужно разрезать на 3–4 части поперек. Каждый цилиндр надрезать вдоль до середины и как бы «распластать». А затем нарезать тонкой соломкой, по длине равной морковной. Выложить в вок несколькими частями по кругу.
6. У болгарского перца (лучше взять разноцветный) обрезаем кончики и нарезаем середину такой же соломкой. Отправляем перец в вок вслед за пореем.
7. Все слои мы аккуратно притапливаем шумовкой в тихо кипящем бульоне. Будет пена – она от кимчи, это неизбежно. Если хотите, можно ее убрать, хотя она сама скоро пропадет.
8. Несмотря на то, что мы не перемешиваем чонголь, можно встряхивать вок, чтобы продукты в нем готовились равномерно.
9. Перед тем как класть тофу, суп стоит попробовать и добавить соевый соус по вкусу. Мы использовали очень много пресных овощей, так что может понадобится больше. Помните же, что досаливать соевым соусом нельзя? Соус – для вкуса, соль – для солёности.
10. Тофу нарезаем ломтиками, зеленый лук мелко рубим. Выкладываем тофу поверх всего, выключаем огонь, посыпаем наш чонголь зеленым луком.
11. Подаем с рисом и дополнительной порцией перечной пасты для любителей поострее. Можно также предложить свежий перец, нарезанный тонкими колечками.
12. Острый, яркий зимний суп как раз для борьбы с насморком и простудой!



НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Бульон – 2 л
- Рубец отваренный – 400 г
- Говядина отваренная (лопатка) – 300 г
- Колбаски копченые – 2 шт.
- Кимчи выдержанное – 350 г
- Лук-порей – 1 небольшой стебель (белая часть)
- Перец болгарский – 1–2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Грибы шиитаке сушеные – 20 шт.
- Грибы свежие (вешенки) – 200 г
- Лук зеленый – несколько перьев
- Чеснок – 3–4 зубчика
- Тофу – 200 г
- Перцовая паста кочудян – 2–3 ст. л.
- Соус соевый – 3–4 ст. л.
- Соль по вкусу

김치고등어통조림찌개

КИМЧИ-ГОДЫНО- ТОНЧОРИМ-ЧЧИГЕ

СУП ИЗ КИМЧИ И КОНСЕРВИРОВАННОЙ СКУМБРИИ

Корея с трех сторон омывается морями, поэтому рыба и морепродукты для ее жителей являются частью повседневного меню. Однако, несмотря на доступность свежей рыбы, в домашней кухне большей популярностью пользуются супы и рагу из рыбных консервов. В принципе, понятно почему – они очень сильно экономят время. Мы уже знаем, что большинство корейских супов редко готовятся дольше 20 минут.

Чаще всего в приготовлении блюд используют консервы из сайры, тунца и, конечно же, скумбрии. Эту рыбу корейцы очень любят, и понятно почему – на вкус скумбрия замечательная. Ее жарят на гриле, маринуют, ну и, конечно, варят на ее основе супы-рагу.

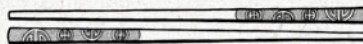
Рецепт этого ччиге я несколько лет назад прочитала у автора одного из самых популярных сайтов о корейской кухне – Maangchi, и с тех пор это одно из любимых блюд у меня в доме.

Кстати, я пробовала приготовить ччиге из свежей рыбы, но, если честно, результат меня не впечатлил. А вот замена скумбрии тунцом в собственном соку очень понравилась.

Ччиге, как мы помним, скорее не суп, а нечто среднее между похлебкой и рагу – очень густое варево. Для него нужно старое кимчи, не меньше двух месяцев выдержки. Оно практически оливкового цвета и обладает интенсивным запахом и вкусом. Однажды я готовила это ччиге при моих друзьях-кулинарах. Сначала они были слегка шокированы ароматом тушеного кимчи и говорили, что вряд ли будут это даже пробовать... Вернувшись на кухню через 10 минут, изумленно сказали, что пахнет итальянским соусом из тунца, и с аппетитом съели всю кастрюлю!

1. Лук нарезаем сантиметровыми кубиками, картофель – раза в два крупнее, кимчи – полосками. Складываем в кастрюлю, добавляем пасту кочудян и хорошенько перемешиваем.
2. Выкладываем консервированную скумбрию вместе с жидкостью из банки (сразу убираем те косточки, что еще остались в кусочках), добавляем 300 мл воды. Если хотите именно суп – воды наливайте больше, но не советую брать более полулитра.
3. Ставим кастрюлю на сильный огонь и готовим под крышкой при интенсивном кипении минут 15. Это еще одна особенность приготовления корейских ччиге.
4. Варить его, в принципе, нужно до готовности картофеля. После чего убавляем огонь и готовим еще минут 5.
5. Подавать сразу же, вместе с рисом.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Кимчи – 200 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Картофель – 1–2 шт.
- Скумбрия консервированная – 250 г
- Паста перечная кочудян – 2 ст. л.
- Вода – 300 мл



ЧАМПОН

ОСТРЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ И ЛАПШОЙ

При таком обилии морепродуктов, как в Корее, неудивительно, что супов с ними великое множество. Густой хемультхан, ччиге из мелких осьминогов, миёкгук с водорослями и мидиями... Среди всего этого разнообразия хотелось бы рассказать о чампоне.

Чампон огненно-острый, в него кладут самые лучшие морепродукты. И лапшу для него лучше взять не простую пшеничную, а замороженную чжаджанмён, которую у нас обычно называют удон. Высший пилотаж – сделать ее самостоятельно, но я вот пока ни разу не решилась.

Обычно бульон к таким супам делают из сушеных анчоусов мёльчи – их отваривают в течение 30–40 минут, а затем процеживают. Если пойти по более простому пути – можно добавить в кипящую воду немного корейского анчоусного соуса, который обычно употребляют при закусывании кимчи. Экстремальные варианты вроде использования пары пакетиков закуски к пиву мы рассматривать не будем.

В некоторых рецептах можно обнаружить свинину. В этом нет ничего удивительного – корейцы с легкостью смешивают мясные и рыбные компоненты в одном блюде. Кстати, получается вкусно. Если захотите попробовать – нарежьте нежирную свинину кубиками и обжарьте ее вместе с имбирем и чесноком, а потом готовьте все как обычно.

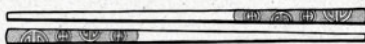
Имбирь в чампоне нравится не всем, я слышала мнение, что он забивает вкус и аромат морепродуктов. Я так не считаю, но злоупотреблять им не нужно.

Морепродукты в суп можно брать любые. Чаще всего я использую креветки, кальмаров и мидии. Если есть возможность, добавляю мелких осьминожек. Главное, чтобы они были качественно замороженными. Овощи тоже выбираем по своему вкусу, с учетом того, что морепродукты готовятся очень быстро.

1. Морепродукты бережно размораживаем в холодильнике. Кальмаров потрошим, очищаем и нарезаем кольцами. С креветками можно поступить так: отделить голову, промыть, а затем обжарить их вместе со специями для аромата. Из супа их, конечно, потом придется выловить. А можно готовить креветок целиком, я советую разрезать их по спинке и убрать кишечник. Мидии тщательно моем мочалкой.
2. Шиитаке замачиваем в кипятке, нарезаем на несколько частей. Чеснок мелко рубим, имбирь измельчаем, лук нарезаем полусантиметровыми кубиками, листовую зелень – полосками. Кстати, у пекинской капусты для чампона лучше взять нижнюю часть листьев, верхушки слишком сильно размягчаются при варке.
3. В воке или в сотейнике разогреваем масло для жарки, добавляем имбирь и чеснок. Обжариваем до появления вкусного запаха, добавляем перец и перечную пасту кочудян. Через минуту кладем в посудину мидии, готовим, пока они не раскроются. Те, которые так и не соизволили, безжалостно выбрасываем!
4. Добавляем остальные морепродукты, овощи, вливаем горячий бульон. Оставляем готовиться на среднем огне 6–7 минут. В процессе пробуем на соль, если нужно, досаливаем.
5. Отвариваем отдельно лапшу согласно рецепту на упаковке, отбрасываем на дуршлаг, промываем.
6. В глубокую миску кладем готовую лапшу, сдабриваем ее кунжутным маслом. Заливаем бульоном, выкладываем морепродукты, едим сразу же.



НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Кальмар – 1–2 шт.
- Креветки крупные – 7–8 шт.
- Мидии – 8–10 шт.
- Сушеные анчоусы
или анчоусный соус – 15 г/30 мл
- Перечная паста кочудян – 1–2 ст. л.
- Острый красный перец – 1–2 ч. л.
- Чеснок – 3–4 зубка
- Имбирь – кусочек размером с
фалангу большого пальца
- Лук репчатый – 1/2 шт.
- Шиитаке сушеные –
7–8 шт.
- Пекинская капуста
и/или бок-чой – 150 г
- Масло для жарки – 1 ст. л.
- Масло кунжутное – 1 ч. л.
- Соль – 1/2–1 ч. л.
- Лапша удон замороженная –
2 порции (400 г)

미역국

МИЁК-КУК

СУП ИЗ ВОДОРОСЛЕЙ

Употребление в пищу бурых водорослей – очень старая корейская традиция, уже более тысячи лет назад медицинские трактаты описывали пользу «миёк». По легенде люди наблюдали, как морские животные ели эти водоросли и избавлялись от болезней. Именно поэтому суп из миёк – первое, что давали родившей женщине для укрепления сил (только без перца и чеснока, разумеется, да и чаще варили его на воде).

Также считается обязательным поесть миёк-кук в день рождения – так вы окажете уважение своей матери и привлечете удачу на весь следующий год. В общем, обязательно нужно научиться готовить этот суп!

В кухне советских корейцев, проживавших на Дальнем Востоке, миёк-кук тоже очень популярен. Но существует несколько принципиальных отличий в рецептуре. Первое, и самое важное, – у нас используется определенный вид ламинарии, всем известный как морская капуста. В Корее же – ундария. Это бурая водоросль из того же семейства ламинариевых, хотя они довольно сильно отличаются. Чаще ундарию можно встретить в продаже как обязательный компонент мисо-супа под названием «вакамэ». Она гораздо нежнее, тоньше листа морской капусты, и другая на вкус.

Я не могу сказать, какая из водорослей вкуснее, но процесс приготовления будет сильно отличаться. Морскую капусту придется дольше вымачивать и раза в два дольше варить. Поэтому сахалинский вариант рецепта предполагает приготовление крепкого бульона на косточке, в котором затем готовится морская капуста. Южнокорейская традиция вообще крайне редко предполагает использование наваристых бульонов. Чаще миёк-кук варят с небольшим количеством говядины, иногда с рыбой или морепродуктами. Я предлагаю приготовить наш суп с мясом и добавлением кунжутного масла – в сочетании с водорослями оно дает чудесный ореховый привкус и аромат.

1. Сначала нужно замочить водоросли в теплой воде на полчаса, несколько раз меняя воду. Затем выложить их в дуршлаг и дать стечь воде. Лучше даже отжать их руками, чтобы убрать жидкость по максимуму.
2. Говядину нарезаем на маленькие кусочки – кубиками или короткой соломкой. 1,5х1,5 или 1,5х2см – оптимальный размер, так мясо быстро приготовится, и к тому же всем будет казаться, что его на тарелке много (старинная корейская уловка).
3. Чеснок измельчаем, добавляем к мясу вместе с ложкой соевого соуса, черным и острым красным перцем. Оставляем промариноваться минут 10–15.
4. Для приготовления миёк-кука идеально подойдет сотейник или кастрюля, в которой можно обжаривать продукты. Если таковой нет, то понадобятся сковородка и кастрюля для варки.
5. На сильном огне в ложке кунжутного масла обжариваем мясо до изменения цвета. Вначале я сомневалась, стоит ли использовать пахучее нерафинированное кунжутное масло – боялась, что оно будет дымить и пригорать. Но опасения были напрасными – мясо мы обжариваем буквально минуту, за это время масло начинает сильно, но приятно пахнуть, а кусочки поджарившегося чеснока добавляют в аромат свою нотку.
6. Добавляем к мясу водоросли – нужно проверить, не слишком ли они длинные и, при необходимости, разрезать их на кусочки, удобные для еды. Вливаем оставшийся соевый соус и продолжаем обжаривать содержимое сотейника еще несколько минут.



7. Заливаем кипятком и чуть-чуть уменьшаем огонь. Миёк-кук – суп густой, поэтому достаточно двух литров воды.
8. Если на поверхности соберется пена (это означает, что мы либо не дожарили мясо, либо не очень тщательно промыли водоросли) – снимаем ее и варим суп при легком кипении минут 20. Да, в отличие от привычных нам супов, корейские варят на среднем и даже сильном огне, а по времени намного быстрее. Ближе к концу добавляем соль и перец по вкусу (с последним не усердствуем).
9. При желании уже в тарелку можно добавить еще несколько капель кунжутного масла.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Водоросли миёк (вакамэ) – 30–35 г
- Говядина – 150 г
- Чеснок – 4–5 зубков
- Соевый соус – 2–3 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Острый красный перец – 1/2 ч. л.
- Черный молотый перец – 1/3 ч. л.
- Соль – 1–2 ч. л.
- Вода 2 л

Кимчи для корейцев не просто продукт питания, это кладезь витаминов и источник энергии. Многие корейцы жалуются, что, если едут в другую страну и там некоторое время обходятся без кимчи, то реально начинают болеть. Детям кимчи дается уже с 2-х лет, правда, вначале оно тщательно промывается. А еще его часто добавляют в бургеры – так вкуснее.



КИМЧИ



배추김치

ПЭЧУ-КИМЧИ

КИМЧИ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

Кимчи – краеугольный камень и символ корейской кухни. Ферментированная со специями пекинская капуста, рецепт которой окутан столькими легендами и поверьями, что многим ее приготовление кажется чем-то вроде магии. Хотя на самом деле все очень просто.

Компоненты и их пропорции для заквашивания кимчи сильно отличаются в зависимости от регионов Кореи, а в кухне коре-сарам появилось еще больше отличий. Оказавшись вдали от родины, а заодно и от привычных продуктов, корейцы были вынуждены искать им замену или преобразовывать технологию приготовления.

В прибрежных районах Южной Кореи широко используются ферментированные морепродукты. На севере при засолке используют гораздо меньше соли, поэтому их кимчи больше напоминает нашу квашеную капусту. А советские корейцы готовят ее по самому простому рецепту – по сути только острый перец, чеснок и немного соли, причем раньше зачастую вместо труднодоступной пекинской использовали белокочанную капусту.

Я готовлю кимчи по рецепту, который в свое время меня рассказала мне девушка, уже лет 10 жившая в Сеуле, в корейской семье. За годы он неоднократно корректировался, обрстал дополнениями и некоторым изменениями. Предлагаю подробно разобрать каждый продукт, чтобы вы сами смогли составить наиболее симпатичный вам вариант рецепта.

1. Для начала берем два больших и красивых кочана пекинской капусты. Если вы не собираетесь готовить кимчи для долгого хранения, сорту можно особого значения не придавать. Хотя самым вкусным оно получается из зимних сортов пекинки – их можно узнать по белым толстым листьям и слегка конической форме. Солятся такие кочаны долго, заквашиваются еще дольше, но по вкусу получаются замечательными и способны храниться хоть полгода, не расквашиваясь в лоскутья. И еще замечено – чем крупнее кочан, тем вкуснее результат. Лучше брать те, что по весу не меньше килограмма.
2. В старину кимчи, как и многие другие квашения, заготавливали осенью, но с появлением холодильников стало возможно готовить его круглый год. В Корею даже выпускают специальные холодильники для кимчи с постоянной температурой +1–+2 градуса. Но в летнюю жару я бы все же не рекомендовала его делать – слишком бурным и непредсказуемым может оказаться процесс брожения.
3. Кочаны пекинской капусты разрезаем пополам или на четвертинки следующим образом: держа кочан за листья, надсекаем его ножом со стороны кочерыжки примерно на треть длины, после чего руками аккуратно разделяем листья.
4. Теперь капусту следует засолить на 8–12 часов в 7%-ном растворе соли. Отгибаем листья и пересыпаем их крупной поваренной солью. Никакая другая не подойдет (можно было бы поэкспериментировать с морской, но уж очень накладно). Оставшуюся соль растворить в холодной воде. Кое-где, я слышала, «для ускорения процесса» кочаны заливают чуть ли не кипятком, но нам это ускорение ни к чему.
5. Плотно уложить пекинку в таз, залить рассолом, чтобы полностью покрывал ее, и придавить гнетом. За время засолки раз или два перевернуть. В конце пару листьев стоит попробовать, и, если вдруг они окажутся слишком солеными – хорошенько прополоскать их в пресной воде.

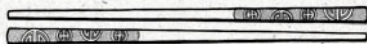
Хотя при таком количестве соли этого, как правило, не случается.

6. Капусту, извлеченную из рассола, нужно уложить на решетку или просто в раковину и дать воде полностью стечь. Ее листья должны стать мягкими и пластичными, а сама она – сильно уменьшиться в объеме.
7. Теперь нужно приготовить рисовую «болтушку» – именно благодаря ей смесь специй закрепится на кочане, а не стечет вниз через пару часов. Ее лучше сделать заранее, чтобы успела остыть.
8. Общаясь с людьми, живущими в Южной Корее, я выяснила, что сейчас очень редко используют рисовый клейстер. Например, свекровь девушки, познакомившей меня с рецептом, пользуется готовой пастой для кимчи, продающейся в магазине, добавляя ее к луку, чесноку и имбирию. А вот бабушка ее мужа все еще готовит кимчи с рисовой болтушкой.
9. Мне рассказывали, что иногда советские корейцы использовали разваренный, высушенный и размолотый рис.
10. Сразу хочу сказать – рисовая мука бывает очень разной, поэтому понадобится ее может от одной до трех-четырех ложек. Мука из клейкого риса («чапсаль») не подходит. Больше всего мне нравится тайская и, между прочим, российская.
11. Наливаем в ковшик стакан холодной воды и венчиком размешиваем в нем рисовую муку. Нагреваем смесь на огне почти до кипения, постоянно помешивая. Через некоторое время она загустеет до состояния жидкой манной каши. Можно оставить остывать и заняться остальными ингредиентами.
12. Репчатый лук, чеснок, имбирь и грушу измельчаем любым удобным способом, от терки до блендера. Зеленый лук режем на кусочки примерно 4 см длиной. Добавляем сахар.
13. Использование груши вместо дайкона довольно распространено в южнокорейских рецептах. Только грушу желательно брать

наподобие корейских сортов – максимально твердую и не очень сладкую.

14. Слишком много чеснока использовать не стоит: при длительном хранении кимчи от него появляется неприятный привкус. К тому же иногда он синее, и мы рискуем получить на выходе пару кочанов фантомного оттенка.
15. Корейский красный перец кочукару – не самый острый из известных мне сортов. Но он вкусный и обладает тонким фруктовым ароматом (если свежий, можете проверять срок его годности таким образом).

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Капуста пекинская – 2 больших кочана, примерно 2 кг
- Соль – 350–400 г
- Вода – 5–6 л

ДЛЯ ЗАПРАВОЧНОЙ ПАСТЫ:

- Вода – 1 стакан
- Рисовая мука – 1–3 ст. л. с горкой
- Груша твердая – 1 шт.
- Лук репчатый – 1–2 шт.
- Лук зеленый – небольшой пучок
- Имбирь – корешок примерно 5–7 см
- Чеснок – 1 головка
- Острый красный перец (кочукару) – 50–60 г (10–12 ст. л.)
- Острый перчик свежий – 1/2–1 шт.
- Паста кочудян – 70–80 г
- Корейский анчоусный соус – 90 мл (рыбный соус «нам пла» – 100 мл)
- Креветочная паста «мам том» – 1 ст. л.
- Соевый соус – 30–40 мл
- Сахар – 3–4 ст. л.

В любом случае, выбирая перец, лучше взять тот, что крупного помола и с семенами, и скорректировать остроту в зависимости от его жгучести.

16. Еще мне очень нравится добавить немного свежего острого перца, нарезав его наискось колечками вместе с семенами.

17. Использование перечной пасты кочудян (смесь острого перца, соевой пасты, рисового клейстера и много чего еще) является одним из самых спорных пунктов в рецепте. Но помимо яркого красного цвета и чудесного аромата она обладает неплохими сгущающими свойствами. Оставляю ее на ваше усмотрение, хотя я использую кочудян всегда.

18. В качестве рыбной составляющей подойдут самые разные продукты. Иногда это соленые ферментированные креветки («сэучот») или анчоусы («мельчичот»), но сейчас чаще всего используют уже готовый соус из анчоусов – это проще и приятнее, чем вываривать, а потом процеживать предыдущие компоненты. Он очень похож на распространенный у нас вьетнамский рыбный соус «нам пла», разве что чуть более насыщенный. В общем, если не найдете специального корейского соуса, берите альтернативу у других производителей.

19. Касательно использования вьетнамской креветочной пасты «мам том» – ближайшего и в десятки раз более распространенного аналога мельчичота. Запах ее иначе как катастрофическим не назовешь, но добавление небольшого количества пасты в итоге придает кимчи отличный вкус. С одним условием – кимчи должно выдерживаться дольше полутора недель. Если предпочитаете совсем свежее, 3–4-дневное, креветочная паста еще будет ощущаться, поэтому лучше использовать только рыбный или анчоусный соус. Ну и если соберетесь делать кимчи в теплую погоду, брожение может стать слишком бурным и непредсказуемым. Так что осторожность и еще раз осторожность.

20. В конце добавляем рисовую болтушку и тщательно перемешиваем. Иногда эту

смесь оставляют настояться чуть ли не на сутки. Я так пока не пробовала.

21. Когда вы уже поставите кимчи несколько раз, можно добавить к новой партии несколько ложек старого рассола – это ускорит заквашивание.

22. Теперь капустные листья тщательно промазываем получившейся массой по всей длине. Каждый, от краев к центру кочана, от основания листа к верхушке. Постарайтесь положить некоторое количество пасты в основание каждого листа, чтобы не оставалось воздушных карманов.

23. Делюсь пришедшим с опытом секретом – не старайтесь использовать побольше пасты в самом начале. Первые полукочаны окажутся внизу в контейнере, где скопится большая часть рассола, а верхним его достанется гораздо меньше. Ну, или можно после обмазки складывать их в обратном порядке.

24. Обмазанные пастой половинки кочанов сворачиваем, подгибая листья к кочерыжке, и утрамбовываем в контейнер. Важно подобрать размер посуды так, чтобы вначале капуста помещалась с трудом. Она быстро осядет и даст сок.

25. Оставшуюся пасту распределяем сверху, закрываем контейнер крышкой, прижимаем гнетом и оставляем на сутки-двое при комнатной температуре. Кимчи должно пустить сок, полностью погрузившись в жидкость, так что лучше поставить контейнер в больший по размеру поддон. Следим, когда в рассоле появятся пузырьки воздуха.

26. Затем убираем в холодильник и выдерживаем хотя бы 3–4 дня, но лучше неделю.

27. Молодое кимчи очень нежное, салатное. Затем оно набирает резкость, мне оно особенно нравится через три недели. Через месяц его уже можно использовать для начинки пельменей-манду и пянсе, а через два оно лучше всего подходит для корейских густых супов и солянок-ччиге.



깍두기

ККАКТУГИ

КИМЧИ ИЗ ДАЙКОНА

Ккактуги – второе по популярности и не менее старинное кимчи. Чаще всего дайкон нарезают кубиками 2х2 см, но иногда я встречала кимчи, закатанный широкими ломтями или крупными брусками. Рецептов ккактуги тоже великое множество, но чаще используется практически такой же, как для пекинской капусты. Мне он, кстати, не сильно понравился.

Иногда ккактуги едят в качестве закуски, без предварительной ферментации.

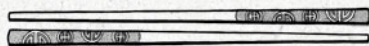
Рецепты дайконового кимчи можно условно разделить на два типа – с рисовой мукой и без нее. В качестве ферментов используют анчоусный соус и/или креветочную пасту. А еще в одном рецепте я обнаружила интересный компонент – молоко. Несколько его ложек обеспечивают хорошее и стабильное брожение.

Про перец я уже писала – корейский кочукару здесь идеален, но можно заменить другим, крупно смолотым перцем.

Храниться ккактуги может практически вечно, со временем приобретая насыщенно-оливковый цвет и ядреность. Но вот мне, любительнице выдержанных кимчи, ккактуги нравится молодой, едва десятидневный.

1. Дайкон очищаем, нарезаем на кубики примерно 2х2 см. Густо посыпав солью, перемешиваем и оставляем на час-полтора. Затем промываем и даем немного обсохнуть.
2. Посыпаем дайкон одной столовой ложкой перца и оставляем еще ненадолго.
3. В блендере измельчаем репчатый лук, имбирь и чеснок.
4. Добавляем в пасту молоко, соевый и анчоусовый/рыбный соус, креветочную пасту, кочукару и сахар.
5. Зеленый лук нарезаем на кусочки длиной 2 см и отправляем в пасту.
6. Тщательно перемешиваем заправку с кубиками дайкона.
7. Оставляем на сутки при комнатной температуре для старта брожения, а затем убираем в холодильник примерно на неделю.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Дайкон – 1 кг
- Лук репчатый – 1 шт
- Имбирь – кусочек корня размером с фалангу большого пальца
- Чеснок – 3–4 зубка
- Зеленый лук – небольшой пучок
- Молоко – 30–40 мл
- Острый перец (хлопья) – 5 ст. л.
- Соевый соус – 2–3 ст. л.
- Анчоусный соус – 1 ст. л.
- Креветочная паста – 1 ч. л. (эти две позиции можно заменить солеными креветками сэучот или, в самом крайнем случае, рыбным соусом «нам-пла»).
- Сахар – 1 ст. л.
- Соль – 4–5 ст. л.



파김치

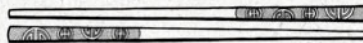
ПА-КИМЧИ

КИМЧИ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

Известно, что корейцы насчитали более 120 видов кимчи. Многие из них являются разными вариантами сочетания одних и тех же продуктов (только из зеленого лука существует не меньше трех). Я расскажу о той, которая больше всего понравилась мне. Для нее лучше взять лук с уже сформировавшимися головками, впрочем, подойдет и магазинный. Созревать кимчи будет не менее двух недель, но, на мой взгляд, не стоит открывать его раньше чем через три. Хранится оно, к счастью, тоже долго.

1. Лук перебираем. Если делаем кимчи из стеблей с луковичками – надсекаем каждую крестообразно, или на 6–8 частей в зависимости от размера.
2. Складываем лук в миску или контейнер, заливаем соевым соусом. В течение 20–30 минут аккуратно приминаем стебли, делаем их пластичнее, стараемся не повредить деликатную зелень. Можно уложить все в герметичную емкость и энергично встряхивать.
3. За это время можно приготовить рисовую болтушку, как в рецепте классического кимчи – ложку (или две) рисовой муки растворяем в 150–200 мл воды, прогреваем почти до кипения, оставляем остывать.
4. Кунжут лучше брать необжаренный. Перец как обычно – лучше всего кочукару или острый красный крупного помола. Чеснок (кладем, несмотря на присутствие лука) можно измельчить в блендере или растереть в ступке в кашицу вместе с очищенным кусочком корня имбиря.
5. Смешиваем острый красный перец, сахар, кунжут, чеснок и имбирь. Зачерпываем несколько ложек соевого соуса, в котором мариновался лук. Вливаем остывшую рисовую болтушку.
6. Лук тщательно обмазываем получившейся смесью. Затем сворачиваем наше кимчи – берем несколько стеблей и обматываем зеленую часть вокруг белой поплотнее. Так оно будет компактнее укладываться. Подавать на стол можно будет такие красивые за-
тушки, от которых каждый сможет сам отрезать ножницами столько, сколько ему нужно.
7. Плотно складываем лук в контейнер, прижимаем крышку гнетом. Оставляем на два дня при комнатной температуре, затем убираем в холодильник.
8. Гнет на крышке обязателен – у меня однажды на пике брожения па-кимчи выбило крышку банки и игриво высунуло свои расправившиеся стебли наружу...
9. Подают это острую и ароматную закуску к отварному или жареному мясу, перевязывают кусочки тофу в тубу-чонголе или просто ставят на стол в числе набора панчханов к рису. Очень симпатично выглядит обвязанный стеблем па-кимчи «ссам» – завернутый в листовую зелень кусочек мяса с овощами и соусом. Стоит учесть, что после ферментации стебли становятся гораздо нежнее, и рвутся легче.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Зеленый лук – 500 г
- Соевый соус – 80–90 мл
- Чеснок – 3–4 зубка
- Имбирь – 40 г
- Сахар – 1–2 ст. л.
- Перец острый в хлопьях – 4–5 ст. л.
- Кунжут – 5–6 ст. л.
- Рисовая мука – 1–2 ст. л.



오이소박이김치

ОИ-СОБАГИ

КИМЧИ ИЗ ОГУРЦОВ

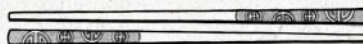
Это замечательное блюдо можно готовить как закуску или в виде кимчи. Опытным путем я выяснила, что лучше всего для ои-собаги подходят или длинноплодные огурцы (если готовим панчхан), или огурцы средних размеров, с гладкой и довольно жесткой шкуркой (когда собираемся делать кимчи).

1. Сначала огурцы необходимо разрезать и засолить. Если мы будем готовить закуску, лучше разрезать каждый пополам или же разделить длинные на 4–5 частей, чтобы получились устойчивые цилиндры. Каждый из них с одного конца надрезаем крестообразно примерно на 4/5 длины. Для ферментации длинные огурцы лучше вообще не использовать, а обычные надсечь крест-накрест практически на всю длину.
2. Теперь засолка. Существуют два основных способа: либо хорошенько натереть огурцы солью, буквально набивая ее в надрезы, оставить на 20–30 минут, а затем промыть и отжать, либо опустить минут на 40–50 в 7%-ный раствор соли (на литр воды 70 г поваренной нейодированной) и обсушить в дуршлаге. Первым способом мне нравится солить те огурцы, которые будут заквашиваться, а в соляном растворе – те, что превратятся в аппетитный панчхан.
3. Готовим начинку: репчатый лук нарезаем полукольцами, морковь либо режем тонкой соломкой, либо натираем на «корейской» терке. Зеленый лук мелко шинкуем, имбирь и чеснок измельчаем в пасту. Смешиваем все ингредиенты, добавляем сахар, рыбный соус, перечную пасту и перец кочукару. Если готовим закуску, лучше уменьшить количество рыбного соуса вдвое.
4. Наполняем огурцы получившейся начинкой, плотно укладываем их в контейнер.

Для закусочной версии достаточно подержать их в холодильнике хотя бы несколько часов, но вкуснее всего они на следующий день.

5. Если мы делаем кимчи, то оставляем огурцы при комнатной температуре на сутки-двое, а затем убираем в холодильник еще на несколько дней.
6. В первый раз советую ежедневно их пробовать, чтобы понять, какая степень ферментации нравится вам больше всего, потому что любителей нежных пятидневных и ядреных трехнедельных примерно 50/50.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Огурцы – 10 средних (или 3 длинноплодных)
- Морковь – 1–2 шт.
- Лук репчатый – 1/2–1 шт.
- Лук зеленый – несколько перьев
- Чеснок – 4–5 зубков
- Имбирь (по желанию) – 20 г
- Рыбный соус – 3–4 ст. л.
- Перец острый красный (кочукару) – 2–3 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 2 ст. л.
- Сахар – 2 ст. л.
- Соль – 40–60 г



백김치

ПЭК КИМЧИ

КИМЧИ В РАССОЛЕ

Когда мы говорим о кимчи, сразу перед глазами возникает огненно-красная и столь же острая паста из красного перца. Чаще всего так оно и есть, но одно редкое и интересное исключение — пэк кимчи.

Это, вероятно, самый древний из существующих. Дело в том, что острый красный перец в Корею завезли португальцы в XIV веке, тогда как традиция заквашивать овощи на полуострове как минимум парой веков старше. Хотя те рецепты, которые я находила в книгах и интернете, кажутся сильно осовремененными. Но это не так уж плохо — наша цель ведь получить вкусное блюдо, а не сохранить собранные осенью овощи до следующего урожая.

«Пэк» чаще всего переводят как «белое кимчи». Интересно, что по-корейски для описания белого цвета используется другое слово. «Пэк» значит «чистый, лишенный чего-либо». Что не удивительно — ведь это кимчи готовится без красного перца.

Рыбный соус и соленые креветки тоже чаще всего не используют, иногда встречаются рецепты с небольшим количеством креветок сэчот, но здесь они лишние, как мне кажется.

Рецепты пэк кимчи мне попадались трех основных видов. Согласно первому, нужно было использовать в рассоле рисовую болтушку вместе с нарезанными овощами. Мне это показалось нелогичным, ведь смысл риса в составе обмазки — удержать ее на листьях пекинской капусты (бэчу), а у нас жидкий рассол. Второй заинтриговал меня куда сильнее, я нашла его в книге, полностью посвященной исследованию кимчи. В нем вместо рассола используется бульон от говяжьей грудинки. Текст был очень неразборчив и без подробностей — видимо, не очень хороший перевод. В любом случае, я бы не рискнула ферментировать говяжий бульон, такое блюдо скорее всего подавали как закуску, по сути кимчи не являлось. Пока я пытаюсь разгадать эту загадку, терроризируя знакомых корейцев, представляю вам третий вид рецепта, который считаю самым удачным.

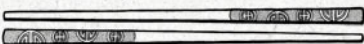
1. Существует еще много дополнительных ингредиентов, овощи можно добавлять по вкусу.
2. Поскольку кимчи это долго не хранится, специально искать крупные кочаны бэчу зимних сортов не нужно. Мне, наоборот, нравится использовать кочаны с нежными зелеными листьями.
3. Как обычно, вначале капусту нужно засолить. Разрезаем кочаны пекинки пополам, пересыпаем листья солью и складываем их просаливаться на два-три часа, в процессе несколько раз переворачиваем. Затем промываем бэчу, избавляясь от лишней соли и жидкости.
4. Морковь и дайкон шинкуем тонкой соломкой — чем тоньше, тем лучше. Зеленый лук нарезаем кусочками длиной 2–3 см. Болгарский перец разрезаем вдоль на четыре части, убираем семена и режем тонкими ломтиками, острый перчик (если будете его использовать) нарезаем тонко наискосок. Смешиваем овощи, добавляем ложку соли, даем немного постоять.
5. Репчатый лук, чеснок, имбирь и грушу очищаем и измельчаем в пасту. Затем заворачиваем получившуюся кашицу в несколько слоев марли или полотняную салфетку и тщательно отжимаем в литре воды (примерно). Воду мы берем некипяченую, поэтому лучше купить хорошую бутилированную. Можно сделать по-другому — размешать измельченные овощи в воде, а затем тщательно процедить. Мне второй способ показался удобнее. Добавляем в рассол 1–2 ст. л. соли.





У одной корейской старушки было самое вкусное кимчи в деревне. Все пытались узнать секретные ингредиенты, но она только отмахивалась. Прошли годы, старушка умерла. На ее похоронах собрались все родственники и сельчане и решили помянуть эту женщину последней кадушкой ее кимчи – раз уж все равно такого больше никто не сделает. А когда доели – нашли на дне емкости несколько подтухших селедочных голов... Это и был тот секретный компонент. Мораль – как хорошо, что сейчас рыбный соус можно купить в магазине.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Пекинская капуста – 2 кочана, примерно 2 кг
- Дайкон – 300 г
- Болгарский перец – 1–2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Зеленый лук – пучок
- Репчатый лук – 1 шт.
- Чеснок – 1 головка
- Имбирь – кусочек размером с большой палец
- Груша – 1 шт. (твердая и не очень сладкая)
- Острый перчик – 1/2 (по желанию)
- Соль – 100–120 г
- Вода

6. У просоленной и обсушенной пекинской капусты отгибаем листья по одному и раскладываем овощи между ними. Затем нафаршированный полукочан складываем пополам, максимально подгибая листья вовнутрь. Если получится свернуть его в трубочку – будет даже лучше.
7. Плотно выкладываем нашу капусту в контейнер и заливаем получившимся рассолом так, чтобы он полностью покрывал ее.
8. Выдерживаем контейнер с кимчи при комнатной температуре 2–3 дня, затем переставляем в холодильник. Срок хранения пэк кимчи всего несколько недель, оно очень ароматное и вкусное, чем-то напоминает маринованную капусту. Подавать его лучше холодным к мясу или вместе с остальными закусками.

.....

Несмотря на то, что кимчи из пекинской капусты должно зреть, как минимум, неделю, очень часто один полукочанчик немедля съедается теми, кто участвует в приготовлении.

.....



가지김치

КАДИ-КИМЧА

КИМЧИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С МОРКОВЬЮ (СОВЕТСКИЕ КОРЕЙЦЫ)

Этот замечательно вкусный рецепт не относится к старинным и традиционным, не все корейцы, выросшие на территории бывшего Советского Союза, его знают. Думаю, все случилось тогда, когда одна умная женщина догадалась совместить салат из моркови с баклажанами. Есть несколько вариантов рецепта, хочу рассказать о том, которым поделился со мной друг.

1. Для начала баклажаны (целые, с хвостиками), нужно отварить минут 10 до мягкости. После чего поместить между двумя досками и поставить под гнет на пару часов, а лучше на ночь.
2. Многие совершают ошибку, надрезая баклажаны перед варкой. В результате они так пропитывались водой, что даже под прессом не получалось удалить ее всю. Можно пойти по пути южнокорейских рецептов и распарить баклажаны в пароварке. Но и в этом случае не рекомендую делать в плодах надрезы в самом начале.
3. Иногда морковь закладывают сырой, но я предпочитаю, нашинковав на корейской терке, добавив острый красный перец и пасту кочудян, немного потушить в масле. Кочудян здесь только потому, что я очень люблю ее вкус и аромат, советские корейцы брали только красный перец.
4. Что касается количества перца, важно помнить, что острота замедляет процессы квашения. При сильном желании поскорее получить заквасившиеся баклажаны, можно добавить к начинке ложку рыбного соуса, но тогда храниться они будут гораздо меньше.
5. Даем моркови остыть и добавляем к ней мелко нарезанный чеснок. Обязательно нужно дождаться, чтобы морковка остыла, иначе чеснок просто сварится.
6. Зелень сельдерея можно мелко нарезать и добавить в начинку, а можно переложить ею уже начиненные баклажаны.
7. Не у всех с первого раза получается обвязать сельдерейным стеблем нафаршированный баклажан. Лучше всего подойдут тонкие длинные стебли с листьями на конце, а не магазинные тепличные гиганты. В любом случае, их нужно хорошенько отбить скалкой или тупой стороной ножа и разобрать на волокна. Если нет желания с этим возиться, можно воспользоваться кулинарным шпагатом, а стебли для аромата положить между баклажанами.
8. Острым ножом рассекаем баклажан вдоль, немного не доходя до хвостика. Можно, как в южнокорейском рецепте, сделать карман, глубоко заведя лезвие вовнутрь, но сейчас начинка у нас более крупная, и вся конструкция может деформироваться. Решайте сами, но мне кажется удобнее первый способ.
9. Хорошенько натираем половинки баклажана изнутри солью, а затем аккуратно выкладываем морковную начинку. Обвязываем каждый овощ и только теперь отрезаем хвостик. Смысл в том, чтобы не дать баклажану развалиться на предыдущих этапах.
10. Помещаем на дно контейнера листья и стебли сельдерея, плотно укладываем баклажаны, прижимаем гнетом. Довольно скоро баклажаны дадут сок, который полностью их покроет.



11. Оставляем емкость при комнатной температуре на 2–4 дня.
12. Срок заквашивания зависит от температуры воздуха и ваших предпочтений, но если вы добавляли рыбный соус, не советуем держать их на столе дольше 2 суток.
13. Убираем баклажаны в холодильник (лучше убрать стебли и зелень, а каждый баклажан слегка смазать маслом, в идеале «луковым») и, как остынут, можно нарезать ломтиками и подавать.
14. Хранить такое кимчи лучше не дольше 3 недель – в случае, если не добавляли рыбный соус (в этом случае я советовала бы доесть их за неделю).
15. Острота увеличивает срок хранения, но мне с трудом верится, что такие вкусные баклажаны долго у вас пролежат.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Баклажаны (желательно некрупные и примерно одинаковые по размеру) – 2 кг
- Морковь – 2–3 шт.
- Чеснок – 1 большая головка
- Сельдерей – пучок стеблей
- Масло (подсолнечное или кукурузное) – 70–80 мл
- Острый красный дробленый перец – 4 ст. л.
- Перечная паста кочудан – 2 ст. л. (по желанию)
- Соль – 5–6 ч. л.

가지김치

КАДЖИ-КИМЧИ

КОРЕЙСКИЕ КВАШЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

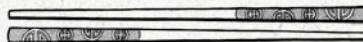
Чаще всего под кимчи из баклажанов в Южной Корее понимают закуску из пропаренных или засоленных, а затем нарезанных на кусочки баклажанов с острой пастой. Иногда ее чуть заквашивают, но назвать это блюдом полноценным кимчи, на мой взгляд, было бы преувеличением.

Существует еще рецепт каджи-собаги, очень схожий с ои-собаги из огурцов, разве что морковь заменяют зеленым луком. Думаю, именно из этого рецепта растут корни советской кади-кимчи.

Но однажды я нашла в книге, посвященной исследованию кимчи, рецепт баклажанов, заквашенных целиком. И именно он нравится мне больше всего.

1. Баклажаны лучше выбирать небольшие и круглые, без повреждений на шкурке.
2. Существуют два варианта обработки баклажанов – надрезать их, поддержать несколько часов в крепком растворе соли, а затем промыть и отжать либо распарить в пароварке до полуготовности, а затем надрезать и посолить. Результат будет отличаться, тут лучше попробовать самим. Раньше гораздо чаще засаливали, потому что могли попадаться горькие плоды – но я таких не встречала уже лет десять.
3. Те баклажаны, которые засолили, остаются плотными, даже твердоватыми, и становятся готовыми позже пропаренных. Но и хранятся потом вплоть до двух-трех месяцев.
4. Обработанные паром, в свою очередь, получаются нежными, легко пропитываются начинкой и будут готовы уже через несколько дней. Хранить их, правда, долго не получится – слишком уж «расквашиваются», совсем мягкими станут.
5. Мелко нарезаем зеленый лук, чеснок и имбирь измельчаем в пасту. Смешиваем, добавляем сахар, перец, пасту кочудян, соевый и анчоусный соусы (либо ложку соленых креветок). Зеленого лука должно быть больше остальных ингредиентов.
6. Аккуратно наполняем наши баклажаны, плотно укладываем в контейнер и придавливаем гнетом.
7. Выдерживаем при комнатной температуре два-три дня, затем убираем в холодильник.
8. Если баклажаны были обработаны паром, то можно пробовать через сутки после перемещения в холод, соленные придется подождать еще неделю.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Баклажаны – 6–8 шт.
- Лук зеленый – пучок
- Имбирь – 50–60 г
- Чеснок – 1–2 головки
- Острый красный перец – 5–6 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 3–4 ст. л.
- Анчоусный соус/соленые креветки сэчут – 2 ст. л./1 ч. л.
- Соевый соус – 2–3 ст. л.
- Сахар – 1 ст. л.
- Соль – 3–4 ст. л./150 г



Часто в Корее готовят во фритюре или на гриле не отдельные части курицы – ножки или голени – а всю тушку, нарубленную на небольшие кусочки. «Тхондак» (통닭) буквально означает: «весь, целый». Правда, куриную голову обычно не подают – с головой тхондак с древности готовили только для подношения пищи духам предков.



БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ



쇠고기김치쌈

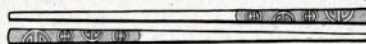
СОКОГИКИМЧИССАМ

РУЛЕТКИ ИЗ КИМЧИ С РАЗВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ

Наверное, одним из самых привычных способов есть то или иное блюдо является «ссам» – то есть когда кусочек мяса, рыбы или просто риса с овощами заворачивается в листовую зелень или, например, листочек кимчи. Так появились отдельные блюда, больше всего похожие на наши голубцы. Иногда в листья пекинской капусты-кимчи заворачивают готовую начинку и подают в виде закуски (панчхана), в других вариантах тушат рулетики в воде или бульоне (и подают в качестве основного блюда). А пообщавшись с людьми, выросшими на Дальнем Востоке, я узнала еще один способ подачи, который мне тоже очень понравился. О нем и хочу рассказать.

1. В отличие от нейтральной листовой зелени, листья пэчу кимчи сами по себе очень выразительны по вкусу и аромату. Поэтому в качестве начинки лучше использовать продукты, которые не будут конфликтовать с ними, и тем более не стоит использовать острые соусы и пасты – такой соус вместе с кимчи заставит быть даже привычного ко всему острому корейца. Рис, тофу, немного мяса, может быть, капельку кочудяна... Или вот такой несложный рецепт, в котором только говядина практически без специй.
2. Говядину нужно брать ту, которая подходит для долгого тушения, с жилами и пленками. Идеальна мякоть с ноги, отлично подойдет хвост.
3. Мясо разрезаем на несколько крупных кусков, кладем в кастрюлю, заливаем водой. Можно добавить щепотку соли, чтобы скорее отошла пена. Доводим до кипения.
4. Корейцы обычно сливают воду, промывают мясо и заливают его свежей водой. Я предпочитаю тщательно убрать пену и протереть салфеткой край кастрюли. Половину имбиря, нарезанного ломтиками, советую забросить сразу после снятия пены. Солим ближе к концу.
5. Варим говядину до полной готовности – мясо должно стать мягким, распадающимся на волокна. Вынимаем его из бульона и на эти самые волокна разделяем.
6. Остаток имбиря натираем и добавляем к говядине вместе с черным перцем. Бульон процеживаем.
7. Листья кимчи отжимаем, если жилка у основания толстая – срезаем ее аккуратно, чтобы можно было свернуть рулетики. На основание листа выкладываем немного говядины и аккуратно сворачиваем.
8. Можно подать рулетики отдельно, а вместе с ними пиалу с горячим бульоном, а можно положить их в миску и дать прогреться.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Говядина – 500 г
- Кимчи – 10–12 широких листов
- Имбирь – 50 г
- Черный молотый перец – 1 ч. л.
- Соль – 2 ст. л.
- Вода – 2,5 л.



양념 닭 날개

ЯННЕМТАКНАЛЬКЭ

КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ ВО ФРИТЮРЕ

В Корее очень любят хрустящую курицу, запеченную или жаренную во фритюре. Ее готовят в соевом маринаде с медом, в жидком кляре и в сухарях – в общем, на любой вкус. Но больше всего мне нравятся куриные крылышки, которые благодаря нескольким секретам получаются изумительно хрустящими.

Секретов, по сути, три:


1. панировка 2. способ жарки 3. соус.

1. Куриные крылья разрезаем по суставам. Нам понадобятся два верхних, кончики крылышек лучше сохранить для бульона. Натираем кусочки солью и измельченным имбирем (имбирь необязателен, но с ним ароматнее), оставляем постоять с полчаса. Если крылья из холодильника – можно и дольше, они должны согреться до комнатной температуры. Затем следует промокнуть каждый кусок от выступившей влаги.
2. Для панировки используем большое количество крахмала. Большой разницы между кукурузным и картофельным я не ощутила, но традиционно использую кукурузный. Крылышки нужно тщательно, лучше дважды, в нем запанировать и немедленно приступить к жарке.
3. Удобнее всего обжаривать их в воке или казане с круглым дном. Масло до дымления разогревать не нужно, достаточно, чтобы брошенный в него кусочек лука начал пузыриться и обжариваться.
4. Опускаем в вок половину от общего количества крыльев. Это принципиальный момент, даже если объем фритюрницы позволяет обжаривать все сразу! Секрет отличных корейских хрустящих крылышек – двойная обжарка. Это, кстати, и к другим частям курицы относится.
5. В первый раз мы жарим кусочки до легкого румянца, затем выкладываем их в дуршлаг или на бумажные полотенца, а в это время жарим вторую партию. После того как обжарится она – выкладываем эти крылышки, а в вок возвращается партия №1 и жарится уже до уверенной золотистой корочки.
6. Вся эта чехарда объясняется очень просто с точки зрения физики – чтобы полностью прожарить кусочек курицы на кости, нужно время. Если делать это в один этап, мы имеем большой риск сжечь панировку и пересушить верхние слои мяса.
7. В то время пока первая партия «отдыхает» после жарки, тепло, щедро полученное ею от раскаленного масла, проникает внутрь курицы и позволяет ей приготовиться на остаточном жару, оставаясь при этом сочной и нежной.
8. Вторая обжарка уже наводит лоск на панировку, по времени она будет раза в полтора короче первой. Точного времени не назову – все зависит от количества крыльев, объема масла, размеров посуды для фритюра и мощности горелки. Следите за внешним видом крылышек, так будет гораздо понятнее.



9. Во время второй обжарки самое время смешать соус из перечной пасты, соевого соуса, темного рисового уксуса и кукурузного сиропа. Пропорции приблизительно, темный рисовый уксус можно заменить вкусным винным или бальзамическим, если вместо мультёта используете сахар – нужно тщательно размешать его до полного растворения (проще всего сначала растворить сахар в уксусе и уже потом добавить его к остальным компонентам).
10. При желании можно подать к крылышкам соус отдельно, а можно, вынув крылышки из вока на бумажное полотенце, быстро переложить их в миску, с помощью кисточки смазать соусом, а затем присыпать кунжутом.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 
- Куриные крылья – 16 шт.
 - Имбирь –
небольшой кусочек корня
 - Масло для фритюра – 700–800 мл
 - Крахмал (кукурузный) – 200 г
 - Соль, перец
 - Кунжут
 - Перцовая паста кочудян – 2 ст. л.
 - Соевый соус – 1 ст. л.
 - Темный рисовый уксус – 1 ч. л.
 - Кукурузный сироп мультё (или сахар) – 2 ч. л.

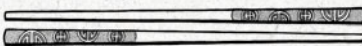
ХЕ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОШКОВ

МАРИНОВАННЫЕ КУРИНЫЕ СУБПРОДУКТЫ С ОВОЩАМИ

Еще один отличный рецепт кухни советских корейцев, в который можно пустить практически любые «запчасти» от курицы. В базовом варианте присутствуют сердечки, желудки и крылышки, но если к этому богатству добавить лапки и шеи – станет еще лучше! Можно еще куриную печень использовать, но только ее лучше не варить, а быстро обжарить до изменения цвета и смешать с остальными компонентами уже в процессе заправки. Хотя хешник только из печени тоже очень хорош.

1. Крылья нарезаем по суставам, у сердечек отрезаем верхнюю часть с протоками и хорошо промываем. Желудки осматриваем, если есть остатки желтой пленки – обрезаем. На куриных лапах проверяем, нет ли остатков кожи, срезаем когти.
2. Если мы используем все составляющие, то вначале в кастрюлю складываем лапы и шеи, заливаем небольшим количеством воды, доводим до кипения, снимаем пену и варим примерно час. К ним добавляем все остальные субпродукты, соль, снимаем пену еще раз и отвариваем в течение 35–40 минут. Вынимаем и даем стечь жидкости. Кстати, бульон получается просто восхитительным, его можно сохранить и использовать для супов и соусов.
3. Сердечки разрезаем пополам, желудки – на несколько частей. Крайние фаланги крыльев лучше убрать – они уже полностью выварились и отдали все вкусное бульону. Шеи можно разрезать пополам, лапы оставляем как есть. Добавляем соль, черный и красный перец, несколько ложек соевого соуса.
4. Морковь шинкуем на корейской терке, лук нарезаем перьями, острый перчик режем наискось тонкими колечками, зелень кинзы и чеснок мелко рубим.
5. Половину репчатого лука обжариваем в масле до прозрачности и появления вкусного запаха, даем немного остыть. Вторую половину добавляем к хешнику в сыром виде.
6. Смешиваем овощи с курицей, добавляем несколько ложек уксусной эссенции, вливаем масло вместе с обжаренным луком. Хорошо перемешиваем, складываем в миску, прижимаем гнетом и оставляем в холодильнике промариноваться – можно на ночь, но лучше на сутки.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Куриные сердечки – 500 г
- Куриные желудки – 500 г
- Куриные крылья – 8 шт.
- Куриные лапы – 10 шт.
- Куриные шеи – 6 шт.
- Лук репчатый – 4–5 шт.
- Морковь – 3 шт.
- Зеленый острый перец – 3 шт.
- Кинза – пучок
- Чеснок – 5–6 зубков
- Масло растительное – 120 мл
- Соевый соус – 4–5 ст. л.
- Уксусная эссенция 70% – 25–30 мл
- Черный перец – 1 ч. л.
- Острый красный перец – 1–2 ст. л.
- Соль



오리 구이

ОРИ-КУИ

УТИНОЕ ФИЛЕ НА ГРИЛЕ

Для жарки мяса в Корее чаще всего используются специальные решетки, которые легко установить на небольшую жаровню и поставить на стол, чтобы компания из нескольких человек легко могла пожарить себе мясо или овощи. Именно от названия этой решетки произошло слово «куи», которым называют блюда, жаренные на гриле. Да, обычным европейским грилем корейцы тоже отлично пользуются! Они не гонятся за идеальным внешним видом мяса – корейцу в голову не придет пересушивать стейк ради красивой «сеточки». К тому же большинство местных маринадов включают в себя сахар, который сильно горит и обугливается. Поэтому приходится действовать быстро и с пониманием.

Чтобы пожарить мясо на круглом корейском гриле, его нарезают тонко, и в процессе жарки делают дополнительные надрезы. С нежной и сочной утиной грудкой этот метод явно не работает – она пересыхает буквально за секунды соприкосновения с раскаленным грилем. Можно было бы и вовсе от нее отказаться, но в маринаде она такая вкусная! Пришлось искать компромиссный выход.

1. С утиной грудки снимаем кожу, удаляем малое филе и тщательно зачищаем от пленок.
2. Очищаем и мелко натираем имбирь (можно взять только сок), мелко рубим чеснок, смешиваем с имбирем. Добавляем перечную пасту, соевый соус, кунжутное масло и сахар (или кукурузный сироп). Хорошо перемешиваем.
3. Тщательно натираем филе маринадом и оставляем при комнатной температуре на 1–2 часа (или 5–6 часов в холодильнике).
4. Соус мы делаем традиционный: смешиваем соевый соус, рисовый уксус, перцовую пасту и сахар/сироп.
5. Разогреваем гриль – думаю, будет удобнее жарить на обычном, но если хотите, добудьте корейскую жаровню. Одновременно с этим берем какую-нибудь посуду с толстыми стенками, лучше керамическую, чтобы она была теплоемкой и как можно медленнее остывала, и помещаем в духовку, разогревая ее градусов до 80. Она нам понадобится чуть позже для очень важной операции.
6. Овощи, которые мы хотим пожарить вместе с мясом, нарезаем: репчатый лук – толстыми кольцами поперек луковицы (если есть нижняя часть стеблей зеленого лука – возьмем и их), шампиньоны – на 2–3 части вдоль, болгарский перец – крупными квадратами.
7. Обжариваем репчатый лук с обеих сторон. Снимаем с огня, смазываем маслом и приправляем немного.
8. Шампиньоны лучше сразу посолить и перемешать с ложкой растительного масла, а затем быстро обжарить на гриле. Мне нравится сбрызгивать их лимонным соком и посыпать черным молотым перцем после того, как они сняты с огня.
9. Болгарский перец быстро жарим, не допуская, чтобы шкурка слишком обуглилась. Или можно оставить его сырым – кому как больше нравится.
10. Теперь обжариваем на смазанном маслом гриле утиные грудки по 1,5–2,5 минуты с каждой стороны в зависимости от их раз-



мера. Мясо должно оставаться розовым в середине.

11. А сейчас нам понадобится подогретая заранее в духовке толстостенная посуда. В нее мы выкладываем обжаренные грудки, накрываем и оставляем минут на 20–25. Медленно остывающая емкость и контакт друг с другом позволят мясу приготовиться, не пересушив его и сохранив всю нежность такого деликатного кусочка.
12. Нарезаем грудку поперек на кусочки толщиной 1–1,5 см.
13. Подавать лучше традиционно – с листовой зеленью, плошкой риса, обжаренными овощами, свежим острым перцем и соусом. Едят обычно так: на лист зелени кладем комочек риса, кусочек утиной грудки, грибы или овощи, добавляем каплю соуса, сворачиваем аккуратно и отправляем в рот. Очень вкусно!

ИТАК, НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Филе утиной грудки – 6 шт.
- Чеснок – 4–5 зубков
- Имбирь – 30 г
- Перцовая паста кочудян – 4 ст. л.
- Соевый соус – 2 ст. л.
- Сахар – 3–4 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ст. л.

ДЛЯ СОУСА:

- Паста перцовая кочудян – 2 ст. л.
- Соус соевый (темный) – 1 ст. л.
- Уксус рисовый (темный) – 1 ч. л.
- Сахар – 1–2 ст. л. (или 15–30 мл кукурузного сиропа мульёт)

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

- Шампиньоны – 8 шт.
- Сок лимонный – 1 ст. л.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Перец болгарский – 2 шт.
- Перец острый – 1 шт.
- Соль по вкусу
- Перец черный молотый по вкусу
- Масло для жарки – 2–3 ст. л.
- Салат листовой или любая другая листовая зелень
- Рис – отваренный или приготовленный на пару

제육구이

ЧЕЮК-КУИ

СВИНИНА НА ГРИЛЕ

В отношении обжаренных мяса, птицы или рыбы в Корее говорят либо «поккым», либо «куи». Чаще всего встречается «поккым», иногда в них можно запутаться, переводятся они одинаково – «жареный». Различить на самом деле просто: поккым – это жаренное на сковородке и чаще всего вместе с овощами, а куи – приготовленное на решетке-гриле.

Из этого правила есть несколько исключений, имеющих личные имена. Пулькоги для говядины, кальби для нарезанных говяжьих ребрышек, ну и, разумеется, великий и могучий самгепсаль – тонко нарезанная свиная грудинка или брюшина, которую большинство корейцев называют своим самым любимым блюдом.

Крупными кусками свинину на гриле готовят не так часто, как говядину или утку. Дело в том, что корейцы считают определенные запахи «пириннэ» – т. е. животными, неприятными. И поэтому свинину они обычно жарят, мелко нарезав (поккым и упомянутый выше самгепсаль), с большим количеством овощей, либо отваривают в ароматизированном бульоне. Но есть несколько способов с помощью маринада минимизировать запах мяса (если кому-то он не нравится так же, как корейцам), а заодно сделать свинину более нежной, сохранив сочность.

Алкоголь в маринаде используют разный. У нас не всегда получается найти именно корейское рисовое вино, но его можно заменить китайским (шаосинским), ну, или в крайнем случае портвейном.

Лучше всего для жарки на гриле подходят нежирные и мягкие части туши – окорок, лопатка. Не советую брать вырезку – дело даже не в том, что ее легко пересушить, просто вкуса эта часть свиньи, на мой взгляд, не имеет никакого.

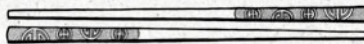
1. Мясо нужно тщательно зачистить от всех пленок, иначе при обжарке оно деформируется и мы не сможем пожарить его как следует.
2. Свинину нарезаем широкими пластинами толщиной примерно 0,7–1 см. С обеих сторон делаем неглубокие частые надрезы – так мясо быстрее промаринуется, к тому же если где-то внутри осталась пленочка, то мы ее рассечем.
3. Имбирь очищаем, натираем, выжимаем сок. Маринуем мясо на 15 минут в смеси имбирного сока и половины (20 мл) рисового вина для нейтрализации «пириннэ».
4. Чеснок мелко рубим. Белую часть зеленого лука нарезаем наискосок длиной 3–4 см, зеленую режем мелко.
5. Смешиваем соевый соус, перечную пасту, кочудян, черный и острый красный перец. Добавляем чеснок, зеленый лук, сахар, вторую часть рисового вина и кунжутное масло.
6. Натираем свинину получившимся маринадом, даем постоять при комнатной температуре 30–40 минут. Несколько раз перемешиваем в процессе.
7. Репчатый лук нарезаем толстыми кольцами, шампиньоны – толстыми пластинами вдоль.
8. Разрезаем болгарский перец, удаляем плодоножку, мембраны и семена, нарезаем крупными квадратами. Перец чили – колечками наискосок. Отвариваем или готовим на пару рис с небольшим количеством



соли, мелко нарезаем зеленый лук.

9. Гриль разогреваем, смазываем маслом (если жарим на европейском гриле, а не на корейской решетке).
10. Мясо отряхиваем от маринада и быстро обжариваем с обеих сторон. Готовые кусочки свинины можно сразу после гриля сложить в миску и дать минут 10 постоять – ведь жарить их нужно до готовности. Мясо еще немного прогреется, но не пересохнет от соприкосновения с раскаленным грилем.
11. Отдельно обжариваем репчатый лук, замаринованную белую часть зеленого лука, шампиньоны и кусочки болгарского перца.
12. Посыпаем мясо кунжутом и зеленым луком, подаем с листовой зеленью, овощами и паровым рисом, чтобы каждый сам решил, как хочет есть – свернуть «ссам» или просто разрезать кусочек мяса на несколько частей и съесть с овощами вприкуску. Для любителей дополнительной остроты ставим тарелку с нарезанным перцем чили.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Свинина (окорок, лопатка) – 1 кг
- Имбирь – 50–60 г
- Вино рисовое – 40 мл
- Соус соевый – 40–50 мл
- Паста перечная кочудян – 2–3 ст. л.
- Чеснок – 3–4 зубчика
- Перец острый красный кочукару – 1–3 ч. л.
- Перец черный молотый – 1/2 ч. л.
- Лук зеленый – небольшой пучок
- Масло кунжутное – 15–20 мл
- Сахар – 2 ст. л.
- Масло растительное (для жарки) – 20 мл

ДЛЯ ПОДАЧИ:

- Рис паровой – 500–600 г
- Зелень салатная – 500 г
- Перец чили – 1–2 шт.
- Перец болгарский – 5–6 шт.
- Лук репчатый – 1–2 шт.
- Лук зеленый – несколько перьев
- Шампиньоны – 350–400 г
- Кунжут обжаренный – 20 г

김치찜

КИМЧИ-ЧЧИМ

ТУШЕНОЕ КИМЧИ СО СВИНИНОЙ

При тушении кимчи сильно меняет вкус и аромат – становится более деликатным, и даже те, кто не ест его в сыром виде, с удовольствием уплетают кимчи-ччиге или кимчи-ччим.

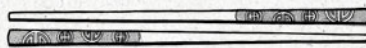
Чаще кимчи нарезают и тушат с мясным фаршем либо с кусочками свинины, есть вариант, когда в листья кимчи заворачиваются длинные полоски свиной брюшины, но мне больше всего нравится вариант, напоминающий наши голубцы.

1. Свинину мелко рубим – кубиками 0,5х0,7 см. Мясо должно быть достаточно жирным, иначе получится невкусно. Можно взять качественный фарш, но структура в итоге получится другая.
2. Зеленый лук и чеснок рубим максимально мелко. Шиитаке необходимо ненадолго замочить в кипятке, отжать и мелко порубить.
3. Круглый рис отвариваем в подсоленном кипятке до полуготовности – чтобы в середине зерен не оставалось твердых фрагментов. Откидываем на дуршлаг, чтобы стекла вода.
4. Нарубленное мясо солим, добавляем сахар, черный и красный перец, шиитаке, зеленый лук, чеснок, смешиваем с рисом и приправляем соевым соусом и кунжутным маслом.
5. Лист кимчи (берем широкие верхние листы полукочанов, а не четвертушек) раскладываем на столе, если жилка у основания жесткая и толстая – срезаем. Кладем на основание листа примерно одну столовую ложку фарша и аккуратно делаем «голубец», оборачивая все листом кимчи. Не стоит класть слишком много начинки – в результате должен получиться рулетик, который удобно будет держать палочками и съесть за два-три укуса.
6. На дно небольшой кастрюли с толстым дном выкладываем нарезанный полуколь-

цами репчатый лук. На него – получившиеся рулетики. Разбавляем. Выливаем на перечную пасту воду, чтобы разбавить ее. Минут пять кипятим на сильном огне, затем убавляем температуру и тушим еще 20–30 минут.

7. Подаем, полив образовавшимся на дне кастрюльки соусом.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Свинина (шея или грудинка) – 350 г
- Кимчи (целые листья) – 8 шт.
- Репчатый лук – 1/2 средней луковицы
- Зеленый лук – 6–8 перьев
- Чеснок – 2–3 зубка
- Грибы шиитаке сушеные – 8–10 шт.
- Рис – 60 г в сухом виде
- Перец кочукару – 1 ч. л.
- Перечная паста кочудян – 2 ст. л.
- Соевый соус – 3 ст. л.
- Кунжутное масло – 1/2 ч. л.
- Черный перец – 1/3 ч. л.
- Сахар – 2 ч. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Вода – 50 мл



ЧОКПАЛЬ

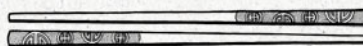
СВИНЫЕ НОЖКИ ПО-КОРЕЙСКИ

Свинные ножки в Южной Корее едят охотно и с удовольствием. Как правило, это блюдо для дружеских посиделок с алкоголем, потому что достаточно жирное свиное мясо и шкурка, пусть и дополненные овощами, являются сытным и энергетическим блюдом. Но и на завтрак с плоской отварного риса чокпаль тоже хорош! Корейцы, кстати, полушутя говорят, что содержащийся в свинных ножках коллаген очень хорошо влияет на состояние кожи. Думаю, стоит это проверить.

Раньше для чокпаль брали непосредственно ножки, которые мы используем на холодец, но со временем, когда мясо стало доступнее, стали отваривать рульки – в них, помимо шкуры, жилки и хрящей, еще и мяса довольно много.

1. Рульку промываем и скоблим, если на шкуре есть щетина – опаливаем и снова скоблим.
2. Лук, имбирь и сельдерей крупно режем, чеснок очищаем и раздавливаем слегка, палочки корицы можно оставить целиком. Вливаем соевый соус, добавляем острый красный перец и сахар, кладем рульку и заливаем водой так, чтобы рулька была полностью покрыта.
3. Прикрываем кастрюлю крышкой и на слабом огне варим свиную ногу до готовности. Примерно раз в час переворачиваем. Готовится она, в зависимости от веса, 3,5–4,5 часа. Мясо должно легко отставать от костей, все жилки и хрящики разбухнуть и стать желевыми.
4. Вытаскиваем, даем немного остыть. Убираем кости – иногда их можно вынуть из рульки, просто встряхнув ее. Или же делаем аккуратный продольный разрез и вынимаем косточки, чтобы сильно не повредить мясо. Теперь мы можем красиво его нарезать на небольшие кусочки.
5. Бульон, в котором варилась рулька, выливать тоже не стоит. В чистом виде его использовать трудно – очень уж острый и насыщенный. А вот как основа для соусов – великолепен: я обычно процеживаю его, разливаю по баночкам и замораживаю.
6. Чокпаль обязательно подается с большим количеством зелени, в которую будем заворачивать кусочки мяса в сопровождении колечек острого перца, соленого чеснока и соусов. Мой любимый соус к свинным ножкам – это паста кочудян с темным рисовым уксусом примерно в равных пропорциях.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Свиная рулька – 1,2 кг + свиное копыто по желанию
- Соевый соус – 220–250 мл
- Сахар (лучше темный) – 150 г
- Лук репчатый – 2 средние луковицы
- Чеснок – 2 головки
- Имбирь – кусочек размером с большой палец
- Сельдерей – небольшой корень и немного стеблей
- Острый красный перец кочукару – 2–3 ст. л.
- Корица – 2 палочки



Эти вкусные паровые булочки вызывают ожесточенные споры уже не одно десятилетие. Как правильно — пигоди, пегодя, пян-се или даже ванманду? Кто придумал его — повара князей-ванов в глубокой древности или дальневосточные корейцы в конце 80-х? Какое тесто самое правильное, что класть в начинку и так далее, и тому подобное, и конца этому не видно.

Не хочу влезать в дебри этого давнего спора, рискуя быть забитой крышкой бамбуковой пароварки. Могу лишь только сказать, что крупные пельмени (манты, манду) и паровые булочки (баоцзы, позы, бузы) были издавна распространены во многих странах. Появлению пян-се в привычном нам виде, я думаю, способствовало соседство корейцев с русскими, у которых они позаимствовали идею пышного дрожжевого теста, которому приготовление на пару придало замечательные вкусовые качества. Южнокорейские аналоги чаще всего готовятся из пресного теста и больше похожи на узбекские манты, а в Средней Азии появилась особая разновидность — камдя пегодя. Тесто для них делают из картофельного пюре и крахмала, оно получается немного прозрачным и упругим.

Начинки для пян-се тоже бывают разными. Классикой считается сочетание капусты и рубленой свинины или жирного фарша. Встречаются рецепты с добавлением кимчи, а также полностью вегетарианские варианты. Современный фастфуд добавил к списку начинки в виде курицы и семги. Но я хотела бы рассказать о моей любимой разновидности пян-се — на сдобном тесте, с начинкой из кимчи и свиного фарша.

1. Небольшой секрет — начинку лучше приготовить накануне. Дело в том, что получается она довольно текучей, поэтому вложить ее в паровые булочки будет непросто. А если убрать ее на несколько часов в холодильник — она благополучно застынет и ее можно будет даже нарезать ножом на равные кусочки.
2. Кимчи использовать необязательно, как я уже говорила, классический рецепт включает в себя капусту и свинину. Белокочанную капусту лучше все же чуть потушить. Свинину можно нарезать кусочками — главное, брать достаточно жирные части туши, чтобы начинка была сочной. Иногда закладывают мясо без предварительной обжарки. Так тоже можно делать, но мне не очень нравится, что сок, который выделится в процессе, пропитывает булочку и она становится влажной со стороны донца. В общем, тут на любителя.
3. Репчатый лук нарезаем полукольцами, пекинку (лучше брать нижнюю часть кочана) режем квадратиками 1,5х1,5 см, кимчи отжимаем от рассола (его нужно сохранить) и мелко режем.
4. Разогреваем в воке или сковородке растительное масло, обжариваем лук до бежевого цвета.
5. Обычно на этом этапе советуют обжарить фарш, но мне кажется, лучше сначала добавить кимчи и свежую пекинку. Нам нужно будет потушить овощи, выпарив из них достаточно много жидкости. За это время свиной фарш сильно пережарится. То есть, если бы мы подавали это как рагу, все было бы отлично. Но начинка еще будет готовиться внутри пян-се на пару примерно полчаса. Поэтому фарш мы добавим позже.
6. Обжариваем кимчи несколько минут, добавляем пекинскую капусту. Когда она

станет мягче и уменьшится в объеме – вливаем в вок рассол от кимчи, добавляем пасту кочудян, соевый соус и продолжаем тушить.

7. После того как количество жидкости в воке уменьшится вдвое, выкладываем свиной фарш, солим его, добавляем черный и острый красный перцы. Готовим фарш до изменения цвета – нам не нужно пытаться его обжарить, да это уже и не получится. Разделяем его лопаткой, чтобы фарш перемешался с остальной начинкой и пропитался ею. Займет это не больше 7–8 минут.
8. Остывшую начинку убираем в холодильник на несколько часов или на ночь.
9. Готовим тесто: дрожжи растворяем в теплом молоке с сахаром, даем им «ожить» 10–15 минут. Муку просеиваем, добавляем соль.

10. Вливаем в миску с мукой молоко с дрожжами, добавляем яйцо и масло, замешиваем мягкое тесто. Оставляем подходить в теплом месте под пленкой. Через час тесто нужно обмять, разделить на 6 частей, дать подойти еще с полчаса. Оно очень быстро сохнет и заветривается, поэтому лучше не накрывать заготовки полотенцем, а положить каждую в чашку и затянуть пленкой.

11. Разминаем руками так, чтобы края были гораздо тоньше середины. Можно сначала аккуратно примять заготовку скалкой, но не увлекаться – донышко пян-се должно быть пышным и достаточно толстым, чтобы выдержать начинку. Еще один момент из личного опыта – наружная сторона сочня все равно чуть подсыхает. Так вот, раскатав-растянув заготовку, я переворачиваю ее подсохшей стороной вовнутрь. Это поможет удержать начинку в процессе при-

.....
«Пегоди» буквально означает – «пирожок как груша». Дело в том, что корейские сорта груш круглой формы.
.....



готовления, а наружная сторона пянсешки окажется более гладкой и красивой.

12. Наполняем пян-се начинкой. Ее должно быть достаточно много, но следим, чтобы можно было нормально защипнуть края. Защищают по-разному – иногда делают небольшие продолговатые пирожки, современная фастфуд-мода диктует огромные круглые булочки, иногда защищают как китайские баоцзы – просто стягивают края к середине, а еще бывает, что переворачивают швом вниз (мне эта идея совершенно не нравится, начинка обычно находит слабое место и вытекает).

13. Можно дать пян-се дойти еще минут 15–20, а можно сразу отправлять их в пароварку. Кстати, о пароварке – конечно, бамбуковые являются наиболее аутентичными и запах от них чудесный, но совсем необязательно приобретать их для того, чтобы приготовить пян-се. Если вы лепите небольшие и плоские булочки, то они вполне себе поместятся в каскан мантышницы. Если у вас нет мантышницы или вы хотите большие и пышные пян-се – возьмите глубокую кастрюлю и установите в нее складную пароварку или вообще дуршлаг с плоским дном – смотрите только, чтобы он был достаточно большим, потому что пян-се в пароварке сильно увеличиваются в объеме.

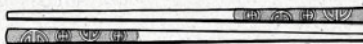
14. Еще одна проблема, с которой сталкиваются при приготовлении таких крупных и тяжелых пирожков в пароварке заключается в том, что они бессовестно к ней прилипают. Я билась над этим года полтора. Просто смазанные маслом прилипли намертво. Уложенные по совету горе-специалистов на сложенную вчетверо марлю срослись с ней так, что пришлось обрезать донце. Пальмовые листья, на которых традиционно готовят китайские дим-самы, сроднились с пянсешками навсегда, я вынула начинку и попрощалась со всей партией. Конечно, если заказать в Корее или Китае специальные силиконовые вкладыши для пароварок, это решит проблему, но оказалось, можно все-таки обойтись подручными средствами.

15. Ларчик открывался очень просто – если взять зеленую часть листьев пекинской капусты (ту, что осталась от кочана, пущенного в начинку), чуть смазать их маслом с внутренней стороны и уложить на них наши пян-се, то все будет в порядке. Подойдут листья салата или белокочанной капусты – в общем, что из овощей будет под рукой.

16. Готовим на пару 30–35 минут.

17. Можно есть сразу же, едва дождавшись, чтобы пян-се немного остыла, а можно сделать так, как часто делают жители Дальнего Востока – вскрыть пирожок по шву и положить вовнутрь какой-нибудь корейский салатик – чаще всего морковчу. Соевый соус они, кстати, добавляют тоже в готовое пян-се, а не в начинку.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



ДЛЯ ТЕСТА:

- Мука – 500 г
- Молоко – 200 мл
- Дрожжи свежие – 15 г
- Яйцо – 1 шт.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Сахар – 1 ч. л.
- Растительное масло – 2–3 ст. л.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- Фарш свиной – 350–400 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Кимчи – 150–200 г и немного рассола.
- Капуста пекинская – 200–250 г
- Перечная паста кочудян (по желанию) – 1 ст. л.
- Острый красный перец – 1 ч. л.
- Черный молотый перец – 1/2 ч. л.
- Соевый соус – 2–3 ст. л.
- Масло для жарки – 35–40 мл
- Соль



군만두

КУНМАНДУ

КОРЕЙСКИЕ ЖАРЕННЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

Крупные пельмени, больше похожие на манты или монгольские позы, называют «ван-манду» – королевскими.

Независимо от размеров, манду как самостоятельное блюдо готовят двумя способами: на пару или обжаривают в масле. Иногда для обжарки их лепят совсем простой формы – круглый сочень складывают пополам наподобие вареника. Но чаще всего стараются вылепить красиво – вытянутой косичкой или с декоративными складками. А если они предназначены для супа (манду-кук), то их делают круглой формы или похожими на сибирские пельмени – полукругом с соединенными кончиками.

Я предлагаю приготовить мои самые любимые пельмешки – обжаренные в масле («кунманду») с начинкой из кимчи и свинины, так что можно со спокойной совестью назвать их и «кимчи-манду».

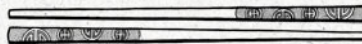


1. Кипятим воду, даем ей остыть до 80–85 градусов. Просеиваем муку, добавляем к ней соль. Вливаем горячую воду, замешиваем тесто лопаткой или крючьями, потому что оно очень горячее. Добавляем масло и вымешиваем до однородности. Тесто должно быть плотным, постояв, оно приобретет пластичность. Именно такое тесто будет раскатываться до прозрачности, удерживать начинку и, будучи обжаренным в масле, станет румяным и хрустящим.
2. Оборачиваем тесто пленкой, даем ему полежать в тепле несколько часов. После его можно будет убрать в холодильник: хранится оно без проблем неделю.
3. Свинину нужно брать достаточно жирную – грудинку или шею. Можно добавить примерно 20% говядины. Мясо измельчаем в процессоре или пропускаем через мясорубку – фарш должен получиться однородный. Добавляем соль и черный молотый перец.
4. Листья кимчи хорошенько отжимаем от рассола и мелко нарезаем. Такая пропорция кимчи относительно мяса рассчитана на выдержанное, зрелое кимчи. Можно увеличить его количество даже вдвое, смешав с фаршем 1:1.
5. Имбирь натираем на терке, обернутой пленкой – получится сок и пюре, а волокна останутся на пленке. Зеленый лук мелко режем.
6. Смешиваем ингредиенты в миске, добавляем кунжутное масло, вбиваем яйцо. Старательно перемешиваем.
7. Если имеете в запасе хотя бы пару часов – лучше убрать в холодильник и тесто, и фарш.



8. Раскатываем тесто в пласт, вырезаем заготовки для кунмандушек. Затем подкатываем края так, чтобы они были тоньше середины. Кладем по чайной ложке начинки, защипываем любым удобным вам способом.
9. Можно налепить их впрок и заморозить, как другие пельмени.
10. Обжариваем пельмешки в масле на не сильном огне с обеих сторон до золотистого цвета. Можно попробовать другой способ – слегка обжарить кунманду, затем добавить на сковородку несколько ложек воды и плотно закрыть ее крышкой. Тогда они будут более мягкие, как японские гедза.
11. Смешиваем соус, заправляем его мелко нарезанным луком и кунжутом.
12. Выкладываем наши кунманду на салфетки, чтобы убрать излишки масла, и подаем сразу же с соусом.

ИТАК, (НА 45–50 ШТЫК):



ДЛЯ ТЕСТА:

- Мука пшеничная – 250 г
- Вода – 130 г
- Соль – 1/2 ч. л.
- Масло (растительное) – 2 ст. л.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- Свинина (можно добавить немного говядины) – 450 г
- Кимчи – 200 г
- Имбирь – кусочек 5–6 см.
- Зеленый лук – небольшой пучок
- Яйцо – 1 шт.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Черный молотый перец, соль

ДЛЯ СОУСА:

- Соевый соус – 2 ст. л.
- Темный рисовый уксус – 1 ст. л.
- Сахарный сироп мульёт (можно заменить сахаром) – 1 ст. л.
- Зеленый лук – 1–2 пера
- Кунжут – 1/2 ч.л.

КОТЛЕТКИ ИЗ ТОФУ И СВИНИНЫ

Как я уже рассказывала, корейцы очень ценят тофу (두부), уважительно называя его «говядиной, растущей в поле». На протяжении многих веков этот продукт, получаемый из сои, был основным источником белка для корейцев, что обуславливалось дороговизной мясных продуктов, а также влиянием буддизма. Благодаря буддийским монахам, которым в принципе не разрешалось использовать в пищу продукты животного происхождения, получила развитие вегетарианская кухня, в которой некоторые монастыри достигли высот, каким позавидовали бы многие современные рестораны.

При всем многообразии видов тофу, условно его можно разделить на мягкий и твердый. Первый используют для приготовления десертов, твердый же жарят, тушат в супах или же готовят с ним вот такие аппетитные котлеты.

Корейцы называют их просто: «котлеты со специями». Помимо фарша в них можно добавить мелко нарубленную морковь, репчатый лук и размоченные сушеные грибы шиитакэ, но можно обойтись и без них.

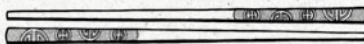
Пропорции фарша и тофу в рецептах сильно отличаются. Со временем опытным путем я выяснила одну особенность – если взять 100 г свиного фарша на 400 г тофу, то получится не хуже (а то и вкуснее), чем если бы фарша было вдвое больше.

А еще не стоит пренебрегать кунжутом – если его немного подсушить на сковороде и вмешать в котлеты, у них будет чудесная консистенция!

1. Тофу кладем ненадолго под пресс и с помощью бумажных салфеток удаляем влагу. В разных видах соевого творога воды больше или меньше, нужно убрать лишнюю жидкость, чтобы котлеты при жарке не разваливались.
2. Фарш лучше всего, конечно, смолоть самостоятельно. Взять для этого достаточно жирную часть туши, например, грудинку, или просто добавить к мясу кусочек сала. Это придаст тонграттенам сочность, ведь тофу – диетический продукт.
3. Как и во многих других корейских блюдах, мясо измельчается очень мелко.
4. Зеленый лук и чеснок нарезаем так же мелко, тофу можно просто размять руками. Добавляем фарш, кунжут, острый перец, кочудян, соевый соус и кунжутное масло. Пробуем, добавляем соль. Поскольку тофу сам по вкусу нейтральный, приправлять котлеты нужно хорошо, иначе после жарки они будут пресными.
5. Тщательно вымешиваем фарш. Можно дать ему постоять полчаса-час, чтобы мясо полностью промариновалось.
6. Мокрыми руками лепим шарики размером с ядро каштана. Аккуратно сдавливаем их между ладонями, чтобы получились плоские котлеты 0,5 см толщиной.
7. Обваливаем котлеты в муке, затем обмакиваем в яйцо и обжариваем на несильном огне с двух сторон, по 3–4 минуты с каждой. Не стоит волноваться – они успеют прожариться, ведь фарш по сути уже замаринован.
8. Выкладываем на бумажные салфетки и подаем. Впрочем, холодными они тоже хороши. Совершенно чудесный вкус и текстура – нежность тофу, сочность фарша, ароматы перца и чеснока и зернышки кунжута, вносящие свою нотку в общий аккорд.



НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Тофу – 400 г
- Свинина (фарш) – 100–200 г
- Зеленый лук – 5–6 перьев
- Чеснок – 3–4 зубка
- Кунжут – 2 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 1 ст. л.
- Острый красный перец – 1 ч. л.
- Соевый соус – 5–6 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Соль – 1 ч.л.
- Мука для панировки – 4–5 ст.л.
- Яйцо – 2–3 шт.



КОРЕЙСКИЙ ТАРТАР ИЗ ГОВЯДИНЫ

Во многих странах, где доступны свежие продукты высокого качества, существуют блюда, в основе которых сырые мясо, рыба или морепродукты, иногда слегка подмаринованные с помощью масла или соусов. Южная Корея – не исключение в этом смысле.

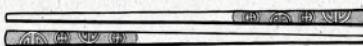
Произнести символы «회» по-русски не очень просто. «Хве» – примерно так. Буквально на корейском это означает «время». То есть хе – это что-то, приготовленное за минуты.

Качеством своей говядины корейцы очень гордятся, и не зря – мясо очень нежное, с выразительным вкусом. И, разумеется, совершенно безопасное – медицинское обслуживание у коров лучше, чем у многих жителей Страны утренней свежести. Отсюда и стоимость: из местной говядины готовят самые лучшие гастрономические изыски, а на суп или рагу идет более дешевая, импортируемая говядина. Вот такой парадокс.

Если мы будем готовить юхве, то я бы посоветовала взять отруб мраморной говядины, имеющий выраженный вкус (вырезку брать не стоит). Лично я предпочитаю пашины: фланк, мачете, «стейк мясника». У «мраморных» бычков даже эта часть туши очень нежная, и на вкус она отменная! Так что не всегда стоит доверять самым раскрученным брендам, лучше взять по-настоящему вкусную, правильного откорма говядину.

1. Способ нарезки мяса отличается от того, который у нас принято называть тартар, мы будем нарезать говядину соломкой длиной 2–3 см и толщиной не более 0,5 см. Нарезаем, естественно, поперек волокон (за исключением случаев использования отруба «мачете», там нужно держать лезвие ножа под углом, иначе крупные волокна просто развалятся).
2. Очищенную грушу (круглые желтые, не очень сладкие, известные у нас под названием «китайские») можно нарезать мелкими кубиками, брусочками или даже ломтиками. Я предпочитаю кубик, потому что эти груши очень хрупкие и легко ломаются.
3. Зеленый лук нарезаем очень мелко. Лучше брать тонкие зеленые перья, без белого стебля.
4. Мясную соломку солим, сбрызгиваем темным рисовым уксусом, добавляем ложку другой соевого соуса, посыпаем острым красным перцем, заправляем кунжутным маслом и смешиваем с мелко нарублен-ным зеленым луком. В конце добавляем грушу, хорошо перемешиваем еще раз.
5. При помощи подручных средств формируем декоративную башенку из юхве, сверху выкладываем яичный желток.
6. Подавать можно с зеленью, рисом, но я бы советовала обязательно свежий зерновой хлеб и еще немного груши – для любителей есть ее вприкуску с юхве.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Говядина – 200 г
- Лук зеленый – 3–4 пера
- Яйцо (желток) – 1 шт.
- Груша «китайская» – 1 шт.
- Соус соевый – 1 ст. л.
- Уксус рисовый темный – 1 ч. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Соль, острый красный перец



불고기

ПУЛЬКОГИ

ГОВЯДИНА НА ГРИЛЕ

Пулькоги во всем мире знают и очень любят. Иногда его название переводят как «огненное мясо», что не совсем верно. 불 означает «огонь», 고기 – «мясо» в общем значении, то есть и птицу, и говядину, и даже рыбу. В связи с этим многие любят поспорить – что называть пулькоги, а что, к примеру, куи, и может ли рыба и морепродукты называться так или иначе. Я не хочу вступать в дискуссии и кого-то переубеждать, поэтому предлагаю просто приготовить очень вкусное мясо и насладиться им в хорошей компании.

Гриль предполагает очень быструю обжарку, поэтому нужно тщательно выбирать говяжий отруб. С другой стороны, маринад для пулькоги, помимо улучшения вкуса, еще и немного размягчает мясо. В некоторых рецептах рекомендуют использовать вырезку, но я повторю то, о чем писала в рецепте тартара (юхве) – если есть возможность приобрести качественную говядину, предназначенную для стейков, то можно выбрать кусочек с более насыщенным вкусом.

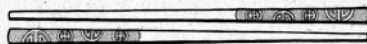
Кстати о стейках. Классический рецепт пулькоги, возникший в древности, предполагал очень тонкую и мелкую нарезку мяса. Современные корейцы, познакомившись с западными традициями гриля, стали нарезать говядину гораздо крупнее. Но все же не советую делать срезы толще 3 мм – и жарить сложнее, и есть неудобно, если вы собираетесь подавать пулькоги традиционным способом.

1. Мясо нарезаем поперек волокон максимально тонко (для этого его лучше чуть-чуть подморозить).
2. Половину репчатого лука вместе с чесноком и очищенной грушей измельчаем в пюре. Добавляем соевый соус, сахар и кунжутное масло.
3. Натираем мясо маринадом и оставляем его мариноваться на ночь в холодильнике или на столе в течение 1,5–2 часов.
4. Оставшуюся половину репчатого лука нарезаем перьями (желательно, чтобы корешок соединял всю конструкцию такого «пера», будет гораздо проще жарить) или кольцами толщиной 1 см. В первом случае получится декоративнее и сложнее, во втором – просто и по-домашнему.
5. Шампиньоны режем на три-четыре части вдоль – тоньше не нужно, а то они мгновенно сгорят на гриле. Грибы лучше посолить, поперчить и слегка сбрызнуть маслом перед жаркой.
6. Жарить пулькоги мы будем на гриле либо на гриль-сковородке. В любом случае важно начать с самых нежных овощей, а мясо пожарить в конце. Можно не ограничиваться луком и грибами, а взять, например, болгарский перец или тонко нарезанные баклажаны.
7. Быстро обжариваем белую часть стеблей лука, снимаем с огня, немного солим. Это настоящее лакомство – сладковатый тонкий вкус и упругая консистенция. Главное – дотерпеть до стола и не съесть его в процессе обжарки.
8. Шампиньоны после жарки я поливаю ложкой лимонного сока – очень приятное сочетание.
9. Старательно очищаем мясо от маринада и быстро обжариваем на гриле. Буквально по минуте-полторы с каждой стороны – оно уже замариновано и должно остаться очень нежным. Если есть немного времени до подачи, лучше сложить его в подогретую миску – так оно не остынет слишком быстро, а заодно и соки перераспределятся, как это происходит, к примеру, со стейками. Посыпаем пулькоги кунжутом и черным перцем.



10. Можно подавать говядину с готовым острым соусом, а можно сделать его из маринада для пулькоги – для этого нужно в самом начале отложить несколько ложек или поступить проще и взять маринад, в котором находилось мясо.
11. Часть маринада выкладываем на сковородку, добавляем немного масла, черный молотый перец и хорошенько обжариваем все, пока большая часть влаги не испарится. В конце можно добавить сок из миски, в которой обжаренное мясо «отдыхало» после гриля.
12. Соус получается очень ароматным, сладковатым; он не контрастирует со вкусом мяса, а дополняет его.
13. Подают пулькоги с листовой зеленью. Едят его, по традиции заворачивая «ссам»: с комочком риса, мясом, овощами и соусом. Но для молодежи из пулькоги иногда делают настоящие гамбургеры, добавляя нарезанное мясо вместо котлеты и дополняя его кимчи, свежими овощами и острой перечной пастой.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Говядина – 500 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Лук зеленый (белая часть) – 6–8 стеблей
- Чеснок – 5–6 зубчиков
- Груша – 1 небольшая
- Шампиньоны – 6–7 шт.
- Соевый соус – 100 мл
- Кунжутное масло – 1 ст. л.
- Сахар – 2 ст. л.
- Лимонный сок – 1 ч. л.
- Соль – 2 ч. л.
- Черный молотый перец – 1 ч. л.
- Кунжут – 1/2 ч. л.
- Масло для жарки – 30–40 мл
- Салатная зелень для подачи
- Отваренный рис для подачи

ХЕ ИЗ ТРЕБУХИ (РУБЦА)

ПО РЕЦЕПТУ СОВЕТСКИХ КОРЕЙЦЕВ

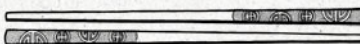
Мне хотелось бы рассказать еще об одной замечательной закуске из рецептов коре-сарам. «Хешник-требухешник» нежно называют его жители Ташкента, а теперь уже и не только они. Потому что рецепт давно ушел в народ, хотя тот рубец, который продается в закусочных и кулинариях, кажется мне не таким вкусным, как приготовленный дома.

Про обработку рубца я уже писала. Покупаем беленький, без резкого запаха, промываем, несколько раз доводим до кипения и сливаем воду, в последний раз добавляем соль, луковицу в шелухе, морковь, корешок петрушки, пару горошин душистого перца и лавровый лист. Варим несколько часов до мягкости (лавровый лист лучше через час выловить, а то горчить начнет). Охлаждаем, нарезаем длинными полосками 1 см шириной.

1. Кунжутное масло я добавляю, чтобы усилить аромат кунжута, советские корейцы обходятся одним «луковым». Его имеет смысл сделать заранее – обжарить в растительном масле луковицу до коричневого цвета, снять с огня и добавить острый перец.
2. Оставшийся лук нарезаем полукольцами. Важный момент – если мы используем традиционную уксусную эссенцию, то ее лучше добавить в лук и дать промариноваться с полчаса, а затем немного отжать. Поскольку рубец уже готовый, мы смело можем заменить эссенцию вкусным (например, винным или рисовым) уксусом. Тогда им можно заправлять непосредственно рубец, ну и увеличить количество этого самого уксуса.
3. Чеснок мелко рубим, нарезаем кинзу. Смешиваем полоски рубца с луком, чесноком и зеленью, добавляем растертый кориандр и, если нужно, немного красного перца. Заправляем соевым соусом, луковым и кунжутным маслом.
4. Плотно наполняем контейнер, сверху прижимаем чем-нибудь, оставляем в холодильнике минимум на сутки.
5. Перед подачей можно подсушить на сковороде кунжут и посыпать им хешник.




НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:




- Рубец говяжий отваренный – 0,5 кг
- Лук репчатый – 3–4 шт. (одна для обжарки)
- Чеснок – 3–4 зубка
- Соевый соус – 4–5 ст. л.
- Уксус 70% – 1–2 ч. л.
- Кинза (зелень) – небольшой пучок
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Острый красный перец – 1/2 ч. л.
- Кориандр молотый – 1/4 ч. л.
- Кунжут обжаренный – 1 ч. л.
- Масло для жарки
- Соль





Самым экстремальным «хве» в Южной Корее является саннакчи – у него, как и у обожаемого мной же из сырой печени, есть личное название. Саннакчи – это нарубленный на кусочки живой осьминог. Его щупальца еще шевелятся, что периодически становится причиной летальных исходов – осьминог как бы мстит за свою гибель, перекрывая еду доступ к воздуху.



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ



오징어순대

ОЧЖИНО-СУНДЭ

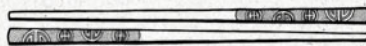
КАЛЬМАР, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

Кальмаров в Корее любят, готовят их в виде шашлычков на гриле, маринуют и даже запекают в блинах-«чонах». Кстати, вот такого фаршированного морегада можно и на гриле запечь. Только овощи в начинке придется все же бланшировать или обжарить – ведь на огне кальмар очень быстро становится резиновым.

Поэтому я больше люблю готовить «очжино сундэ» в пароварке – за время, проведенное на пару, овощи внутри тоже немного пропариваются, оставаясь при этом вкусными и упругими, а яйцо схватывается и вместе с тофу превращается в аппетитный мусс, удерживающий начинку. Жаль только, что с размороженного кальмара шкура в пароварке слезает мгновенно – в корейских рецептах используется свежий, и он становится пурпурного цвета.

1. Для начала кальмаров нужно промыть, выпотрошить, тщательно обсушить и натереть изнутри мукой.
2. Овощи мы можем выбрать любые, по своему вкусу, как и грибы. Если вы не любите чересчур хрустящую морковь, ее можно недолго отварить или запечь до полуготовности.
3. Шиитаке замочить в кипятке на полчаса, отжать и мелко нарезать. Шампиньоны мелко покрошить, 1/3 моркови и болгарский перец нарезать кубиками 0,5х0,5 см, брокколи бланшировать в кипятке и разобрать на мелкие соцветия. Тофу нарезать 1х1 см, порей нашинковать тончайшими полукольцами. Смешать грибы, тофу и овощи, посолить, добавить 2 ст. л. соевого соуса, рыбный соус, острый перец и кунжутное масло. Добавить яйцо и тщательно перемешать.
4. Плотнo нафаршировать кальмар, оставив свободными 1,5 см у края. Сколоть края зубочистками или шпажкой. Уложить кальмаров в пароварку, готовить 15 минут.
5. При желании можно затем обсушить готовых кальмаров, слегка смазать их маслом и буквально полминуты обжарить их на гриле. Так мы получим сочную, готовую начинку и красиво зажаренного кальмара. Заодно на гриле можно подпечь немного овощей для сервировки.
6. Смешать соус: 3 ст. л. соевого соуса, перечную пасту кочудян, темный рисовый уксус и сахар по вкусу.
7. Выложить на тарелку кальмара, полить соусом и, по желанию, посыпать кунжутом.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Кальмар сырой непотрошенный – 2 шт.
- Шиитаке сушеные – 6–7 грибов
- Шампиньоны – 3–4 шт.
- Морковь – 1/3 шт.
- Болгарский перец – 1 небольшой
- Брокколи – несколько соцветий
- Лук-порей – 2 ст. л.
- Тофу – 120 г
- Яйцо – 1 шт.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Соевый соус – 4–5 ст. л.
- Рыбный соус – 1 ч. л.
- Перечная паста кочудян – 1–2 ст. л.
- Рисовый уксус – 1 ст. л.
- Острый красный перец – 1/2 ч. л.
- Мука – 1 ч. л.
- Соль, сахар



연어 불고기

ЁНО-ПУЛЬКОГИ

ЛОСОСЬ, ЖАРЕННЫЙ ПО-КОРЕЙСКИ

Лично я придерживаюсь мнения, что лососевых рыб вообще не стоит утруждать термической обработкой. И в Южной Корее чаще всего лосося вам подадут в виде нарезки, малосольной или приправленной соевым соусом. Зажаренные на огне «стейки» красной рыбы – это скорее подражание европейской кухне и реверанс в сторону туристов. Если у вас есть желание приготовить их на гриле, то лучше действовать по определенным правилам. Это поможет вкусно зажарить даже такие нежнейшие виды лососевых рыб, как кета или кунджа.

Во-первых, лосося нужно правильно разделить. Принцип такой – убираем кости, оставляем кожу. Она убережет нежную плоть рыбы от пересыхания, а без костей все прожарится быстро и равномерно.

Во-вторых, рыба в середине все равно должна остаться немного сырой. Следовательно, ее лучше замариновать, напитав ароматами. Слишком резкие маринады не подходят – они забьют деликатный аромат и нежность лосося, поэтому предлагаю воспользоваться следующим вариантом.

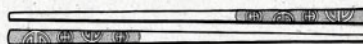
1. Разрезаем кусок рыбы поперек на две половины примерно по 3 см толщиной. Каждый из них надрезаем по спинке и с помощью ножа аккуратно освобождаем от костей. Получается 4 примерно одинаковых куска филе на коже.
2. Смешиваем маринад: имбирь очищаем, натираем на мелкой терке, с лимона снимаем цедру, выжимаем сок. Добавляем соевый соус, мед или сироп и черный молотый перец.
3. Использовать ли натуральный мед или же заменить его сиропом – дело вкуса. С одной стороны, медовая нотка лосося очень подходит, но при этом мед – достаточно сильный аллерген, а еще на раскаленном гриле он горит сильнее сахара. Заменить кукурузный сироп мульты обычным сахаром возможно, только важно размешать его так, чтобы он растворился полностью.
4. Не стоит злоупотреблять лимонным соком – он сильно влияет на структуру рыбы, да и на вкус она становится кислой. Для аромата лучше добавить цедру. Сильно измельчать не советую – будет потом сложно убрать ее с рыбы. А вот немного растолочь в ступке или просто постучать по ней тупой стороной ножа будет нелишним.
5. Тщательно натираем маринадом кусочки лосося, оставляем их кожей вверх на 40–50 минут. Дольше не стоит, разве что в холодильнике, но слишком легко передержать их – лимон и соевый соус сами по себе очень активные компоненты, а сахар ускоряет процесс.
6. Так же тщательно, как натирали, теперь очищаем рыбу от маринада, промакиваем бумажными салфетками.
7. Разогреваем жаровню, сковородку или решетку гриля, можно немного смазать маслом. Теперь основное – жарить лосося мы начинаем со стороны кожи. Точнее, практически все время мы будем жарить именно шкурку, и только последние полминуты – бока и верх. Таким образом, мы получим хрустящую поджаристую кожицу (помните,



японцы с жареной кожей лосося даже роллы делают?) и не пересушенную рыбу.

8. Если будете за один раз жарить достаточно много порций, необходимо будет отчищать поверхность сковородки или решетку от прилипшего маринада. Он очень быстро начинает гореть, портит вид и вкус новых кусков лосося, а главное – становится непонятно, достаточно ли прожарился он внутри.
9. Снимаем кусочки лосося с огня и оставляем его отдохнуть пару минут. Обязательно кожей вверх – иначе она размокнет и потеряет свою прелесть.
10. Лучше всего так и сервировать, посыпав зеленым луком и кунжутом. Есть можно с рисом, или с зеленью, или свернуть «ссам», добавив к рису и рыбе немного овощей и соуса.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Лосось – 600 г
(кусочек тушки с кожей и костями)
- Соевый соус – 4–5 ст. л.
- Мед или сахарный сироп
мульёт – 3–4 ст. л.
- Имбирь – кусочек корня 60–70 г
- Сок лимона – 3–4 ст. л.
- Цедра одного лимона.
- Черный молотый перец –
1 ч. л.
- Зеленый лук – несколько перьев
- Кунжут – 1 ч. л.
- Рис отваренный – 500 г
- Салатная зелень – 200 г

ХЕ ИЗ ТЕРПУГА

МАРИНОВАННОЕ ФИЛЕ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

Одной из наиболее универсальных технологий советских корейцев является хе. «Хешник» можно приготовить, в принципе, из чего угодно: мяса, субпродуктов, грибов, овощей. И, конечно же, из рыбы.

Ранее мы уже разбирались, чем корейское «хве» отличается от своего корё-сарамского аналога. Однако рыбные хе, которые готовят корейцы, к примеру, среднеазиатской диаспоры, отличаются от всех остальных. Дело в том, что рыба в них используется все же сырая.

Корё-сарам, поселившиеся в солнечном Узбекистане, столкнулись с проблемой – как обработать сырую рыбу, причем речную, при климате настолько жарком. И кому-то в голову пришла мысль воистину гениальная.

Обрабатывать рыбное филе уксусной эссенцией можно двумя способами. Либо залить его 70%-ным уксусом минут на 20 (так и говорят – «сварить» в уксусе), а затем заправить и дать немного настояться. Способ сложный, требующий опыта и чутья, а главное, на мой вкус, слишком сильно влияющий на рыбу. Поэтому я предпочитаю второй: заправить рыбное филе специями и соевым соусом, смешать с овощами и только потом замариновать. Это займет гораздо больше времени – сутки-двое, но результат того стоит.

Терпуг – рыба не самая известная советским корейцам: она морская и водится в основном в северных водах. Но на вкус она просто замечательная, поэтому очень захотелось попробовать ее в качестве хешной закуски.

Мой терпуг был ровно килограмм весом, но очистив его от потрохов и шкуры, отрезав голову и сняв филе, я получила около половины килограмма рыбьей плоти, которую я нарезала полосками.

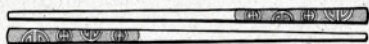
1. Разделять терпуга несложно: филе снимается легко, насчет мелких косточек можно не беспокоиться. Кусочки должны быть удобными, чтобы есть их палочками, слишком тонко нарезать не стоит.
2. Обязательно нужно посолить рыбу – соевый соус не сможет полностью заменить соль. К тому же это сделает филе более плотным и не даст ему разломаться при перемешивании.
3. «Луковое» масло лучше приготовить заранее я обычно запасуюсь им на неделю-полторы. Просто хорошенько обжарить в большом количестве масла луковицу до золотисто-коричневого оттенка занимает много времени, и заниматься этим каждый раз перед приготовлением салата или закуски не хочется. В конце добавляем немного



красного перца и процеживаем. Оставляем полностью остыть.

4. Оставшийся репчатый лук нарезаем полукольцами, несколько перьев зеленого лука мелко рубим.
5. Добавляем к рыбе черный перец и кориандр, несколько ложек соевого соуса. Аккуратно вливаем уксусную эссенцию – столовой ложки должно хватить, но если не уверены, добавьте еще несколько капель. Только пробовать не надо! Если окажется недостаточно, в следующий раз добавите полторы. Рыба начинает белеть прямо на глазах – эссенция заменяет термообработку.
6. Перемешиваем заправленное филе с репчатым и зеленым луком, заправляем «луковым» маслом.
7. Очень плотно трамбуем хе в чашку, прижимаем, оставляем на сутки в холодильнике. Можно пробовать: если вдруг не хватает соли, досолить. Такая рыба ни на что не похожа – по виду словно запеченная или отварная, но вкус и нежность словно у малосольной. Плюс пикантная кислинка от уксуса. Лука, кстати, жалеть не нужно, он очень вкусный получается.

ИТАК, У МЕНЯ БЫЛО:



- Филе терпуга – 500 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Лук зеленый – 3–4 пера
- Соевый соус – 2–3 ст. л.
- Кориандр молотый – 1/2 ч. л.
- Черный молотый перец – 1/3 ч. л.
- Острый красный перец – 1/3 ч. л.
- Уксусная эссенция 70% – 1 ст. л.
- Масло растительное – 40–45 мл
- Соль



.....
 Существует мнение, что т.н. «луковое» масло было придумано советскими корейцами вместо оказавшегося недоступным кунжутного.





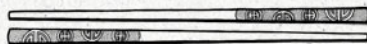
ХЕ ИЗ КАЛЬМАРА

ФИЛЕ КАЛЬМАРА С ОВОЩАМИ

Очень популярное в магазинчиках «наших» корейцев хе из кальмара, чаще называемое просто «кальмар по-корейски». Замечательный синтез морепродуктов, столь любимых в Южной Корее, и корё-сарамовской технологии обработки. И готовить его очень просто.

1. Первый и самый главный мой совет – покупайте неочищенных кальмаров. Вкуса в них гораздо больше, чем в ошкуренных, а кожа сама легко снимется в кипятке. Ну и заморожены они должны быть один раз, не более.
2. Очищаем кальмаров от внутренностей, вынимаем хорды. В большой кастрюле доводим до кипения воду. Если кастрюля не очень большая – оставляем ее на слабом огне, чтобы вода не остывала в процессе.
3. Опускаем кальмаров в кипяток по 1–2 тушке за раз. Помешивая, добиваемся, чтобы они помутнели и стали тускло-белыми. На это уходит буквально 40–50 секунд.
4. Сразу же перекладываем тушки в миску с ледяной водой. Счищаем остатки шкуры (большая часть осталась в кастрюле), подцепляя пальцем, убираем пленку с поверхности кальмаров.
5. Нарезаем хвосты и тушки сантиметровыми полосками – туловище можно просто разрезать на две половины вдоль, а затем полосами поперек. Добавляем пару ложек соевого соуса.
6. Морковь очищаем и шинкуем на «корейской» терке. Солим, оставляем минут на 20, затем аккуратно отжимаем.
7. Зеленый лук режем мелко, черный и душистый перцы измельчаем в ступке.
8. Разогреваем масло, добавляем в него острый красный перец, процеживаем, остужаем.
9. Смешиваем в миске кальмаров, морковь и лук, перчим и, если необходимо, досаливаем.
10. Добавляем столовую ложку уксусной эссенции – для нежного и уже бланшированного кальмара ее нужно не слишком много. Она довершит его приготовление и замариновует овощи.
11. В конце вливаем масло, ярко окрашенное красным перцем и насыщенное его ароматом.
12. Плотно прижимаем хе гнетом и убираем в холодильник на сутки.
13. Получается нежный, ароматный кальмар с хрустящей морковью и островатым зеленым луком. Репчатый лук в хе из кальмара не кладут, разве что иногда обжаривают его в масле, которым впоследствии заправляют хе.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Кальмар неочищенный – 500 г
- Морковь – 1 шт.
- Лук зеленый – небольшой пучок
- Соевый соус – 2 ст. л.
- Масло растительное – 4 ст. л.
- Черный перец – 1/3 ч. л.
- Душистый перец – 1/3 ч. л.
- Острый красный перец – 1/2 ч. л.
- Соль
- Уксус 70% – 1 ст. л.



고등어 구이

КОДЫНО КУИ

СКУМБРИЯ НА ГРИЛЕ

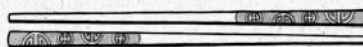
Как я уже говорила, скумбрию корейцы очень любят. Они едят ее слегка подмаринованной, тушат с овощами, варят из нее суп и с удовольствием жарят на гриле.

Кстати, к идее обжарки скумбрии я изначально относилась скептически – мне казалось, что рыба, особенно филе без костей, обязательно высохнет на огне и будет невкусной. Но, оказываясь, можно получить отличный результат, если правильно обращаться с такой деликатной рыбой.

Разделяют скумбрию в Корее очень по-разному – иногда каждое филе разрезают на 2–3 куска, которые затем обмакивают в кляр и обжаривают. Чаще жарят цельное филе, а в ресторанах и гриль-барах порой разделяют рыбу по спинке (иногда даже вместе с головой), вынимают косточки и жарят скумбрию целиком. Кстати, в такой разделке есть не только декоративный смысл – самая мясистая часть, то есть спинка, напрямую контактирует с решеткой корейского гриля, а тонкое нежное брюшко готовится в полусантиметре от металла. И такого жара достаточно, чтобы оно приготовилось и стало даже немного хрустящим. Но для обжаривания целой рыбы нужна либо огромная жаровня, либо внушительного диаметра сковородка. Можно попробовать на раскаленном противне, но я рекомендую начать с филетированных половинок.

1. Скумбрию потрошим, счищаем изнутри черную пленку, отрезаем голову. Разрезаем по спинке, разделяем рыбу на филе, снимаем его с костей. Мелкие косточки убираем пинцетом, стараясь не сильно повредить нежную плоть. Кожу ни в коем случае снимать не нужно!
 2. Ее мы в нескольких местах надсекаем – просто три-четыре раза проводим по филе ножом, делая параллельные неглубокие надрезы. Это больше нужно не для того, чтобы рыба быстрее прожарилась, а для того, чтобы тонкая шкурка, сжимаясь под действием жара, не деформировала филе.
 3. Чтобы немного уплотнить скумбрию перед жаркой, лучше посолить ее со стороны мяса и дать полежать минут 20.
 4. Для гриля в Корее используют специальную жаровню, но на сковородке пожарить тоже можно.
 5. Разогреваем сковородку с небольшим количеством масла. Филе скумбрии паниру-
- ем в муке только с внутренней стороны. Делаем это тщательно и быстро. Стряхиваем излишки муки, чтобы они не сгорали в масле, и опускаем в сковородку рыбу запанированной стороной вниз.
6. Жарим полторы-две минуты на достаточно сильном огне, в зависимости от размеров филе. Переворачиваем и жарим со стороны кожи еще буквально полминуты.
 7. Снимаем скумбрию на тарелку и даем отдохнуть кожей вверх минут 10. Подавать хорошо со свежими овощами, долькой лимона, а можно и с рисом.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Скумбрия – 2 шт.
- Мука – 6–7 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Масло для жарки – 2 ст. л.



КРЕВЕТКИ, ЖАРЕННЫЕ В КЛЯРЕ

Креветки, как и прочие морепродукты-«хэмуль», являются частыми гостями на корейском столе. Самые крупные, как правило, просто жарят на решетке и подают с соусом («сэу куи»). Из мелких делают салаты, добавляют их в омлеты и блинчики («хэмуль пачон»). Супы и похлебки («чампон», «хемультхан») готовят как из крупных, так и из небольших креветок. Ну и, конечно, мельчайшие представители этого вида используются для приготовления «сэучот» – ферментированного соленья из креветок.

Жарят креветки несколькими способами. Можно быстро обжечь их на сковороде или в воке, а затем обжарить овощи и смешать с ними. Можно разделить креветки по брюшку и отбить плоской стороной ножа так, чтобы они превратились в плоские овалы, обвалить их в муке и обжарить в масле. Но мне больше всего нравятся креветки в нежном и воздушном кляре с кисло-сладким соусом. Их и предлагаю приготовить.

1. У креветок отделяем головогрудь, очищаем хвост от панциря, оставив самый кончик. Делаем неглубокий разрез на спинке и удаляем темную прожилку, идущую в середине.
2. Добавляем соль, тщательно перемешиваем и оставляем на 20–30 минут. Можно посыпать их черным молотым перцем по желанию.
3. Два яичных белка немного солим и взбиваем. Не до мягких пиков – просто, чтобы стали воздушными. Понемногу добавляем крахмал, продолжая взбивать.
4. Можно сделать кляр из крахмала и цельного яйца. Советские корейцы вместо крахмала использовали пшеничную муку. Думаю, так тоже будет вкусно, только с участием желтка кляр получится более плотный, а если добавить муку – более хрустящий. Я предпочитаю белково-крахмальный вариант, потому что он не забивает нежность креветок, при этом защищая их от горячего масла и оберегая от пересыхания.
5. Разогреваем в сковороде или воке масло для фритюра. Оно не должно быть слишком горячим – его температуру легко проверить, бросив в него, например, кусочек лука. Он должен сразу покрыться пузырьками и начать жариться, но не прыгать и обугливаться.
6. Каждую креветку, держа за хвостик, опускаем в кляр и тотчас отправляем на сковородку. Удобнее жарить партиями по 8–10 штук, чтобы первые не успели пережариться, пока вы обмакиваете последние.
7. Жарим примерно минуту до легкой золотистости кляра. Если бы мы взяли небольшие креветки, их можно было обжарить за один раз. Но если они размера 16/20, то не успеют приготовиться внутри. Так что применяем уже известный нам метод двойной обжарки – выкладываем первую партию на дуршлаг, жарим вторую, а потом меняем их местами.
8. Если вы все-таки выложили слишком много креветок за раз и понимаете, что не успеете их вовремя вытащить – поставьте дуршлаг над огнеупорной посудой и слейте все содержимое вока в нее. Это проще, чем ловить подгорающие креветки в брызгающем масле.
9. Готовые креветки лучше сразу выложить на бумажные полотенца, чтобы масло стекло и они перестали нагреваться друг о друга. Теперь можно приготовить соус.
10. Имбирь очищаем, измельчаем в пюре, чеснок мелко рубим.
11. В паре ложек масла обжариваем имбирь, добавляем к нему чеснок, томатную и перечную пасты. Жарим несколько минут, добавляем сахар (либо кукурузный сироп) и лимонный сок. Вливаем соевый и рыбный соусы, даем покипеть и чуточку увариться. Должен получиться островатый кисло-сладкий соус с отчетливыми нотками имбиря.
12. Подаем креветки вместе с соусом.



НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Креветки средние (16/20) – 1 кг
- Яйцо (только белок) – 2 шт.
- Крахмал кукурузный – 1 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Масло для фритюра – 300–400 мл
- Имбирь – 30–40 г
- Чеснок – 3–4 зубка.
- Томатная паста или кетчуп без добавок – 2 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 1 ч. л.
- Соевый соус – 3–4 ст. л.
- Анчоусный или рыбный соус – 1 ч. л.
- Лимонный сок – 2–3 ст. л.
- Кукурузный сироп мульёт или сахар – 3 ст. л.





Рис в Корее – не гарнир, а основное блюдо. Если у вас спрашивают, поели ли вы риса сегодня – у вас просто интересуются, как дела. Перечислять блюда не нужно, – это аналог английского «how are you?» На столе рис обязательно подают каждому отдельно, тогда как закуски располагаются в общих чашках. Порцию риса принято ставить слева от гостя, потому что справа ставят рис, посвященный духам предков. А какому уважающему себя духу понравится, что кто-то съест его обед?



ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ТОФУ



БАКЛАЖАНЫ-«КИСТОЧКИ»

БАКЛАЖАНЫ НА ПОДУШКЕ ИЗ ТОФУ

Это очень красивое блюдо – баклажаны напоминают то ли изящные башенки, то ли кисточки для чайной церемонии. Тушеный тофу – одно из самых популярных блюд в Корее, при этом мясо в нем выступает скорее специей – в традиционных рецептах берется совсем чуть-чуть фарша из жирной свинины, который обжаривается в воке, придавая блюду яркий аромат. Сейчас его кладут побольше – как правило, половину от количества тофу.

Если нет желания возиться, то баклажаны можно тоже нарезать кубиками – чуть крупнее, чем тофу, немного распарить в пароварке и залить соусом. После этого добавить к тофу за несколько минут до конца приготовления. Но красота баклажанных «кисточек» стоит того, чтобы немного потрудиться.

1. Для «кисточек» баклажаны лучше выбирать небольшие и округлые. Срезаем у плодов донце для устойчивости. Острым ножом аккуратно и глубоко надрезаем баклажан вдоль через каждые 0,5 см. Нужно стараться, чтобы разрезы шли параллельно друг другу и «кисточка» не порвалась. Удобнее всего это делать небольшим ножом с коротким лезвием. Чем чаще надрезан баклажан, тем красивее он получится в результате.
2. Выкладываем баклажаны в пароварку, готовим на сильном пару до мягкости 15–20 минут.
3. Пока баклажаны готовятся, можно смешать для них соус. Очищаем небольшой кусочек имбиря и измельчаем его в пюре. Добавляем к нему 1 столовую ложку перечной пасты кочудян, 2 ложки соевого соуса, анчоусный соус и половину сахарного сиропа.
4. Готовые баклажаны выкладываем на тарелку. Ни в коем случае не стоит брать их за плодоножку – после пара она очень легко отрывается, и мы рискуем испортить всю красоту. Лучше воспользоваться широкими кулинарными щипцами или двумя лопатками.
5. Аккуратно раздвигаем палочками слои, солим и вливаем внутрь каждого баклажана ложку соуса. Можно осторожно перевернуть их несколько раз, чтобы соус распределялся равномерно. Выкладываем баклажаны в миску, оставляем остывать и пропитываться.
6. Для того чтобы тофу лучше впитывал в себя соус, его следует нарезать кубиками примерно 2х2 см и опустить на пару минут в подсоленный кипяток, затем выложить в дуршлаг и дать воде стечь.
7. В воке или сковородке разогреваем масло и быстро обжариваем фарш на сильном огне до рассыпчатости и золотистого цвета. Белую часть зеленого лука нарезаем наискосок и добавляем к фаршу. Солим, добавляем оставшуюся перцовую пасту, жарим несколько минут, пока масло не окрасится в ярко-оранжевый цвет.
8. Добавляем сахар, вторую часть соевого соуса, черный перец и острый красный перец. Вливаем бульон, даем закипеть.
9. Аккуратно опускаем в вок кубики тофу, готовим 5–7 минут, стараясь не перемешивать, а встряхивать посудину, пока тофу хорошенько не пропитается соусом.
10. Кукурузный крахмал разводим в небольшом количестве воды, вливаем в вок, аккуратно перемешиваем и выключаем огонь.
11. На тарелку горкой выкладываем тушеный тофу. Аккуратно вынимаем баклажаны из миски, стараясь не брать их за стебелек, чтобы не отвалился. Лучше придерживать его чуть пониже. Ставим баклажан на горку из тушеного тофу и аккуратно скручиваем его вокруг своей оси, стараясь, чтобы «кисточка» раскрылась максимально полно.
12. Посыпаем кунжутом, подаем, радуемся изумлению гостей.



НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Баклажаны – 4 шт.
- Тофу – 300 г
- Фарш (говядина/свинина) – 150 г
- Бульон (говяжий, куриный) – 80 мл
- Лук зеленый (только белая часть) – 3–4 стебля
- Чеснок – 2 зубка
- Имбирь – небольшой кусочек 4–5 см
- Соус рыбный (анчоусный) – 1 ст. л.
- Соус соевый – 6 ст. л.
- Паста перечная кочудян – 2 ст. л.
- Перец кочукару красный острый – 1 ч. л.
- Перец черный – 1/2 ч. л.
- Крахмал кукурузный – 1 ст. л.
- Сахар (или сироп кукурузный мульт) – 30 мл
- Кунжут – 5 г
- Масло кукурузное – 2–3 ст. л.
- Соль – по вкусу

단호박무스

ДАНХОБАК МУСЫ

МУСС ИЗ ТЫКВЫ

Уже не помню, где впервые мне попался на глаза этот рецепт (вероятнее всего, у Maangchi), но сочетание таких, на мой взгляд, слабо сочетаемых ингредиентов сразу зацепило. Я была впечатлена настолько, что этот тыквенный мусс теперь почти обязательное блюдо для закусочного набора.

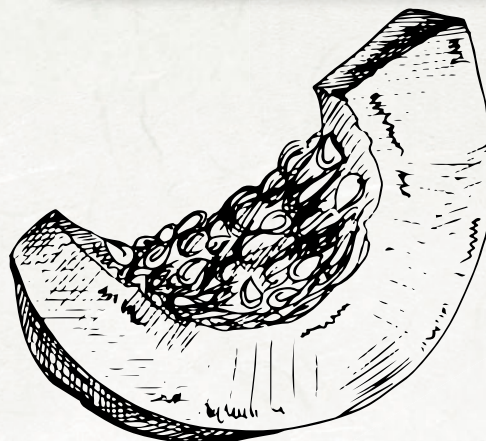
Сразу скажу, что тыкву корейского сорта данхобак (он же кабocha у японцев, если не путаю) вы, скорее всего, в продаже не найдете. Но это и не нужно – просто выбирайте вкусную тыкву с оранжевой мякотью. Я мускатную обычно беру.

Горчицу можно взять по вашему вкусу – и классическую, и дижонскую, и сладкую с зернышками. В каждом варианте рецепта результат будет немного отличаться. Для майонеза в любом случае лучше взять классическую горчицу.

1. Тыкву очищаем, нарезаем небольшими кусочками и распариваем в пароварке до мягкости. Добавляем соль и разминаем в пюре. Лучше сделать это вилкой, чтобы структура была не совсем однородной. Но если хотите, можно воспользоваться и блендером.
2. Пока тыква остывает, можно приготовить майонез. К яйцу добавляем соль, сахар, уксус и часть горчицы. Взбиваем смесь блендером на высокой скорости, понемногу вливая масло, до тех пор, пока майонез не загустеет. Скорее всего, вам понадобится только его часть – попробуйте и ориентируйтесь на свой вкус.
3. Смешиваем тыкву, майонез и горчицу, добавляем мед и изюм. Пробуем, если нужно, досаливаем.
4. Подавать лучше всего на подсушенном хлебе, посыпав тыквенными семечками.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Тыква – 500 г
- Мед – 1–2 ст. л. (можно заменить сахаром)
- Горчица – 1–2 ст. л.
- Изюм (светлый) – 3 ст. л.
- Тыквенные семечки – 1–2 ст. л.
- Яйца – 1 шт.
- Уксус 9% – 1 ч. л.
- Масло растительное – 80–100 мл
- Сахар – 1 ч. л.
- Соль





단호박밥

ДАНХОБАК ПАБ

ТЫКВА С РИСОМ, ФИНИКАМИ И ОРЕХАМИ

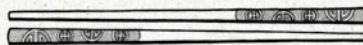
Наверное, в любой стране, где растут тыквы, существуют рецепты, в которых ее начиняют всякими вкусными вещами – мясом, фруктами, крупой, а чаще всем вышеперечисленным одновременно. Южнокорейский рецепт, который я вычитала у популярного блогера и просто обаятельной девушки Maangchi, был непростой и специфический: в нем были клейкий рис чапсаль в смеси с черным рисом, консервированные каштаны, местный сорт фиников, и сама тыква непривычного нам сорта данхобак. Вздохнув, я напредила себе, что название рецепта означает «рис с тыквой», и немного все переиграла.

Тыкву советую поискать небольшую, чтобы съесть ее за один раз. Небольшие с виду плоды бывают очень вместительными, а блюдо само по себе сытное, так что учитывайте возможности – свои и гостей. Тыковки размером с грейпфрут достаточно, чтобы наелись два человека.

1. У тыквы аккуратно вырезаем крышку и удаляем семена. Рис промываем и отвариваем в слегка подсоленной воде почти до готовности. У фиников удаляем косточку и крупно нарезаем. Изюм споласкиваем, миндаль очищаем от шкурки (достаточно залить его кипятком на пару минут).
2. На дно тыквы выкладываем слой фиников, на них – слой риса. Затем изюм, кедровые орешки, снова рис. Поверх риса самым верхним слоем выкладываем миндаль. Все слои следует аккуратно утрамбовывать, чтобы не было пустот. Но без фанатизма, иначе от расширившегося риса у вашей тыквы сорвет крышку.
3. Кладем тыкву в пароварку и готовим минут 35–40. Она должна стать очень нежной и легко протыкаться зубочисткой.
4. Смешиваем соус для подачи – соевый соус, темный рисовый уксус и перечная паста кочудян. Да, к сладкой тыкве в Корею подают именно пикантный и кисло-острый чо-кочудян.
5. Получается очень необычный, но невероятно вкусный десерт. Тыква мягкая, рис с финиками и орехами распаривается

в пудинг. Если бы мы использовали клейкий рис чапсаль – начинка стала бы полностью однородной. Кстати, она не очень сладкая, лишь за счет фиников и изюма. Так что, если вы не готовы к такому буйству контрастов, можно подавать ее с медом или каким-нибудь десертным топпингом. Удобнее всего будет разрезать тыкву на порционные ломтики, чтобы каждый затем выбрал себе соус, ну, или попробовал оба.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Тыква – 1 шт.
- Рис круглый – 70–80 г
- Финики – 6 шт. (крупные)
- Изюм – 2 ст. л. (темный и светлый пополам)
- Кедровые орешки – 30 г
- Миндаль – 20 г
- Соевый соус – 4 ст. л.
- Темный рисовый уксус – 2 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 1 ч. л.



제란찜

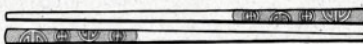
ГЕРАН-ЧЧИМ

ОМЛЕТ В ГОРШОЧКЕ С НАЧИНКОЙ

«Ччим» по-корейски означает «выпаренный». Но имеются в виду не блюда, приготовленные в пароварке, а те, которые тушатся в горшочке до выкипания большей части жидкости. Геран-ччим – одно из таких блюд. Это, по сути, толстый омлет, в который можно добавить начинку. Если такой омлет готовится дома, как правило, начинки в нем совсем немного, а иногда это просто взбитые и чуть подсоленные яйца. Иногда добавляют мелко нарезанный лук, пару кусочков курицы. Но можно сделать и «праздничную» версию геран-ччима, добавив туда любимые ингредиенты. Я выбираю вот такие, а вы берите то, что нравится вам.

1. Лук режем очень мелко, ветчину или курицу – соломкой, перец – мелкими кубиками, грибы нарезаем мелко, при желании оставив пару срезов для украшения. Смешиваем, солим, приправляем черным перцем.
2. Керамическую миску или формочку устанавливаем в кастрюле, подложив салфетку под донце, заливаем водой на 2/3 ее высоты и ставим на огонь. Лучше брать небольшие и узкие формы, можно даже кружки для чая – тогда омлет и поднимается лучше, и готовится быстрее.
3. Яйца перемешиваем со 100 мл воды, добавляем соль и немного сахара. Обязательно нужно процедить смесь через мелкое сито, иначе гладкого омлета не получится.
4. Можно смешать яйца с начинкой, но проще выложить ее в миску, а сверху залить яичной смесью.
5. Теперь регулируем кипение так, чтобы вода из кастрюли не заливалась в омлет, и накрываем крышкой. Лучше всего подложить под нее тканевую салфетку, чтобы конденсирующийся пар опять же не попал в ччим. Готовим минут 10–15, в зависимости от размера формочек.
6. Готовый геран-ччим по желанию можно посыпать зеленым луком и украсить в меру своей фантазии. Я люблю обжарить срезы шампиньонов буквально по паре секунд на сковороде и выложить сверху на формочку.
7. Омлет получается пушистый и очень вкусный.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Ветчина или отварная курица – 50–60 г
- Лук репчатый – 1/8 луковицы
- Шампиньоны – 2 шт.
- Перец болгарский – небольшой кусочек
- Лук зеленый – несколько перьев
- Яйца – 2–3 шт.
- Вода – 100 мл
- Соль, сахар, черный перец



잡채

ЧАПЧЕ

ЖАРЕНАЯ ЛАПША С ОВОЩАМИ

Блюда из лапши, обжаренной с овощами, мясом или морепродуктами, давно стали символом кухни азиатских стран. Этот популярнейший фастфуд, «лапша в коробочках», уже более полувека покоряет сердца и желудки людей во всем мире. Но если говорить о Корее, то при всем многообразии блюд из лапши чапче выделяют особо, оно считается праздничным блюдом.

Дословно «чап чэ» переводится как «перемешанные овощи», но основным ингредиентом является все же лапша. Корейцы используют тонкую лапшу из бобов мунг, которая нам известна как фунчоза. Овощи в чапче могут быть использованы любые, как и мясо, если его добавляют. Также для жарки отлично подойдут грибы и яйца, из которых готовят омлет, а затем нарезают и добавляют к блюду.

Часто чапче жарится на рафинированном кунжутном масле, но это связано с тем, что оно более распространено в Корее. Чтобы придать блюду яркий аромат, лучше жарить все на простом растительном масле, а уже готовое приправить ложкой качественного, нерафинированного кунжутного.

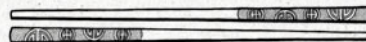
1. Набор продуктов очень условный: брать можно любое мясо, которое требует недолгой обжарки или не брать его вовсе. Вместо шитакэ можно добавить свежие грибы – вешенки или шампиньоны. Сушеные шитакэ замачиваем в кипятке на несколько часов, а затем отжимаем и нарезаем пластинами.
2. Куриное филе нарезаем соломкой и маринуем в перечной пасте кочудян минут 30–40. Бобовую лапшу замачиваем в прохладной воде тоже примерно на полчаса. Лук режем по меридиану, морковь – тонкой соломкой. Имбирь и чеснок рубим как можно мельче, острый перчик нарезаем тонкими колечками, удаляя семена (в горячем масле они имеют свойство «стреляться»). У болгарского перца удаляем сердцевину и разрезаем вдоль на 4 части, а затем тонко, поперек каждой четвертинки.
3. Если у вас остались жесткие основания листьев пекинской капусты, они отлично подойдут для обжарки в воке. Или, если хотите, можно использовать листья белокочанной капусты. В любом случае их следует нарезать тонкими полосками и замариновать в ложке соевого соуса.
4. Яйца размешиваем, процеживаем через ситечко, солим, добавляем 1 чайную ложку кукурузного масла. Существует два варианта омлета: один похож на китайскую яичницу в воке – пышный и поджаристый, второй – тонкие блинчики, которые затем нарезают соломкой, такие же, как в супе кук-си. Чтобы пожарить первый омлет, нужно раскалить в воке достаточное количество масла, а затем вылить в него яичную смесь и, покачивая вок во все стороны, распределить ее по его дну. Жарится омлет очень быстро, а вот перевернуть его, не разломав, сложно. Но нам это и не нужно – все равно готовый омлет нарезается на небольшие кусочки.
5. Мясную составляющую чапче нужно обжарить отдельно от прочих, чтобы мясо не пересохло. Жарим в масле на сильном огне, выкладываем в миску.
6. Обжариваем в воке лук, когда он станет полупрозрачным – добавляем к нему имбирь



и чеснок. Затем отправляем в вок морковь и грибы, через минуту – капусту, острый и болгарский перцы.

7. Жарить овощи нужно на сильном огне так, чтобы они смягчились снаружи, но остались немного хрустящими внутри. Добавляем в вок сахар и соевый соус.
8. Возвращаем к овощам мясо вместе с выделившимся соком, выкладываем омлет. С фунчозы сливаем воду, можно ножницами разрезать ее на более удобные для еды части. Но увлекаться не стоит – в Корее длинная лапша считается пожеланием долголетия.
9. Добавляем лапшу в вок, жарим еще буквально минуту – фунчоза уже готова, нужно лишь чтобы она пропиталась соусом и маслом.
10. Готовое чапче приправляем кунжутным маслом и посыпаем семенами кунжута. Можно подавать и в горячем, и в холодном виде. Лично мне больше нравится первый вариант – с пылу с жару!

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Фунчоза – 200 г
- Курица (индейка, свинина, говядина) – 250 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1/2 шт.
- Перец болгарский – 1 шт.
- Острый перчик – 1/3–1/2 шт.
- Грибы шиитаке сушеные – 10 шт.
- Пекинская капуста (жесткая часть листа) – 100 г
- Имбирь – небольшой кусочек
- Чеснок – 3–4 зубка
- Яйца – 2–3 шт.
- Перечная паста кочудян – 1 ст. л.
- Сахар – 1 ст. л.
- Соевый соус – 4–5 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ст. л.
- Кунжут – 1 ч. л.
- Масло кукурузное – 3 ст. л.

튀김두부

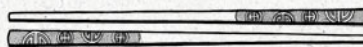
ТВИГИМ ТУБУ

ЖАРЕННЫЙ ТОФУ

Как я уже говорила, тофу является одним из самых важных продуктов в корейской кухне. Его добавляют в супы, рагу, омлеты и даже в десерты, его едят как закуску или готовят из него оладьи. Чаще всего предпочитают тофу тушить – тогда он становится нежным, впитывая ароматный соус. Но иногда нужно, чтобы он, наоборот, сохранял свою форму и даже в горячем бульоне некоторое время не размокал. Например, в тубу-чонголе. А еще его можно подавать его с соусом как отдельную закуску. Тогда лучше всего будет тофу обжарить.

1. Для жарки подходят твердые сорта тофу, чаще всего у нас встречается «хлопковый». В любом случае его необходимо избавить от лишней влаги – а то кляр отмокнет, и кусочки тофу начнут «стрелять» в масле. Лучше всего положить брусок соевого сыра под нетяжелый пресс на 15–20 минут, постелив салфетку, а затем тщательно промокнуть его со всех сторон от остатков влаги.
2. Нарезаем тофу на пластины толщиной 7–8 мм. Обваливаем в крахмале.
3. Для панировки можно взять и рисовую муку – тогда кусочки тофу будут мягче после обжарки. Или же, наоборот, пшеничную, для максимально хрустящего результата. Я предпочитаю крахмал; он не влияет на вкус тофу и дает умеренно подсушенную поверхность.
4. Жарить нужно на сильном огне в достаточном количестве масла. По одной минуте с каждой стороны будет достаточно.
5. Выкладываем тофу на бумажные салфетки, чтобы убрать излишки масла.
6. Смешиваем соус из перечной пасты кочудян, кукурузного сиропа или сахара и нескольких ложек соевого соуса.
7. Подаем тофу сразу же, полив соусом и присыпав кунжутом. Поставив некоторое время, он сильно высыхает, так что лучше готовить его на один раз.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Тофу – 250 г
- Крахмал (кукурузный) – 20 г
- Масло для жарки – 3 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 1 ч. л.
- Соевый соус – 3 ст. л.
- Кукурузный сироп мульт – 1–2 ст. л.
- Кунжут – 1/2 ч. л.

Корейцы очень любят тофу и считают его полноценным заменителем мяса. Так и называют его: «говядина, что растет на поле».



양배추전

ЯНБЭЧУЧОН

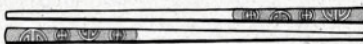
БЛИНЧИКИ ИЗ ЛИСТЬЕВ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

Блинчики-чоны в Корее могут пожарить, мне кажется, из чего угодно. Это не совсем блинчики в нашем понимании – иногда их называют оладьями и даже «корейской пиццей». Как правило, готовятся они по такому принципу: на сковородку выкладывается измельченная начинка, которая заливается густым тестом.

Однако в широком смысле чоном можно назвать любые овощи и даже морепродукты, нарезанные и обжаренные в мягком кляре. И даже целые листья, например, пекинской капусты. Получается необычное и даже праздничное блюдо.

1. В идеале в чоне должно получиться полностью пропеченное, чуть поджаристое на краях тесто и еще немного хрустящая, «живая» растительная составляющая. Лучше брать не длинные, но широкие и плотные листья. Твердое основание листа нужно отбить обратной стороной ножа или скалкой, после чего разложить каждый лист на столе, стараясь сделать его максимально плоским.
2. Готовим клар: на стакан воды потребуется полстакана муки, разрыхлитель на кончике ножа, три-четыре ложки соевого соуса и чайная ложка кунжутного масла.
3. Отдельно в плоское блюдо насыпаем муку.
4. Разогреваем сковородку с маслом. Нагрев должен быть несильным, чтобы края нашего капустного чона не подгорели.
5. Каждый лист тщательно панируем в муке (лучше пальцами натирать, а не просто обваливать), затем обмакиваем в клар. Здесь важный момент – не нужно трясти лист от лишнего теста, потому что если слой кляра будет тонким, то он в процессе жарки будет отваливаться.
6. В данном виде чонов основная сложность именно в отстающем кляре. Поэтому, чтобы все получилось, нужно действовать максимально осторожно.
7. Выкладываем лист на сковородку. Жарим по паре минут с каждой стороны, не трогая и не передвигая лист в процессе. Когда края подрумянятся – аккуратно подводим лопатку под блинчик, чтобы убедиться, что ничего не прилипло, и переворачиваем.
8. Готовый янбэчучон выкладываем на салфетку, чтобы убрать лишнее масло.
9. Смешиваем дип-соус: столовую ложку перечной пасты кочудян размешиваем с чайной ложкой рисового уксуса и добавляем щепотку подсушенного кунжута.
10. Подаем горячими.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Листья пекинской капусты – 8 шт.
- Мука – 200 г
- Разрыхлитель – 1/8 ч. л.
- Соевый соус – 3–4 ст. л.
- Вода – 250 мл
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Масло растительное – 5–6 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 1 ст. л.
- Темный рисовый уксус – 1 ч. л.
- Кунжут – 1/2 ч. л.



호박전

ХОБАКЧОН

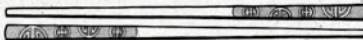
ЖАРЕННЫЕ КАБАЧКИ В КЛЯРЕ

Казалось бы, что может быть необычного в кабачковых оладьях или жаренных кабачках в кляре? Но, перепробовав множество и приготовив некоторые, я поняла, что корейские хобакчоны нравятся мне больше всего. Когда кляр яичный, плотный, но пушистый, а сами ломтики совсем еще хрустящие, лишь слегка тронутые жаркой.

Чоны из кабачков готовят в двух вариантах: из мелко натертой и отжатой мякоти, смешанной с тестом и в виде нарезанных кружков, запанированных в муке и яйце. Рецепт очень простой, но со множеством тонкостей.

1. Кабачок для чонов обязательно нужно выбирать молодой, с едва наклюнувшимися семенами, но не слишком водянистый. Нарезаем его поперек на кружки толщиной 0,8–1 см. Тоньше не нужно, тонкие слайсы легко размякают в масле.
2. Важный момент – не нужно солить сам кабачок. Он мгновенно выпустит сок, кляр отмокнет и отклеится. Вместо этого щедро добавляем соль в муку, а заодно и с ним немного черного перца. Яйцо слегка взбиваем и присаливаем.
3. Теперь необходимо тщательно запанировать каждый ломтик – я обычно дважды обваливаю их в муке с разницей в минуту. Тогда довольно водянистый кабачок не успевает пустить сок в процессе жарки. После чего окунаем ломтики в яичную смесь и тотчас же выкладываем на сковородку с разогретым маслом.
4. Огонь выше среднего, чтобы кусочки сразу зазолотились. Жарим минуты по две с каждой стороны. Как только яичный кляр поджарится и станет красивого золотистого цвета – пора снимать хобакчоны со сковороды и выкладывать на бумажные полотенца, чтобы убрать излишки масла.
5. Соус для хобакчонов можно сделать на свой вкус. Я в стандартный корейский дип – соевый соус, перечная паста кочудян и кукурузный сироп (который, как вы уже знаете, можно заменить сахаром) – добавляю мелко нарезанный чеснок.
6. Есть чоны из кабачка лучше, пока они еще теплые.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Кабачок молодой – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Мука пшеничная – 3–4 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Черный молотый перец – 1/4 ч. л.
- Масло для жарки – 3–4 ст. л.
- Паста кочудян – 1 ч. л.
- Соевый соус – 2–3 ст. л.
- Кукурузный сироп мульт – 1 ст. л.
- Чеснок – 1–2 зубка



김치전

КИМЧИЧОН

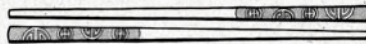
ОЛАДЬИ ИЗ КИМЧИ

Очень популярное угощение в Корее – кимчи из пекинской капусты. Его употребляют практически в любом виде (не удивлюсь, если появится десерт с ним).

Чаще всего для этого блюда используют выдержанное кимчи, с ярким вкусом и запахом. В Южной Корее готовые смеси для приготовления чонов продаются в любом магазине, но приготовить их дома тоже несложно.

1. Во многих рецептах используют яйца для связывающего эффекта, но, на мой взгляд, это ухудшает консистенцию. Кимчичоны должны быть нежными в центре и немного хрустящими по краям, они довольно легко разламываются на кусочки, которые удобно брать палочками. Из-за этого их сложно переворачивать, поэтому лучше следовать некоторым правилам.
2. Во-первых, измельчать кимчи нужно очень мелко, можно даже часть смолоть в процессоре. Удобнее вначале отжать рассол, а уже потом добавлять в тесто – так будет проще определить его количество.
3. Половину средней луковицы нарезаем тонкими полукольцами, смешиваем с кимчи. Добавляем соль, сахар. Значительное количество сахара поможет смягчить кислоту кимчи, а еще придаст дополнительный румянец нашим чонам.
4. В муку вливаем пару ложек соевого соуса и рассол от кимчи. Замешиваем тесто, если нужно, добавляем воду. Мука бывает разной, поэтому ориентируемся не на пропорции, а на консистенцию готового теста – оно должно быть очень густым, совершенно не таким, как на обычные оладьи.
5. Смешиваем измельченное кимчи с тестом, даем постоять минут 20–30. За это время в пшеничной муке немного разовьется клейковина, это сделает чоны более однородными.
6. Разогреваем в сковороде масло, аккуратно выкладываем тесто и распределяем его лопаткой, чтобы получились небольшие блинчики толщиной примерно 0,5 см.
7. Жарим на несильном огне до уверенного румянца. Затем аккуратно поддеваем кимчичон лопаткой и переворачиваем. Лучше сначала проверить, не пристала ли середина чона ко дну сковородки, и отсоединить ее, если потребуется.
8. Выкладываем наши корейские блинчики на бумажные полотенца, чтобы убрать масло, и сразу же подаем с соусом. У меня он простой – перечная паста, разбавленная соевым соусом. А также следует помнить, что эти остренькие и яркие чоны еще и очень сытные! Больше двух вряд ли кто осилит.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Кимчи выдержанное – 200 г
- Рассол от кимчи – 60–80 мл
- Лук репчатый – 1/2 шт.
- Соевый соус – 4–5 ст. л.
- Мука пшеничная – 120–140 г
- Соль – 1/2 ч. л.
- Сахар – 1 ст. л.
- Вода – 2–3 ст. л.
- Масло для жарки – 4–5 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 1 ст. л.



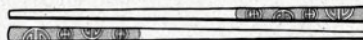
БЛИНЧИКИ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Этот рецепт для любителей сочных стеблей зеленого лука. При обжарке он успевает обмякнуть и становится очень сладким и ароматным. Главное, не пережарить нежные стебли, поэтому нарезать их лучше подлиннее.

Раньше я сомневалась, стоит ли оставлять настолько длинные кусочки, пока не увидела, как жарят пачоны сами корейцы. Они просто берут пучок зеленого лука, перегибают его пополам и бросают на сковородку. Придерживают лопаткой, пока зелень немного не обмякнет, а потом заливают всю эту роскошь толстым слоем теста. Получается не то омлет, не то пирог, но им вкусно!

1. Рисовая мука сделает тесто нежнее, но слишком много класть ее не стоит – пачоны могут начать разваливаться при жарке. Лука в каждом блинчике должно быть как можно больше, но тесто должно его склеить, поэтому важно распределить начинку по дну сковородки равномерно и в один слой.
2. Для теста просеиваем пшеничную и рисовую муку, добавляем 2–3 ст. л. соевого соуса, соль и воду. Тщательно размешиваем достаточно жидкое тесто, мне удобнее делать это венчиком. В идеале следует убрать тесто минут на 15–20 в морозилку, чтобы оно как следует остыло.
3. Зеленый лук нарезаем на кусочки длиной 8–10 см, половину небольшой репчатой луковицы мелко рубим.
4. Разогреваем масло в сковороде. Удобнее жарить пачоны на небольших и неглубоких, но не блинных – борта у сковородки должны быть невысокие. Сначала выкладываем часть репчатого лука и несколько стеблей зеленого. Следим, чтобы они не ложились друг на друга и распределялись по всему дну. Жарим буквально минуту на среднем огне. Затем вливаем половник теста, так, чтобы оно полностью покрыло лук на сковороде.
5. Жарим до тех пор, пока тесто не «схватится» по всей поверхности пачона – это легко увидеть по изменению его цвета. Затем переворачиваем блинчик и дожариваем до готовности. Лук не должен стать совсем мягким или зажариться до золотистого цвета – стебли внутри чона остаются ярко-зелеными и чуть упругими.
6. Смешиваем соус из остатков соевого, темного рисового уксуса, перечной пасты кочудян и кукурузного сиропа. Можно добавить немного кунжута.
7. Подаем пачоны теплыми вместе с соусом.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Зеленый лук – небольшой пучок.
- Репчатый лук – 1/2 шт.
- Мука пшеничная – 125 г
- Мука рисовая – 30 г
- Яйцо – 1 шт.
- Соевый соус – 5–6 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Вода – 250 мл
- Масло для жарки – 2–3 ст. л.
- Темный рисовый уксус – 1 ст. л.
- Кукурузный сироп мульёт – 1 ст. л.
- Паста кочудян – 1 ч. л.
- Кунжут – 1/2 ч. л.



김치볶음밥

КИМЧИ ПОККЫМ ПАБ

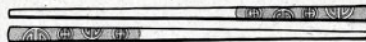
ЖАРЕННЫЙ РИС С КИМЧИ

В странах, где рис является основой рациона, очень распространены блюда, приготовленные на основе «вчерашнего» – отваренного и остывшего риса.

Жареный рис считается в Корее отличным завтраком, который придает сил на весь день. Как правило, в него добавляют кимчи, кусочки отваренного мяса, бекон – в общем, все, что не нужно долго готовить (и то, что, скорее всего, осталось от вчерашнего ужина). Часто поверх риса в чашку укладывают яичницу-глазунью, но тогда наш завтрак способен будет заменить полноценный обед. Я очень люблю просто посыпать готовое блюдо зеленым луком, кунжутом и мелко нарезанной пластинкой сушеных водорослей «ким». Ну и кунжутного масла капельку, для аромата.


1. Рис должен быть не просто готовый, а успевший остыть. Я несколько раз пробовала приготовить из свежего, еще теплого – получалась липкая и неприятная каша. Хотя рассыпчатым наше блюдо не будет в любом случае, но консистенция у него должна быть плотная, чтобы его удобно было брать палочками.
2. Мелко нарезаем листья кимчи, отжатые от рассола. Половину луковицы – тонкими полукольцами.
3. Разогреваем масло для жарки в сковороде или в воке. Обжариваем репчатый лук до прозрачности. Добавляем кимчи и жарим несколько минут.
4. Если вы не хотите чрезмерной остроты, перечную пасту можно совсем не добавлять, но она придает дополнительный аромат рису. Также можно заменить рассол от кимчи водой, регулируя ее количеством степень вязкости готового блюда. Чем больше жидкости вы добавите, тем более кремовым получится в результате поккым паб.
5. К поджаренному кимчи добавляем соевый соус и, по желанию, кочудян и рассол/воду. Выкладываем рис, аккуратно разбивая комки лопаткой и перемешивая с содержимым вока. Жарим минут 7–8 на сильном огне, пока рис не пропитается соусом и слегка не зарумянится.
6. Снимаем кимчи поккым паб с огня иправляем его кунжутным маслом.
7. Подаем горячим, посыпав мелко нарезанным зеленым луком, семенами кунжута и измельченной пластинкой сушеных водорослей. По желанию готовим глазунью и выкладываем поверх поккым паба.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:




- Рис, заранее отваренный – 300 г
- Кимчи – 70–80 г
- Лук репчатый – 1/3–1/2 шт.
- Рассол от кимчи – несколько столовых ложек по вкусу (можно заменить водой)
- Соевый соус – 1 ст. л.
- Перечная паста кочудян – 1 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Кунжутное масло – 1 ч. л.
- Зеленый лук – пара перьев.
- Кунжут – 1/2 ч. л.
- Сушеные водоросли «ким» – небольшой кусочек





*К западной традиции приходить в гости с цветами
здравомыслящие корейцы относятся немного скепти-
чески – гораздо лучше будет захватить с собой что-
нибудь вкусное. Настоящим подарком будет арбуз –
в Корее они недешевы, и при этом пользуются всеобщей
любовью. Если кто-нибудь приносит арбуз, это дей-
ствительно может стать поводом для вечеринки*



ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ



호떡

ХОТТОК

ОЛАДЫ СО СЛАДКОЙ НАЧИНКОЙ

Невозможно путешествуя по Корее не влюбиться в разнообразнейшие пирожки, вафли и лепешки, которые на каждом шагу манят своим ароматом. Достаточно подойти к прилавку, и за пару сотен вонов получить в салфетке обжигаяще-горячий, благоухающий корицей оладушек.

Под общим названием «тток» в Корее существуют, наверное, сотни разновидностей блюд. Их объединяет то, что в их приготовлении участвуют клейкий рис чапсаль или мука, сделанная из него. Традиционно на многие праздники готовится определенный, специально предназначенный для этого дня тток.

Сладкие оладьи хотток готовят из смеси пшеничной и рисовой муки. Начинкой могут служить сладкая паста из бобов, сахар, орехи. Я предлагаю добавить в наш десерт коричневый сахар, корицу и грецкие орехи.

1. Просеиваем пшеничную и рисовую муку в миску. Растворяем в теплой воде соль, белый сахар и дрожжи. Вливаем смесь в миску, добавляем арахисовое или кунжутное масло и замешиваем мягкое тесто.
2. Далее следует натянуть миску с тестом пленкой и оставить на час в теплом месте для расстойки. Спустя 40 минут слегка обминаем тесто и оставляем еще примерно на 20 минут.
3. Измельчаем орехи, смешиваем с темным сахаром, корицей и кукурузным сиропом. Орехи лучше измельчить довольно сильно, иначе их острые края при жарке могут прорвать тесто, и начинка вытечет. Сироп помогает сахару стать более однородным, чтобы мы смогли без проблем начинить наши лепешки.
4. Густо присыпаем доску мукой, выкладываем тесто, его тоже сверху присыпаем. Немного муки – на руки, чтобы ничего не прилипло.
5. Разделяем тесто на 8 частей. Аккуратно растягиваем каждый кусочек в лепешку диаметром 10–12 см, выкладываем начинку и соединяем края теста так, чтобы получился шар.
6. В сковороде разогреваем масло, выкладываем шарики швом вниз, оставляя между ними значительное расстояние. Жарим 30 секунд, чтобы нижняя сторона немного схватилась, затем переворачиваем и придавливаем каждый шарик лопаткой, чтобы получилась лепешка.
7. Жарим 2–3 минуты, затем снова переворачиваем и готовим столько же. После этого накрываем сковородку крышкой и доводим наши хоттоки до готовности: нужно, чтобы сахар превратился в карамель.
8. Если хоттоков много, то удобнее будет разогреть духовку до 180°C и отправить оладушки в нее на 7–8 минут.
9. Подавать горячими, посыпав оставшимися орешками.



НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Мука пшеничная – 150 г
- Мука рисовая – 50 г
- Вода – 180–200 мл
- Дрожжи сухие – 3 г
- Сахар – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Масло растительное – 1 ст. л.
- Масло (арахисовое, кунжутное) – 2 ст. л.
- Вода теплая – 180–200 мл
- Сахар коричневый – 50 г
- Кукурузный сироп мульт – 20 мл
- Орехи (грецкие или арахис) – 80 г
- Корица – 1 ч. л.

수정과

СУЧЖОНГВА

НАПИТОК ИЗ ХУРМЫ И ИМБИРЯ

Сучжонгва – напиток старинный, считается очень полезным для здоровья. Еще несколько веков назад корейцы научились завяливать плоды хурмы, которые служат основой для этого десерта.

Засушить хурму, между прочим, дело непростое: каждый плод подвешивается за плодоножку, и с него аккуратно снимается кожица. Мне сложно представить, как можно это сделать, не повредив мякоть. Но это еще не все – затем хурмины подвешиваются в помещении, где тепло, но нет сквозняков, чтобы плоды вялились равномерно. Мало того, их еще нужно аккуратно разминать руками через определенный период времени! Дело очень непростое, кропотливое, но по такому же принципу хурму сушат, например, в Узбекистане и Абхазии.

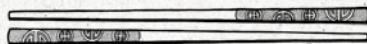
В классическом варианте рецепта сучжонгва готовится именно из вяленой хурмы. Получается что-то наподобие компота из сухофруктов. Но в последнее время все чаще стали использовать свежую хурму, превращая напиток в яркий и пикантный десерт.

Кстати, количество имбиря, которое кладут в сучжонгву корейцы, для нас покажется ужасающим. Но многое опять-таки зависит от того, будет ли настой хурмы напитком или же лекарством от простуды (и, по слухам, от похмелья,).

1. Имбирь, не очищая, нарезаем тонкими ломтиками.
2. Его и палочки корицы опускаем в воду, варим после закипания 10 минут на среднем огне, затем 30–40 минут – на слабом.
3. Процеживаем, добавляем сахар по вкусу. Необязательно использовать именно коричневый, но он придает красивый оттенок и карамельную нотку напитку.
4. У свежей хурмы удаляем плодоножку и семена, нарезаем кусочками примерно 1,5х1,5 см. Сушеную ополаскиваем в воде и оставляем целой.
5. Складываем хурму в кастрюлю, заливаем горячим отваром, даем остыть и настояться. Сучжонгва из сушеной хурмы будет готова через сутки или двое (хранить ее все это время, естественно, нужно в холодильнике), из свежей – часа через полтора. В любом случае мы должны ее хорошенько охладить.
6. Подавать сучжонгву следует в небольших пиалах, добавив в них по желанию не-

сколько кедровых орешков. Хотя она считается зимним напитком, сучжонгву чаще пьют охлажденной и подают в конце трапезы, чтобы улучшить пищеварение и добавить бодрости.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Хурма (свежая) – 2–3 шт. или сушеная – 5–6 шт.
- Имбирь – 40–50 г
- Сахар (коричневый) – 40–80 г
- Корица – 2 палочки
- Кедровые орехи – 15 г
- Вода – 2–2,5 л

«Вяжущая» хурма в Корее не считается невкусной – это ее свойство воспринимают как достоинство, а не недостаток.



땅콩쿠키

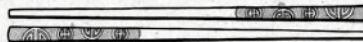
ТАНКОНКУКИ

АРАХИСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Быть может, это не самое красивое внешне печенье, но оторваться от него невозможно! Не сильно сладкое, но невероятно «арахисовое». Это достигается, во-первых, тем, что орехов в составе чуть ли не половина. А во-вторых, добавлением нерафинированного арахисового масла, которое по интенсивности аромата не уступает хорошему кунжутному.

1. Арахиса я беру очень много, из такого теста сложнее формировать печеньки, но их замечательный вкус это оправдывает.
2. Сахара можно положить больше, по вкусу. Арахисовое масло в принципе можно заменить дополнительным количеством сливочного, но печенье многократно проиграет в аромате.
3. Арахис обжариваем на сковороде или в духовке. Пока он горячий, сыпаем его в полотенце и с силой трем – тогда шелуха легко отделяется. Крупно дробим орехи в ступке.
4. Размягченное сливочное масло смешиваем с арахисовым, добавляем сахар, перемешиваем, пока он частично не растворится. Добавляем яйцо, всыпаем арахис.
5. Порциями добавляем просеянную муку и замешиваем тесто. Оно будет крошиться из-за арахиса, поэтому просто с силой слепляем его в ком и убираем в холодильник на час.
6. Формируем из теста цилиндр и разделяем его поперек на 16–18 кусочков. Разрезать ножом сложно, все крошится, поэтому каждое печенье лучше долепить затем руками.
7. Обжариваем печеньки на слабом огне на сухой сковороде минут по 5 с каждой стороны, следим, чтобы они не румянились, а лишь подсыхали.
8. Можно потом поместить их на противень и отправить в духовку минут на 10 при температуре 160 градусов – они станут более хрустящими. Или просто прикрыть сковородку крышкой и готовить еще минут 10 – так печенье получается более мягким.
9. Иногда «арахисовое куки» покрывают шоколадной глазурью, хотя на мой вкус, шоколад здесь лишний.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ (НА 16–18 ШТ.):



- Мука пшеничная – 200 г
- Яйцо – 1 шт.
- Арахис – 80–100 г
- Сахар – 3–4 ст. л.
- Масло сливочное – 2 ст. л.
- Масло арахисовое – 3 ст. л.



칠리아이스크림

ЧИЛЛИ АЙСЫКЫРЫМ

МОРОЖЕНОЕ С СОУСОМ ЧИЛИ

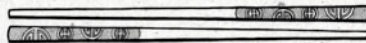
Думаю, сейчас мороженым с чили-соусом мало кого можно удивить. Этот рецепт – тот случай, когда у изначально тайского рецепта проявляются корейские особенности.

На самом деле до недавнего времени в Корее существовал один тип мороженого – «пинсу»: буквально «молотый лед». Это и в самом деле просто раздробленный до состояния крошки лед, политый каким-нибудь сладким соусом. Чаще всего пастой, сделанной из фасоли. Но мороженое, приготовленное из сливок, становится все популярнее у молодежи. Называют его забавно – «айсыкырым», от «icescream», разумеется.

Если очень хочется, можно самостоятельно сварить соус из свежего и вяленого острого перца, имбиря, чеснока, лимонного сока и сахара. Но сейчас в продаже такое множество тайских, китайских и корейских разновидностей, что я предпочитаю купить готовый. Просто выбираем хороший «sweetchili».

1. Можно вместо легкого сиропа (сахар и вода 1:1) использовать готовый кукурузный сироп мулёт, тогда ничего варить не нужно, очень экономит время. В ином случае смешиваем сахар с водой, доводим до кипения и варим на среднем огне несколько минут.
2. Смешиваем в сотейнике соус чили с сиропом, доводим до кипения и варим 5 минут.
3. Добавляем сок лимона и рыбный соус. На первый взгляд сочетание рыбного соуса и десерта кажется странным, но так делают довольно часто. Этот компонент, добавленный в небольших дозах, усиливает все вкусы.
4. Количество сахара, лимонного сока и рыбного соуса нужно подбирать по своему вкусу. Часто сироп и чили-соус берут в равных пропорциях, но я добавляю сиропа поменьше.
5. Корейский соус из анчоусов в продаже встречается реже, чем вьетнамский рыбный «нам-пла». Они взаимозаменяемы, хотя корейский чуть более соленый. Главное, чтобы в результате соус для мороженого не получился соленым.
6. Раскладываем мороженое по креманкам, поливаем соусом и присыпаем хлопьями перца чили. Я очень люблю подавать десерт так: взять мороженое из морозилки и полить его еще горячим сиропом. Тогда помимо вкусовых контрастов в игру вступают и температурные. В результате получается очень яркий, необычный вкус.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Мороженое сливочное – 600 г
- Соус чили кисло-сладкий – 150 г
- Сахар – 80–100 г
- Вода – 100 мл
- Соус рыбный или из анчоусов – 1 ст. л.
- Сок лимонный – 2–3 ст. л.
- Перец чили хлопьями – 1/2 ч. л.



배숙

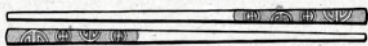
ПЭСУК

НАЧИНЕННАЯ ГРУША НА ПАРУ

Этот десерт из груш в Корее считается действенным средством от простуды. Если его готовят для лечения, то имбиря кладут от души. Как я уже говорила, наиболее похожим на корейские сорта является груша, продающаяся в магазинах под названием «китайская». Помимо чудесного свойства не оседать и не размягчаться в процессе приготовления, она удобна для фарширования из-за своей округлой формы.

1. Аккуратно срезаем верхушку у груш, удаляем семенную коробку и немного мякоти. Мне удобно, отрезав «крышечку», вырезать ножом небольшой конус, а затем ложкой вынуть сердцевину. Увлекаться, кстати, не стоит.
2. У фиников удаляем косточки и нарезаем их средними кусочками. Имбирь очищаем, натираем на мелкой терке.
3. Смешиваем финики, орехи, имбирь и корицу, добавляем по вкусу сахар и немного мультёта (если используем мед, то мультёт не нужен). По желанию можно добавить немного лимонного сока.
4. Наполняем груши начинкой, закрываем сверху «крышечками». Выстилаем порционные формочки пергаментной бумагой, вкладываем в них груши.
5. Готовить пэсук полагается в пароварке, но я столкнулась с проблемой – даже в большую пароварку груши обычно не помещаются по высоте. А еще если их больше 5–6 шт., то за один раз не приготовишь. Но выход есть – поставить вниз предварительно разогретой до 180°C духовки глубокий противень с кипятком, установить формочки с грушами на решетку и готовить 45–50 минут.
6. Подавать теплыми или же остудить перед подачей – решать вам. Сами груши становятся полупрозрачными и очень ароматными.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Груша китайская – 6 шт.
- Орехи кедровые – 100–120 г
- Имбирь – 30–35 г
- Финики – 8–12 шт.
- Корица молотая – 1 ч. л.
- Сахар пальмовый (или мед) – по вкусу
- Кукурузный сироп мультёт – 2–3 ст. л.
- Сок лимонный – 1–2 ст. л.

Но есть ёт тоже не всегда хорошо – в современном корейском языке выражение «ешь ёт!» буквально означает: «шел бы ты куда подальше». Это связано с тем, что однажды на местном аналоге ЕГЭ был вопрос, в котором нужно было перечислить компоненты ёта. Многие ученики выбрали вариант «сок дайкона», а комиссия посчитала его неверным. В результате школьники недосчитались баллов. Через пару дней на улицы городов вышли тысячи корейцев, держащих в руках ёт, приготовленный на соке дайкона и скандирующие: «Ешь ёт!» в адрес чиновников от образования. Скандал был масштабный, в министерстве полетели головы, а словосочетание прочно вошло в повседневную лексику.



매작과

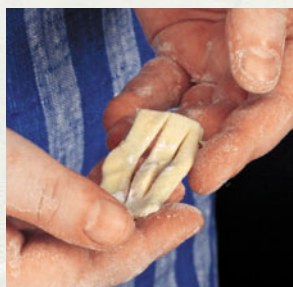
МЕДЖАГВА

КОРЕЙСКИЙ ХВОРОСТ

Несложный и симпатичный рецепт, давно кочующий по форумам и сайтам. В Корее он очень популярен у молодых девушек – можно блеснуть на кухне перед предметом обожания, не опасаясь провала. Действительно, испортить его практически невозможно. Буквально название переводится как «шедевр», хотя скорее это простая и уютная домашняя выпечка. Точнее, хворост, только его еще пропитывают сиропом, как татарский чакчак.

Необязательно делать меджагву в форме сложных завитков, но так он смотрится довольно эффектно. Корица и кедровые орешки тоже добавляются по желанию: просто корейцы очень их любят и используют практически в любых десертах.

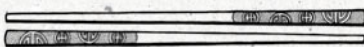
1. Для начала следует отмерить 100 г сахара и 100 мл воды, чтобы потом сварить легкий сироп.
2. Муку просеять в миску, имбирь очистить и измельчить в однородное пюре. Смешать муку, соль, 1–2 ст. л. сахара, имбирное пюре и оставшуюся воду. Количество воды зависит от муки, которую вы используете. Должно получиться упругое тесто, не липнущее к рукам.
3. Прямо в тесто добавляют традиционно натертый имбирь, но если вы не хотите, чтобы он огрублял текстуру меджагвы, можно поступить следующим образом: натереть, опустить его в воду, отмерянную для теста, дать настояться с полчаса, а затем тщательно процедить.
4. Вымешиваем тесто до однородности. Убираем в пакет, оставляем на столе на 30–40 минут.
5. Присыпаем стол мукой и раскатываем тесто в пласт толщиной 2–3 мм. Разрезаем его на прямоугольники примерно 1,5х6 см.
6. В каждом прямоугольнике делаем 3 параллельных разреза по длинной стороне. Затем дважды выворачиваем кусочек теста через средний разрез. Получится красивая «косичка», которая к тому же быстрее и равномернее прожарится во фритюре.



7. Разогреваем масло в сковороде или сотейнике. Его должно быть столько, чтобы кусочки теста свободно в нем плавали. Не стоит сильно раскалять масло – нужно, чтобы наша меджагва не пригорела, а красиво зарумянилась.
8. Партиями обжариваем тесто до золотистого румянца. Выкладываем кусочки на бумажные полотенца, чтобы впитались излишки масла.
9. Если вы будете украшать хворост кедровыми орешками, их нужно крупно раздробить. Смешиваем заранее отмеренные сахар и воду, доводим до кипения и несколько минут держим на сильном огне до образования сиропа.
10. Выкладываем меджагву на тарелку, поливаем ее сиропом, по желанию посыпаем корицей и кедровыми орешками. Долго она не хранится, но ведь и незачем!



НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



- Мука пшеничная – 300 г
- Имбирь – 30 г
- Сахар – 110–115 г
- Соль – 1/2 ч. л.
- Вода – 260–290 мл
- Корица – 1/2 ч. л.
- Кедровые орешки – 1 ст. л.
- Масло для фритюра

수박화채

СУБАКХВАЧХЭ

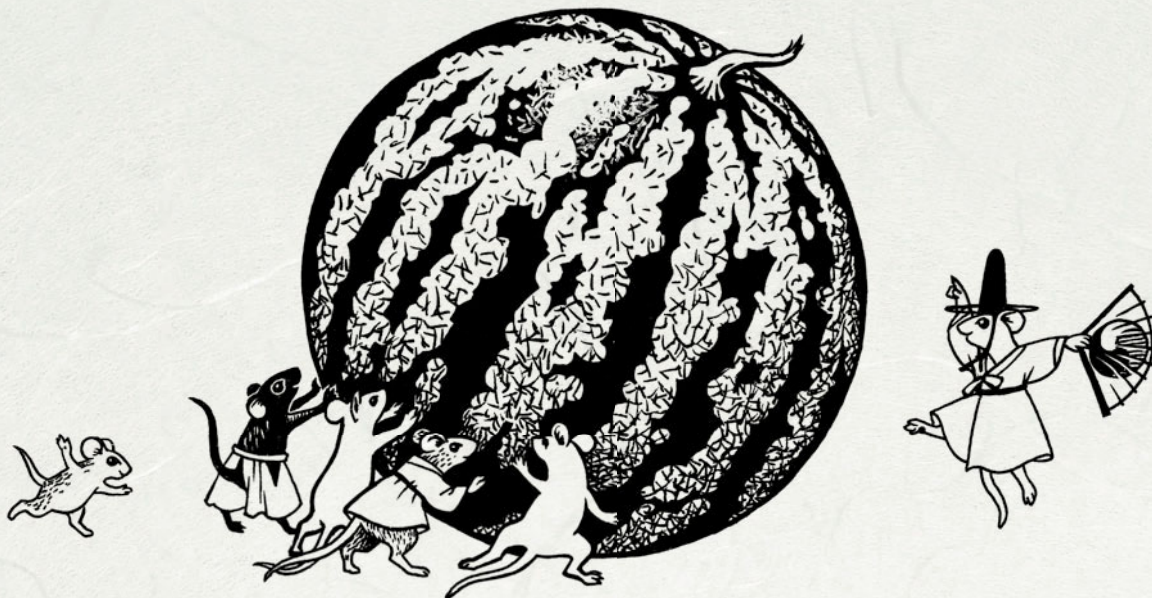
ЛЕТНИЙ НАПИТОК ИЗ АРБУЗА И ДЫНИ

Лето в Корее одновременно очень жаркое и влажное, в корейском языке есть даже специальное название для такой погоды. Переносить ее нелегко, неудивительно, что большой популярностью пользуются разнообразные освежающие напитки.

«Хвачхэ» (правильнее «хвачэ») называется вид напитков, как правило, на основе отвара из ягод и листьев китайского лимонника, к которому добавляют различные ягоды, фрукты и мед. Среди советских корейцев, проживавших на Дальнем Востоке, такие напитки тоже популярны, ведь лимонник растет и там. Его ягоды обладают сильным тонизирующим действием, что, несомненно, помогает восстановить силы в жару.

Однако современные рецепты не настаивают на использовании отвара из лимонника. Стали популярными напитки с добавлением кокосового молока (под влиянием тайских и вьетнамских рецептов), натуральных сливок, цитрусов. Одним из самых праздничных вариантов является субакхвачхэ.

Вообще любовь корейцев к арбузам мне до конца непонятна. Но факт остается фактом – арбуз может стать отличным подарком, поводом для вечеринки и основным блюдом на ней.



1. Использование анчоусного соуса в качестве усилителя вкуса в сладких блюдах, я думаю, тоже пришло из Таиланда и Вьетнама. Но оно не должно пугать – в таких небольших дозах он не оставляет никакого запаха и тем более не чувствуется во вкусе.
2. Вместо кукурузного сиропа можно использовать сахар или мед. Количество их очень

индивидуально, но, как правило, субакхвачхэ хватает сладости от арбуза и дыни, если они спелые. Будет достаточно всего нескольких ложек сахара или сиропа.

3. Из арбуза и дыни вырезаем красивые ломтики или шарики специальной ложкой. Оставшуюся часть (предварительно удалив все косточки из мякоти арбуза) складываем



в блендер и измельчаем до однородности.

4. Добавляем сахар, сироп или мед, постепенно вливаем кокосовое молоко. Добавляем столовую ложку рыбного соуса и взбиваем еще раз.
5. Убираем ломтики арбуза и дыни и жидкую основу в морозилку на 30–40 минут, чтобы они хорошо охладились.
6. Орехи нарезаем или крупно дробим. Если миндаль в кожуре – достаточно на несколько минут залить его кипятком, после этого он легко чистится.
7. Вливаем в чашку смесь кокосового молока и фруктов, опускаем в нее кусочки арбуза и дыни, посыпаем орехами и украшаем ягодами. Можно сервировать с кусочками льда.

8. Для вечеринок и большой компании обычно арбуз разрезают на две части, выскребают мякоть, а затем подают субакхвахэ в таких импровизированных чашах.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Арбуз – 3 кг
- Дыня – 1 кг
- Молоко кокосовое – 400–500 мл
- Кукурузный сироп мульт – 50–70 г
- Соус рыбный (анчоусный) – 1–2 ст. л.
- Орехи (кешью, миндаль очищенный) – 50 г
- Ягоды (черника, малина и пр.) – 150 г



ОГЛАВЛЕНИЕ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

КАДЖИНАМУЛЬ	10
баклажаны с традиционной корейской заправкой (가지나물)	
КОСАРИ НАМУЛЬ – салат из папоротника (고사리나물)	12
МЕЧУРИАЛЬКОЧИТВИГИМ	14
шашлычки из перепелиных яиц (메추리알꼬치튀김)	
ХАСДОГЫ – корейский хотдог (핫도그)	16
КЕРАН-ЧОРИМ – тушеные яйца (계란조림)	18
КОЧУ-ЧЖАНАЧЧИ	
соленье из зеленых чили (고추장아찌)	20
МАНЫЛЬЧОНБОКЫМ	
жареные стрелки чеснока (마늘종볶음)	22
ВЕ-ЧА (ОИ-ЧЭ) – салат из огурцов с мясом (오이채)	24
КИМПАБ – корейские роллы (김밥)	28
ФУНЧОЗА – салат из бобовой лапши (국수)	30
ЧОЛИНПЭ – маринованная груша (절인배)	32
ПЫЛЛЕМИН-ОНИОН	34
луковый цветок («цветущий» лук) (블루밍어니언 (양파튀김))	
КАМДИ-ЧА – салат из картофеля (감자채)	36
ЧИРГУМ-ЧА (СУКЧУНАМУЛЬ)	
салат из ростков маша (숙주나물)	38
МОРКОВЧА – морковка по-корейски	40

СУПЫ

«ГОРЬКИЙ» СУП – целебный суп советских корейцев.	44
ТУБУ-ЧОНГОЛЬ – густой суп с тофу и фрикадельками (두부전골)	46
КАМДЖАТХАН – суп из свиных костей с картофелем (감자탕).....	48
КУКСИ-МУРИ – холодный суп с лапшой и заправками (국수물이).....	50
ПУК-ТЯЙ / ТВЕНДЖАН-ЧЧИГЕ	54
густой суп советских корейцев (된장찌개)	
КИМЧИ-ЧЧИГЕ С РУБЦОМ	56
суп-рагу из отварного рубца с грибами и овощами (가축김치찌개)	
КАКСЭК-ЧОНГОЛЬ – праздничный суп (각색전골)	58
КИМЧИ-ГОДЫНО-ТОНЧОРИМ-ЧЧИГЕ	60
суп из кимчи и консервированной скумбрии (김치고등어통조림찌개)	
ЧАМПОН – острый суп с морепродуктами и лапшой (짬뽕).....	62
МИЁК-КУК – суп из водорослей (미역국)	64
ПЭЧУ-КИМЧИ – кимчи из пекинской капусты (배추김치)	68
ККАКТУГИ – кимчи из дайкона (깍두기).....	72
ПА-КИМЧИ – кимчи из зеленого лука (파김치)	74
ОИ-СОБАГИ – кимчи из огурцов (오이소박이김치)	76
ПЭК КИМЧИ – кимчи в рассоле (백김치)	78
КАДИ-КИМЧА	82
кимчи из баклажанов с морковью (советские корейцы) (가지김치)	
КАДЖИ-КИМЧИ – корейские квашеные баклажаны (가지김치).....	84

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

СОКОГИКИМЧИССАМ	88
рулетки из кимчи с разварной говядиной (쇠고기김치쌈)	
ЯННЕМТАКНАЛЬКЭ	90
куриные крылья во фритюре (양념 닭날개)	
ХЕ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОШКОВ	92
маринованные куриные субпродукты с овощами	
ОРИ-КУИ – утиное филе на гриле (오리구이)	94
ЧЕЮК-КУИ – свинина на гриле (제육구이).....	96

КИМЧИ-ЧЧИМ – тушеное кимчи со свиной (김치찜)	98
ЧОКПАЛЬ – свиные ножки по-корейски (족발)	100
ПЯН-СЕ / ПЕГОДИ	
паровые булочки с начинкой (편수 / 배고치)	102
КУНМАНДУ – корейские жареные пельмени (군만두)	106
ТОНГРАТТЭН – котлетки из тофу и свинины (동그랑땡)	108
ЮХВЕ – корейский тартар из говядины (육회)	110
ПУЛЬКОГИ – говядина на гриле (불고기)	112
ХЕ ИЗ ТРЕБУХИ (РУБЦА) – по рецепту советских корейцев	114

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

ОЧЖИНО-СУНДЭ	
кальмар, фаршированный овощами (오징어순대)	118
ЁНО-ПУЛЬКОГИ	
лосось, жаренный по-корейски (연어 불고기)	120
ХЕ ИЗ ТЕРПУГА – маринованное филе рыбы с овощами (회)	122
ХЕ ИЗ КАЛЬМАРА – филе кальмара с овощами (회)	126
КОДЫНО КУИ – скумбрия на гриле (고등어구이)	128
СЭУ ТВИГИМ – креветки, жаренные в кляре (새우 튀김)	130

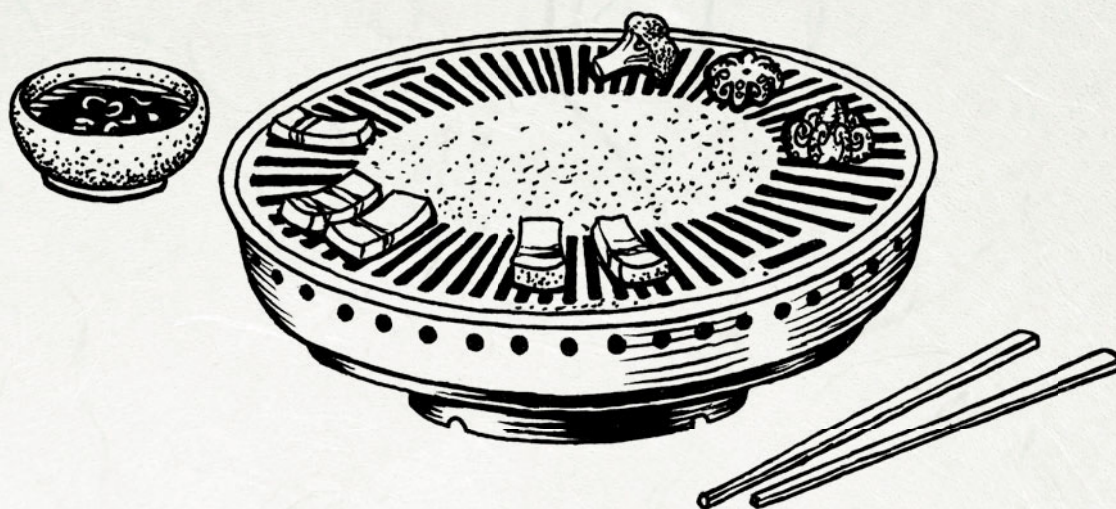
ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ТОФУ

БАКЛАЖАНЫ-«КИСТОЧКИ»	134
Баклажаны на подушке из тофу (가지두부찜)	
ДАНХОБАК МУСЫ – мусс из тыквы (단호박무스)	136
ДАНХОБАК ПАБ	
тыква с рисом, финиками и орехами (단호박밥)	138
ГЕРАН-ЧЧИМ – омлет в горшочке с начинкой (계란찜)	140
ЧАПЧЕ – жареная лапша с овощами (잡채)	142
ТВИГИМ ТУБУ – жареный тофу (튀김두부)	144
ЯНБЭЧУЧОН	
блинчики из листьев пекинской капусты (양배추전)	146

ХОБАКЧОН – жареные кабачки в кляре (호박전).....	148
КИМЧИЧОН – оладьи из кимчи (김치전).....	150
ПАЧОН – блинчики с зеленым луком (파전).....	152
КИМЧИ ПОККЫМ ПАБ	
жареный рис с кимчи (김치볶음밥).....	154

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

ХОТТОК – оладьи со сладкой начинкой (호떡).....	158
СУЧЖОНГВА – напиток из хурмы и имбиря (수정과).....	160
ТАНКОНКУКИ – арахисовое печенье (땅콩쿠키).....	162
ЧИЛЛИ АЙСЫКЫРЫМ	
мороженое с соусом чили (칠리아이스크림).....	164
ПЭСУК – начиненная груша на пару (배숙).....	166
МЕДЖАГВА – корейский хворост (매작과).....	168
СУБАКХВАЧХЭ	
летний напиток из арбуза и дыни (수박화채).....	170



УДК 641.55
ББК 36.997
А 91

Издание для досуга

Серия «Мировая еда»

Екатерина Астанкова

Корейская кухня

Заведующая редакцией *О. Ро*
Ответственный редактор *Е. Ульшина*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Дизайн макета и обложки *Д. Агапонов*
Компьютерная верстка *А. Филатов*

Автор и редакция выражают
свою благодарность

«Кулинарная студия Clever»



clever.studio

Автор и редакция выражают
свою благодарность

«Кулинарная студия DELI»



deli.studio

ISBN 978-5-17-110974-5

© Екатерина Астанкова, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

12+

Подписано в печать 20.12.2018.
Формат 84х108/16
Усл. печ. л. 18,5.
Печать офсетная. Гарнитура Bell Gothic.
Бумага мелованная.
Тираж 3000 экз.
Заказ № .

Общероссийский классификатор
продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008):
58.11.1 – книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации.
Изготовлено в 2019 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21,
строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.
Наш электронный адрес: www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

«Баспа Аста» деген ООО
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары,
21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.
Біздің электрондық мекенжайымыз:
www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан
ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы
импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему
претензий на продукцию в республике
Казахстан:
ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор
және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,
Домбровский көш., 3а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92
Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі
шектелмеген.
Өндірген мемлекет: Ресей

В оформлении книги использованы
иллюстрации по лицензии shutterstock.com



Екатерина Астанкова Корейская кухня

Наши знания о корейской еде часто сводятся к набору стереотипов. Корейская морковь, кимчи, острые специи и очень-очень много риса... Но всё это далеко от истины: на самом деле местная кухня гораздо интереснее и разнообразнее, чем кажется.

Эта книга откроет для вас настоящую Корею: привлекательную и колоритную. Знаток корейской кухни, фудблогер и ведущая кулинарных мастер-классов Екатерина Астанкова делится опытом создания вкусных и необычных блюд. А заодно рассказывает об особенностях истории и культуры, которые оказали влияние на гастрономические предпочтения корейцев.

Удобные пошаговые рецепты, аппетитные иллюстрации и полезные советы помогут самостоятельно освоить корейскую кухню быстро и без лишних усилий. Вас ждёт всё разнообразие местной кулинарии: закуски и горячее, супы и выпечка, соусы и пряности, напитки и десерты. Целая вселенная неожиданных вкусов и экзотических сочетаний!

ISBN 978-5-17-110974-5



9 785171 109745

книги для любого настроения здесь



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ

www.ast.ru | www.book24.ru

vk.com/izdatelstvoast

[instagram.com/izdatelstvoast](https://www.instagram.com/izdatelstvoast)

[facebook.com/izdatelstvoast](https://www.facebook.com/izdatelstvoast)

ok.ru/izdatelstvoast