

японская домашняя кухня

*Простые блюда,
оригинальный вкус*

СОНОКО САКАИ

Фотографии Рика Пуна



японская
домашняя
кухня





ЯПОНСКАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

*Простые блюда,
оригинальный вкус*

СОНОКО САКАИ

ФОТОГРАФИИ РИКА ПУНА

Иллюстрации Джульетты Беллок

ХЛЕБ*СОЛЬ®
Москва 2021





содержание

- Введение — 7
Принципы японской кухни — 15
Кухонные принадлежности
и столовые приборы — 21

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

- японская кладовая — 26
Даси — 29
Водоросли — 41
Рис и другие крупы — 49
Лапша и хлеб — 61
Бобовые — 77
Яйца — 84
Маринованные
и ферментированные продукты — 91
Приправы — 103
Травы — 117
Окадзу на каждый день
(рецепты из простых ингредиентов) — 123

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

- Окадзу, сладости и напитки — 170
Завтрак — 173
Овощи и крупы — 187
Рыба — 207
Мясо — 229
Пельмени, лапша
и несладкие блинчики — 249
Сладости — 271
Напитки — 287

Благодарности — 296
Указатель — 297
Об авторе — 301



ВВЕДЕНИЕ

В древней Японии на обеденный стол всегда насыпали небольшую горку соли, чтобы каждый мог посолить свое блюдо по вкусу. Понятие «солить свою еду», или *тесио ни какэру*, со временем стало обозначать «растить кого-то с любовью» — говорим ли мы о воспитании детей, приготовлении супа мисо или же, как эта книга, например, о готовке для любимых людей.

Эта книга о японской кухне. Она также о домашней кухне. Мне посчастливилось вырасти среди того и другого. Мои родители — японцы, но родилась я в Нью-Йорке. Детство провела в Токио, Сан-Франциско, Мехико, Камакуре и Лос-Анджелесе. У меня было двое прекрасных учителей: моя мама Акико Кондо и бабушка по материнской линии Хацуко Ишикава.

Я видела, как мама поддерживала традиции японской кухни, где бы мы ни жили. Не самая легкая задача. Она была гениальным поваром и время от времени умудрялась готовить японские блюда без японских ингредиентов. От нее я унаследовала способность быть гибкой и адаптироваться к окружающим условиям. Вскоре после того, как я закончила эту книгу, мама умерла. Ей было восемьдесят девять лет. К счастью, я успела навестить ее в Токио за несколько недель до смерти. В Японии есть поговорка: «Родители умирают, когда мы больше всего хотим о них заботиться». Так что не забывайте о родителях. Моя бабушка дожила до 102 лет и была очень бодрой и современной старушкой. Каждую неделю она пекла хлеб, готовила маринады, устраивала чайную церемонию и ходила в церковь. Привычка печь хлеб выдавала в ней человека с Запада. Бабушка

являлась единственным человеком в Камакуре, у кого была духовка, и она не прекратила печь, даже отметив столетний юбилей.

Ее деда, моего прапрадеда звали Герман Сайбер, он был швейцарским торговцем шелком. Он приплыл за товаром в Йокогаму в семидесятых годах XIX века, когда Япония только-только открыла миру свои порты. Там он познакомился с Ошио, хорошо образованной гейшей из Йошикура — старинного квартала гейш в Эдо (современный Токио). Моего прадеда, их незаконно-рожденного сына, назвали Джиро Накамура. Но история его появления на свет хранилась в глубокой тайне. Бабушке было двадцать лет, когда она узнала правду о своих потомках, получив из Швейцарии официальное письмо о смерти Германа. Тогда она выяснила, что Ошио была не только другом семьи, как ей говорили раньше, но и ее прабабушкой. Бабушка рассказывала множество историй из своей жизни, чтобы помочь мне принять две разные культуры, среди которых я росла.

Поэтому я надеюсь, что эта книга отражает ценности и методики моих мамы и бабушки, а также все те умения, которые я приобрела за годы готовки, и весь мой межкультурный опыт.

Папа часто говорил, что, имея хотя бы бутылку соевого соуса, можно начать готовить японские блюда. Он работал в Управлении авиакомпании и переехал из Токио в Нью-Йорк в пятидесятых годах XX века, на волне



Ремесленники изготавливают соевый соус в Нода, префектура Чибо (Хирэсигэ III, эпоха Мэйдзи)

нового поколения японцев, мигрировавших за границу после Второй мировой войны.

Мама переехала за ним год спустя, с моим братом Хироши на руках. И начала с энтузиазмом и любопытством исследовать мир американской кулинарии середины XX века на своей новой кухне в съемной квартире в Квинсе. Она нашла ворох упаковок от полуфабрикатов на холодильнике (они были из фольги, а папа не выбрасывал алюминий) и бутылку соевого соуса в пустой кладовке. Понятно, что японских ингредиентов в Нью-Йорке было тогда не сыскать, но папа где-то добыл соевый соус. В те послевоенные годы он помог ему не скучать по дому, хотя и добавлялся соус в полуфабрикаты.

Я — первый ребенок, который появился у моих родителей в Америке. В то время антияпонские настроения в Соединенных Штатах все еще были сильны. Когда я или мой брат плакали, сосед снизу стучал по потолку с криком: «Что, забыли уже про Пёрл-Харбор?» Мама выносила нас на холодные зимние улицы Нью-Йорка, чтобы успокоить и успокоиться самой. Со временем мы адаптировались в Америке, и стало легче.

В моей детской книжке хранилось письмо от бабушки с поздравлениями маме по поводу моего рождения и списком продуктов из отправленной ею посылки: чай, мисо, водоросли вакамэ и комбу — основные продукты японской кладовой. Мои первые воспоминания о японской кухне — запах продуктов



Семейный ужин. Папа играет в настольную игру собственного изобретения «Эмпайр-Стейт-билдинг»

в таких вот посылках из дома. Мама научилась комбинировать в готовке американские и японские ингредиенты.

Она готовила жареный рис с луком, замороженным горошком и морковью. Она жарила овощи на сливочном масле и украшала блюдо хрустящими хлопьями нори. (Сливочное масло было верхом мечтаний любого, пережившего голод времен Второй мировой войны.) Мама готовила жареный рис настолько быстро, что у меня ныли зубы от замороженных овощей в нем.

Из-за папиной работы наша семья переезжала из Японии за рубеж каждые несколько лет. И с каждым переездом у мамы рождались новые блюда. Ее кулинарный репертуар становился все шире. Одним из ее изобретений был американский яблочный пай с рассыпчатым тестом, который никто из нас, ее пяти детей, так и не смог повторить — мама никогда не следовала рецепту. Также она готовила рис с медовой ветчиной (последнюю она просто разогревала). Даже когда родители вернулись в Японию, мама постоянно просила кого-нибудь из нас, живущих в Америке, привезти ей этой ветчины, и мы никогда не могли ей отказать.

Я пошла в начальную школу в Сан-Франциско, но после того, как окончила

первый класс, мы переехали в Мехико. Мама решила, что уроки игры на гитаре помогут быстрее выучить испанский язык, и нашла мне преподавателя. Его звали Панчо, и он был мариачи. Он носил штаны с серебряными заклепками с изображениями орла, а когда снимал сомбреро, меня обдавало волной запаха его тоника для волос. Панчо прекрасно играл на гитаре, но не умел читать ноты. Поэтому я записывала тексты песен в тетрадь под его диктовку, а потом мы вместе пели их, подыгрывая на гитаре. К нам с большой радостью присоединялись Ремедиос и Селина, наши экономки, добавляя восклицаний в песни *ранчера*. Я выучила множество песен о любви и научилась говорить по-испански. По воскресеньям эти две женщины водили меня в церковь. Если я хорошо вела себя на службе, мне покупали тамалес и сладкие булочки. Мне было настолько комфортно в Мексике, что я хотела проколоть уши, чтобы быть похожей на местных девочек, но мама не позволила. После шести лет жизни за границей мы вернулись в Японию.

Мы переехали к моей бабушке по материнской линии в Камакуру, пока освобождался наш дом в Токио. Бабушкин дом раньше был синтоистским храмом, и на его покатой, покрытой патиной крыше росли лотосы. Люди часто заходили в ее двор, думая, что там храм. Во многом так и было.

Обамя (бабушка) помогала мне с учебой в японской школе (мне нужно было многое наверстать), но больше всего я любила готовить вместе с ней. Мы долго обсуждали меню на каждый день, затрачивая на это невероятное количество энергии. Частенько обсуждения продолжались, пока мы искали ингредиенты — все места для этого находились в пешей доступности. На рассвете мы ходили на побережье, чтобы купить рыбу прямо из сетей рыбаков, мимо огромного количества магазинов ремесленников по соседству. Все начинали работу с рассветом. Хозяин магазинчика риса каждый день выставлял на улице доску с написанным на ней новым хайку. Продавец нарезал свежий тофу идеальными квадратами. Из его магазина шел такой умопомрачительный запах соевого молока, что я умоляла бабушку купить свежего тофу. Весной мы с Обамя



Маленькая я, поедающая тираси-дзуси

поднимались в холмы за побегами бамбука и дикими травами; мы собирали плоды гинкго под деревьями в городе и добавляли их в рис; мы высаживали семена и побеги в нашем саду. Женщина с фермы часто приносила на продажу свежие овощи, яйца и натто (ферментированные соевые бобы) в рисовой соломе. Я люблю вспоминать то время.

После мы всей семьей переехали из Камакура в Токио, где прожили до начала семидесятых, затем отца снова перевели в Америку, на этот раз в Лос-Анджелес. Я тогда училась в старших классах. Родители сняли большой двухэтажный дом в Пасадене, на заднем дворе которого росли грейпфруты, апельсины и авокадо. Из всего времени, проведенного не в Японии, там мы прожили дольше всего. У нас появилось много друзей среди американских японцев.

Многие японцы, иммигрировавшие в Соединенные Штаты, переехали именно на тихоокеанское побережье, так что местной японской общине было уже более ста лет. Иммигранты там помогали в строительстве железных дорог, работали рыбаками и на консервных заводах, выращивали рис, овощи, виноград, персики, ягоды и цветы на своих фермах и в теплицах. Старшие *иссэй* (японские иммигранты первого поколения) расска-

зывали нам свои истории. Именно от них мы узнали о лагерях для военнопленных времен Второй мировой войны, куда их забирали вместе с их рожденными в Америке детьми (их называли *нисэй* — второе поколение). *Иссэй* пережили множество финансовых и психологических проблем и лишений, но они никогда не забывали о том, кто они такие, старались поддерживать друг друга и гордиться своим японским происхождением.

Они приглашали нас на свои фермы собирать клубнику и обедать с другими *никкэй* (американскими японцами). Нас угощали *мочицуки* (колобками из рисового теста, которые подают на Новый год) в центре местного сообщества буддистов, и желали нам удачи в наступающем году. Дети поколения *нисэй* (их называли *сансэй* — третье поколение) брали меня с собой на вечеринки, где я научилась танцевать под музыку мотаун. Именно в Сан-Франциско мама начала готовить мисо (пасту из ферментированного риса и соевых бобов), натто и *нукадзуке* (ферментированные рисовые отруби) на своей домашней кухне. *Иссэй* поделились с мамой множеством исчезающих традиций японской кулинарии. Я часто пробиралась в гараж, где мама хранила горшки с мисо, чтобы слизать с них вкуснейший мисо *тамари* (жидкость, выделяющаяся в процессе ферментации мисо. — Прим. переводчи-ка). Жизнь в Калифорнии была спокойной, мы чувствовали, что начинаем пускать там корни и возрождать японские традиции семьи. Я не была ребенком иммигрантов, но впервые в жизни почувствовала себя частью коммуны американских японцев.

Мои родители окончательно переехали в Токио в 1980 году, но я решила остаться и поступить в колледж в Калифорнии. Я училась на факультете международных отношений, мечтая однажды устроиться на работу в дипломатическую службу, но в аспирантуру пошла по специальности «образование». Однако жизнь направила меня по другому пути.

Я бросила аспирантуру и начала работать в киноиндустрии: сначала помощником продюсера, затем — на международном кинорынке, продавая и закупая киноленты. Та работа позволяла мне расширять знания и любовь к кино, путешествовать по миру,

пробовать множество блюд и часто навещать семью в Японии. Американская экономика процветала, а с ней и любовь американцев к недавно открытому ими японскому блюду — суши. Оно тогда начинало выходить на мировую кулинарную арену. Но я заметила, что в японской домашней кухне начали пропадать те нюансы, которые я так любила. Поэтому я решила написать кулинарную книгу «В творческой погоне за вкусом: японские рецепты для американцев», чтобы заполнить этот пробел в традициях и попробовать писать на английском.

Но, судя по всему, Америка была не готова к такой книге. Я помню, как демонстрировала приготовление супа мисо со стружкой бонито и комбу на утреннем ТВ-шоу; ведущий был не в особом восторге по поводу запаха водорослей и сушеной рыбы с утра. Как же меняются вкусы людей! Мои ученики сейчас обожают запах супа мисо.

Я познакомилась с Кацухиса Сакаи, своим будущим мужем, в Лос-Анджелесе. Он родился в городе Татэяма префектуры Чиба. Сын рыбака, он тоже занимался рыбной ловлей для токийского рыбного рынка Тсукидзи, мечтая при этом стать художником. В Америку он переехал, чтобы поступить в школу искусств. Мы продолжили традиции культурного дуализма в нашей семье, воспитывая нашего сына Сакаэ. Каждое лето к нам в Калифорнию приезжал мой пасынок Тайлер. Мы вместе ездили за город, собирали ракушки и рыбачили. Одновременно с заботой о семье и работой в киноиндустрии я начала писать для кулинарной колонки в «Лос-Анджелес таймс». Записывала рецепты блюд японской кухни, описывала, как я готовила американские и японские блюда на своей кухне. Вслед за своей бабушкой я продолжала изучать вкусы различных приправ, ездить на фермерские рынки и фермы за клубникой и вишней.

В 2008 году я ушла из киноиндустрии после неудачной попытки выпустить собственный фильм. Он вышел в неделю обвала фондовой биржи и провалился вместе с ней. Тогда я почувствовала, что должна изменить свою жизнь. Развлечения ради я прошла курс по приготовлению лапши, пока была в Токио. Во-первых, я всегда любила лапшу, а во-вторых, мне хотелось погрузить руку

в муку и заняться приготовлением чего-то приятного на ощупь и медитативного. Окончательно я осознала, что мне нужно пройти этот курс, когда плотник, работавший над моим фильмом в Нагано, пригласил меня в гости попробовать собу (гречневую лапшу), приготовленную его матерью. Ей тогда было 83 года. Плотник с гордостью рассказывал, что его мать сама вырастила гречиху, смолола ее и вручную приготовила лапшу. Помню, как эта пожилая женщина сидела на деревянном полу и улыбалась, глядя на то, как мы с ее сыном ели лапшу в комнате с татами. Она была слишком застенчивой, чтобы присоединиться к нам. Тогда я подумала, что в старости хочу быть такой, как она, — готовить еду своими руками и делиться ею с теми, кого люблю.

Я вернулась в Японию на несколько лет, чтобы научиться готовить лапшу. Я понятия не имела, куда меня заведет эта дорога, но искренне наслаждалась прогулкой. Отец думал, что я выжила из ума. Он спорил: «Как можно бросить карьеру в киноиндустрии ради того, чтобы готовить лапшу? Я могу сводить тебя в любой ресторан на твой выбор!» Но я продолжила учиться. Такаси Хосокава, владелец ресторана «Хосокава» в Токио и мастер по приготовлению собы, взял меня под свое крыло и научил готовить гречневую лапшу. Я смотрела, как он мелет гречку с помощью жерновов, готовит даси (бульон), варит лапшу и переживает за качество моркови или устриц, пока сама натирала свежий васаби и дайкон, мыла посуду и окна до блеска или убирала пылесосом гречишную шелуху с пола. Такаси позволял мне пробовать свежий даси, темпуру прямо из кипящего масла или свежесваренную собу. Он объяснял каждый шаг в приготовлении блюд. Это был неоценимый опыт, благодаря которому я начала понимать и уважать основы японской кухни для *сёкунин* (ремесленников).

В 2009 году я начала преподавать японскую кухню в Лос-Анджелесе. Я училась, пока преподавала, и преподавала, когда училась. Через несколько лет у меня уже были курсы в нескольких местах на западном побережье. Я проезжала тысячи километров на своей «Тойоте Приус», набитой под завязку рисоварками, ножами для лапши

и кастрюлями; ночевала на диванах и в гостевых комнатах друзей; останавливалась на обочине трасс, чтобы вздремнуть или купить упаковку орешков, персиков или клубники в придорожном магазинчике. Я бралась преподавать по всей стране. Позже меня стали приглашать в Японию, Францию, Китай, Перу и Мексику. Там я познакомилась с кучей людей из мира кулинарии — фермерами, поварами, учеными, пекарями, мельниками и студентами. Никогда не могла себе представить, что буду общаться с таким количеством людей по всему миру, одержимых общим интересом к хорошей еде и построением надежной продовольственной системы.

Я живу в Калифорнии уже более сорока лет, но Япония всегда останется для меня вторым домом и моей «кулинарной родиной». Сейчас мне столько же лет, сколько было моей бабушке, когда я впервые зашла в ее кухню в Камакуре. Обатяма часто говорила: «Я — живая история». И сейчас я начинаю понимать, что она имела в виду. Эта книга — дань уважения японской кухне трех поколений моей семьи: мудрость, изящество и независимых дух, который я переняла у бабушки, любовь мамы к людям и мои собственные кулинарные открытия.

Книга начинается с объяснения принципов готовки японской кухни, которым следовали я, моя мама и моя бабушка. Я впервые упоминала основные принципы готовки еще в своей первой книге, опубликованной более тридцати лет назад. И, смотря на них сейчас, понимаю, как же сильно все изменилось за это время. Люди сегодня более открыты миру, больше интересуются готовкой и едой и больше заботятся о здоровье. На своих кулинарных курсах я каждый раз поражаюсь разнообразию вкусов и культур, перемешавшихся в сознании современных людей. Я восхищаюсь Мией Ли, шеф-поваром из Техаса — на создание новых блюд ее вдохновило мисо, которое ее бабушка из Лаоса научилась готовить во времена Второй мировой войны; я прекрасно помню фермера Билла Кинера из Теннесси — он влюбился в японскую кухню и японский

стиль жизни, когда учился в Токио. Теперь он хочет помочь дочери и невестке начать выращивать гречиху, чтобы готовить собу с нуля. Я также помню семейные истории Микки и Мей Мориока, перуанских японцев, дедушку которых депортировали из Перу в лагерь для военнопленных в Техасе из-за его японского происхождения во время Второй мировой. Он умер в том лагере. Два поколения спустя его внуки, гордые своим происхождением, решили научиться готовить японские блюда. Я восхищаюсь Иоландой Буррелл с фермы в Окленде. Она провела детство на базе ВВС в Японии, и до сих пор любит напевать песенку «Сукияки», когда работает в поле или кормит домашнюю птицу. Своей работой она старается создать условия для современного сельского хозяйства, расширяя разнообразие продуктов питания. Одним словом, мы далеко продвинулись с тех времен, когда у моего отца в кладовке стояла одинокая бутылка соевого соуса. Моя японская кухня — больше не изгой в Америке.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Учителя твои еще и научат тебя готовить.
— Элис Уокер

Когда мы впервые попадаем на чью-либо кухню, мы, прежде всего, ориентируемся по запахам. На моей кухне вы, скорее всего, почувствуете множество незнакомых вам, таких как запах комбу (водорослей), *умэбоси* (маринованных слив *умэ*), стружки бонито, сушеных грибов шиитаке или вяленых сардин. Много нового вы увидите — глиняные горшки с ферментированными продуктами, например мисо или *нукамисо* (смесь из рисовых отрубей для маринования овощей), будут стоять рядом с чайным грибом и закваской для дрожжевого теста. Цель моей книги — познакомить вас с этими необычными видами и запахами. Я покажу вам мир японской кухни. Надеюсь, что эта книга будет интересной и полезной в качестве как сборника рецептов, так и энциклопедии японской кухни. Она также должна вдохновить вас на готовку дома.

Книга делится на две части. Первая рассказывает о японской кладовой и *окадзу* (блюдах) на каждый день. Во второй части я расскажу о более сложных *окадзу*, а также о японских сладостях, фруктовых заготовках и напитках, включая чай и сакэ. Каждый из рецептов потребует от вас времени — какие-то больше, другие меньше. Читайте каждый рецепт до конца, прежде чем приступить к готовке. Некоторые из них выглядят сложными и включают в себя множество ингредиентов. Я хочу, чтобы вы хорошо понимали — японские блюда состоят из компонентов, которые объединяются в одно целое. В каждом блюде вы встретите *даси* или *сёю* (приправу на основе соевого соуса). Вы можете приготовить основные компоненты блюд заранее, чтобы они всегда были под рукой и вы тратили на готовку меньше времени.

Разделы книги и ее главы можно рассматривать как ступени в приготовлении блюд. Первый раздел — «Японская кладовая» — самый важный в книге, потребует больше всего вашего и моего времени и внимания. В нем я расскажу про ингредиенты, уникальные для японской кухни, и научу вас готовить базовые компоненты блюд, которые появятся в следующих главах.

Глава «*Окадзу* на каждый день (рецепты из кладовой)» расскажет, как соединять основные ингредиенты из японской кладовой в блюдах. Рецепты из этого раздела позволят вам сочетать вкусы, приправы и техники готовки, применяющиеся в простой, повседневной еде. Это блюда, которые я часто готовлю дома, их рецепиты я предлагаю своим ученикам на курсах для новичков. Второй раздел позволит вам увереннее использовать основные ингредиенты для приготовления блюд.

Когда вы познакомитесь с основными характеристиками важнейших компонентов японской кухни и попробуете приготовить несколько простых блюд, мы перейдем ко второй части книги — «*Окадзу*, сладости и напитки». Здесь вы найдете подборку более сложных рецептов, некоторые из которых можно готовить заранее, а прочие — прямо перед подачей. Рецепты из второй части требуют больше времени на исполнение, но они того стоят — это насто-

ящие блюда японской кухни. Я собирала, адаптировала и придумывала эти рецепты на своей кухне десятилетиями. Какие-то из них достались мне в наследство, другие изобрела я сама, вдохновившись определенными продуктами, местами, ресторанами или людьми.

Также в моей книге вы найдете короткие заметки о японской кухне. Вы посетите фестиваль водорослей вместе с Барбарой Стефенс и Джоном Ливолленом из компании, производящей съедобную морскую растительность «Медочино»; узнаете несколько примет «на счастье» от японских поваров; посетите сбор риса на ферме «Кода» вместе с Робинот Коды; Ники Накаяма и Кэрол Иида из ресторана «п/пака» в Лос-Анджелесе научат вас рыбачить; с фермером Алексом Вайзером вы прогуляетесь по пшеничным полям, а Маико Нишияма из токийской продуктовой лавочки «Ягичо Хонтен», которой уже триста лет, расскажет вам о *канбуцу* — естественно заготовленных овощах, водорослях и морепродуктах. Эти эссе посвящены людям, занимающимся производством еды в Калифорнии и Японии, у которых я многому научилась. Работа этих моих коллег, друзей и учеников до сих пор во многом меня вдохновляет.

Я надеюсь, что эта кулинарная книга научит вас адаптировать рецепты в ней под свой вкус. И тогда у вас появится своя собственная японская кухня.



принципы японской кухни

В японской кухне существует пять принципов: свежесть, сезонность, простота, красота и экономия. В своей основе японская кухня, или *васёку*, требует от повара уважения к используемым ингредиентам. Он должен позволить натуральным вкусам продуктов преобладать в блюде. Все ингредиенты должны быть свежими и сезонными. Я не люблю готовить сложные кушанья. Свежая рыба, приправленная солью и пожаренная на углях, может стать прекрасной самодостаточной трапезой.

Несмотря на то что Япония — маленькая островная страна, по географическому разнообразию она может соперничать с Италией, будучи вытянутой с севера на юг на множество километров. Такое разнообразие ведет к наличию большого количества местных различий в приготовлении блюд. Возьмем, например, лапшу: варианты ингредиентов для даси (комбу, стружка бонито, шиитаке, сушеные сардины и мясные кости), приправ (соль, соевый соус, мисо), варианты добавок (жареная сельдь или тушеная свинина) и видов самой лапши (соба, удон, *сомэн*, *кисимэн*, *рамэн*) могут быть закреплены в рецептах местными традициями и доступностью ингредиентов. В этой книге я стану затрагивать тему местных блюд, когда буду упоминать рецепты из какого-либо региона страны.

В японской кулинарии есть традиционные стили, такие как *кайсэки рёри* (ужин, на котором подают много блюд), суши, *сёдзин рёри* (вегетарианская кухня) и другие. Каждый из них требует многих лет обуче-

ния. Мало кто из японских хозяек пытается повторить ресторанные блюда дома — это слишком сложно, а ингредиенты не всегда легко найти в продаже. В этой книге вы не найдете рецептов *нигири-суши*, их готовят в суши-барах, а не на домашней кухне. Но я покажу вам *темаки-дзуси* (роллы, скручиваемые руками; стр. 209), *мари-дзуси* (стр. 211), *тираси-дзуси* (стр. 198) и *инари-дзуси* (стр. 137) — так я готовлю суши дома. Домашняя кухня считается основой кулинарии. Даже знаменитые японские шеф-повара скажут вам, что всегда пытаются добиться вкуса *офукуру-но-адзи*, «как у мамы».

Японская кухня может поначалу показаться вам пугающей, но на самом деле нужно просто понимать основные принципы кулинарии и построения блюд. Одним из них является *гогёсэцу*, теория пяти элементов, реализованная в кулинарии; другим — *кондатэ*, японский принцип построения меню. Оба этих принципа помогут вам правильно сочетать блюда в одной трапезе.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ГОТОВКИ И ПРИНЯТИЯ ПИЩИ

Японская культура во многом основывается на древних китайских традициях. Одна из них — идея о пяти элементах, на китайском «*у син*», на японском «*гогёсэцу*». Вкратце, это концепция предлагает группировать все в мире по пяти элементам, объясняя тем самым взаимодействие и отношения между явлениями. С некоторыми применениями этой концепции вы явно знакомы.



ПЯТЬ ВКУСОВ

Основные пять вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький и умами. В некоторых азиатских странах отдельно выделяют еще и жгучесть (пряность и остроту). Вам нужно запомнить, что эти вкусы должны дополнять друг друга. Блюдо не должно иметь один ярко выраженный вкус, но обладать сбалансированным сочетанием нескольких.

ПЯТЬ ЧУВСТВ

Основные пять чувств: вкус, обоняние, осязание, слух и зрение. Когда вы готовите и едите, вы должны использовать все эти чувства, чтобы ощутить «вкус» еды. Как она пахнет? Как выглядит? Вы, например, слышите, как шипит масло на сковороде, когда она достаточно нагреется?

ПЯТЬ ЦВЕТОВ

Основные пять цветов: белый, желтый, красный, зеленый (синий) и черный (коричневый, фиолетовый). Каждый из них символизирует что-то свое и выполняет свою функцию: белый — символ чистоты, желтый и красный повышают аппетит, зеленый успокаивает, черный добавляет контраст, связывает и помогает сбалансировать все. Добавление разных цветов на тарелку помогает добиться разнообразия в блюдах и улучшает их питательные свойства.

ПЯТЬ КУЛИНАРНЫХ ТЕХНИК

Основные кулинарные техники: *нама* (нарезка сырых ингредиентов) — применяется в блюдах, готовящихся без использования огня (*сашими*); *ниру* (варка, кипячение или бланширование); *яку* (жарение на гриле); *мусу* (томление на пару); *агэру* (жарение на сковороде или во фритюре) — применяется также при готовке в воке. Техники с использованием растительного масла пришли в Японию из Китая. Технику жарки во фритюре привезли португальцы, и она стала незаменимой в приготовлении темпуры. У каждой из перечисленных техник есть техническая и креативная функции. Их разнообразие помогает необычно комбинировать ингредиенты в блюдах. В основном японцы едят палочками, так что еда чаще всего подается в виде неболь-

ших кусочков. Но в домашней кухне обязательно сочетать все пять кулинарных техник в одном блюде.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ СТОЛА

В широком смысле, пять элементов, лежащих в основе идеального стола, это: умения повара, качество продуктов, температура блюд (горячие блюда должны быть горячими, а холодные — холодными), размер порций и эстетика места приема пищи. В последнее включают освещенность, выбор столовых приборов и вид из окна. Все эти элементы должны дополнять друг друга и быть сбалансированы — атмосфера не должна перебивать наслаждение пищей, кулинарная техника не должна перекрывать вкус ингредиентов, на тарелках не должно быть слишком много еды (в Японии это может быть сочтено за оскорбление). Стол должен быть кулинарной симфонией, все элементы должны гармонизировать для создания идеального целого.

Главные цели принятия пищи — здоровье и наслаждение. И нет наслаждения больше, чем разделить хорошую трапезу с теми, кого любишь.

КОМПОЗИЦИЯ ЯПОНСКОГО СТОЛА

Под композицией я подразумеваю японские принципы построения каждой трапезы — в Японии для этого предусмотрена четкая структура. Когда я начинаю планировать стол, сначала думаю про *окадзу*. Это слово используется хозяйками для описания блюда (или нескольких блюд), которые готовятся на день. Но не в том смысле, в котором это может понять американский кулинар. В традиционной японской кухне не существует понятия закуски или основного блюда в западном понимании. Мясо или рыба не ставятся в центр стола (кроме особых случаев вроде Нового года, дня рождения или свадьбы). В центре типичной трапезы находятся крупы, чаще всего рис, дополненный *окадзу* (несколькими блюдами-закусками).

Самый распространенный вариант композиции традиционного японского стола называется *итидзю сансай*, что значит «один суп и три блюда». В три блюда, или *окадзу*, включают одно блюдо из мяса или рыбы и два блюда из овощей для баланса, или три овощных блюда, если вы не намерены есть мясо. *Окадзу* могут быть приготовлены с использованием разных техник: *нама* (подача блюда сырым) или *киру* (нарезанным) — они используются для разделки и нарезки свежей рыбы, мяса или овощей для таких блюд, как сашими или суши; *яку* (жарение на гриле); *мусу* (томление на пару), *ниру* (варка или кипячение) или *агэру* (жарение во фритюре или на сковороде). Три блюда, рис и суп составляют обычную японскую трапезу, к ним также подают небольшую порцию маринованных овощей.

Важно помнить, что традиционная сервировка *итидзю сансай* предусмотрена для правой руки. Чаша с рисом ставится слева, потому что в японской культуре левая сторона считается важнее правой. Чашу с рисом нужно держать левой рукой, в правой руке — палочки, чтобы есть *окадзу*. При сервировке палочки кладутся на стол параллельно краю стола, их кончики должны быть обращены налево. Миска с супом ставится справа, его, как и рис, едят, приподнимая чашу над столом. Тарелочка с маринованными овощами ставится по центру. Рыбные, мясные и овощные *окадзу* располагаются позади приборов. Если вы подаете рыбу целиком (например, жареную сардину), тарелка ставится так, чтобы голова рыбы была направлена влево. Дома, при необходимости, можно расслабиться и сервировать стол так, чтобы было удобно левшам.

Буддистские монахи в старину ели *собоку* (простую еду). Их трапезу составляли *итидзю иссай* (один суп и одно блюдо) или *итидзю нисай* (один суп и два блюда), дополненные маринованными овощами и миской ячменя (рис ели в особых случаях). Однако люди с высоким статусом могли позволить себе более сложную трапезу из множества блюд. Их приемы пищи могли состоять из двух супов и пяти блюд (не забываем о маринованных овощах и рисе!) или даже больше. Если вы в наши дни по-

сетите японский ресторан в стиле *кайсэки*, вам подадут ужин из большого количества элегантно оформленных блюд, каждое из которых будет приготовлено шеф-поваром из специально подобранных сезонных ингредиентов.

Я только что описала вам традиционный японский стол. Но нельзя забывать, что за последние сто лет стиль жизни и рацион японцев претерпели существенные изменения. Они по-прежнему почитают простые традиционные *итидзю иссай* (один суп и одно блюдо), *итидзю нисай* (один суп и два блюда) и *итидзю сансай* (один суп и три блюда) за разнообразие ингредиентов, вкус и питательные свойства кушаний, но все чаще на столах в японских домах можно встретить мясо, хлеб, карри, пасту, еду из разных уголков мира, включая фастфуд и полуфабрикаты — все это подается гораздо большими порциями, чем предполагает традиционная кухня. По сути, японцы сейчас едят больше хлеба, чем риса.

Эта книга сосредоточена на японской домашней кухне, а не ресторанной еде. Моя цель — предложить вам варианты сбалансированных блюд, приготовленных из свежих ингредиентов, которые, предпочтительно, можно найти неподалеку от вашего дома и техника приготовления которых не покажется сложной домашним кулинарам. Понятие *окадзу* может быть простым или сложным для восприятия, но мы будем им пользоваться. По ходу рассказа я буду придерживаться принципа *итидзю сансай* (один суп и три блюда). Суп и блюда могут быть поданы вместе или одно за другим, если вы хотите растянуть время трапезы.

Если суп является отдельным блюдом, я формирую стол вокруг него. Примером такого супа может быть *набэмоно* (хот-пот), после которого обычно подают рисовую кашу или лапшу. Лапша в бульоне или рис с наполнением (*донбури-моно*) тоже могут служить отдельным блюдом; суть в том, что *окадзу* кладутся сразу на лапшу или рис, и вуаля, у вас два блюда в одном. Наконец, существует бенто, прекрасное изобретение, чтобы брать еду с собой. В бенто входит несколько *окадзу* плюс крупы или лапша (сегодня в них также кладут бутерброды и пасту).

Прочитав про количество блюд, подаваемых во время одного приема пищи, вы могли задаться вопросом, тратится ли на их приготовление большое количество времени? Вовсе нет! Я готовлю многие блюда заранее и подаю их в течение нескольких дней, разогревая или храня при комнатной температуре. Иногда я смешиваю японские и западные блюда. Для меня они все — *окадзу*. Я также люблю подавать еду по-семейному — ставить в центр стола большое

блюдо, откуда каждый накладывает себе нужную порцию (это снижает количество моих походов на кухню, экономя и время, и количество грязной посуды).

Принципы японской кухни поначалу могут показаться сложными, но как только вы к ним привыкнете, с легкостью начнете создавать вкуснейшие и разнообразные блюда.





кухонная утварь и столовые приборы

Для меня существует два основных принципа в выборе утвари для приготовления японских блюд. Первый принцип: ваши руки — лучшая утварь. Второй: у вас, скорее всего, уже есть множество утвари для готовки японской кухни. Ножи, чугунные кастрюли, сковородки, поварешки, сито, разделочные доски, овощечистки, терки, мерные емкости, электронные весы или мерные ложки. Базовая кухонная утварь вполне может использоваться для приготовления японских блюд. Но есть несколько особенно нужных предметов, котрые я перечислю далее.

КУХОННАЯ УТВАРЬ

НОЖИ (ХОЧО)

Самый важный предмет на кухне — острый нож. С древнейших времен японцы предпочитали есть рыбу и овощи сырыми и тонко нарезанными. Острый нож необходим для приготовления сашими. Японцы говорят, что человек с тупым ножом никогда не станет хорошим поваром. Мой муж-скульптор — эксперт по заточке ножей. Он точит все мои кухонные ножи и постоянно говорит мне мыть их после каждого использования, насухо вытирать чистой тканью и затачивать по необходимости (чаще, чем вы думаете). У меня есть японские ножи, которые я берегу десятилетиями: универсальный нож (*сантоку бочо*) для нарезки мяса, морепродуктов и овощей, нож для овощей

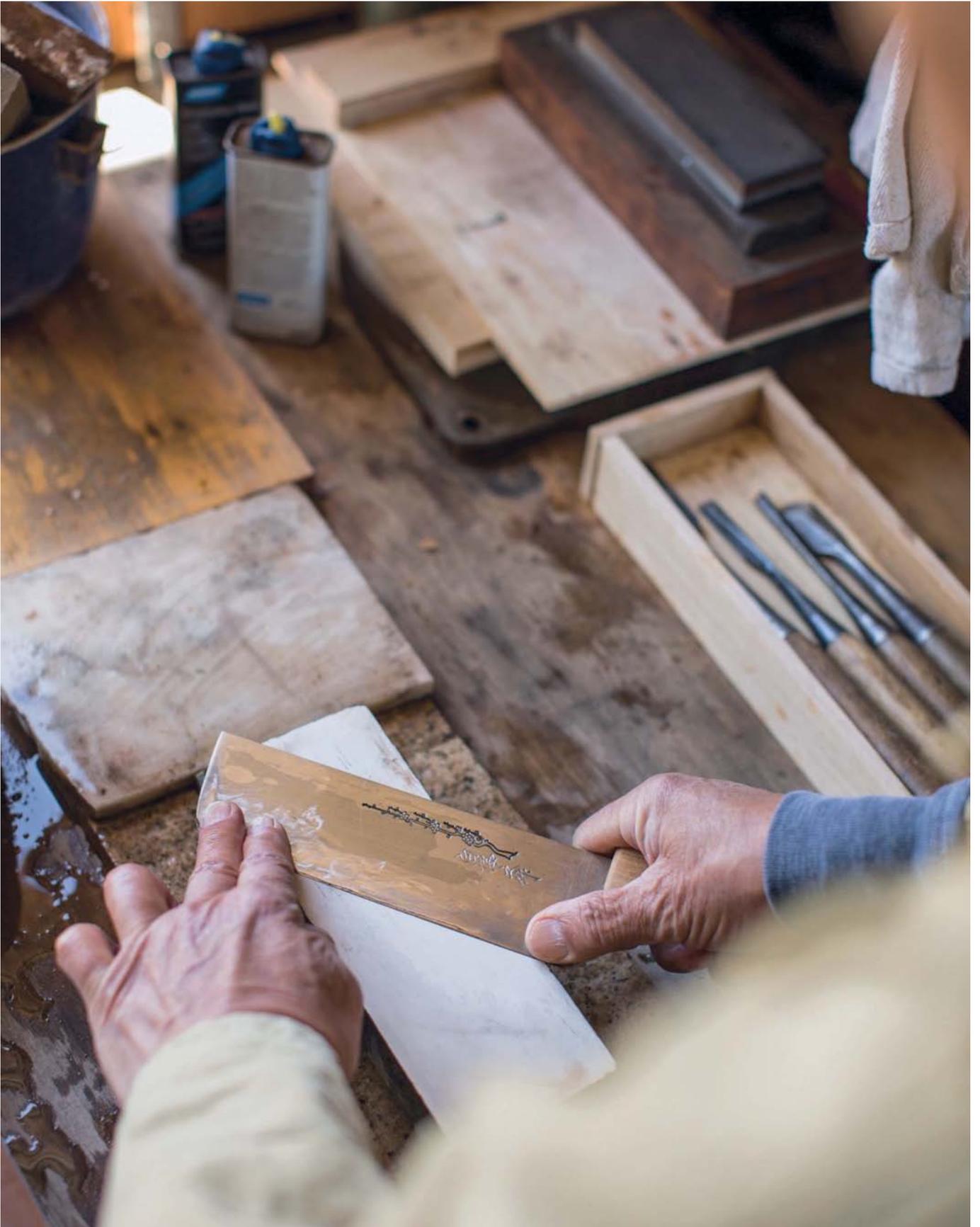
(*накири бочо*) с широким прямоугольным лезвием, нож для чистки фруктов и нож с длинным узким лезвием (*янаги бочо*) для нарезки рыбы. Последний имеет в длину порядка двадцати пяти сантиметров и в основном используется для приготовления сашими; длина лезвия позволяет отрезать кусок рыбного филе одним размеренным движением. У меня также есть *деба бочо*, толстый нож, используемый для разделки твердых материалов, таких как рыбные или мясные кости, старые кабачки или тыква. Если у вас дома есть хороший набор ножей, необязательно специально покупать японские.

БАМБУКОВЫЕ КОВРИКИ (МАКИСУ)

Коврики используются для сворачивания роллов и придания формы омлету или овощам. А благодаря своей текстуре они прекрасно впитывают воду и другие жидкости.

ПАЛОЧКИ ДЛЯ ЕДЫ (ОХАСИ ИЛИ ХАСИ)

Для готовки я использую пару длинных (35 сантиметров) деревянных палочек. Я предпочитаю их щипцам, потому что последние могут быть неудобны при готовке овощей. Вам может потребоваться время, чтобы научиться пользоваться палочками, но когда вы к ним привыкнете, будете ощущать их как продолжение руки. Длинные палочки могут быть и металлическими: тонкие используются как пинцет, для перекалывания нежных кусочков блюд, а толстые — для темпуры или перемещения еды при готовке во фритюре.



МЕШКИ ИЗ ЛЬНА И ХЛОПКА, МАРЛЯ

Фильтр-мешки очень полезны на кухне. Самые плотные — хлопковые, я такие использую для процеживания даси. Если вы хотите углубиться в эту тему, в Японии производят специальные многоразовые мешки, они называются *даси коси букуро*, я без них просто жить не могу. Льняные мешки тоньше, с их помощью я процеживаю соевое молоко. Марлей я выстилаю сито и формы для тофу. Все мешки и марлю я стираю и использую по несколько раз.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ

Еще одна незаменимая вещь на моей кухне. Мои весы показывают и в британской (унции), и в метрической (граммы) системах измерения. В метрической системе я измеряю вес всех ингредиентов для лапши и выпечки.

ДОНАБЭ

Донабэ — это глиняный горшок для готовки в духовке или прямо на столе. Он незаменим при приготовлении *набэ-моно* (хот-потов), таких как *одэн* (овощной, с морепродуктами или мясной хот-пот, стр. 223) или *мидзорэ-набэ* (стр. 241). Я также использую рисоварку с *донабэ*, она изготовлена специально для этого. Собрание семьи вокруг *донабэ* — древняя японская традиция. *Донабэ* могут служить хозяйке долгие годы, но за ними нужен особый уход, чтобы посуда не потрескалась или от нее не откололись кусочки.

ТЕРКА (ОРОСИ-КИ ИЛИ ОРОСИГАНЭ)

Терка — незаменимый предмет на японской кухне. Во многих японских блюдах в качестве гарнира используют тертую редьку дайкон или тертый имбирь. Большинство японских терок имеют внизу контейнер для сбора сока. Этот контейнер — главное отличие *ороси-ки* от привычных европейскому кулинару терок. Эффект обычной терки немного отличается от производимого японской, но вы вполне можете ею пользоваться, если не хотите покупать *ороси-ки* отдельно.

СТУПКА И ПЕСТИК (СУРИБАТИ И СУРИГОКИ)

Шершавая поверхность японских ступок и пестиков прекрасно помогает измельчать и растирать семена кунжута в пасту. После использования замочите ступку ненадолго в воде, а потом хорошо промойте, чтобы удалить остатки пасты. Затем переверните для просушки.

СКОРОВАРКА

Скороварку я использую для варки бурого риса, бобовых и приготовления *якибута* (тушеного мяса). Все эти блюда можно приготовить в обычной кастрюле, но скороварка экономит время и помогает правильно приготовить продукты. Внимательно читайте инструкцию к скороварке перед тем, как начать ею пользоваться.

РИСОВАРКА

Если вы часто готовите крупы, электрическая рисоварка будет прекрасным вложением денег. Это один из самых полезных предметов на любой азиатской кухне. Из японских марок могу порекомендовать *Tiger*, *Zojirushi* и *Panasonic*.

ЛОПАТКА ДЛЯ РИСА (СЯМОДЗИ ИЛИ ОСЯМОДЗИ)

Лопатка для риса имеет плоскую широкую поверхность, что позволяет легко зачерпывать ею сваренную крупу. Смочите ее немного перед использованием, чтобы рис не прилип к поверхности.

КАДКА ДЛЯ РИСА (ХАНГИРИ ИЛИ ХАНДАЙ)

Кадка — это большая неглубокая емкость, которая изготавливается из дерева и используется для приготовления риса. Большая площадь поверхности кадки позволяет быстро выпарить из риса оставшуюся после варки жидкость, чтобы он не превратился в кашу после извлечения из пароварки.

ЩЕТКА (ТАВАСИ)

Таваси входит в набор вещей, без которых я не представляю своей жизни. Эта японская щетка изготавливается из льна и очень полезна для очистки кастрюль и сковородок.



ПАРОВАРКА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

В моей пароварке три уровня. В отличие от бамбука, нержавеющая сталь будет служить долго.

НАСТОЛЬНАЯ ГАЗОВАЯ ПЛИТКА

Портативная газовая плитка используется для приготовления еды прямо на столе или во время пикников. Она незаменима для *набэ-моно* (хот-потов), которые готовятся на столе. Внимательно читайте правила использования плитки и всегда оставляйте окно открытым для проветривания.

ПОЛОТЕНЦЕ ИЗ ХЛОПКА (ТЭНГУИ)

Тонкое универсальное хлопковое полотенце размером примерно 25×40 см. Используется для рук, посуды, в качестве повязки на голову или подстилки под тарелку — абсолютно универсальный предмет. Купите себе несколько таких, и через какое-то время вы перестанете понимать, как раньше без них обходились. Можно не выбрасывать их и после того, как они потеряют вид, — бабушка учила меня шить на таких старых *тэнгуи*.

ОВОЩЕРЕЗКА

Японская овощерезка или шинковка используется для нарезки твердых овощей. Они могут быть разных размеров. Не забывайте пользоваться защитными накладками для рук.

СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

Столовые приборы играют огромную роль в подаче блюд. Их роль настолько велика, что частенько от них зависит и вкус еды. Например, когда я вижу красивую миску, мне хочется приготовить что-нибудь, чтобы дополнить ее. Японская трапеза состоит из большого числа блюд, но не стоит забывать и про тарелки и чаши разных размеров, форм и цветов.

Главный концепт, применимый ко всем столовым приборам, — разнообразие: цвет, текстура, размер, форма и даже материал. В обычные дни мама подавала нам еду в меламиновой посуде, которую сложно разбить. Умный ход, учитывая, что у нее за столом сидело пятеро детей. Но по особым случаям

она доставала посуду из японской керамики, обучая нас при этом бережно к ней относиться.

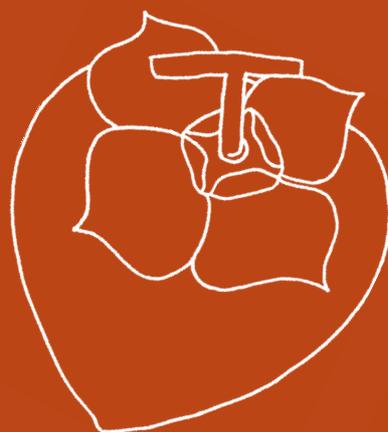
Незаменимый элемент японской трапезы, суп, обычно подается в лаковой посуде. Но вы вправе придумывать свои варианты.

Вы можете также менять столовые приборы в зависимости от сезона. Подумайте о цветах, тонах и весе посуды при выборе тарелок и чашек для еды. Мне нравится подавать еду в стеклянной посуде летом, чтобы привнести на стол прохладу и легкость. Я также предпочитаю керамику нейтральных мягких цветов, с несколькими яркими акцентами. У меня на столе акценты появляются в виде посуды для приправ и подставок для палочек. Для последних вы можете использовать веточки, палочки или ракушки, напрягите фантазию. Главное, чтобы кончики палочек не касались стола.

Этот аспект японской кухни можно понять, не тратя много денег. Присмотритесь к интересной посуде, куда бы вы ни пошли, — на блошинных рынках, местных базарах, ярмарках, выставках керамики или даже гаражных распродажах могут продаваться предметы, изготовленные местными мастерами керамики. Собирайте подставки под палочки на пляже или в лесу. Не бойтесь сочетать предметы и стили — это основополагающий принцип организации японского стола.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЯПОНСКАЯ КЛАДОВАЯ



Японская кухня напоминает оркестр — ингредиенты в каждом блюде сливаются друг с другом в одно целое, будто звуки разных инструментов в прекрасную мелодию. Все ингредиенты и все блюда на столе должны дополнять друг друга. Так получается симфония вкуса.

В этой части книги мы рассмотрим «инструменты» нашего оркестра и начнем работать с японскими вкусами. Какие-то из них хорошо вам знакомы (яйца, мука), какие-то вы, возможно, встретите впервые (стружка бонито, водоросли). Для начала я представляю вашему вниманию ингредиенты и основные рецепты, необходимые для понимания японской кухни, которые мы будем использовать по ходу всей книги. Рис, например, — основа японской трапезы, и здесь я объясню вам основные принципы его приготовления, расскажу о вариантах готовки. Это будет началом вашего путешествия в мир японской домашней кухни. А даси, о котором я также расскажу в этой части книги, будет использоваться как основа или приправа во многих рецептах из последующих глав. К концу этой главы ваша «японская кухня» будет заполнена покупными и созданными своими руками продуктами, в шкафчиках, на плите и в холодильнике. Также вы узнаете, как использовать все эти ингредиенты в готовке.



даси

ароматный бульон

В основе большого количества элементов японской кухни лежит огромное количество разновидностей бульона под названием *даси*. Он служит основой для супов, конечно же, а также соусов и приправ. Самый известный даси готовится со стружкой бонито и комбу (даси с комбу и бонито, стр. 33), такой я использую каждый день.

Даси придает блюдам особый вкус и необходимый аромат, не перебивая вкуса остальных ингредиентов. Именно в нем лучше всего проявляется «пятый вкус» — умами (четыре остальных: сладкий, кислый, соленый и горький). Умами открыл Кикунэ Икэда, японский профессор, в начале двадцатого века. Он научно связал своеобразный вкус даси, получаемый с помощью комбу, с глутаминовой кислотой. Вкус умами создается в даси с помощью одной или нескольких аминокислот: сочетания глутаминовой кислоты (из комбу, соевого соуса или мисо) с инозиновой кислотой (из хлопьев бонито, сушеных сардин, куриного бульона или моллюсков) или гуаниловой кислотой (из грибов шиитаке). Сочетание этих аминокислот (являющихся основой белка) создает еще более глубокий вкус умами, делая сумму вкусов намного лучше отдельных слагаемых. «Один плюс один не равно двум, это все равно, что умножать на семь или более!» — объясняла мне владелица «Ягичо Хонтен» Мамико Нисияма.

Даси можно приготовить из множества различных ингредиентов — это могут быть сушеные креветки или мидии, бобы адзуки или даже нори (морская капуста). Мясные

кости или овощи, сваренные на слабом огне до образования густого бульона, также могут считаться даси — взять хотя бы сливочный суп с лапшой рамэн, наполненный умами благодаря свиным костям, луку и другим ингредиентам (бульон для лапши рамэн, стр. 263). Приезжая в Японию, я обожаю пробовать даси из разных регионов и ингредиентов — они отличаются друг от друга в соответствии с тем, какие продукты доступны в каждой местности. Например, на острове Садо даси готовят исключительно из *аго* (сушеной летучей рыбы), которая попадает под категорию *нибоси* (обычно используются сушеные сардины).

Приготовление даси — один из первых шагов в знакомстве с японской кухней. Бульон наполняет кухню теплом и легким ароматом. Я спокойна, если знаю, что у меня есть готовый даси — он служит основой множества блюд, которые я готовлю каждый день. Мой муж, например, не представляет завтрака без супа мисо. Чтобы приготовить его, мне нужно просто разогреть готовый даси и добавить в него морскую капусту, тофу, любые овощи и пасту мисо. И питательный вкуснейший суп готов. Я готовлю кастрюлю даси каждую неделю и обновляю ее по мере необходимости.

Ингредиенты для приготовления даси также разнятся в зависимости от того, для какого блюда впоследствии бульон предназначен. Даси с комбу и бонито (стр. 33) — мой бульон на каждый день, но я также готовлю легкий и сладковатый даси с комбу для хот-пота с тушеным тофу — *юдодфу*

(стр. 83) и овощных супов, и *сёдзин* даси (стр. 36) из подсушенных в духовке соевых бобов, комбу, вяленой тыквы *кампё* и грибов шиитаке. Для супа с лапшой удон я использую насыщенный несладкий даси из комбу, грибов шиитаке и *нибоси* (сушеных сардин).

Сегодня в магазинах можно найти множество сухих ингредиентов для даси в порошке и гранулах, продающихся в пакетиках наподобие чайных. Многие японские хозяйки используют их для готовки из-за удобства, но мне пакетики не нравятся. Они часто содержат консерванты и искусственные усилители вкуса. Даси несложно приготовить, и я не могу жертвовать вкусом ради удобства. Рекомендую всегда готовить даси самостоятельно, используя натуральные ингредиенты. Это занимает всего десять-пятнадцать минут, а остатки бульона можно без труда заморозить.

Даси приготовить не сложнее, чем заварить чай, но он — основа японской кухни. Успех блюда зачастую зависит от вкуса бульона. Если японец, попробовав блюдо, воскликнет «*Даси га киитэру!*», это значит, что он чувствует в блюде вкус хорошего даси. Лучший комплимент, который может получить повар.

Ниже я перечислила несколько основных ингредиентов для даси (стружка бонито, водоросли, сушеная рыба, сушеные грибы и соевые бобы) и несколько рецептов его приготовления. Вы также найдете несколько рекомендаций о том, что делать с уже сваренными («использованными») ингредиентами.

КАЦУОБУСИ (СТРУЖКА СУШЕНОГО БОНИТО)

Словом *кацуобуси* называют как бруски сушеного бонито (полосатого тунца), похожие на деревянные, так и стружку из них. *Кациобуси* — самая твердая пищевая заготовка в мире. Когда папа служил во время Второй мировой войны, мама давала ему с собой брусок *кацуобуси* на удачу; звучание иероглифов в слове *кацуобуси* схоже с японским словом, которое переводится как «победоносный самурай». Кроме талисмана на удачу брусок сушеной рыбы мог



служить источником пищи в чрезвычайной ситуации.

Кациобуси так хорошо хранится, потому что появился еще до изобретения холодильников. Для его приготовления бонито, который весит около 4,5 кг, чистят, избавляют от костей, готовят, коптят и вялят. Большинство хлопьев бонито, которые можно найти в магазинах, приготовлены способом *арабуси*. Это достаточно простой процесс, занимающий 30 дней. Но есть более сложный и элегантный способ приготовить *кацуобуси* — способ *хангарэбуси*. Такую рыбу сушат на солнце, и она получается пепельно-коричневого цвета. До этого в нее вводят особый грибок под названием *Aspergillus glaucus*, он вытягивает из рыбы влагу, делает глубже вкус умами и усиливает аромат. Приготовление бонито способом *хангарэбуси* занимает до пяти месяцев.

Если вы купили брусок *кацуобуси*, вам будет необходимо натереть его с помощью *кедзурибуси-ки*, приспособления, похожего на рубанок, которым строгают дерево. Раньше этот предмет был на каждой кухне; я помню, как бабушка отрезала им длинные ленты *кацуобуси*, которые она использовала для приготовления *фурикакэ* (приправы в виде гранул) и *оситаси* (салата из бланшированного шпината). Сейчас большинство людей покупают уже готовую стружку в пакетах. Конечно же, ничто не сравнится



с ароматом и вкусом свежего бонито, но стружка в пакетах — неплохая замена.

Стружка бонито бывает разных видов. Во-первых, она может быть нарезана тоньше или толще, во-вторых, иногда ее смешивают с другими ингредиентами, например с сушеной скумбрией или сардинами для придания ей более сильного, подкопченного вкуса; такая стружка хорошо подходит для приготовления лапши или супа мисо. Обычную стружку бонито называют *кацуобоси* (стружка бонито), *ханакацуо* («цветки» бонито) или *кедзурибуси* (стружки рыбного филе). *Итокэдзури* (тонкие стружки бонито) используют для *фурикакэ*, из них даси не готовят.

Как хранить сушеный бонито: Чтобы как можно лучше сохранить вкус и аромат *кацуобоси*, бруски храните в холодильнике и используйте в течение двух лет. Закрытый пакет стружки бонито лучше хранить в темном прохладном месте. После открытия пакета он хранится в холодильнике 1 месяц или до полугода в морозильной камере.

КОМБУ (ВОДРОСЛИ)

Как и *кацуобоси* (стружка бонито), комбу — один из основных ингредиентов даси. Больше о комбу вы можете узнать на странице 42.



даси с комбу

Универсальный и легкий в приготовлении даси, который не требует варки. Его можно использовать в качестве основы для *сумоно* и *мисосиру* или любых других блюд, которые готовятся на бульоне или даси. Его также можно использовать вместо кулинарного вина — добавлять в различные блюда для усиления вкуса. Если готовить этот бульон холодным методом, он получится менее насыщенным. Для получения более яркого по вкусу даси проварите вымоченные водоросли на слабом огне в течение десяти минут. Комбу продаются как уже нарезанные, так и целыми листами. При замачивании они увеличиваются в размере вдвое.

НА 4 СТАКАНА (960 МЛ)

- 1 лист комбу размером примерно 10×10 см
- 4 стакана (1 литр) фильтрованной воды

Замочите комбу в фильтрованной воде в большой миске минимум на 3 часа (максимум — 10 часов) при комнатной температуре. Достаньте комбу из готового даси и используйте бульон сразу или храните его в холодильнике до 1 недели. Лист комбу можно будет использовать еще раз для приготовления вторичного даси (стр. 36).

даси с комбу и бонито

Самый популярный и вкусный универсальный бульон из стружки бонито и комбу. Первичный даси, или *итибан даси*, готовится путем вымачивания ингредиентов для раскрытия их вкуса. Количество используемой стружки бонито зависит от того, для чего я буду использовать даси. На каждый день я готовлю бульон средней насыщенности, для него я беру 20 г стружки бонито. Для приготовления бульона к лапше нужен более насыщенный даси, для такого я использую 30 г стружки. Этот даси получается настолько ароматным и вкусным, что его можно есть как самостоятельный суп.

НА 4 СТАКАНА (960 МЛ)

- 5 стаканов (1,2 литра) фильтрованной воды
- 1 лист комбу размером примерно 7,5×7,5 см
- 3–4 стакана (20–30 г) стружки бонито (точное количество указано в описании блюда)

Налейте воду в средний сотейник, положите туда комбу. Нагревайте на слабом огне 5–10 минут, пока вокруг комбу не начнут образовываться пузырьки. Достаньте комбу до закипания воды. После закипания выключите огонь и добавьте стружку бонито. Дайте ей размокнуть — не перемешивайте бульон 2 минуты.

Процедите даси: слейте его через мелкоячеистое сито или обычное сито, выложенное марлей или бумажным полотенцем. Не выжимайте стружку бонито при процеживании, иначе бульон будет мутным. Даси можно использовать сразу, а можно полностью остудить и хранить в холодильнике 4–5 дней или до 1 месяца в морозильной камере.

Примечание: Стружку бонито и комбу можно использовать вторично, для приготовления еще одной кастрюли даси (вторичный даси, стр. 36).



Аго-но-якибоси (сушеная летучая рыба)

НИБОСИ (СУШЕНЫЕ САРДИНЫ)

Нибоси — это сардины или любая другая рыба с серебристой чешуей, например аго (летучая рыба), мясо которой было приготовлено и высушено. Такую рыбу используют для приготовления насыщенного ароматного даси, который лучше всего подходит для мисо, лапши удон и бульона к лапше рамэн. Ищите сардины с серебристой блестящей чешуей, если поверхность рыбы маслянистая на вид — это знак того, что в ней произошло окисление. Сушеные сардины бывают маленькими и большими, в среднем от 6,5 до 7,5 см в длину. Количество рыбы, которое вы кладете в бульон, зависит от того, насколько насыщенный даси вы хотите получить. Попробуйте приготовить несколько вариантов, чтобы понять, какой вам больше по вкусу.

Как хранить сушеные сардины: После вскрытия упаковку с сардинами можно хранить в холодильнике в течение года.

даси с нибоси и комбу

Такой даси можно приготовить как холодным способом, так и сварив ингредиенты. Во втором случае бульон получится более насыщенным.

НА 4 СТАКАНА (960 МЛ)

28 г (примерно 15 штук) *нибоси* (сушеных сардин)

1 лист комбу размером примерно 4×7,5 см
5 стаканов (1,2 литра) фильтрованной воды

Почистите сардины: удалите головы и внутренности рыбы, это можно сделать руками, так как рыба сушеная. Можно также купить уже очищенные сардины. Положите очищенную рыбу в миску, добавьте комбу и воду, накройте миску и поместите ее в холодильник на ночь.

Если хотите получить легкий бульон без варки, просто процедите даси на следующее утро, и можно использовать его для готовки. Чтобы получить более насыщенный бульон, перелейте воду с сардинами и комбу в средний сотейник и поставьте на сильный огонь. Когда вокруг комбу начнут образовываться пузырьки, достаньте водоросли из бульона. Убавьте огонь и продолжите варить даси еще 7–8 минут. Он должен стать светлого янтарного цвета. Снимите с бульона образовавшуюся пену и процедите его через сито, выложенное марлей или бумажным полотенцем. Сардины можно выбросить, а комбу использовать для приготовления еще одной кастрюли даси.



ХОСИ ШИИТАКЕ (СУШЕННЫЕ ГРИБЫ ШИИТАКЕ)

Сушеные грибы шиитаке, наряду со стружкой бонито и комбу, — незаменимый продукт в японской кладовой. Эти грибы обладают древесным вкусом и резким запахом, к которому, возможно, нужно будет привыкнуть. Но они того стоят. Шиитаке используются в Азии как продукт питания и как лекарство, так как они богаты белками, минералами и клетчаткой, в них также много витамина В₁₂. Шиитаке *донко* обладают самым ярким ароматом и вкусом. Вы можете использовать в готовке и грибы *маитакэ* («гриб-баран»); в Японии их любят за отличный вкус и лечебные свойства.

Вы можете сами засушить грибы — просто положите свежие шиитаке на солнце и оставьте на 3–5 дней или используйте дегидратор. Я храню сушеные грибы в стеклянной банке рядом с комбу, чтобы оба ингредиента для даси были всегда под рукой.

Даси с шиитаке легко приготовить. Просто залейте 2–3 сушеных гриба 480 мл холодной воды, накройте и поставьте на

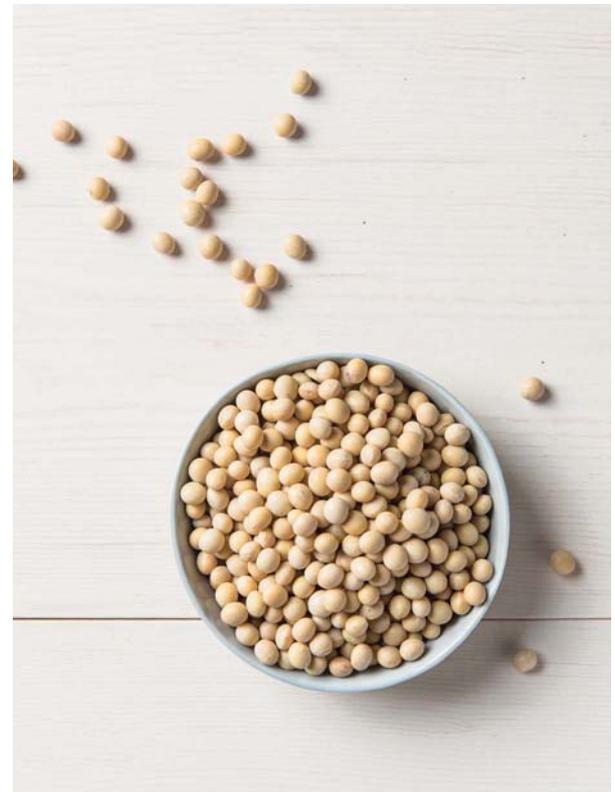
ночь в холодильник. Мои ученики часто спрашивают, можно ли заменить сушеные грибы свежими? Свежие шиитаке не дадут вам такого сильного вкуса и аромата, как сушеные, поэтому для приготовления даси лучше использовать вторые.

Как хранить сушеные грибы: Они хранятся в сухом прохладном месте до 2 лет.

СОЯ

Соевые бобы, богатые умами, — прекрасная основа для веганского даси. Я подсушиваю их немного, чтобы усилить вкус, а потом соединяю с грибами шиитаке, *камнэ* (полосками вяленой тыквы) и комбу для получения чудесного, вкусного золотистого даси. Убедитесь, что в вашей сое нет ГМО.

Я использую бобы бренда Laura Soybeans, которые производят в Айове.



даси сёдзин

Это универсальный веганский даси, сочетающий в себе богатую умами сою, сладкие кампё (полоски вяленой тыквы), древесные грибы шиитакэ и легкую ноту комбу. Бульон назван *сёдзин* (буддистский. — Прим. переводчика) из-за того, что подобными продуктами и техниками часто пользовались в готовке буддистские монахи.

НА 4 СТАКАНА (960 МЛ)

- 1 лист комбу размером примерно 7,5×15 см
- 3 сушеных гриба шиитакэ
- 2 столовые ложки сухих соевых бобов, слегка обжарить на сухой сковороде
- 1 полоска *кампё* (вяленой тыквы) длиной 12 см, разрезать пополам
- 5 стаканов (1,2 литра) фильтрованной воды

Соедините комбу, грибы, сою и *кампё* в среднем сотейнике. Добавьте воду, накройте и оставьте на ночь при комнатной температуре. На следующий день поставьте сотейник на средний огонь и доведите бульон до кипения. Через 1 минуту уменьшите огонь и готовьте еще 20 минут. Процедите даси. Его можно использовать сразу или хранить в холодильнике до 1 недели.

Использованные ингредиенты можно использовать еще раз для приготовления даси или *дасигара-но-цукудани* (маринада из даси, стр. 37).

вторичный даси

Использованные в приготовлении даси ингредиенты можно пустить в дело во второй раз. Суть в том, чтобы продукты еще раз отдали свой вкус бульону. Такой даси называется *нибан даси*, дословно «даси номер два». Вторичный бульон получается легким, но все еще идеальным для приготовления супа мисо или других блюд. Для усиления вкуса добавьте во вторичный даси после закипания свежую стружку бонито. Процеживайте как обычный даси.

НА 2 СТАКАНА (480 МЛ)

- 3 стакана (720 мл) воды
- Использованные в приготовлении даси комбу, стружка бонито, грибы шиитакэ (по желанию)
- 1 стакан (8 г) свежей стружки бонито (по желанию, см. описание блюда)

Налейте воду в средний сотейник, выложите использованные ранее в приготовлении даси ингредиенты и варите на среднем огне в течение 1 минуты. Убавьте огонь и добавьте стружку бонито. Продолжайте варить даси в течение 5 минут, пока он не выпарится на треть. Снимите сотейник с огня. Добавьте свежую стружку бонито, если хотите, и дайте бульону пару минут настояться. Процедите даси через сито, выложенное марлей или бумажным полотенцем. Можете использовать его в готовке сразу или остудить и хранить в холодильнике в течение 1 недели.

дасигара-но-цукудани (маринад из даси)

Это быстрый маринад, который можно приготовить из любого сочетания ингредиентов, использовавшихся ранее для даси, — грибы шиитакэ, комбу, *кацуобуси* (стружка бонито), *кампё* (полоски вяленой тыквы) — все вместе или по отдельности. Приправьте ингредиенты *сёю тарэ*, сахаром *кокуто* и сакэ, и маринуйте в этой смеси. Если вы хотите приготовить из маринованных ингредиентов приправу *фурикакэ*, выпарите влагу на сковороде или в дегидраторе. *Дасигара-но-цукудани* хорошо подавать с рисом, его можно использовать в качестве начинки для *онигири* (рисовых шариков) или есть с крекерами и тостами. Если хотите сделать блюдо более пряным, добавьте щепотку японской смеси специй *ситими тогараси* или вашего любимого красного перца. Ниже я представляю рецепт *дасигара-но-цукудани* с использованием стружки бонито и комбу. Моя подруга Ханна Тьерри говорит, что по вкусу он похож на копченую говядину.

ПРИМЕРНО НА 1 СТАКАН (65 г)

- Использованная стружка бонито (из 3 стаканов бонито/20 г)
- 1 лист использованной водоросли комбу размером примерно 7,5×7,5 см
- 2 чайные ложки оливкового или кунжутного масла (из обжаренных или необжаренных семян)
- 1 чайная ложка имбирного сока (выжать из тертого имбиря)
- 1 чайная ложка сакэ
- 1 чайная ложка сиропа *кокуто* (стр. 115) или коричневого сахара
- 1½ чайной ложки *сёю тарэ* (стр. 111)
- 1 чайная ложка жареного кунжута (черного или белого)
- ¼ чайной ложки *ситими тогараси* (стр. 113)

Отожмите стружку бонито, чтобы удалить лишнюю влагу. Выложите стружку и использованную водоросль комбу на разделочную доску. Нарежьте на кусочки размером примерно 3×3 мм.

Разогрейте масло в средней сковороде на среднем огне. Выложите комбу и готовьте в течение 1 минуты. Уменьшите огонь, добавьте нарезанную стружку бонито, сок имбиря, сакэ, сироп и *сёю тарэ*, продолжайте готовить смесь в течение еще 3–4 минут, пока сухие ингредиенты не впитают почти всю жидкость. Снимите с огня. Попробуйте и добавьте приправ по вкусу. Украсьте блюдо кунжутом и *ситими тогараси*.

Подавать блюдо следует комнатной температуры. В холодильнике оно хранится от 4 до 5 дней.

сохраняя традиции даси с «Ягитё Хонтэн»

Традиционные продуктовые магазины, торгующие свежими и сушеными продуктами, называют в Японии *канбуцуя*. Свои первые кулинарные уроки я получила в местном *канбуцуя*, где пахло морем — от рядов сушеной рыбы и водорослей — и землей — от корзин с разноцветной фасолью, сушеной редькой дайкон, полосок вяленой тыквы и приправ из разных уголков страны. Удивительно, но даже сушеные продукты сезонны. Владелец магазина скрупулезно подписывал красными чернилами сезоны и происхождение сушеной рыбы, водорослей, фасоли и овощей. Помню, как я бежала домой сообщить бабушке, что в магазин завезли *тамба* (черные соевые бобы)!

38

японская кладовая

Спустя почти пятьдесят лет я выяснила, что семья моей одноклассницы из Камакуры, Мамико Нисиямы, держит *канбуцуя*. Мамико — владелица магазинчика в девятом поколении, этот *канбуцуя* в районе Нихонбаси в Токио принадлежит ее семье вот уже почти триста лет. Там продают комбу и стружку бонито наивысшего качества. Мы с Мамико познакомились заново несколько лет назад на почве интереса к японской традиционной кухне, а точнее, к ингредиентам для даси.

Каждый год Мамико приезжает в Америку с огромной черной сумкой, полной удивительных ингредиентов для даси, и мы с ней отправляемся в путешествие по Калифорнии. Мы спим на диванах в домах наших друзей, прямо как в старые добрые времена, готовим даси на фермерских рынках, кулинарных курсах и в общественных центрах для американских японцев. Нас знают на винодельнях, фермах, пекарнях, рынках и кафе, где мы останавливаемся попробовать кухню Калифорнии.

Я навещаю магазин Мамико каждый раз, когда приезжаю в Токио. Всегда общаюсь





с ее отцом по имени Тёбэй, который, несмотря на свой возраст (а ему больше 90 лет), каждый день приходит на работу. Тёбэй раньше мог определить мастера из района Макурадзаки префектуры Камакура, изготовившего брусоч бонито, просто посмотрев на рыбу. Он грустит оттого, что аккуратная и точная работа местных мастеров сменяется фабричным производством, что ведет к наполнению даси ненатуральными консервантами и усилителями вкуса.

«Нет ничего вкуснее *тэнбоси*», — говорит он, имея в виду «пищу, выросшую под солнцем». Мамико, которой он передает свой *канбуцуя*, станет первой женщиной-наследницей за трехсотлетнюю историю

магазинчика. Недавно она отремонтировала его, надеясь удержать на плаву и рассказать о даси как можно большему количеству людей в Японии и за рубежом. Мамико привозит с собой *кэдзурибуси-ки* (приспособление для нарезки стружки бонито) и с удовольствием демонстрирует, как правильно нарезать брусоч *кацуобуси*. Она держит брусоч хвостом рыбы к себе, головой вперед. Ладонью крепко прижимает брусоч к лезвию терки, а затем начинает строгать хлопья. *Кациобуси* сам по себе бежевый, но стружки получаются темно-красного цвета. Лепестки сушеной рыбы, которые отрезает Мамико длинные, аккуратные и невероятно ароматные. Даси воссоединил нас с ней.



водоросли

Уже более десяти тысяч лет жители Японии, маленького островного государства с ограниченными земельными ресурсами, питаются преимущественно дарами моря. Японцы употребляют в пищу водоросли как источник необходимых питательных элементов, точно так же, как люди на Западе едят овощи.

В водорослях содержится больше минералов (калий, железо, кальций, йод и магний), чем в других продуктах питания, помимо этого они богаты витаминами группы А и С, витаминами В₁, В₂, В₆, В₁₂, никотиновой и фолиевой кислотой. Они помогают поддерживать микрофлору кишечника и кислотность желудочно-кишечного тракта; снижают кровяное давление и делают красивыми кожу, волосы и ногти (мама заставляла меня в детстве есть комбу, чтобы отрастить шикарную черную шевелюру). Для меня водоросли всегда были волшебной едой, и сейчас, став поваром, я готова добавлять их во все свои супы, салаты и соленья.

Существует невероятное множество съедобных водорослей и такое же количество способов их приготовления: их можно есть сырыми или сушеными, а также использовать в готовке; несколько рецептов я приведу ниже. Комбу, как мы уже видели, — один из основных ингредиентов для даси (стр. 31–37). Еще их добавляют в *цукудани*, кисло-сладкий маринад (см. *дасигара-но-цукудани*, стр. 37). Нори — разновидность водорослей, обладающая чудесным вкусом. Нори можно использовать для оборачивания других ингредиентов или в составе приправы *фурикакэ*. Иногда я просто нарезаю нори маленькими пря-

моугольниками и ем их, как картофельные чипсы. Такие кусочки нори подаются на стол за завтраком — к горячему рису или тостам. Нори обожают даже мои собака с кошкой, и всегда просят добавки. Для салатов и блюд в воке я использую *вакамэ*, преимущественно сырыми; эти водоросли также можно подсушить в духовке и раскрошить в *фурикакэ* или просто посыпать ими готовое блюдо. Водоросли следует обязательно покупать у надежных поставщиков: в Америке это компания Mendochino, ферма Strong Arm и Комитет по вопросам морских водорослей. Все они собирают водоросли в чистых водах и правильно их высушивают. В Японии водоросли высшего класса предлагает бренд «Ягитё Хонтэн».

Подготовка: если водоросли запылились при хранении, перед замачиванием их нужно протереть хорошо выжатым влажным полотенцем или куском ткани. Постарайтесь не стереть с поверхности комбу частицы, которые отвечают за ее вкус. При засушивании водоросли выделяют некоторые минералы, а комбу, если верить Джону Ливаллену из Mendochino, — еще и маннитол, который усиливает вкус умами.

Для размачивания сухих водорослей я использую холодный метод: замачиваю их в воде от 3 до 10 часов. Помните, что при замачивании сушеные водоросли увеличиваются в размере в 2–3 раза.

После замачивания слейте воду (если не будете использовать ее в качестве бульона) и приготовьте водоросли сразу либо храните в холодильнике пару дней. Холод негативно влияет на вкус водорослей, поэтому лучше готовить их сразу.

Свежие водоросли перед употреблением нужно хорошо очистить. Однажды я решила сделать обед, используя подсушенные нори для приготовления *онигири* (рисовых колобков). Во время подготовки в водорослях я нашла мелкую гальку и даже ракушки! Пришлось очищать их руками, но оно того стоило.

Как хранить водоросли: Храните сушеные водоросли в прохладном сухом месте 1–2 года со дня покупки. Свежие водоросли нужно хранить в холодильнике до 1 месяца. В морозильной камере они хранятся до 3 месяцев.

КОМБУ

Комбу — это крупная водоросль, принадлежащая к семейству ламинариевых, или бурых водорослей. Многие называют комбу «азиатским лавровым листом», но она применяется в кулинарии даже чаще. Я делаю из нее бульоны и использую в качестве приправы. Также в нее можно заворачивать другие ингредиенты (см. сашими из вяленого тайского окуня с комбу, стр. 133). Я добавляю комбу в маринады, чтобы усилить вкус умами. Если честно, я постоянно держу в кладовой банку с замоченными водорослями комбу, и кладу кусочки во все блюда, в которых нужно усилить умами. Комбу богаты питательными веществами, витаминами и глутаминовыми солями — натуральным подсластителем, который усиливает вкус умами.

Комбу добывают в море или выращивают на специальных фермах. Собирают водоросли в Японии, Корее, Австралии, ЮАР, Канаде и на обоих побережьях Соединенных Штатов (на стр. 46 можно найти мой рассказ «Собираем водоросли с Барбарой Стивенс и Джоном Левалленом» о путешествии на ферму по выращиванию водорослей на побережье Мендочино). Большинство японских комбу добываются на Хоккайдо, где дрейфующие из Сибири льды, богатые минералами, создают идеальные условия для их роста.

Собранные комбу промывают и сушат на солнце или с помощью специального оборудования. Потом из них формируют листы и нарезают на куски разного размера.



На комбу всегда указывают их конкретный тип, происхождение, способ добычи и дату сбора. Японские водоросли подвергаются тщательной проверке, после которой им присваивают уровень качества — от стандартного до премиального. Самые лучшие комбу обычно выдерживают до трех лет, так они становятся мягче и богаче умами. Цвет также влияет на уровень комбу: водоросли лучшего качества имеют темный зеленовато-янтарный оттенок. На поверхности сушеной водоросли часто можно заметить белые частицы или налет — не стирайте его! Эти белые частицы содержат маннитол, он появляется естественным путем в процессе сушки, и именно он придает комбу сладковатые нотки и вкус умами. Никогда не мойте комбу водой — водоросли лишатся своего вкуса.

Ниже я приведу пять разновидностей японских комбу, которые вы можете использовать в готовке.

ХИДАКА

Хорошая основа для даси. Я также использую эти комбу для приготовления роллов с начинкой из овощей, мяса или морепродуктов.

МАКОМБУ

Считаются лучшими комбу, используются в основном для приготовления даси. Листы большие и толстые, обладают приятной легкой сладостью.

РАУСУ

Коричневатые комбу, обладающие неярким ароматом и мягким насыщенным вкусом умами. Их используют для приготовления даси, маринадов и сладостей из комбу. Я каждый день готовлю из них бульон.

РИСИРИ

Один из премиальных видов комбу. Очень ароматные, гораздо соленее и слаще, чем *макомбу*. Из них получается насыщенный, не очень сладкий, прозрачный даси.

ТОРОРО И ОБОРО

Тороро изготавливают, утрамбовывая много листов комбу в брусок, добавляя рисовый уксус, а затем шинкуя в легкую мелкую стружку. *Оборо* — внутренняя часть комбу, которую срезают вручную. *Тороро* и *оборо* обладают кисловатым вкусом и становятся вязкими после замачивания. Но японцы любят их именно за эту вязкую текстуру. Добавьте в горячую воду столовую ложку *тороро* комбу, *умэбоси* (маринованные сливы *умэ*), немного мелко нарезанного зеленого лука, приправленного парой капель соевого соуса, и вы получите вкуснейший *сумоно* (прозрачный суп). *Тороро* или *оборо* комбу также можно посыпать овощи или лапшу, или обваливать в них *онигири* (рисовые колобки), чтобы придать дополнительный вкус умами.

АРАМЭ

Водоросли *арамэ* называют еще «морским дубом», они принадлежат к тому же семейству ламинариевых, что и комбу. В море *арамэ* служат местом обитания «морских ушек», моллюсков и рыбы. Ветви водорослей мелкие. Вкус у *арамэ* мягкий, как и текстура. Эти водоросли — универсальный продукт, их можно добавлять в супы, рис, салаты и тушеные блюда. Замочите сушеные *арамэ* в воде на 5 минут перед употреблением, они

быстро впитывают влагу (см. *арамэ* с морковью и имбирем, стр. 134 и *такикоми-гохан* [Рис с курицей и овощами], стр. 143).

КАНТЭН

Кантэн — японское название агар-агара, растительного заменителя желатина, получаемого из *тэнгуса*, красных водорослей, и широко используемого в приготовлении различных блюд. *Кантэн* растворяется в воде при готовке и застывает при комнатной температуре, но он плотнее желатина. Хороший источник кальция и железа, агар-агар также богат клетчаткой. Продается *кантэн* в разном виде: хлопья, порошок, хрустящие брусочки, которые легко разломить. Перед употреблением продукта внимательно читайте инструкцию.

Я готовлю из *кантэн* десерты, добавляя в него фруктовые соки или пюре (см. ягодный *кантэн-ёсэ* и *сиратама-моти* с имбирным сиропом, стр. 280).

НОРИ

Нори принадлежит семейству красных водорослей. Вы, скорее всего, сталкивались с ними неоднократно — их используют, чтобы заворачивать роллы, хлопьями нори посыпают лапшу и блюда из риса, их едят в качестве закуски. Нори богаты белком и витаминами групп А, В и С, в них много йода и железа. Нори обладают натуральным травянистым вкусом, продаются без добавок или с приправами (я предпочитаю первые). Чаще всего нори продаются сушеными, в виде листов, но и в Японии, и в Америке можно найти свежие водоросли. Я пробовала собирать нори на побережье Мендочино в Северной Калифорнии (стр. 46), и это были самые вкусные дикие нори, которые я когда-либо пробовала. Листы из сушеных нори бывают самых разных форм и размеров: квадраты и прямоугольники, большие и маленькие, хлопьями или в виде порошка. Нори тоже бывают разного класса: от простых водорослей, которые нельзя использовать для суши, но можно на домашней кухне, до нори премиального класса из залива



Ариака у самого южного японского острова Кюсю. Качественные листы нори почти черного цвета, они ароматные и хорошо растворяются во рту. Дешевые нори тонкие, тусклые, с фиолетовым оттенком, легко ломаются и крошатся, что может помешать при готовке роллов.

Из нори можно приготовить огромное количество блюд. Листы можно разрезать на две, три или восемь частей, можно просто разрезать их по диагонали. Заворачивайте в нори рис либо посыпайте крошкой готовые блюда. В листы можно заворачивать *онигири* (рисовые колобки), как в конверт. Две стороны листа нори слегка отличаются — одна жирнее, а вторая — суше. Помните, что *онигири* нужно заворачивать, положив лист глянцевой стороной вниз, чтобы конвертики получились блестящими.

Как только вы завернете что-нибудь в нори или посыплете ими овощи или тофу, водоросли впитают влагу из еды и станут мягкими. Поэтому нори нужно хранить отдельно от остальных продуктов как можно дольше и заворачивать в них *онигири* прямо перед тем, как съесть их. То же самое с хлопьями — посыпайте ими блюдо непосредственно перед подачей, чтобы они остались хрустящими.

Большинство нори продаются просушенными, но вы можете сделать их еще более хрустящими, подержав каждый лист в течение нескольких секунд над средне-сильным огнем газовой плиты или выложив на горячую сковороду. Только не обожгите руки.

ВАКАМЭ

Вакамэ относятся к бурым водорослям. Это мягкие, слегка сладковатые на вкус водоросли, которые с древних времен в больших количествах выращивают в Японии и Корее. В Корее суп *миёк-гук* из вакамэ часто едят женщины после родов, так как водоросли богаты кальцием и йодом. Вакамэ также используют для очистки крови, улучшения работы кишечника, качества кожи и волос, здоровья репродуктивных органов и стабилизации менструального цикла. Я использую вакамэ подобно листовым овощам — добавляю их в супы, блюда в воке и салаты. Обра-

тите внимание, что вакамэ — очень нежные водоросли, и если их переварить, они начнут терять текстуру. Если вы не можете найти вакамэ, замените их другими водорослями: дульсе или морским салатом.

Свежие вакамэ можно купить в магазинах японских продуктов в отделе морепродуктов. Они нежнее и слаще сушеных водорослей. Их засаливают, чтобы они дольше хранились, поэтому хорошо промойте водоросли перед готовкой. Свежие водоросли можно использовать так же, как и сушеные. В холодильнике они хранятся до двух недель.

собираем водоросли с Барбарой Стивенс и Джоном Левалленом

Я знаю мало американцев, кто ел бы водоросли, да еще и любил бы их так же, как японцы. Большинство японцев употребляют водоросли в пищу каждый день. Американцы же не знают о них ничего, кроме того, что в нори заворачивают роллы, а остальные водоросли живут в океане и растут на камнях неподалеку от берега. Я и не рассчитывала найти достойные съедобные водоросли в Соединенных Штатах.

Все изменилось после того, как я прочитала статью Тары Дуган в *San Francisco Chronicle* о том, что на побережье Мендочино, примерно в трех часах езды от Сан-Франциско, собирают свежие водоросли. Мое исследование привело меня к Барбаре Стивенс и Джону Леваллену, владельцам компании по производству морских продуктов питания *Mendochino*. Они уже несколько десятилетий знакомят людей с искусством собирательства и готовки различных водорослей. Их домашнее производство заслужило доверие у местных поваров и хозяек. В попытке узнать больше я позвонила им. Джон много рассказывал о водорослях, рассуждая об их многочисленных видах, используя латинские названия и их японские аналоги — *алария* для вакамэ и *ламинария* для комбу. Он также поведал о многочисленных блюдах, которые они с Барбарой готовят из водорослей.

Джон и Барбара пригласили меня на сбор диких водорослей. Мы встретились в одно из тихих августовских воскресений, когда был заметный отлив, неподалеку от парка Ван-Дамм. В августе завершается сезон сбора водорослей, но их остается еще достаточно много. На Джоне и Барбаре





были надеты футболки с пацифистской символикой и лозунгами, мы с ними дошли до каменистого пляжа, где нашему взору предстали загадочные виды скалистых обрывов вдоль побережья. Звуки прибоя и соленый запах океана хорошо успокаивают.

Пока мы шли вдоль пляжа, Джон объяснил, что на побережье Мендочино произрастают сотни видов водорослей. «Вот ламинария, — указал он палкой. — Комбу у нас растет вот так. В течение следующих пятисот лет именно их можно будет использовать в качестве продукта питания». Джон называл разные колонии водорослей, пока мы проходили мимо них по скользким камням, объяснял, как эти колонии существуют в широкой экосистеме с другими организмами, предоставляя пищу и место обитания невидимым организмам, которые сами впоследствии становятся чьей-то пищей.

Я шла за ним аккуратно, удивляясь разнообразию водорослей, особенно нори, обернутым вокруг камней в тенистой заводе, полной крабов, моллюсков и огромных «морских ушек». Я собрала немного нори и сразу же попробовала — водоросли были невероятно вкусными. Самыми вкусными нори, что я пробовала в жизни.

Барбара зашла глубже в воду, к колонии вакамэ, и показала мне, как собирать их: листья вакамэ до полутора метров в длину, их нужно аккуратно свернуть, прежде чем срезать водоросль. Корни вакамэ нужно оставить в воде, чтобы растение отрастило новые листья. «Когда мы только начинали собирать водоросли, многие промывали в пресной воде перед сушкой, чтобы смыть гальку и мелкие ракушки, — рассказывал Джон. — Но пресная вода смывает со свежих водорослей их вкус и портит текстуру. Поэтому я советую промывать их прямо в океане». Мы хорошенько промыли собранные нами вакамэ, комбу и морской салат в морской воде и упаковали их в сумки.

На обед я приготовила блюда с водорослями: ростки «морской пальмы» с цукини, суп из вакамэ с ракушками, желтохвоста с комбу, салатом и травами, рис с фурикакэ из нори, которую мы поджарили на сковороде, как это поколениями делали местные индейцы. Это была невероятная трапеза, которая заставила меня переосмыслить возможности водорослей как в пищевой промышленности, так и в качестве средства очистки океана. У меня остались от той поездки самые лучшие впечатления.



рис и другие злаки

Рис — центр японской кухни. Он настолько важен для японской культуры, что я могла бы всю эту книгу построить вокруг миски с рисом, рядом с которой с благоговением собирались бы остальные блюда. Однако если проследить историю выращивания риса в Японии длиной в три тысячи лет, мы увидим, что до восемнадцатого столетия далеко не все ели рис на постоянной основе. На самом деле, эта крупа считалась достаточно дорогой. Вместо нее люди ели просо, пшеницу, ячмень и гречку — эти крупы часто смешивали с рисом.

Несмотря на то что перечисленные крупы играли второстепенную по отношению к рису роль, они являлись важными продуктами питания. настолько важными, что на праздниках урожая японцы до сих пор возносят молитвы о *гохокуходзё* (хорошем урожае пяти злаков). Основными пятью злаками считаются рис, ячмень, пшеница, просо и бобовые, но состав этой пятерки может меняться от региона к региону. В основе почитания именно пяти злаков лежит идея о пяти принципах мироустройства — *гогёсэцу* на японском или *у син* на китайском. В контексте земледелия этот принцип диктует необходимость высаживания разных злаковых и бобовых культур по очереди, чтобы восстановить почву и поддерживать эффективное сельское хозяйство.

Существует неисчислимое количество злаков, у каждого из них своя история, легенды, вариации и способы приготовления. Я чаще всего ем рис, но также использую кукурузу, ячмень, овес, рожь, полбу и псевдозлаки (семена кустарниковых растений): амарант, гречку, киноа и пшено — отдельно или смешивая с рисом. Предпочитаю го-

товить цельнозерновые крупы, так как они богаче вкусом и питательными свойствами.

В последнее время в Японию возвращается мода на смешивание риса с другими крупами и бобовыми, ведь такие смеси гораздо полезнее простого белого риса. В этой книге вы встретите рис во многих формах: чистый, смешанный с разными крупами и бобовыми, приготовленный с водорослями, овощами и мясом, что делает его вкуснее и питательнее.

Как покупать и хранить крупы: Я покупаю крупы при любой возможности. Их можно найти на фермерских рынках или в магазинах японских продуктов. На упаковке японского риса можно найти отметку о том, что собрали его недавно, в конце лета и начале осени. Я покупаю 2–4 кг крупы за раз и храню ее в холодильнике или морозильной камере. Если в вашем холодильнике нет места, храните крупы в прохладном месте, вдали от света и домашних животных, в банке с плотно прилегающей крышкой.

КАК ГОТОВИТЬ РИС

Каждый вечер мама замачивала рис в электрической рисоварке, а затем вставляла на рассвете, чтобы включить ее. Для нее это было самым важным делом, потому что гарантировало то, что ее дети не останутся голодными. Каждое утро, когда мы просыпались, аромат вареного риса наполнял дом. Я не знаю, как бы она справлялась без электрической рисоварки (ее изобрели в 1955 году, в год моего рождения). В нашей семье, как и в любой другой азиатской, рисоварка была главным девайсом на кухне.

КОЛИЧЕСТВО РИСА (В ГРАММАХ) В МЕРНОЙ ЧАШЕ ЯПОНСКОЙ РИСОВАРКИ (ГО)

Сухой рис (средне- или круглозерный)	Примерное количество готового риса
150 г = 1 го	300 г
300 г = 2 го	600 г
450 г = 3 го	900 г
600 г = 4 го	1,2 кг

Бабушка, с другой стороны, так и не распаковала подаренную ей кем-то электрическую рисоварку — она осталась стоять в коробке, как и большинство остальной кухонной техники (она никогда не выбрасывала коробки). Бабушка предпочитала готовить рис в маленьком чугунном котелке, который прекрасно помещался в печь у нее в гостиной. Мы часто сидели там вместе: я терпеливо ждала, пока сварится рис, а бабушка поддерживала огонь и рассказывала истории. Когда она поднимала крышку котелка, из него поднимался пар, и от него у бабушки запотевали очки. Зернышки риса внутри блестели как маленькие жемчужинки, и наполняли комнату ароматом свежей травы. Это одно из самых захватывающих и четких моих воспоминаний, связанных с едой. У меня нет такого же котелка, но у меня есть чугунная кастрюля *донабэ* (керамический горшок для варки риса) и электрическая рисоварка. Я люблю их обе, но *донабэ* считаю более красивой утварью, и рис в ней получается лучше — его вкус похож на тот, что при приготовлении в котелке в печи. Если вы варите рис на плите, используйте глубокую кастрюлю с толстыми стенками и плотно прилегающей крышкой. Размер кастрюли зависит от того, сколько риса вы хотите приготовить. Помните, что рис увеличивается примерно в три раза при готовке. Хорошо рассчитывайте количество воды для варки, ниже я привела объемы для белого, бурого, пророщенного и смешанного риса. Бабушка отмеряла нужное количество воды в кастрюле с помощью среднего пальца. Воды должно было быть столько, чтобы скрыть опущенный в нее палец до первой фаланги, примерно 2,5 см.

Я рассказываю все это, чтобы объяснить, что для варки риса хороши как современные, так и традиционные способы. Но ничто не заменит вам рисоварку, если вы любите есть крупы.

Как отмерять рис: Японская мера для риса называется *го*. Вместе с японскими рисоварками продаются мерные чашки, объем которых рассчитан именно в *го* — в одной чашке 1 *го*, или 150 г риса. Западных жителей это может запутать. В своих рецептах я использую 2 *го* (300 г), 3 *го* (450 г) или 4 *го* (600 г) сухого риса. Количество воды разнится для белого и бурого риса. Для белого кругло- и среднезерного риса нужно брать воду в соотношении 1:1,1, для коричневого кругло- и среднезерного риса — 1:1,6. Точную информацию ищите на упаковке крупы — сорт, свежесть и качество шлифовки могут влиять на необходимое для варки количество воды.

РИС И ЭТИКЕТ

Когда я была маленькой, меня учили съесть рис до последнего зернышка в миске, потому что оставить рис недоеденным значило бы проявить неуважение к фермерам, которые затратили множество усилий, чтобы его вырастить.

Чтобы в миске точно не оставалось риса, бабушка часто делала *отядзукэ* (рисовый суп с чаем). В конце трапезы она наливала горячий чай в миску с остатками риса. Мы выпивали его как суп, чтобы собрать весь оставшийся рис из миски. Иногда бабушка добавляла *умэбоси* (маринованную сливу *умэ*) или кусочки лосося, чтобы суп был

вкуснее. В дорогих ресторанах просьба о *отядзукэ* может, однако, быть воспринята как оскорбление; это могут интерпретировать как недовольство количеством еды на столе. Но многие рестораны включают *отядзукэ* в меню.

ВИДЫ РИСА

Все сорта риса можно разделить на три группы: длиннозерный, среднезерный и круглозерный, последний — самый популярный в Японии. В стране выращивается порядка трех сотен сортов круглозерного риса, в США экспортируют два из них: *косихикари* и *акитакомати*. Эти сорта выращивают и в Калифорнии. Зерна такого риса упругие, слегка сладковатые на вкус, полупрозрачные и клейкие — из них можно делать суши и *онигири* (рисовые колобки), так как они хорошо держат форму и приятны на вкус даже при комнатной температуре.

Я предпочитаю среднезерный рис, который поколениями выращивают на ферме «Кода» в Дос-Палосе, самой старой семейной рисовой ферме в Калифорнии (см. стр. 58). Этот органический сорт риса уходит корнями в сорт Японика, выведенный специально для отдельного региона. Этот рис обладает пышной текстурой и цветочным ароматом, его можно использовать точно так же, как круглозерные сорта риса. Именно в нем можно почувствовать на вкус то, что я называю «терруаром» риса.

Важно понимать, что белый и коричневый рис — это не разные сорта зерна. Весь рис коричневый до того момента, как с зерна счищают шелуху. Коричневый рис — не что иное, как цельнозерновой вариант зерна до шлифовки. Он богат клетчаткой, витаминами В и Е, и содержит масла, придающие ему насыщенный вкус и ореховый аромат. Именно его мы предпочитаем в нашей семье. Меня к коричневому рису приучила мама. Это было в то же время, когда она увлеклась йогой и начала делать стойку на руках у нас в гостиной. Коричневый рис нужно замачивать на ночь, он готовится дольше (и дольше жует!), чем белый рис. Его можно также

прорастить (стр. 53), так он будет быстрее готовиться и лучше усваиваться.

Есть промежуточный вариант риса, между белым и коричневым, он называется *хаига* — полушлифованный круглозерный рис. В нем удалены только поверхностные отруби, а зародышевый слой, содержащий масла, клетчатку, витамины и ГАМК (гамма-аминомасляная кислота), не тронут. Рис *хаига* стал популярным в Японии в 1920-х годах, как лекарство от бери-бери, болезни, вызываемой недостатком витамина В, который, в свою очередь, является следствием чрезмерного потребления шлифованного белого риса. *Хаига* бежевого цвета, обладает слегка ореховым привкусом и мягкой текстурой. Готовится он так же, как белый рис, и усваивается легче бурого.

Когда коричневый рис шлифуют, у него удаляют поверхностные отруби и зародышевый слой, оставляя только крахмалистый эндосперм. Это и есть белый рис. Не самый здоровый вариант злака, так как большинство питательных веществ с его поверхности удалили. Но зато белый рис обладает мягким сладковатым вкусом, легким ароматом, прозрачностью в сухом виде и мягкой структурой. Он лучше усваивается и универсален в употреблении. И готовится он вполонину быстрее бурого риса. В японской кухне широко используют белый рис, например в суши.

Сладкий рис (или круглозерный клейкий рис) используется для приготовления пирожков из толченого риса, свежих *моти* (стр. 56) и *темаки* (паровые рисовые колобки, завернутые в бамбуковые листья, стр. 200) с овощами, водорослями или мясом. Можно добавить пару столовых ложек сладкого риса с обычному кругло- или среднезерному белому или коричневому рису, чтобы увеличить его аромат и клейкость.

белый рис

Чтобы приготовить кругло- или среднезерный белый рис, или рис *хаига* (в США его часто называют «рисом для суши»), я отмеряю воду в пропорции 1:1, затем добавляю к ней еще от 2 столовых ложек до 60 мл жидкости. Точное количество воды будет зависеть от сорта риса, его свежести и от того, насколько плотный рис вы хотите получить в итоге. Чем свежее рис, тем меньше нужно воды. Сортов существует очень много, поэтому проще всего следовать инструкции от производителя. Замочите рис как минимум на 30 минут (максимум — на ночь) перед готовкой. Используйте фильтрованную воду, особенно если вода из-под крана слишком жесткая.

ПРИМЕРНО НА 5 СТАКАНОВ (600 Г) ГОТОВОГО РИСА

1½ стакана (300 г) средне- или круглозерного белого риса или риса *хаига*

1¾ стакана (400 мл) фильтрованной воды

Промойте рис в прохладной проточной воде в средней миске примерно 10 секунд, затем полностью слейте воду. Аккуратно перемешивайте рис руками на протяжении 30 секунд, затем снова промойте водой. Слейте воду. Налейте фильтрованную воду и выложите рис в толстостенную кастрюлю объемом 2 литра с плотно прилегающей крышкой. Замачивайте рис в воде от 30 минут до ночи.

Поставьте кастрюлю с замоченным рисом на огонь, не накрывайте крышкой и доведите до сильного кипения на среднем огне. Это займет примерно 8 минут. Накройте крышкой, максимально ослабьте огонь и готовьте около 18 минут, не открывая.

Снимите кастрюлю с огня, дайте рису постоять под крышкой еще 10 минут. Снимите крышку и аккуратно перемешайте рис специальной лопаточкой или деревянной ложкой. Верните крышку на место и дайте рису постоять еще 5 минут. Он останется

свежим в течение суток. Если поставить его в холодильник или заморозить, он станет тверже. Японцы часто размягчают холодный рис в микроволновке, я же предпочитаю на его основе готовить жареный рис.

коричневый (бурый) рис

Есть много способов приготовить коричневый рис, но, в общем, для него требуется больше воды и времени, чем для шлифованного белого риса без оболочки и зародышевого слоя. И если белый рис нужно замачивать на 30 минут перед готовкой, коричневому потребуется от 6 часов и более. Я отмеряю воду в пропорции 1:1,5, затем добавляю к ней еще от 2 столовых ложек до 60 мл жидкости. Точное количество воды, как и в случае с белым рисом, будет зависеть от сорта риса, его свежести и от того, насколько плотный рис вы хотите получить в итоге. Ознакомьтесь с инструкцией на упаковке для более точной информации.

ПРИМЕРНО НА 5 СТАКАНОВ (636 Г) ГОТОВОГО КОРИЧНЕВОГО РИСА

1½ стакана (300 г) средне- или круглозерного коричневого риса
2½ стакана (600 мл) фильтрованной воды
четверть чайной ложки соли

Промойте коричневый рис под проточной водой в средней миске и слейте воду. Перемешивайте рис руками в течение 15 секунд, затем снова промойте его и слейте воду. Выложите рис в толстостенную кастрюлю объемом 2 литра с плотной крышкой, налейте фильтрованную воду и оставьте на 6 часов или на ночь.

Поставьте кастрюлю с рисом на огонь, не накрывая, доведите до сильного кипения на среднем огне. Накройте крышкой, максимально уменьшите огонь и готовьте, не поднимая крышку, в течение 40 минут.

Снимите кастрюлю с огня и оставьте рис на 10 минут, не снимая крышку. Затем откройте кастрюлю и перемешайте рис специ-

как приготовить коричневый рис в скороварке

Скороварки и мультиварки стали очень популярны, и с их помощью можно готовить коричневый рис. Если вы используете скороварку, рис не нужно замачивать, и он приготовится гораздо быстрее. Но готовый рис будет мягче и более клейким, нежели тот, что вы получите, готовя его на плите или в рисоварке. Изучите инструкцию от производителя, чтобы без проблем приготовить коричневый рис в скороварке.

альной лопаточкой или деревянной ложкой. Верните крышку на место и дайте рису постоять еще 5 минут.

Рис останется свежим в течение 1 дня. Если поставить его в холодильник или заморозить, он станет тверже. Японцы часто размягчают холодный рис в микроволновке, я же предпочитаю на его основе готовить жареный рис.

ДОБАВЛЯЕМ К РИСУ ДРУГИЕ КРУПЫ

Чтобы добавить рису питательности и вкуса, я смешиваю его с другими крупами или бобовыми. Выбор здесь огромен: амарант, гречка, пшено, киноа и ячмень прекрасно подойдут для смеси. Фасоль адзуки или черные соевые бобы также хороши для смешивания с рисом сами по себе или в сочетании с другими крупами. Вот еще несколько круп, которые я жарю в кладовой.

АМАРАНТ

Технически, амарант — это не злак, а растение, похожее на мангольд или шпинат. Оно отличается ярким рубиновым цветом, а его цветы собраны в соцветия, в каждом из которых содержатся тысячи крошечных семян. Амарант богат белком, минералами и клетчаткой, обладает ореховым вкусом, похожим на коричневый рис. Эта священная еда ацтеков была основным продуктом, производившимся в Южной Америке. Возмож-

как проращивать коричневый рис

Прорастить рис легко. Такой рис легче по текстуре и слегка слаще обычного бурого риса. Его немного сложнее готовить, чем белый рис, но оно того стоит. При прорастании верхний слой отрубной оболочки зерна размягчается, оно становится богаче питательными веществами, которые проще усваиваются. Эти вещества включают ГАМК (гамма-аминомасляную кислоту), антиоксиданты, минералы и витамины. Пророщенный коричневый рис также богат клетчаткой, белком и фолиевой кислотой. Прорастить бурый рис можно, замочив его в воде на два дня. Воду нужно будет менять дважды в день. Идеальная температура для проращивания — 30–40 °С. Замочите 1½ стакана (300 г) коричневого риса в 3 стаканах (710 мл) воды и оставьте на ночь. После 6 часов замачивания промойте крупу и слейте воду. Когда вы увидите, как из крупы появляются темные ростки, прекратите замачивать рис и приготовьте его по вкусу. Такой рис впитывает много воды в процессе проращивания, поэтому при варке не нуждается в большом количестве жидкости. Готовьте пророщенный рис так же, как обычный белый (стр. 52), используя от 1½ стакана (360 мл) до 1¾ стакана (420 мл) воды и щепотку соли.

но, я так полюбила его благодаря детству, проведенному в Мексике.

Мне нравится смешивать амарант с рисом, но нужно промывать смесь аккуратно, чтобы не смыть мелкие зернышки. Амарант обладает клейкой текстурой и добавляет ее рису.

ГРЕЧКА

Как и амарант, гречка технически не злак, а растение из одного семейства с ревенем. Зерна гречихи впервые начали собирать в Китае и Тибете, оттуда они распространились в Европу и Америку. В Японию гречку завезли буддистские монахи, использовавшие ее как источник питательных веществ

после долгих периодов медитации. Они продолжают это делать и в наши дни.

Гречка в Японии считается лекарством, так как в ней много белка, минералов и клетчатки. В Соединенных Штатах гречка — очень недооцененный псевдозлак, ее выращивают в качестве покровной культуры, а на стол она попадает только как ингредиент для панкейков. Американцы недавно начали открывать для себя пользу этой крупы. Из гречневой муки получают прекрасные хлеб, лапша и паста, а вареная гречка может служить отличной добавкой к рису и салатам. Я добавляю ее в домашнюю гранолу со «счастливыми бобами» (стр. 177), чтобы гранола получалась более хрустящей, а муку использую при готовке супа с пельменями (см. *кентин-дзиру* [сытный овощной суп с гречневыми пельменями *собагаки*], стр. 189).

ПРОСО

Просо (пшено) — одна из самых старых культур, выращиваемых в Азии. Моя мама родилась в префектуре Окаяма, старое название которой — Кибинокуни, в переводе «Страна Кибин», что звучит похоже на слово «просо» в японском языке. У меня с просом связано одно яркое воспоминание. Однажды мы вместе с бабушкой навещали нашу семейную могилу в Окаяме. Это было так давно, что ехали мы туда на паровозе, из-за его дыма мои руки и лицо быстро стали черными. На кладбище меня чуть живьем не съели комары. Но я отчетливо помню вкус сладких пельменей *киби*, которые мы купили тогда на станции — из рисовой и пшеничной муки, они спасли ту поездку.

У пшена приятный вкус и сливочно-желтый цвет, оно богато белком и легко усваивается. Я смешиваю пшено с рисом и кашей, добавляю в панкейки и гранолу.

ОВЕС

Овес — один из «секретных ингредиентов» долголетия. Моя бабушка, которая дожила до 102 лет, съедала по ложке вареного овса каждое утро, вместе с тостом с джемом, яйцом всмятку и чаем с молоком. Она варила овсянку в крохотной кастрюльке, которая перешла мне по наследству после смерти бабушки. Я варю себе овсянку в ней же. Мо-

лотый овес я использую в готовке несладкой каши (см. *одзия* [каша] с тыквой кабочка и имбирем, стр. 177), а овсяные хлопья добавляю в свой любимый снэк (см. Домашняя гранола со счастливыми бобами, стр. 177). Мне нравится смешивать разные злаки, сушеные фрукты, сою и орехи с овсом.

рис с крупами

В основе этого блюда белый круглозерный рис. Но для этой роли подойдет и коричневый рис. Попробуйте создать свою авторскую смесь круп. Я смешиваю гречку, киноа, пшено, ячмень, амарант и фасоль адзуки или темные соевые бобы. Последние придают рису фиолетовый оттенок и приятный вкус. Для приготовления этого блюда я использую казан объемом 3 литра. Если вы решите готовить рис с крупами в рисоварке, скороварке или *донабэ* (глиняном горшке), следуйте инструкции от производителя. Рецепт, приведенный далее — для готовки на плите.

ПРИМЕРНО НА 5 СТАКАНОВ (700 Г)

- 1¼ стакана (250 г) средне- или круглозерного белого риса или риса *хаига*
- ¼ стакана (50 г) цельной крупы и (или) бобовых (см. описание блюда)
- 420 мл фильтрованной воды
- четверть чайной ложки соли

Промойте рис и другие крупы и бобовые в прохладной проточной воде в средней миске в течение 20 секунд. Затем полностью слейте воду, используя мелкое сито, чтобы не потерять мелкую крупу вроде амаранта или пшена. Переложите крупы обратно в миску, аккуратно перемешайте руками в течение 30 секунд и снова промойте под прохладной проточной водой. Вновь полностью слейте воду. Переложите смесь круп в толстостенную кастрюлю с плотной крышкой (объемом 3 литра) и замочите в фильтрованной воде на 3 часа или оставьте на ночь.

Поставьте кастрюлю на плиту, доведите ее содержимое до кипения на среднем огне, не накрывая крышкой. Это займет около



8 минут. Накройте кастрюлю, максимально уменьшите огонь и готовьте, не открывая, 18 минут. Снимите с огня и поставьте рис отдыхать на 10 минут, не снимая крышки. Откройте кастрюлю и аккуратно перемешайте рис специальной лопаточкой или деревянной ложкой. Верните крышку на место и дайте рису постоять еще 5 минут. Рис останется свежим в течение 1 дня. Если поставить его в холодильник или заморозить, он станет тверже. Японцы часто размягчают холодный рис в микроволновке, я же предпочитаю на его основе готовить жареный рис.

МОТИ

Моти — клейкие, вязкие рисовые пирожки, приготовленные из *моти-гомэ* (сладкого, клейкого риса). Японцы издревле едят моти. Ритуал приготовления теста из сладкого риса традиционен при подготовке к встрече Нового года. На праздники я готовлю *кагами-моти* — два круглых моти, один сверху другого, — и украшаю их дольками мандарина и папоротником. Одну порцию

я оставляю дома, а другую отношу мужу в студию. Считается, что в *кагами-моти* живет Тосигами — дух, который посещает дома под Новый год и приносит хороший урожай, благословение предков и силу жизни. В течение новогодних праздников мы едим много моти и блюд с ними, например *одзо-ни* (новогодний суп, стр. 251); эластичная текстура рисовых пирожков символизирует гибкость в жизни и способность переносить неприятности.

Но моти можно есть не только на Новый год, существует множество способов их приготовления. Иногда в них добавляют кунжут, водоросли, бобовые, сухофрукты или ароматные травы. Я люблю готовить моти в духовке, чтобы тесто становилось пышным, как попкорн, заворачивать кусочки в хрустящие листы нори и обмакивать в соевый соус. Ставшие плотными моти можно превратить в крекеры, пожарив во фритюре. Быстрые моти, вроде клубничных моти *дай-фуку* (стр. 275), моти с маслом (стр. 279), ягодных *кантэн-ёсэ* и моти *сирамата* с имбирным сиропом (стр. 280), можно приготовить из сладкой рисовой муки *мотико* или *сиратамако*.

Традиционно моти готовят, помещая сваренный на пару рис в *усу* — объемистую деревянную или каменную кадку и растирая его в пюре с помощью *кинэ* — большого деревянного пестика. В доме моих родителей в Токио моти готовил мой брат Хироси, а когда я выросла, стала часто проводить праздники в Японии с моим сыном Сакаэ, чтобы показать ему этот ритуал. Хироси звал всех детей в округе, чтобы они пробовали толочь рис по очереди, а потом формировал из получившегося теста пирожки, начинял их сладкими и несладкими продуктами (дайконом, натто — ферментированными соевыми бобами, нори, *кинако* — подсушенной соевой мукой, или сахаром) и угощал ими своих помощников. Американские японцы, живущие в США, каждый год устраивают *мотицуки* (фестиваль приготовления моти) в общественных центрах японской культуры и буддистских храмах разных городов. В них может принять участие каждый. Свежие моти можно также купить на японском рынке или даже в обычных продуктовых магазинах.

В магазинах электроники вы можете отыскать специальные аппараты для приготовления моти — они готовят рис на пару и сами толкут его. Вам останется только сформировать из «теста» пирожки. Я пробовала готовить моти в стационарном миксере — получилось неплохо: тесто вышло грубоватым, но вполне тягучим и липким.

СВЕЖИЕ МОТИ

Такие моти можно легко приготовить дома, используя пароварку и стационарный миксер с насадкой для теста.

НА 12 МОТИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Пароварка (2 уровня)
Кусок марли или тонкого муслина
Стационарный миксер с насадкой-крюком для теста

2 стакана (400 г) белого или коричневого сладкого риса, замочить на ночь в 4 стаканах (960 мл) воды, воду перед готовкой слить

Около 1 стакана (128 г) кукурузного или рисового крахмала

Выстелите чашу пароварки двумя слоями марли или муслина так, чтобы она полностью покрыла дно. Выложите рис на ткань в форме большого пончика с дыркой, чтобы пар проходил в центре рисовой массы. Установите высокую температуру и готовьте рис до мягкости, периодически помешивая лопаткой, чтобы зерна приготовились равномерно, 45–60 минут. Коричневый рис нужно готовить дольше белого. Готовый рис будет слегка прозрачным. Попробуйте его, чтобы убедиться в мягкости и готовности.

Чтобы приготовить тесто для моти, используйте миксер с насадкой для теста. Подготовьте небольшую миску воды — она вам понадобится, чтобы смачивать чашу миксера и лопаточку для риса, иначе тесто прилипнет к ним.

рисовые крекеры

Если моти засохли и стали плотными, разбейте тесто на небольшие кусочки молотком для мяса, выложите их на противень, выстеленный пергаментом, и оставьте на 2 дня. Если на моти появится плесень, соскребите ее ножом. Для обжарки крекеров возьмите кастрюлю объемом 3 л и налейте в нее около 4 стаканов (960 мл) масла из виноградных косточек. Нагрейте масло до 175 °С и бросьте в него кусочки рисового теста. Готовьте в течение 1–2 минут, пока кусочки не станут пышными и золотисто-коричневыми. Достаньте крекеры из масла шумовкой и выложите их на решетку. Посыпьте морской солью и ситими тогараси, корицей и сахаром или кинако (подсушенной соевой мукой) и сахаром. Подавайте сразу.

Переложите горячий рис в чашу миксера и начните месить его на средней скорости, пока масса не станет однородной и вязкой. Смочите лопаточку в воде и с ее помощью отделите тесто от стенок чаши. Повторите несколько раз. Через 10–15 минут перемешивания тесто станет мягким и однородным.

Щедро посыпьте противень для выпечки примерно половиной стакана кукурузного крахмала (64 г). Переложите моти на противень и присыпьте второй половиной стакана крахмала, чтобы тесто было проще делить на кусочки. Руками прижмите и растяните тесто, пока моти не станет 2,5 см в толщину. Оторвите кусок размером в 7,5 см и быстро скатайте из него шарик, загибая края внутрь и защипывая пальцами. Присыпьте шарик крахмалом и расплющите. Повторите с оставшимся тестом. Моти быстро застывает, поэтому в работе с тестом важна скорость.

Чтобы приготовить моти, выстелите противень алюминиевой фольгой и запекайте тесто, пока оно не поднимется со всех сторон.



Как хранить моти: Оберните моти пищевой пленкой и храните в плотно закрытом контейнере в холодильнике до 1 недели. Со временем тесто подсохнет, но его можно будет пожарить или запечь, чтобы

вернуть тягучесть. На моти легко появляется плесень, следите за этим. Если подобное произойдет, срежьте поврежденный участок ножом. Моти также можно заморозить, так они хранятся 2–3 месяца.

моя дружба с Робин Кода с фермы «Кода»

Ферма «Кода» — старейшая из семейных рисовых ферм в Калифорнии. Хотя я познакомилась с Робин Кода, внучкой основателя фермы Кейсабуро Кода, всего пять лет назад, мне кажется, что мы знакомы всю жизнь. Возможно, такое родство душ обосновано нашими общими корнями, уходящими в маленькую фермерскую деревушку в японской префектуре Фукусима.

Согласно семейной истории, в 1908 году мой двоюродный дедушка с папиной стороны (он был одним из 14 детей в семье, и его имя до меня не дошло) и Кейсабуро Кода покинули их крошечную деревушку Огава и отправились в Америку на одном корабле. Мой дед вскоре заскучал по дому и вернулся в Японию, а Кейсабуро остался в США и начал выращивать рис, несмотря на то, что с 1913 года азиатам-мигрантам запрещалось брать в аренду или приобретать в собственность землю в Калифорнии. Кейсабуро работал не покладая рук и в итоге купил участок земли на имя его рожденного в Америке сына в городке Дос-Палос. Там он успешно начал выращивать рис и со временем превратился в легендарного «Рисового короля», о котором слышали все американские японцы.

Ситуация ухудшилась во время Второй мировой войны, когда всю семью Кейсабуро, включая его рожденных в Америке детей, отправили к военный лагерь в Колорадо из-за его японского происхождения. Они потеряли почти все — несколько десятков квадратных километров земли, ферму, мельницу и другие предприятия для обработки риса, все оборудование, самолеты и свиноводческое хозяйство. Когда война закончилась, семья Кода начала восстанавливать утраченное, полагаясь только на свою внутреннюю силу. Спустя десять лет упорного





труда, в начале 60-х годов они выпустили на рынок рис «Кокухо Роуз».

В качестве жеста доброй воли Кейсабуро основал первую обучающую программу сельскохозяйственного обмена для японских фермеров. Когда моего отца перевели на работу в американский офис Japan Airlines, он связался с Кейсабуро, и две семьи родом из деревеньки Огава воссоединились.

Мама очень любила рис «Кокухо Роуз». Каждый раз, возвращаясь в Японию, она везла его в подарок друзьям. Один шеф-повар из Лаоса вспоминал, как его родители, беженцы, переселившиеся в Денвер в штате Колорадо и работавшие швейцарами, копили деньги, чтобы купить «Кокухо Роуз». А Робин помнит, как много лет назад покупатели приезжали за их осенним *синмай* (свежим урожаем риса) даже из Сиэтла, объединяясь в целые караваны грузовиков.

По пути в Лос-Анджелес на свои курсы я часто останавливаюсь на ферме у Робин

и ее нестареющей матери Таны, которая выглядит гораздо моложе своего возраста. Я была на этой ферме в июне, когда поля расстилаются по земле зелено-белыми коврами рисовых колосьев, а темные ибисы бродят по ним, ища, чем бы поживиться. Осенью зерна созревают и становятся цвета охры. Основная часть урожая собирается с помощью современных машин, но когда дело доходит до сбора риса, который сохранится на посев, в ход идет только традиционный метод ручной сборки.

Это напоминает мне о том, как раньше выращивали рис в Японии. Единственное отличие в том, что песни, доносящиеся с полей, звучат на испанском — их поют работники-мексиканцы, чьи семьи поколениями работают на ферме «Кода».

Кокухо в переводе с японского значит «национальное достояние», и рис «Кокухо Роуз», представленный Кейсабуро Кодой, действительно, достояние их земель.



лапша и хлеб

Вот уже почти десять лет я готовлю лапшу вручную. Изначально я стала это делать из-за постоянного голода — не могла найти хорошую лапшу в Соединенных Штатах. Годами и десятилетиями я жила в компромиссе, покупая обычную лапшу в магазине и с нетерпением ожидая поездок в Японию, где могла поесть «правильной» лапши. Но я хотела есть вкусную лапшу и дома, в Лос-Анджелесе, поэтому начала учиться ее готовить каждый раз, когда приезжала в Японию. И до сих пор учусь.

Когда вы погружаете руки в муку, теряется ощущение времени и пространства. Вы замедляетесь. И это снижение скорости — лучшее, что я приобрела вместе с умением готовить лапшу, — кроме возможности есть эту самую лапшу, конечно же. Как только вы начинаете смешивать муку с водой для теста, вы всецело подчиняетесь только ему. Вы начинаете диалог с ингредиентами и другими элементами, которые повлияют на готовое блюдо, — качество ингредиентов, ваши умения, температура и влажность воздуха, его объем и ваше состояние. Я всегда стараюсь работать, приведя эти пять элементов в полную гармонию.

Кроме замедления темпа жизни, я приобрела еще одно умение — начала считать муку живым существом, теми зернами, что собрали и перемололи, а не просто белой массой, годами стоящей на полке. Я стала уважать не только разнообразие злаков (пшеница, ячмень, овес, рожь, рис) и псевдозлаков (амарант, гречиха и киноа), но

и их историю, и вклад в развитие человечества.

В настоящее время я продвигаю выращивание и обработку традиционных зерновых культур, включая гречиху, в Америке, для увеличения ее потребления в стране. Мне представляется важным разнообразить рацион американцев и способы, которыми мы выращиваем еду; и восстановить здоровье почвы, используя зерновые культуры как часть севооборота. Я осознала, что все хозяйки могут поспособствовать этому движению, начав готовить лапшу и хлеб дома. Из традиционных культур они получаются очень вкусные. Начните узнавать о своих местных фермерах и злаках, так вы принесете почве много пользы.

Дома у меня хранится несколько разновидностей пшеничной и гречневой муки плюс рисовая мука *мотико* и *сиратамако* — они обе сладкие, для приготовления свежих моти (стр. 56). *Мотико* немного грубее *сиратамако*. И, наконец, я использую в готовке *кинако* (подсушенную соевую муку), ароматную муку с ореховым вкусом для посыпки моти, мороженого, печенья и йогурта. Для меня *кинако* — «японская корица».

Также на кухне я держу несколько видов крахмала: картофельный, из тапиоки, кукурузный, гречневый и крахмал *худзу*. Они используются в качестве загустителей соусов и для приготовления кляра для фритюра. Гречневый, кукурузный и крахмал из тапиоки я использую в приготовлении домашней лапши.

Как хранить муку: Держите муку в герметичном пакете или контейнере, чтобы она хранилась дольше и была защищена от насекомых и грызунов. Смолотая на жерновах и цельнозерновая мука содержит отруби и со временем может испортиться, вкус станет прогорклым. Такую муку лучше хранить в холодильнике или морозильной камере. Я стараюсь использовать муку в течение 3–6 месяцев со дня покупки.

ВИДЫ ЛАПШИ

Японскую лапшу можно приготовить из разной муки и крахмала. Традиционные ее варианты: сомэн, удон, соба и рамэн. Есть также местные разновидности лапши со своими названиями, формой, толщиной и связующими веществами (например, с добавлением водорослей). В этой части книги я познакомлю вас с самыми распространенными из них.

СОБА

Я — большой поклонник гречки и люблю *собу* (гречневую лапшу) с детства. Несмотря на то что гречку часто считают злаком, она относится к псевдозлакам семейства ревенных. Семена гречихи обладают нежным ореховым привкусом, и из гречневой муки получается самая вкусная лапша, которая еще и полезна для здоровья — гречка веками считалась целебным растением в Азии. Она снижает уровень холестерина и кровяное давление, в ней куча витаминов и минералов, а также легкоусвояемого белка и клетчатки. Японцы едят собу на Новый год, чтобы прожить долгую здоровую жизнь. Гречневая лапша продается в свежем или сухом виде. Мука из свежей гречихи обладает светло-зеленым цветом и невероятным ореховым вкусом. Если на упаковке покупной собы в числе ингредиентов первой указана пшеница, вы, скорее всего, собрались есть лапшу, процентов на 70 состоящую из пшеничной муки. Если на упаковке написано *джувари соба*, эта лапша на 100 процентов состоит из гречневой муки.

СОМЭН

Лапша *сомэн* продается сухой. Ее делают из пшеничной муки, по вкусу она похожа на удон, но тонкая, как паста капеллини. *Сомэн*, приготовленная вручную в «Ханда Сомэн» семьей Мориваки из префектуры Токусима на острове Сикоку, невероятно вкусная. Я люблю подавать ее, приготовленную с соусом (см. *сёю тарэ*, стр. 111) или с *муль кимчи* (стр. 193).

УДОН

Удон — толстая круглая лапша, готовится из пшеничной муки, очень сытная и обладает вязкой текстурой. *Удон сануки* из префектуры Кагава — толстая и круглая лапша. *Удон инанива* из префектуры Акита славится элегантной плоской формой. Еще один плоский вид лапши удон — *кисимэн*, такую лапшу готовят в префектуре Айти. Смотрите рецепт лапши удон (стр. 66) и лапши удон для рабочих (стр. 259).

РАМЭН

Лапша рамэн бывает тонкой, толстой или похожей на плоскую резинку. Ее готовят из пшеничной муки, соли, воды и смеси карбонатов натрия и калия, что придает ей тягучую текстуру и желтый цвет. Рамэн продается в свежем и сухом виде. Бабушка называла эту лапшу *тюка соба* или *сина соба*, что значит «китайская лапша». Лапша рамэн, упакованная в пластиковые стаканчики с добавлением приправ, — популярный фастфуд, но в такой лапше может быть много жира, соли и химических усилителей вкуса.

ХАРУСАМЭ

Харусамэ — сухая вермишель, ее еще называют «стеклянной лапшой». Ее готовят из бобов мунг и картофельной муки. Это безвкусная лапша, которую можно использовать в блюдах в воке, салатах и супах, чтобы добавить им текстуры и объема. Перед употреблением залейте ее кипящей водой и дайте постоять до размягчения. Это занимает 3–5 минут. Потом слейте воду и добавьте лапшу в блюдо.



КУДЗУКИРИ

Корень *кудзу* высоко ценится за тонизирующий эффект. Его используют как загуститель для желе и соусов. Из кудзу также готовят элегантную лапшу *кудзукири* – прозрачную, как *харусамэ*, продающуюся свежей или сухой. Эту лапшу используют в хот-потах или подают на десерт с сиропом из *кокуто* (коричневого сахара с Окинавы).

СИРАТАКИ

Сиратаки — полупрозрачная лапша, которую продают в упаковках с жидкостью. Она изготавливается из клетчатки, получаемой

из ямса. Эта лапша родственна *конняку* – желеобразному продукту, получаемому из того же растения и продающемуся в упаковках с жидкостью в отделах замороженных продуктов. *Сиратаки* и *конняку* считаются лекарственными продуктами, так как они богаты клетчаткой. В них мало калорий и углеводов. Лапша *сиратаки* тоже обладает вязкой текстурой и хорошо вбирает вкус соуса. Это можно заметить, если положить ее в жаркое с насыщенным вкусом умами *никуяга* (жаркое из говядины, *сиратаки* и картофеля, стр. 157) или *одэн* (хот-пот с овощами, морепродуктами и мясом, стр. 223).

соба

Собу готовят из гречневой муки и воды, пшеничную муку иногда добавляют, чтобы связать эти два ингредиента. Описанный рецепт — *нинати* собы, в котором я использую 80 процентов гречневой муки и 20 — пшеничной. Это классическое соотношение, получается прекрасная лапша. Пшеничная мука связывает все ингредиенты и добавляет текстуру, в то время как гречневая мука придает лапше легкий ореховый аромат. Вы можете приготовить собу полностью только из *собако* (гречневой муки), если она свежая и была медленно смолота на жерновах. Японский мельник Ёсимото Аракава более тридцати лет посвятил перемалыванию гречневой муки. Он заправляет более чем сотней мельниц с жерновами, каждая из которых производит всего 2 кг муки в час — это очень медленно по сравнению с мельницами в США, которые перемалывают объемы в десять раз больше. Но именно аккуратный медленный помол гарантирует свежесть и отличный вкус конечного продукта. Гречку выращивают в Америке, и там быстро растет спрос на хорошую собу, так что я надеюсь увидеть на рынке муку медленного помола из-под жерновов в ближайшем будущем.

Если вы захотите научиться готовить домашнюю лапшу, вам понадобятся несколько специальных приспособлений. *Соба бочо* (нож для собы) для нарезания лапши в длину, *мэмбо* (скалка) и *кома-ита* (шаблон для резки), который используется как линейка. При отсутствии специальных приспособлений можете воспользоваться обычным кухонным ножом и линейкой. Толщина лапши тогда будет отличаться, но вкус не изменится. *Собако* и приборы доступны на японских рынках и онлайн. Вы также можете воспользоваться машинкой для пасты, но я настаиваю, чтобы вы попробовали приготовить лапшу вручную. Муку лучше отмерять, используя электронные весы.

НА 3–4 ПОРЦИИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Скалка

Кома-ита (шаблон для резки) или линейка

Соба бочо (нож для собы) или большой нож

3½ стакана (400 г) гречневой муки для собы (*собако*)

¾ стакана (100 г) универсальной пшеничной или цельнозерновой муки (желательно марки *Sonora* или *Pasayten*)

1¼ стакана (260 мл) фильтрованной воды

1 стакан (128 г) крахмала из тапиоки

2 л ледяной воды

Положите под большую миску влажное бумажное полотенце, чтобы она не скользила. Просейте в миску гречневую и пшеничную муку. Оставьте в отдельной миске 2 чайные ложки воды, остальную влейте в миску с мукой. Вмешивайте воду в муку круговыми движениями. Быстро смешайте воду с мукой пальцами до соединения ингредиентов. Если у вас на пальцах останется мука, соскребите ее и верните в тесто. Продолжайте перемешивать, пока не получится комковатая масса.

Ладонями замесите тесто круговыми движениями, вымешивайте, пока оно не станет гладким, блестящим и однородным. Если тесто выглядит сухим, добавьте чайную ложку воды и продолжайте месить. Комковатая масса должна превратиться в шарики теста. Соберите шарики в один большой шар, месите его, пока он не станет достаточно плотным и гладким (на ощупь его текстура будет похожа на нежную мочку уха), не липким. Разомните шар в лепешку толщиной около 2,5 см. Это займет у вас примерно 5 минут. Если тесто все еще будет выглядеть сухим, добавьте чайную ложку воды. Но не добавляйте больше, вам не нужно влажное тесто.

Посыпьте разделочную доску и тесто щепоткой крахмала. Раскатайте лепешку скалкой в квадрат со стороной около 45 см и толщиной 3 мм. Прощупайте всю по-



верхность теста, чтобы убедиться, что оно одинаковой толщины. Не встряхивайте и не переворачивайте тесто, когда раскатываете его — оно должно быть одинаковой толщины по всей площади.

Щедро посыпьте половину теста крахмалом из тапиоки и накройте второй половиной (крахмал не даст тесту слипнуться). Щедро посыпьте крахмалом половину получившегося прямоугольника и снова сложите его пополам. Вы стряхнете крахмал после нарезки лапши, так что не бойтесь переборщить с ним.

У вас получится 4 слоя теста друг на друге. Начиная с короткого, сложенного края прямоугольника из теста, начинайте нарезать лапшу с помощью линейки и ножа (или шаблона для резки и ножа для собы) поло-

сками толщиной около 3 мм (размер каждый повар выбирает для себя). Далее аккуратно возьмите получившуюся лапшу (не сплющивая ее) и стряхните крахмал легким постукиванием по обоим концам. Разложите лапшу на противне плоской стороной. Не собирайте собу в кучки, как поступают с пастой и лапшой удон, иначе вы ее испортите. Когда противень наполнится лапшой, накройте его кухонным полотенцем или пищевой пленкой и храните в холодильнике, пока не решите приступить к готовке. Лучше всего съесть лапшу в день приготовления, но она может храниться в холодильнике до 2 дней.

Чтобы сварить лапшу, доведите до кипения кастрюлю несоленой воды на сильном огне. Аккуратно положите собу в воду, убедившись, что она продолжает кипеть —

иначе лапша слипнется. Не используйте корзинку для варки лапши рамэн. Готовьте по две порции за раз, чтобы лапша свободно плавала в кастрюле, не мешайте. Варите собу до состояния аль денте, от 90 секунд (если она тонкая, как спагетти) до 3 минут (если она толстая, как лингвине). Время приготовления будет зависеть от толщины лапши.

Достаньте всю лапшу за раз большим ситом. Переложите собу в дуршлаг, который стоит в холодной воде, чтобы лапша перестала вариться. Избавьтесь от оставшегося крахмала, промыв собу под струей холодной воды. Дайте воде полностью стечь и промойте лапшу еще раз. Избавьтесь от лишней жидкости, встряхивая дуршлаг из стороны в сторону, но не подкидывайте лапшу. Подавайте сразу в бульоне (см. суп с лапшой с яйцом и грибами шиитаке, стр. 155, или соба с пряной уткой, стр. 257), с соусом (см. холодная соба с соусом из грецких орехов, стр. 255) или как компонент салата (см. салат из собы с тыквой кабочка, стр. 149). Лапшу лучше есть свежей, вареная соба плохо хранится в холодильнике.

УДОН

Лапшу удон делают из пшеничной муки, соли и воды. Она считается самой домашней японской лапшой, именно ее чаще всего готовят хозяйки на своих кухнях, потому что процесс этот самый несложный. Кроме того, приготовление удона — отличный способ развлечь всю семью, потому что традиционный рецепт этой лапши включает в себя топтание теста. Вместо этого можно, конечно, использовать стационарный миксер, но это сложнее, да и убираться придется дольше. Резать лапшу можно с помощью обычного кухонного ножа, *мэнкири бочо* (ножа для лапши) или *соба бочо* (ножа для собы), если у вас такие есть. Для нарезки можно использовать и машинку для пасты.

Стандартная пропорция муки к соленой воде для приготовления лапши удон — 2:1. Соль добавит тесту *кочи*, текстуры. При варке соль из лапши уйдет, поэтому готовый удон не будет соленым. В Японии для приготовления удона обычно используют универсальную пшеничную муку *тюрикико* (популярная марка — Nisshin Komugiko). В Америке сложно найти *тюрикико*, поэтому я использую муку *хакурукико* (универсальная мука с низким гликемическим индексом. — Прим. переводчика), которую легко можно купить на японском рынке. Я также часто готовлю с мукой помола местных хозяйств, например с французской мукой для выпечки белого хлеба от Anson Mills, пшеничной мукой «Сонора» от Tehachapi Grain Project, мукой из твердых сортов пшеницы Pasayten от Blue Bird Grain Farms. Еще я пользуюсь мукой местного производства под названием Skagitt 1109 из твердой красnozерной пшеницы, которую вывели в WSU Bread Lab для выращивания в районах с океаническим климатом на северо-западе тихоокеанского побережья. Все эти разновидности муки позволяют готовить абсолютно разную лапшу.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

- 1 большая миска для смешивания теста
- 1 очень крепкий полиэтиленовый пакет с застежкой объемом 3,75 л
- 1 мешок для мусора



Скалка

Кома-ита (шаблон для нарезки) или линейка

Соба бочо (нож для собы) или любой большой нож

Машинка для пасты (если не хотите раскатывать и нарезать лапшу вручную)

1½ столовой ложки (25 г) морской соли

Неполный 1 стакан (235 мл) воды

3½ стакана (500 г) пшеничной муки
хакурукико (см. описание блюда)

1 стакан (128 г) кукурузного, картофельного или крахмала из тапиоки для присыпки теста

Подложите под миску влажное полотенце, всыпьте в нее муку. В небольшой миске растворите соль в воде, затем влейте смесь в муку. Быстро перемешайте кончиками пальцев, собирая муку со стенок и дна миски. Тесто не будет однородным. Положите тесто в пакет с застежкой или заверните в кухонное полотенце и дайте ему отдохнуть в течение 30 минут, чтобы активировать глютен.

Теперь пора месить тесто. Удалите из пакета весь воздух, потом заверните его в мусорный мешок (чтобы потом не оттирать тесто с пола по всей кухне). Снимите обувь, наденьте чистые носки или просто убедитесь в чистоте ног, и топните по пакету с тестом 100 раз. Не порвите пакет! Затем выложите тесто на разделочную доску и сверните в три слоя, как письмо. Снова положите тесто в пакет и топчитесь по нему. Повторите процедуру четыре раза. Можете включить музыку повеселее, если хотите. Хорошо замешанное тесто станет мягче, его будет легче сворачивать. Выложите тесто на разделочную доску, сформируйте из него лепешку, подвернув края к центру. Далее нужно защипнуть края теста, переложить его в пакет и оставить отдохнуть как минимум на 3 часа при комнатной температуре или в пакете с застежкой в холодильнике на ночь. В холодильнике тесто может храниться до 2 дней. Отдохнувшее тесто станет мягче, а его поверхность — шелковистой.

Тесто для нарезки лапши должно быть комнатной температуры. У вас есть два вари-

анта, как раскатать и нарезать тесто: машинка для пасты или скалка с ножом.

Если вы выбрали второй вариант, разомните лепешку руками, чтобы она стала большего диаметра. Затем присыпьте тесто крахмалом и раскатайте, пока оно не станет толщиной 3–4 мм. Тесто будет упругим, но вы должны упорно его раскатывать, пока из него не получится квадрат со сторонами примерно 45 см. Разложите тесто перед собой, а затем сложите в три слоя гармошкой. Нарежьте его на полоски шириной 3–4 мм, как вам больше нравится. Разделите нарезанную лапшу, соберите ее в пучки и выложите на противень.

Если вы решили воспользоваться машинкой для пасты, разрежьте квадрат из теста со сторонами порядка 45 см на 4 прямоугольных куска. Пропускайте каждый кусок через машинку, начиная с самого широкого про света, двигаясь к более узкому, пока тесто не станет 3–4 мм толщиной и около 30 см длиной. Щедро посыпьте каждый кусок крахмалом и нарежьте их все вместе с помощью насадки для лингвине. Убедитесь, что лапша не слиплась, соберите ее в пучки и выложите на противень.

Удон варится в кипящей воде 10–12 минут. После того как лапша станет достаточно мягкой, достаньте ее из кастрюли и промойте под холодной водой. Подавайте с соусом (см. уличный удон, стр. 259), с бульоном (см. суп с лапшой, яйцом и грибами шиитаке, стр. 155) или с соусом (см. *сёю тарэ*, стр. 111).

Свежую лапшу до варки можно также заморозить. Варить ее после этого стоит, не размораживая, просто на минуту дольше обычного.

рамен

Большинство японцев едят рамен в рестораниках, готовящих это блюдо, или покупают его там навынос. Сложно их в этом винить, потому что приготовление данного сорта лапши требует много времени и усилий. Но я удивилась, что эта лапша стала очень популярна в Америке, и меня часто просят провести занятия по ее приготовлению. Многие считают, что в рамене все дело в бульоне. Но, как повар, скажу вам, что лапша не менее важна. Лапша рамен желтоватого цвета и пружинистой текстуры благодаря добавлению в тесто порошка *кансуи* — щелока (смеси карбонатов натрия и калия), который регулирует кислотность и пигментацию теста. В азиатских магазинах

продается раствор *кансуи*, но я чаще использую прокаленную соду, которую легко можно приготовить дома и которая хорошо подойдет для подщелачивания теста. Я также добавляю в тесто муку из домашнего зерна, чтобы сделать его вкуснее.

Иван Оркин, шеф-повар Ivan Ramen, готовит лапшу для рамена с запеченной ржаной мукой. Это добавляет блюду вкуса и аромата. Именно его рецепт вдохновил меня на добавление муки из традиционного зерна. Мне нравится готовить рамен с полбой, ржаной мукой, пшеничной мукой Pasayten или Sonoga. Используйте электронные весы, чтобы отмерить точное количество муки.



НА 4–6 ПОРЦИЙ**ВАМ ПОНАДОБИТСЯ**

Стационарный миксер
Машинка для пасты

½ стакана (50 г) пшеничной муки Sonoga
или любой другой из традиционного
зерна

2 стакана (300 г) хлебной муки

1 стакан (150 г) пшеничной муки

2 чайные ложки прокаленной соды
(рецепт ниже)

1½ чайной ложки морской соли

1 стакан (240 мл) фильтрованной воды

2 стакана (256 г) кукурузного крахмала

Подсушите муку Sonoga на слабом огне на небольшой сковороде, перемешивая лопаточкой в течение 4 минут, пока она не станет ароматной. Пересыпьте муку в среднюю миску, вмещайте муку для хлеба и кондитерских изделий.

В маленькой миске смешайте прокаленную соду, соль и фильтрованную воду до растворения соли и соды.

Добавьте соляной раствор к смеси муки тремя равными порциями, вымешивая. Как только тесто будет напоминать комковатый шар, положите его в полиэтиленовый пакет и оставьте на 30 минут при комнатной температуре. Тесто поначалу будет выглядеть суховатым, но со временем вберет влагу и разгладится.

Поместите отдохнувшее тесто в чашу миксера, присоедините насадку-крюк для теста. Месите тесто на низкой скорости в течение 5 минут или пока оно не станет мягким. Если тесто по-прежнему выглядит сухим и крошится, добавьте 1–2 чайные ложки воды.

Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность и сформируйте из него лепешку, подогнув края к центру. Дайте тесту отдохнуть как минимум 3 часа или всю ночь в холодильнике.

Для нарезки лапши воспользуйтесь разделочной доской и машинкой для пасты. Разрежьте тесто на 4 куска. Разомните каждый из них руками, пока они не станут чуть уже,

чем отверстие в машинке. Щедро и равномерно посыпьте тесто кукурузным крахмалом с обеих сторон, чтобы оно не прилипло к машинке. Прокатывайте тесто по 2 раза на каждом режиме. Сначала установите самое широкое положение, постепенно переключайте на более узкие, пока тесто не станет толщиной около 3 мм. Оно может показаться вам сухим и начать рваться вначале, но не унывайте. Складывайте разорванные куски и начинайте заново. Нарезьте получившееся тесто на квадраты со стороной около 30 см.

Снова щедро посыпьте тесто крахмалом и разрежьте с помощью машинки с насадкой для спагетти. Аккуратно разложите лапшу на противне и присыпьте крахмалом, чтобы она не слиплась.

Чтобы сварить лапшу, наполните кастрюлю на 6 литров водой (не солите) и доведите до кипения на сильном огне. Сварите лапшу двумя порциями до состояния аль денте (около 1 минуты). Разделяйте лапшу при варке щипцами или палочками, чтобы она не слиплась.

Выловите лапшу с помощью сита, дайте воде стечь. Переложите в тарелки. Подавайте с бульоном для лапши рамэн (стр. 263), свиной *якибута* (жареная грудинка, стр. 264) или другими наполнителями (см. боулы с лапшой рамэн, стр. 261). Свежая лапша может храниться в холодильнике до 4–5 дней. Из нее также можно приготовить *якисоба* (жареная лапша, стр. 260).

прокаленная сода

Этот ингредиент придает лапше рамэн желтый цвет и тягучесть. Имейте в виду, что прокаленная сода выглядит точно так же, как не прокаленная.

НА 1 СТАКАН (255 Г)

1 стакан (255 г) пищевой соды

Разогрейте духовку до 120 °С. Выстелите противень пергаментом. Равномерно распределите соду по противню, запекайте

те в течение 1 часа. Остудите соду, затем пересыпьте ее в банку и плотно закройте крышкой. Храните в прохладном месте до 6 месяцев.

тесто для пельменей

Свежее тесто для пельменей гораздо вкуснее покупных аналогов, которые могут быть слишком сухими. Готовить его меня научила мама моей невестки из Китая Бины, Лора Инг. У нее получаются отличные пельмени. Она свои варит, я же люблю жареные. Выбирайте сами, как вам больше нравится. Именно Лора научила меня пользоваться короткой скалкой, которую можно найти в магазинах с китайскими продуктами.

НА 50–55 КРУЖОЧКОВ (КАЖДЫЙ 9 СМ В ДИАМЕТРЕ)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Круглая форма для печенья диаметром 7,5 см или стакан такого же размера
Стационарный миксер с насадкой-крюком для теста
Машинка для пасты (по желанию)

1 стакан (240 мл) фильтрованной воды, может понадобиться больше
½ чайной ложки соли
1½ стакана (180 г) универсальной пшеничной муки
1¾ стакана (270 г) хлебной муки
2 чайные ложки кунжутного или растительного масла
1 стакан (125 г) картофельного или кукурузного крахмала

Доведите воду до кипения в небольшой кастрюле на среднем огне и дайте покипеть 1 минуту. Снимите с огня. Растворите в горячей воде соль.

Просейте универсальную муку и муку для выпечки хлеба через сито в среднюю миску. Добавляйте муку в соленую воду порциями по 120 г за раз, перемешивая массу ложкой или руками. Влейте масло и перемешайте до получения теста. Сформируйте из теста шар.

Если оно кажется вам сухим, добавьте еще одну чайную ложку воды. Дайте тесту отдохнуть 15 минут.

Положите тесто в чашу миксера и прикрепите насадку-крюк для теста. Месите в течение 8–10 минут, пока оно не станет мягким и не липким. Разрежьте тесто на 4 части и скатайте круглые брусочки. Заверните их в пищевую пленку, оставьте на 30 минут на столе. В это время можете приготовить начинку; см. *гёдза* (жареные пельмени, стр. 151).

Выстелите противень пергаментом. Разверните тесто и разрежьте каждый брусок на 14 кружочков. Раскатайте каждый скалкой до толщины бумаги, кружочки будут около 7,5 см в диаметре. Затем вырежьте ровные кружочки формочкой для печенья. Раскатайте кружочки скалкой, чтобы они были около 9 см в диаметре — центр должен быть толще краев. Или вы можете раскатать бруски теста с помощью машинки для пасты, а потом вырезать кружочки формочкой для печенья.

Посыпьте кружочки теста картофельным крахмалом и выложите их на противень. Накройте пергаментом и положите сверху еще один слой кружочков. Накрывайте оставшее тесто тканью, чтобы оно не высыхало. Как только все тесто для пельменей будет обработано, заверните кружочки в пищевую пленку и уберите в холодильник. Лучше использовать их в течение 1 дня.



USA

COFFEE

японский молочный хлеб

Молочный хлеб — популярная в Японии дрожжевая выпечка. Он мягкий и слегка тягучий, как моти, но при этом легкий и воздушный. Секрет легкости кроется в азиатской технике приготовления хлеба, в которой используется смесь ру под названием *танджон*. Она добавляется в тесто для получения нежного хлеба, который не сохнет так быстро, как обычный. Я не успела выяснить рецепт бабушкиного молочного хлеба, поэтому обратилась за помощью и вдохновением в школу пекарей King Arthur Flour, где уже несколько лет преподаю приготовление лапши. И каждый раз возвращаюсь домой с новыми пекарскими секретами. Над дрожжевым тестом мне еще нужно поработать, но молочный хлеб у меня получается очень хорошо. Его можно использовать для тостов и сэндвичей, а также готовить булочки с начинкой из *дасимаки тамаго* (омлета со вкусом даси, стр. 88) или *тамаго сандо* (японский яичный сэндвич) и многое другое.

НА 1 БУХАНКУ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Стационарный миксер

ДЛЯ РУ

- 3 столовые ложки молока
- 2 чайные ложки хлебной муки
- ¼ стакана (60 мл) фильтрованной воды

ДЛЯ ТЕСТА

- 2¼ стакана (315 г) хлебной муки
- ¼ стакана (30 г) гречневой муки или муки из полбы, ржаной или *Sonoga*
- 2 столовые ложки обезжиренного молочного порошка
- 3 столовые ложки тростникового сахара
- 2¼ чайной ложки сухих дрожжей
- 1 чайная ложка морской соли
- 1 крупное яйцо
- ½ стакана (120 мл) теплого молока + 2 столовые ложки для смазывания хлеба
- 4 столовые ложки (60 г) размягченного сливочного масла + 1 столовая ложка для смазывания формы

Для приготовления ру соедините молоко, муку и фильтрованную воду в небольшом сотейнике и перемешивайте до однородности. Доведите смесь до кипения на слабом огне, взбивая ее венчиком, пока не загустеет, 3–5 минут. Перелейте в измерительную емкость и дайте остыть до комнатной температуры.

Приготовьте тесто. Смешайте ру с ингредиентами теста в чаше миксера с насадкой-крюком на низкой скорости. Перемешивайте около 10 минут до формирования однородного, эластичного теста.

Смажьте миску сливочным маслом. Выложите тесто из чаши миксера, сформируйте из него шар и положите в миску. Накройте кухонным полотенцем и оставьте для расстойки в теплом месте на 1–1½ часа. Тесто должно подняться, но необязательно увеличиться в размере в два раза.

Смажьте форму для выпечки хлеба (23×12 см) сливочным маслом. Обомните тесто и разделите его на две части. Посыпьте рабочую поверхность мукой. Раскатайте половину теста в форме ромба со сторонами 20 см. Поднимите левую сторону ромба и сложите ее по направлению к центру. Прделайте то же самое с правой стороны. Теперь поднимите нижний угол ромба, который ближе к вам, и скатайте тесто в круглый брусок. Положите его в подготовленную форму для выпечки поперек, швом вниз. Раскатайте второй кусок теста, проделайте ту же процедуру и уложите с другой стороны формы.

Накройте форму кухонным полотенцем и оставьте тесто для вторичной расстойки на 40–50 минут. Оно должно подняться и увеличиться в размере почти в 2 раза — так, чтобы два куса теста соединились посередине.

Разогрейте духовку до 175 °С. Смажьте верх хлеба молоком и выпекайте его на нижнем уровне духовки (примерно в 10 см от низа) до золотистой корочки, 35–40 минут.

Дайте хлебу постоять в форме в течение 10 минут, затем достаньте его и переложите остывать на решетку. До нарезки хлеб должен постоять как минимум 1 час.

МОИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ С ХЛЕБОМ И ДВИЖЕНИЕ ЗА ТРАДИЦИОННЫЕ ЗЛАКИ

Когда моя семья переехала в Лос-Анджелес в 70-х годах, с хлебом все было плохо. Родители жаловались, что американский хлеб невкусный, а Джулия Чайлд спрашивала, как можно называть великой нацию, хлеб которой по вкусу напоминает туалетную бумагу. Из каждой поездки в Японию мама возвращалась с полным чемоданом хлеба.

Японцы едят больше хлеба, чем думает большинство людей (в настоящее время японцы вообще едят больше хлеба, чем риса). Когда я была маленькой, бабушка из Камакуры постоянно пекла хлеб, а я помогала ей месить тесто ногами — именно так я впервые попробовала играть с тестом.

По счастливой случайности, моя охота за хорошей гречневой мукой для лапши соба свела меня с миром традиционных злаков и домашнего хлеба. А также — с кучей невероятных ученых, фермеров, мельников и пекарей.

Доктор Стивен Джонс, селекционер пшеницы и директор Bread Lab в университете штата Вашингтон, каждый год организует семинары, где вы можете узнать о селекции злаков, муке и пекарском искусстве. Там вам даже могут рассказать об устройстве классической мельницы. Для меня главное событие семинаров — лекции доктора Джонса в поле на рассвете. На них он любит цитировать хайку, его любимая тема — стая канадских гусей, пролетающая над полем. На своих лекциях он рассказывает о разнообразии традиционных и современных злаковых культур, которые выводят в Bread Lab (в последний раз он говорил о сорока тысячах разновидностей), и о том, что эти злаки могут сделать для восстановления здоровья по-

чвы и наполнения хлеба, который мы едим, питательными веществами. Доктор Джонс приглашал меня преподавать приготовление лапши и тофу, но однажды попросил рассказать ему и про хайку. (Он также просил Нанну Мейер, швейцарского спортивного нутрициолога из университета Колорадо и бывшего участника олимпийской сборной по скоростному спуску, спеть йодлем. Несмотря на то что интересы доктора Джонса простираются куда дальше научных вопросов, он дает нам шанс приблизиться к природе, включая возможность услышать наши собственные голоса. Мы с Нанной неплохо справились с его заданиями, и присутствие доктора при этом нас невероятно тронуло.)

Гленн Робертс из Anson Mills в Южной Калифорнии, признанный фермер и мельник, чрезвычайно эффективно восстанавливает продуктовые запасы, включая крупы, кукурузную муку, рис Carolina Gold и муку для выпечки на юге страны. Но его попытки возродить традиционные злаковые культуры выходят далеко за географические рамки региона. Он бесплатно поставляет семена и оборудование фермерам по всей стране. Мы вместе занимаемся проектом по выращиванию гречихи — эта идея впервые появилась у нас в 2009 году и вылилась



в планы по выращиванию данной культуры на юге Калифорнии. Я мало знаю о злаках, но не успела оглянуться, как начала знакомиться с пекарями вроде Чада Робертсона из пекарни Tartine в Калифорнии, принимать участие в занятиях по спасению зерновых культур от Native Seed Search в Аризоне и искать органических фермеров из Южной Калифорнии, которые согласились получить от Гленна безвозмездно четыре тонны зерна и винтажный комбайн. Цель проекта — вернуть на поля Южной Калифорнии некоторые традиционные злаки, разнообразить способы выращивания зерновых культур и оздоровить почву с помощью севооборота. Но оказалось, что нелегко убедить фермеров начать выращивать незнакомые им злаки, когда основной продукт на продажу у них — фрукты и овощи. Наши терпение, рвение и настойчивость плюс невероятная помощь местных поваров и LABB (Ассоциации пекарей Лос-Анджелеса) сделали свое дело — мы нашли несколько фермеров, согласившихся попробовать высаживать традиционные злаки.

Первыми согласившимися на эксперимент были Алекс Вайзер, Джон Хаммонд



и Шерри Менделл из округа Керн, три основателя проекта по сохранению злакового наследия Техачапи. В Санта-Барбаре и Санта-Инес к ним присоединились Нэйт Сименс из Fat Uncle Farms и Куртис Девенпорт из California Malting Company. Они начали с засаживания нескольких соток на своих полях традиционными злаками, работали все вместе и звали местных фермеров, поваров, пекарей, мельников и просто любителей присоединиться к ним. Восемь лет спустя с ними стало работать больше фермеров штата, и сейчас более восьмидесяти гектаров полей там засажено традиционными злаками: полбой, пшеницей Sonora, рожью Abruzzi, пшеницей Red Fife и фиолетовым ячменем. Я в шоке от того, что сама научилась различать некоторые из этих злаков по форме колосьев и метелок, а также на вкус.

Моя страсть к выращиванию гречихи помогла мне расширить знания о злаках, узнать о том, как способы выращивания и обработки пищевых продуктов могут улучшить вкус блюд и способствовать восстановлению почвы. И это превратило меня в пекаря, несмотря на то, что я по-прежнему обожаю готовить лапшу.



БОБОВЫЕ

Бобовые культуры — настоящая копилка питательных веществ и вкуса, а еще они потрясающе улучшают почву. Ваши помидоры вырастают такими вкусными, потому что почва для них была улучшена бобовыми при севообороте. Мы должны есть больше подобных культур.

Японское слово «боб» звучит как *мамэ*, что созвучно слову «усердие». На Новый год родители дают детям съесть столько *куромамэ-но-амани* (подслащенных черных соевых бобов), сколько им исполняется лет, чтобы напомнить о необходимости усердно работать, проходить через трудности и быть старательными. Звучит немного по-спартански, но из всех новогодних угощений я больше всего любила именно эти бобы, потому что они были сладкими. Японцы добавляют бобовые в сладкие и несладкие блюда. Будьте креативнее... почему бы, например, не добавить их в гранолу (см. домашняя гранола со «счастливыми бобами», стр. 177) или в крем из тофу (см. *кинугоси дофу то куромамэ-но-амани* [Домашний крем из тофу со сладкими черными соевыми бобами], стр. 278)? А может, вы хотите приготовить домашние мисо (стр. 107) или тофу (стр. 81)? Я расскажу, как это сделать.

Как покупать и хранить бобовые:

По-возможности готовьте бобовые нового урожая. Они лучше сохраняют форму и быстрее старых впитывают влагу. Старые бобовые также часто трескаются при готовке. Храните их в контейнере с плотной крышкой, в сухом месте. Я стараюсь использовать бобовые в течение 1 года после покупки.

ПОДСКАЗКИ, КАК ГОТОВИТЬ БОБОВЫЕ

Сухие бобовые перед готовкой нужно промывать и замачивать. Это поможет удалить с них грязь и некоторые сложные сахара, которые плохо перевариваются и вызывают вздутие живота. При замачивании бобовые удваиваются в размере, поэтому рассчитывайте воду в соотношении 3:1 к весу бобовых. Замачивать их следует на 12–18 часов, сменив воду как минимум один раз. После замачивания промойте бобовые и дайте воде стечь, выложите их в большую кастрюлю. Залейте водой в соотношении 3:1. На Западе при варке бобовых добавляют лук, лавровый лист, морковь, бекон и разные приправы вроде кумина и черного перца горошком. В Японии же овощи и мясо добавляют в уже *готовые* блюда из бобовых.

Доведите воду до кипения, уменьшите огонь и варите на слабом огне (чтобы не было пузырьков), пока бобовые не станут мягкими. Внимательно следите за тем, чтобы они всегда были покрыты водой, иначе их поверхность сморщится. Для этого в Японии используют *отоси-бута*, специальную крышку, которая помещается *внутри* кастрюли и кладется прямо на бобовые. На японских рынках продаются деревянные и металлические крышки. Добавляйте воду при варке, чтобы бобовые не сохли.

Время готовки зависит от вида и сорта бобовых, начинайте проверять их мягкость спустя 45 минут. Сваренные, они должны легко растираться между двумя пальцами. Снимите готовые бобовые с огня.



СОЕВЫЕ БОБЫ

Соевые бобы обладают нежным ненавязчивым вкусом, их часто называют «растительным мясом». И это по праву. Соя с древних времен служит как вегетарианцам, так и не вегетарианцам в Японии источником белка. Соевые бобы очень полезны: они улучшают обмен веществ и состояние сердца и костей, а также снижают риск возникновения диабета.

Незрелые соевые бобы называются *эдамамэ*, их едят вареными. Сухие соевые бобы можно запечь для приготовления *ури-дайдзу* (хрустящих соевых бобов), еще из них можно сделать соевое молоко или тофу (стр. 81). Также их ферментируют и превращают в соусы, мисо (стр. 107) и натто (стр. 79). Жителям Запада натто может показаться странным на вкус — многие считают его вязким, липким и похожим на осеннюю паутину, но я всем советую его попробовать — это вкусно и очень полезно для здоровья.

На самом деле, бобовые лучше всего есть именно ферментированными, так как это позволяет им лучше перевариваться и повы-

как готовить бобовые в скороварке

Удобнее всего готовить бобовые в скороварке, которая становится все более популярным предметом на кухне (у меня очень старая механическая скороварка). Бобовые в такой кастрюле варятся быстрее и получаются упругими и мягкими. Многие не замачивают бобовые перед готовкой в скороварке, но я свои всегда замачиваю на ночь, как минимум один раз меняя воду, чтобы они лучше усваивались. Рассчитывайте, что при замачивании бобовые удваиваются в размере, поэтому на 1 стакан (180 г) сухих бобовых берите примерно 4 стакана (960 мл) воды. После замачивания переложите бобовые в скороварку и залейте 4 стаканами (960 мл) свежей воды. На всякий случай не заполняйте кастрюлю больше чем на треть. Доведите воду до кипения на сильном огне. После этого уберите появившуюся на поверхности пену и накройте крышкой. Поставьте высокое давление и готовьте 7 минут на среднем огне. Точное время приготовления зависит от вида и сорта бобовых, их размера и того, насколько они свежие (старые готовятся дольше). Выключите огонь и дайте давлению снизиться. Снимите крышку и проверьте, готовы ли бобовые. Если нет, установите скороварку еще минут на 5, затем снова проверьте готовность. Перед использованием скороварки внимательно прочитайте инструкцию от производителя.

шает способность вашего организма усваивать питательные вещества.

Большинство соевых бобов, производимых в США, генномодифицированные, что, с моей точки зрения, является проблемой, потому что мы пока не знаем, как такие продукты повлияют на наше здоровье и здоровье почвы в долговременной перспективе. Ищите соевые бобы без ГМО; мне нравится бренд Laura Soybeans из штата Айова.

НАТТО (ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ СОЕВЫЕ БОБЫ)

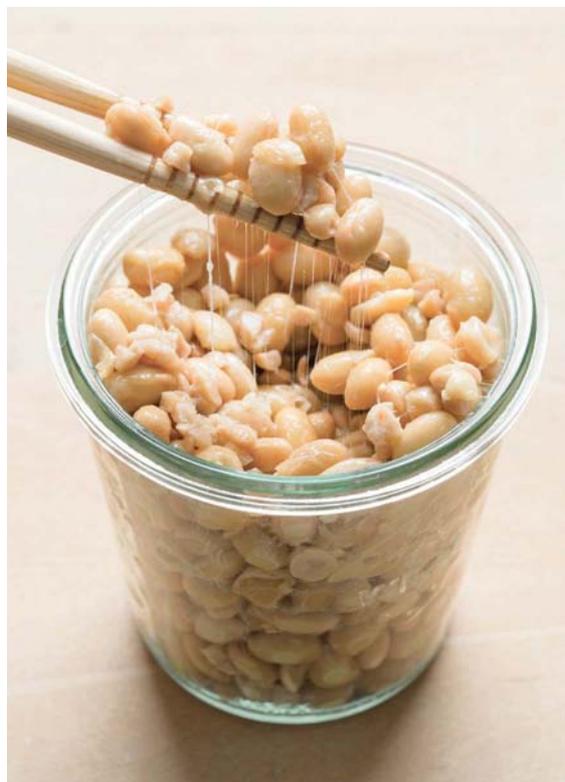
Традиционно натто готовят, распыляя на вареные соевые бобы взвесь спор бактерии *Bacillus natto*. В природе эта бактерия живет в рисовой соломе, поэтому если поместить ее в готовую сою, завернуть в рисовую солому и поставить в тепло, бактерия начнет размножаться, бобы забродят, и получится натто. В Японии натто частенько до сих пор продают в рисовой соломе, но в основном этот продукт теперь лежит на прилавках супермаркетов в пенопластовых или пластиковых контейнерах в отделах с замороженными продуктами.

На упаковке натто обычно пишут срок хранения. Если использовать его после указанной даты, бобы слишком сильно забродят и сморщатся, на них могут появиться белые точки — это кристаллы аминокислот, а не плесень. Такое натто еще съедобное, но не очень вкусное. Замороженное натто хранится до 3 месяцев.

Я люблю есть натто на завтрак (стр. 181), вкуснее всего оно с соевым соусом и горчицей. Для тех, кому вкус натто пока кажется непривычным, лучше будет начинить *абура-агэ* (жаренные во фритюре кусочки тофу) парой столовых ложек приправленных бобов натто и рубленым зеленым луком. Эти конвертики из тофу затем поджариваются на гриле или запекаются в духовке, как тосты. Они получаются хрустящими, как крекеры, а натто внутри остается мягким и вязким. Я подаю их с соевым соусом.

натто (ферментированные соевые бобы)

Этому рецепту меня научила подруга, повар Муцуко Сона из традиционного ресторана-лапшичной «Камонэги» в Сиэтле. Она подает невероятную пряную лапшу соба с натто, в блюдо входят свежая лапша соба, хрустящие кусочки темпуры, растительное масло с чесноком и чили и яйцо, сваренное всмятку, — все вместе создает невероятное сочетание вкусов. Для приготовления натто я предпочитаю использовать соевые бобы бренда Laura Soybeans.



ПРИМЕРНО НА 4½ СТАКАНА (500 Г)**ВАМ ПОНАДОБИТСЯ**

Сковорода
 Стекланный или пластиковый контейнер
 для еды объемом 2 литра, с крышкой

2 стакана (300 г) соевых бобов
 45 г покупного органического натто
 12 стаканов (3 л) фильтрованной воды

Простерилизуйте принадлежности. Вам понадобятся сито, миска, половник и лопатка.

Промойте соевые бобы и дайте воде стечь. Замочите бобы в большой миске в 1,4 литра фильтрованной воды комнатной температуры и оставьте на 18–24 часа; бобы должны увеличиться в объеме как минимум вдвое. Разломите один боб пополам и проверьте, достаточно ли он впитал жидкости, — если будет видна белая сердцевина, бобы нужно оставить в воде еще ненадолго. Если белой сердцевины не видно, в бобах достаточно влаги. Откиньте замоченные бобы на сито.

Поместите сою в скороварку и залейте оставшимися 1,4 литра воды. Доведите до кипения на сильном огне. Закройте крышкой и готовьте при высоком давлении (6,8 кг) на средне-сильном огне, согласно инструкции от производителя, затем уменьшите огонь до средне-слабого и готовьте еще пять минут. Не отходите от скороварки, пока нагнетается давление. Если у вас механическая скороварка, снимите ее с огня и переместите в раковину. Направьте струю холодной воды на крышку скороварки, чтобы охладить ее. Когда давление полностью спадет, снимите крышку и проверьте, готовы ли бобы. Если они упругие, но легко разламываются пальцами — все хорошо. Если нет, готовьте их в скороварке еще 3–5 минут или пока они не станут мягкими. Выложите готовые бобы в дуршлаг, поместите его над кастрюлей и дайте воде стечь. Переложите сою в стерилизованную миску.

Откройте упаковку натто, выложите половину в стерилизованную миску и залейте 120 мл воды. Вода станет мутной. Это ваша закуска. Оставшееся натто можете просто съесть.

Добавьте закваску к вареным соевым бобам и хорошо перемешайте. Выложите смесь на два простерилизованных небольших противня и накройте чистым кухонным полотенцем. Оставьте в теплой комнате, чтобы бобы забродили. Идеальная температура для ферментации — 30–40 °С. Можете положить натто в дегидратор или духовку, выставив нужную температуру. Натто должно бродить около суток. Когда процесс ферментации будет завершен, вы увидите на бобах тонкий белый налет. Домашнее натто может быть не таким липким, как покупное, но если вы его перемешаете, оно станет более вязкими. Накройте готовое натто и положите в холодильник в стерилизованном контейнере на ночь. Храните в холодильнике до 10 дней, в морозильной камере — до 3 месяцев.

СОЕВОЕ МОЛОКО

Свежее соевое молоко абсолютно не похоже по вкусу на покупной аналог. Оно ароматное, сливочное и слегка сладковатое. Его можно употреблять само по себе, на осадке от него можно готовить блины или добавлять его в блюда в воке, из сыворотки получается отличный суп мисо, а можно дать ему свернуться и сделать тофу (рецепт ниже). Готовится соевое молоко два дня, что может показаться долгим сроком, но он включает в себя замачивание бобов — а это важно, если вы хотите получить на выходе вкусное молоко. Нельзя торопиться, результат стоит затраченного времени. «Азиатский тофу» Андреа Нгуен — отличная книга, посвященная соевому творогу. Я опиралась на нее, делая соевое молоко и тофу дома впервые. И вам тоже ее советую, если вы решите отправиться в путешествие по чудесному миру продуктов из сои.

ПРИМЕРНО НА 6½ СТАКАНОВ (1,5 Л)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

1 фильтр-мешок для растительного молока большого размера (предпочтительно 100% натуральная ткань)

Электронный термометр

2 стакана (300 г) сухих соевых бобов

14 стаканов (3,36 л) фильтрованной воды

Промойте соевые бобы и дайте воде стечь. Выложите их в большую миску и залейте примерно 6 стаканами (1,4 л) фильтрованной воды так, чтобы она покрыла все бобы. Оставьте их при комнатной температуре на срок от 18 до 24 часов. Бобы должны увеличиться в размере больше чем в два раза. Разломите один боб пополам и проверьте, достаточно ли он впитал жидкости, — если будет видна белая сердцевина, бобы нужно оставить в воде еще ненадолго. Если белой сердцевины не видно, в бобах достаточно влаги. Откиньте замоченные бобы в сито.

Налейте 2 стакана (480 мл) фильтрованной воды в кастрюлю объемом 4 литра и доведите ее до кипения на средне-сильном огне. Пока вода закипает, начните перемалывать бобы. Налейте в кувшин 6 стаканов (1,4 л) фильтрованной воды. В чаше кухонного комбайна соедините 2 стакана (480 мл) фильтрованной воды с половиной соевых бобов, перемалывайте на самой высокой скорости в течение 2 минут, до получения густого однородного пюре. Выложите пюре в 4-литровую кастрюлю и перемешайте лопаткой, чтобы оно не пригорело снизу. Повторите процедуру с оставшимися 2 стаканами (480 мл) воды и оставшимися бобами.

Вылейте оставшиеся 2 стакана (480 мл) воды в чашу комбайна, включите его на 10 секунд. Перелейте получившуюся жидкость в кастрюлю с пюре — оно должно стать пенистым.

Нагревайте пюре на средне-сильном огне в течение 8–10 минут, пока оно не начнет подниматься, а температура не достигнет примерно 85 °С, часто помешивая лопаткой, чтобы оно не пригорело. Не отходите от плиты — пюре может убежать.

Выключите огонь и оставьте кастрюлю на 5 минут, дайте пене немного осесть. Затем поставьте кастрюлю на слабый огонь и готовьте пюре еще 10 минут, снова постоянно помешивая. Благодаря второму этапу варки соевое молоко будет легче усваиваться организмом.

Процедите молоко: установите фильтр-мешок в кувшин объемом 2 литра и налейте в него горячее пюре, придерживая мешок одной рукой. Отожмите жидкость из мешка. Чтобы не обжечь руки, наденьте резиновые перчатки или дайте пюре немного остыть — но не очень сильно. Чтобы молоко было насыщенным, его нужно процеживать именно в горячем виде. Уберите шумовкой пену с поверхности молока. У вас получится около 7 стаканов (1,75 л) соевого молока. Проварите его в течение еще 10 минут на слабом огне, постоянно помешивая. Его объем сократится до 6½ стаканов (1,5 л). В фильтр-мешке останется *окара* (осадок) — из него можно приготовить панкейки из *окары* с сиропом из голубики (стр. 179). Теперь соевое молоко можно пить либо делать из него тофу (рецепт ниже). Храните молоко в холодильнике 3–4 дня.

тофу (средней плотности)

Свежий тофу — одно из самых вкусных блюд на свете. Но большинство японцев не готовят его дома, как и хлеб с лапшой. Для этого нужно много сои, коагулянта, воды и терпения — а получится маленький брусок тофу.

Для приготовления тофу средней плотности вам понадобится свежее соевое молоко, приготовленное по приведенному выше рецепту. Его нужно нагреть и добавить коагулянт *нигари* (хлорид магния), побочный продукт производства морской соли, чтобы молоко свернулось. В чем-то этот процесс похож на производство сыра. Мне нравится легкая горчинка *нигари*, которая остается в тофу. В качестве коагулянта для приготовления мягкого сливочного тофу я использую гипс (см. *кинугоси дофу то куромамэ-но-амани* [Домашний крем из тофу со сладкими черными соевыми бобами], стр. 278). Коагулянт для тофу продается



в деревянных формах в интернет-магазине Hitachiya. В качестве формочек для тофу я использую алюминиевые кастрюли и дуршлаг.

НА 566 Г ГОТОВОГО ТОФУ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

- 1 одноразовая алюминиевая форма с крышкой (15×10×5 см) или японская деревянная форма для тофу
- 2 куса тонкого муслина или свернутой вдвое марли (по 15×30 см)
- 1 банка объемом 240 мл с завинчивающейся крышкой
- Электронный термометр

4 стакана (960 мл) соевого молока (стр. 80)

4 стакана (960 мл) фильтрованной воды
2 чайные ложки жидкого *нигари*, растворенного в 120 мл фильтрованной воды

Если используете одноразовую алюминиевую форму, сделайте 8 дырок на ее дне и по 2 дырки на каждой стенке ножом для колки льда или любым другим острым предметом. Это нужно, чтобы из формы выходила сыворотка. Затем проложите ее или деревянную форму для тофу муслином или марлей. Края ткани должны свисать с бортиков формы. Если хотите сохранить сыворотку, поставьте форму в большую миску, чтобы собрать ее. Из этой сыворотки получается отличный веганский даси для супа мисо.

Соедините соевое молоко и 4 стакана (960 мл) фильтрованной воды в кастрюле объемом 4 литра и хорошо перемешайте. Нагрейте жидкость на среднем огне, часто помешивая деревянной ложкой, чтобы она не пригорела. Доведите до кипения и варите в течение 5 минут, пока температура жидкости не поднимется до 80 °С. Сохраняйте эту температуру до добавления коагулянта.

Разведите *нигари* в ½ стакана (120 мл) фильтрованной воды в маленькой миске. Перемешивайте ложкой, пока коагулянт не растворится полностью.

Проверьте температуру молока. Если она достигла 80 °С, выключите огонь. Перемешивая молоко лопаткой взад-вперед, влейте в него две трети коагулянта и продолжайте перемешивать. Затем уберите лопатку, накройте кастрюлю и подождите 5 минут. Не подглядывайте! Соевое молоко должно свернуться, и в нем образуются воздушные облачка творога. Спустя 5 минут снимите крышку и проверьте результат. Если на поверхности видна только мутная жидкость, значит, молоко не свернулось. Снова нагрейте жидкость до 80 °С на среднем огне. Накройте крышкой и подождите еще 5 минут. Если творог так и не образовался, добавьте остаток коагулянта и слегка перемешайте. Нельзя сильно перемешивать жидкость, из которой образуется тофу. Снова накройте кастрюлю и дайте ей постоять 10 минут.

Поместите форму, выложенную тканью, в раковину или большую миску. Аккуратно переложите в нее шумовкой творожистые облачка. Поставьте форму под пресс — банка, наполненная водой, прекрасно подойдет для этой роли. Если хотите получить тофу средней плотности, оставьте его под прессом на 15 минут, если хотите плотный тофу — на 20. Затем уберите пресс и ткань, переложите тофу на тарелку.

Храните тофу в холодильнике, обернув пищевой пленкой, 2–3 дня.

как есть очень свежий тофу

Вы можете приготовить из него юдофу (хот-пот из тофу) или хияякко (салат из тофу) — для этих блюд нужен мягкий тофу или тофу средней плотности, их приготовление не займет много времени. Чем меньше вы что-то делаете со свежим тофу, тем лучше почувствуете его вкус.

Для юдофу нарежьте брусок тофу кубиками размером около 7,5 см. Положите их на тарелку. В среднюю кастрюлю, а лучше — в донабэ (керамический горшок) с водой положите лист комбу размером 5×7,5 см. Поставьте на средний огонь и доведите воду до кипения. Уменьшите огонь и добавьте тофу, оставьте на пару минут, чтобы тофу прогрелся, но не сварился. Каждый за столом затем будет зачерпывать тофу из кастрюли и есть с закусками вроде тертого имбиря, зеленого лука, японского имбиря, стружки бонито и соевого соуса. Холодный тофу можно подавать как хияякко, салат. Дополните его теми же закусками, что и юдофу, только он будет не горячим, а свежеприготовленным и охлажденным.

КУРОМАМЭ (ЧЕРНЫЕ СОЕВЫЕ БОБЫ)

Черные соевые бобы обычно матовые на вид. Сорт *тамба*, который растет в регионе Тамба, простирающемся в Кёто и префектуре Хёго, особо любим всеми за крупный размер, блестящую поверхность и шелковистую текстуру. Пакет бобов *тамба* может немало стоить. Черные соевые бобы должны готовиться на слабом огне в течение 2–3 дней, чтобы в результате они стали блестящими и плотными, если поторопиться, на выходе можно получить твердые и сморщенные бобы.

Чаще всего эти бобы едят в новогодние праздники как символ удачи. Но я готовлю их круглый год. Их можно смешивать с йогуртом или мороженым, готовить из них крем для тофу (см. *кинугоси дофу то куро-мамэ-но-амани* [Домашний крем из тофу со сладкими черными соевыми бобами], стр. 278), использовать в качестве украшения

для ягодного *кантэн-ёсэ* и *сиратама* моти с имбирным сиропом (стр. 280).

Черные соевые бобы, включая сорта *тамба* и *кокуто*, как и коричневый сахар из префектуры Окинава, доступны в магазинах японских продуктов или могут быть заказаны онлайн.

курумамэ-но-амани (сладкие черные соевые бобы)

На приготовление этих бобов вам потребуется два дня. Наберитесь терпения — результат оправдывает все ожидания.

ПРИМЕРНО НА 2 СТАКАНА (350 Г)

- 140 г *кокуто* или тростникового сахара
- ¼ чайной ложки соли
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 4 стакана (960 мл) воды
- 140 г промытых темных соевых бобов, предпочтительно сорта *тамба*

Соедините соль, сахар, соевый соус и воду в средней кастрюле (предпочтительно чугунной), доведите смесь до кипения на среднем огне. Выключите огонь, всыпьте черные соевые бобы и накройте кастрюлю крышкой. Оставьте на 12 часов или просто на ночь.

Снова поставьте кастрюлю на средний огонь, доведите до кипения, не накрывая крышкой. Снимите пену с поверхности и сделайте огонь минимальным, чтобы кипение было еле заметным. Прижмите бобы внутри кастрюли чистой крышкой, чтобы они не всплывали и оставались на месте. Готовьте в течение как минимум 8 часов, до мягкости. Готовые бобы можно раздавить пальцами. Смотрите, чтобы бобы всегда были покрыты жидкостью, иначе они сморщатся, при необходимости долейте в кастрюлю ½ стакана (120 мл) воды.

Уварите оставшуюся в кастрюле жидкость вдвое, до сиропообразной консистенции. Снимите с огня и охладите. Храните бобы вместе с «сиропом» в стеклянной емкости, плотно закрытой крышкой в холодильнике



до 2 недель. *Замечание:* Соевые бобы можно также приготовить в скороварке, такой способ варки описан на стр. 78 (как готовить бобовые в скороварке).

ФАСОЛЬ АДЗУКИ

Эта мелкая фасоль бордового цвета используется в приготовлении как несладких блюд (например, *таияки*, панкейков в форме рыбок — популярная уличная еда), так и сладких. Фасоль адзуки часто готовят со сладким рисом (*осэкихан*) во время фестивалей и праздников или смешивают их с обычным белым рисом (стр. 52). Они окрашивают рис в красный цвет, а это — символ удачи.

АНКО (СЛАДКАЯ ПАСТА ИЗ ФАСОЛИ АДЗУКИ)

Чаще всего фасоль адзуки используют именно сладкой, в виде *анко* (густой пасты). Идея добавлять бобовые в десерты не особо прижилась на Западе — по крайней мере, пока, — но в Азии из *анко* делают множество сладостей. Часто *анко* можно увидеть в составе аккуратных, сделанных вручную *вагаси* (сладостей разных видов и форм, зависящих от сезона, которые подаются к чаю). По всей Японии множество магазинчиков с *вагаси*, хозяева многих из них готовят

красивейшие пирожные из бобовых поко-лениями. Большинство из них делают утром, и их нужно съесть в течение дня, иначе они засохнут. Самый близкий западный эквива-лент *анко* — марципан, подслащенная мин-дальная паста, которая используется в евро-пейских сладостях в качестве начинки или как пластичная масса для имитации фруктов или овощей.

Анко готовят из крахмалистых бобовых, таких как адзуки, крупная белая фасоль или фасоль лима. Из арахиса или соевых бобов, в которых мало крахмала, *анко* не сделать. *Анко* может обладать четко выраженным вкусом фасоли и содержать ее кусочки (*цубу-ан*) или иметь вид нежного пюре (*коси-ан*). Каждый выбирает пасту по вкусу, как, например, арахисовую пасту. Мой папа больше любил *коси-ан*, мама предпочита-ла *цубу-ан*. Я люблю оба вида и готовлю *коси-ан* с помощью блендера, что занимает намного больше времени, чем приготовле-ние *цубу-ан*. Вы можете также купить гото-вую *анко* в японских магазинах.

Как хранить анко: Заморозьте пасту, она будет храниться до 3 месяцев.

анко (сладкая паста из фасоли адзуки)

Это рецепт *цубу-ан* (пасты с кусоч-ками фасоли). Можно потом измельчить ее в блендере в пюре, если захотите. Ис-пользуйте *анко* для приготовления япон-ских сладостей. Я добавляю ее как начинку к клубничным *дайфуку* моти (стр. 275) или масляным моти с фасолью адзуки и грец-ким орехом (стр. 279). Можете подавать ее с ягодным *кантэн-ёсэ* и *сиратама* моти с имбирным сиропом (стр. 280). Или сделать из нее мороженое (см. мороженое из *анко* [сладкая паста из фасоли адзуки], стр. 273).

ПРИМЕРНО НА 3½ СТАКАНА (875 Г)

250 г фасоли адзуки
1 стакан (200 г) тростникового сахара
Щепотка соли

Промойте фасоль адзуки, положите ее в большую кастрюлю и залейте фильтро-ванной водой, оставьте на 8–12 часов. При замачивании фасоль увеличится в размере более чем в два раза, так что воды нужно брать в соотношении 3:1 к фасоли.

Поставьте кастрюлю с фасолью и водой, в которой вы ее замачивали, на средний огонь и доведите до кипения. Затем сни-мите с огня и слейте жидкость. Наполните кастрюлю достаточным количеством свежей воды (чтобы она накрыла фасоль) и повто-рите процедуру еще два раза. Это позволит избавиться фасоль от *аку* (горького вкуса). Наполните кастрюлю свежей водой еще раз и доведите до кипения на средне-сильном огне. Уменьшите огонь и варите фасоль до готовности, около 45 минут. Готовую фасоль можно легко раздавить пальцами.

Добавьте в кастрюлю ½ стакана (65 г саха-ра) и продолжите готовить на слабом огне; повторите этот шаг дважды, постоянно помешивая фасоль, чтобы она не прилипла ко дну кастрюли.

Добавьте соль и продолжите варить смесь на слабом огне, пока фасоль не впитает всю жидкость, около 10 минут. Затем проверьте консистенцию — для получения лучшей пасты смесь у вас должна быть тягучей: если зачерпнуть ее ложкой и бросить обрат-но в кастрюлю, за комком фасоли должен тянуться «хвост». Если получившаяся масса падает в кастрюлю одним куском, вы ее переварили, готовая паста будет плотной. Так что будьте внимательны и не отходите от плиты в течение последних 10 минут варки фасоли.

Получившаяся паста должна быть неоднородной. Снимите кастрюлю с огня и выложи-те пасту на противень, распределив ровным слоем с помощью лопатки, чтобы она осты-ла. Затем переложите ее в пластиковую или стеклянную емкость с крышкой и храните в холодильнике до 10 дней. В морозильнике такая паста хранится до 3 месяцев.



яйца

Яйца — один из самых востребованных и любимых людьми продуктов во всем мире благодаря высокому содержанию в них витаминов и питательных веществ. Они всегда есть у меня дома, и мы с мужем едим их практически каждый день.

Яйца, конечно же, должны быть свежими и отложенными курами, которые проводят большую часть времени на улице, собирая и поедая все, что им захочется, — насекомых, червей, траву, а не сидят в тесных

клетках, поедая промышленно приготовленный корм. У яиц от фермерских кур нежный светло-оранжевый желток, они гораздо лучше и вкуснее фабричных.

Из яиц можно приготовить массу традиционных блюд: заварной крем, омлет и блюда с рисом — японцы часто готовят все это, опираясь на свои вкусы и принципы сервировки. В этом разделе я поделюсь с вами двумя такими рецептами, больше вы найдете во второй части книги.

дасимаки тамаго (омлет со вкусом даси)

Дасимаки тамаго — легкий и чуть сладковатый омлет прямоугольной формы. Такой формы можно добиться, используя специальную сковороду под названием *тамагоя-ки-ки*, которую несложно отыскать в японских магазинах или в интернете. Можете использовать и обычную сковороду 23 или 25 см в диаметре.

Вкус омлету придает, как понятно из названия, даси. В этом рецепте я использую даси с комбу и бонито (стр. 44). Если у вас под рукой нет даси, можете заменить его куриным бульоном или молоком, но для настоящего *дасимаки тамаго* вам понадобится именно японский бульон.

Отличительная особенность этого омлета — его слои. Яйца не перемешиваются на сковороде, вместо этого, пока яйцо готовится, его нужно свернуть в рулет вилкой или палочками. Сначала на сковороду нужно вылить треть яичной смеси для первого слоя, затем из оставшейся смеси сделать второй и третий слой рулета. Когда вы разрежете его на части, увидите внутри красивую спираль. Чтобы добавить цвета и вкуса, положите в яичную смесь немного нарубленных вакамэ (водорослей) или шнитт-лука.

Дасимаки тамаго можно есть как самостоятельное блюдо, а можно приготовить из него тамаго сандо (японский яичный сэндвич), положить омлет в бенто или подать с лапшой (см. суп с лапшой, яйцами и грибами шиитаке, стр. 225).

НА 4 ПОРЦИИ

- 5 свежих крупных яиц
- 5 столовых ложек даси с бонито и комбу (стр. 33), молока или куриного бульона комнатной температуры
- 2 чайные ложки мирина
- 2 чайные ложки тростникового сахара
- 2 чайные ложки *усукути сё* (светлого соевого соуса)
- 1 столовая ложка молотого шнитт-лука или размоченных нарезанных водорослей вакамэ (по желанию)

1½ столовой ложки масла из виноградных косточек или кунжутного масла холодного отжима

170 г очищенного и мелко натертого дайкона (по желанию)

Соевый соус для подачи

Микрозелень для подачи

В средней миске смешайте яйца, даси, мирин, сахар и соевый соус. Слегка взбейте смесь. Вмешайте в нее лук, если используете.

Разогрейте сковороду на средне-сильном огне. Смочите маслом бумажное полотенце, чтобы нанести его на сковороду равномерно. Не выбрасывайте полотенце. Проверьте готовность сковороды: обмакните кончики палочек или вилки в яичную смесь и капните ею на сковороду — если она нужной температуры, смесь начнет шипеть, не пригорая. Если сковорода слишком горячая, уменьшите огонь и дайте ей немного остыть.

Вылейте на сковороду треть яичной смеси, быстро и равномерно распределите ее и жарьте. Если на омлете начнут формироваться пузыри, проткните их вилкой.

Когда смесь схватится снизу, сложите омлет в три слоя. Сначала приподнимите дальний от вас край омлета и сложите по направлению к себе, затем сложите его таким же образом еще раз. Жарьте в таком состоянии 30 секунд. Затем отодвиньте омлет к краю сковороды. Снова смажьте ее маслом, отодвигая омлет по мере необходимости.

Налейте на сковороду половину яичной смеси, приподняв край уже лежащего на ней омлета палочками или вилкой, чтобы смесь затекла под него. В этот раз мы наливаем больше яичной смеси, чем в первый раз, чтобы она удержала растущий омлет.

Пожарьте второй слой омлета почти до полной готовности, затем снова сверните его (вы переворачиваете его, чтобы в разрезе омлета получилась спираль). Повторите процедуру с остатком яичной смеси, завернув первый слой омлета во второй, а второй — в третий.

Переложите омлет на разделочную доску. Можете использовать бамбуковый коврик *макису*, чтобы придать ему более аккуратную форму. В этом случае дайте завернутому омлету постоять 3 минуты.

Для подачи разверните омлет и нарежьте его ломтиками шириной 4–5 см. Подавайте теплым или комнатной температуры с тертым дайконом, соевым соусом и микро-зеленью. В холодильнике его можно хранить 2–3 дня.

нитамаго (маринованные яйца всмятку)

Такие яйца используют для подачи рамэн и других японских супов с лапшой, они пользуются огромным успехом на моих курсах, отчасти потому, что их очень легко готовить. Маринад делается из *даси* и *сёю тарэ*. Если замариновать в нем яйца на пару дней, их желток станет желеобразным и нежным. Подавайте их с лапшой или боулами с крупами. Или же возьмите их с собой в бенто.

НА 6 ЯИЦ

2 стакана (480 мл) *даси* с бонито и комбу (стр. 33)

½ стакана (120 мл) *мёю тарэ* (стр. 111)

6 крупных яиц, пролежавших 1 час при комнатной температуре

Перемешайте *даси* и *сёю тарэ* в миске или банке, в которую поместятся все яйца.

Чтобы приготовить яйца, доведите до кипения 2 литра воды в среднем сотейнике на сильном огне. Опустите яйца в кипящую воду с помощью шумовки, варите на сильном огне в течение 7 минут, один раз аккуратно перемешав яйца деревянной лопаткой. Снимите яйца с огня и слейте из кастрюли воду. Переложите яйца в миску с ледяной водой и дайте им остыть в течение 3 минут.

Очистите яйца и сложите их в емкость с маринадом. Накройте и оставьте мариноваться на ночь или храните до 3 дней в холодильнике. Для подачи разрежьте пополам.





маринованные и ферментированные продукты

Цукэмоно, или маринованные продукты, подаются на стол в Японии для придания другим блюдам пряности, они — важнейшая часть японской трапезы. Их подают маленькими порциями с рисом, в самом конце принятия пищи, чтобы очистить вкусовые рецепторы и улучшить пищеварение. Дома я не жду конца трапезы, чтобы подать маринованные продукты, а ставлю их на стол вместе с остальной едой. Другое слово для маринованных блюд — *осинко*, что значит «новые вкусы». Это более четкий способ обозначения, зачем нужны маринады: их не должно быть много, только чуть-чуть; лучший вкус у маринованных продуктов получается, если они приготовлены вовремя, с использованием лучших сезонных ингредиентов. И эти «новые вкусы» дополняют сезонные блюда так же, как приятный аромат дополняет удовольствие от принятия пищи.

Японцы издавна готовили маринады. Этот метод заготовки продуктов используется, чтобы продлить жизнь овощам, фруктам, морепродуктам и мясу, плюс он позволяет усилить вкус продуктов, сделать их мягче, питательнее и более легкоусвояемыми. Маринованные продукты могут быть разного вкуса: сладкие, кислые, соленые, умами или горькие. Это зависит от того, что конкретно вы маринуете и какую приправу используете. Замариновать можно все что угодно, мы с вами сосредоточимся в основном на овощах, но я включила в книгу рецепт *умэбоси* (маринованные сливы *умэ*; стр. 135) — основной в Японии соленый маринованный продукт.

Существует бесчисленное разнообразие японских маринадов — можно устраивать туры по стране, чтобы попробовать разные продукты в разных регионах. В Японии существует множество старинных магазинчиков, которые продают только маринованные продукты, такие как, например, *цукудани*, маленькие морепродукты (мелкие сардины, например), кусочки мяса или водорослей, замаринованные в соевом соусе, сакэ, мирине, соли, уксусе и специях. Как и большинство маринадов, *цукудани* едят с рисом. Я готовлю их дома из использованных ингредиентов для даси, таких как грибы шиитакэ, стружка бонито, комбу и соевые бобы (см. *дасигара-но-цукудани* [маринад из даси], стр. 37).

Японские маринады делаются на основе уксуса и концентрированного соляного раствора, также могут использоваться соевый соус, мисо, *сакэ кассу* (осадок сакэ) или *сио кодзи* (соленый рис кодзи с дрожжами). Не бойтесь изобретать собственные маринады, несмотря на то, что привыкли покупать маринованные овощи — по большей части огурцы в банках — в магазинах. В этом разделе я познакомлю вас с несколькими основами для маринадов и моими любимыми продуктами. Мы начнем с *амадзудзукэ* (быстро маринада из уксуса) и *амадзу сёга* (маринованного имбиря) — их вы, скорее всего, пробовали в суши-барах и хотели бы готовить дома, ведь они таких свежие и легкие. Мы также попробуем готовить маринад с *нука* и *сио кодзи*.

амадзудзукэ (быстрые пикули с уксусом)

Я использую обычный столовый уксус, воду, соль и сахар — такой маринад подходит почти ко всем овощам. Лучше выбирать твердые овощи: цветную капусту, зеленую фасоль, спаржу, бамию, редис, корень лотоса, красный лук, тыкву, сладкий перец, морковь и огурцы; листовые овощи в такой маринад лучше не класть. Подать пикули можно в качестве салата к лапше рамэн, гёдза (жареным пельменям), или *сюмаи* (пельменям на пару), или просто добавить в сэндвичи. Чтобы усилить вкус умами, в маринад я кладу комбу. Соевый соус тоже может отлично помочь усилить вкус, особенно если вы маринуете огурцы — просто добавьте в маринад несколько столовых ложек светлого соевого соуса и немного лимонного сока. Приправы вроде перца чили, лаврового листа, черного перца горошком, чеснока и имбиря могут сделать вкус пикулей ярче, но я их добавляю в очень малых

количествах. Для маринада послаще добавьте одну-две чайные ложки тростникового сахара.

На создание этого рецепта меня вдохновила моя подруга Мин Пхан, шеф-повар ресторана *Porridges and Puffs* в Лос-Анджелесе. Она готовит невероятную рисовую кашу и добавляет туда несладкие варенья и, да, маринованные овощи.

НА 8 БАНОК ПО 240 МЛ

- 1,2 кг разных сезонных овощей, очистить и обработать (см. описание блюда)
- 6 листьев *сисо* (периллы)
- По 3 веточки тимьяна, укропа и петрушки
- 40 г имбиря, очистить и нарезать пластинками
- 2 зубчика чеснока, очистить и разрезать пополам
- 1 чайная ложка перца горошком (черного или розового) или других специй (кумин, кориандр, фенхель или семена горчицы)



- 4 сушеных перца чили или 1 свежий халапеньо, нарезать поперек, удалить семена
- 2 стакана (480 мл) рисового уксуса
- 2 стакана (480 мл) фильтрованной воды
- 1 лист комбу (2,5×15 см), разрезать на 12 частей
- ½ стакана (100 г) тростникового сахара
- 3 столовые ложки морской соли
- 1 столовая ложка нарезанной соломкой апельсиновой или лимонной цедры

Простерилизуйте восемь банок объемом 240 мл.

Нарежьте овощи кусочками толщиной около 6 мм. Если вы используете спаржу или зеленую фасоль, оставьте их целыми или разрежьте пополам поперек. Корнеплоды необходимо сначала бланшировать в кипятке в течение 1 минуты. Прежде чем выкладывать их в банки, дайте воде стечь.

Соедините имбирь, чеснок, перец горошком, чили, рисовый уксус, фильтрованную воду, комбу, соль, сахар и корку цитрусов в среднем сотейнике и доведите до кипения на сильном огне. Снимите маринад с огня и разлейте горячим по банкам с уже выложенными в них овощами. Дайте остыть, затем плотно закройте банки и поставьте в холодильник. Овощи можно будет есть спустя 1 день, храниться в холодильнике они будут до 3 недель.

амадзу сёга (маринованный имбирь)

Эту закуску вы с удовольствием едите в суши-барах — приготовьте ее дома, если найдете на фермерском или азиатском рынке свежий молодой имбирь. Молодой имбирь — ароматный, мягкий и не такой острый, как волокнистый старый имбирь. Подкрасить маринованный имбирь можно натуральными компонентами — например, свеклой. (Если вы используете свеклу, очистите ее и нарежьте толстыми (3 мм) ломтиками, прежде чем добавить в имбирь. Свекла окрасит имбирь в темно-красный цвет.) Я подаю его с *тираси-дзуси* (стр. 198), *ма-*

ри-дзуси (стр. 211), панкейками *окономияки* (стр. 267) и жареной рыбой.

НА 455 Г ГОТОВОГО ПРОДУКТА

- 4 стакана (960 мл) фильтрованной воды
- 450 г молодого имбиря
- 1 неполная чайная ложка морской соли

ДЛЯ МАРИНАДА

- 1½ стакана (360 мл) даси с комбу (стр. 33)
- 1 стакан (240 мл) рисового уксуса
- ⅔ стакана (130 г) тростникового сахара
- 1 чайная ложка морской соли

Доведите до кипения 4 стакана (960 мл) воды в средней кастрюле на средне-сильном огне. Пока вода закипает, очистите с помощью ложки имбирь (если у него есть красный кончик, не выбрасывайте его — благодаря ему имбирь приобретет розоватый цвет). Нарежьте имбирь на очень тонкие ломтики (около 2 мм толщиной). Присыпьте нарезанный имбирь 1 неполной ложкой морской соли и дайте постоять в течение 5 минут. Затем промойте его под проточной водой и бланшируйте в кипящей воде в течение 1 минуты. Дайте воде стечь и остудите имбирь до комнатной температуры.

Для маринада соедините даси с комбу, рисовый уксус, сахар и морскую соль в небольшом сотейнике. Поставьте его на средний огонь и нагревайте, пока сахар не растворится. Выложите имбирь в маринад и снимите сотейник с огня. Маринуйте имбирь в жидкости как минимум 2 часа перед подачей. Храните в холодильнике до 1 месяца.

намасу (салат из дайкона и моркови)

Многие японские салаты — нечто среднее между собственно салатом и пикулями. *Намасу*, как и другие салаты, я готовлю постоянно и храню в холодильнике в течение недели. Его подают небольшими порциями как закуску. Этот салат на новогоднем столе считается символом удачи, но я подаю его круглый год. Оранжевый цвет моркови символизирует огонь, а белый цвет дайкона —

чистоту. Для измельчения семян кунжута лучше использовать японскую ступку с пестиком, но можно воспользоваться и блендером. *Намасу* хорошо подходит к жареным мясу и овощам.

НА 4 ПОРЦИИ

450 г дайкона, очистить и нарезать тонкой соломкой длиной 5 см
1 средняя морковь, нарезать тонкой соломкой длиной 5 см
1¼ чайной ложки морской соли

ДЛЯ МАРИНАДА

¾ стакана (180 мл) рисового уксуса
¼ стакана (50 г) тростникового сахара
¾ чайной ложки соли
¾ стакана (180 мл) даси с комбу (стр. 33) или воды

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

1 столовая ложка обжаренных семян кунжута, растереть в ступке пестиком
½ сушеного перца чили, измельчить, удалить семена
1 чайная ложка цедры лимона, *юдзу* или *судати* (японского лайма)
¼ стакана (20 г) вяленой хурмы или кураги без косточек, нарезать соломкой (по желанию)

В большой миске соедините дайкон и морковь. Добавьте соль и втирайте ее в овощи руками 2–3 минуты. Оставьте на 5 минут, затем отожмите из овощей лишнюю влагу.

В маленькой миске смешайте уксус, сахар, соль и даси. Добавьте маринад к овощам и аккуратно перемешайте. Накройте салат и поставьте его в холодильник на 4 часа.

Подавайте салат, посыпав его семенами кунжута, перцем чили, цедрой лимона и вяленой хурмой или курагой. Без дополнительных элементов салат может храниться в холодильнике 1 неделю.



салат из кирибоси дайкона с тофу, морковью и сладким перцем

Кирибоси дайкон — это полоски дайкона, высушенные на солнце или в дегидраторе. Они обладают особой хрустящей текстурой, а их умами и сладость идеально подходят для маринованного салата. Вы также можете добавить в салат не до конца высушенные огурцы, баклажаны, цукини, пекинскую капусту и, конечно же, помидоры. *Кирибоси* дайкон при замачивании в воде увеличивается в объеме в три раза. Мариновать овощи нужно 2 дня. В этом рецепте я сочетаю *кирибоси* дайкон с другими овощами, чтобы добавить цвета, текстуры и вкуса, но вы можете использовать только редьку. Сушеный дайкон продается на японском рынке. Если вы используете покупную редьку, замочите ее перед готовкой на 15 минут. Жидкость от такого замачивания можно превратить в даси для *нисимэ* (стр. 135). (Фото выше.)

НА 2 ПОРЦИИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Дегидратор (по желанию)

- 230 г дайкона, очистить и нарезать тонкой соломкой длиной 10 см
- 2 столовые ложки темного кунжутного масла, масла из виноградных косточек или оливкового
- 2 *абура-агэ* (жаренных во фритюре конвертика из тофу) размером 7×7 см, разрезать вдоль и нарезать соломкой толщиной 6 мм (по желанию)
- 1 средняя морковь, нарезать соломкой 6 мм×7,5 см
- ½ зеленого сладкого перца, нарезать соломкой 6 мм×7,5 см
- 2 столовые ложки сакэ
- 2 столовые ложки мирина
- 1 столовая ложка *уцукути сёю* (светлого соевого соуса)

Чтобы приготовить сушеный дайкон, выложите его на противень, накройте от насекомых и оставьте на солнце на 4–5 часов. Или положите соломку в дегидратор, установите его на сушку овощей и оставьте на 2 часа или до высыхания.

Нагрейте масло в воке или чугунной сковороде на среднем огне. Выложите сушеную редьку, *абура-агэ*, если используете, морковь и сладкий перец. Готовьте, помешивая, 3–4 минуты, пока морковь и перец не станут мягче. Добавьте сакэ, мирин и соевый соус. Готовьте, помешивая, 3–4 минуты, пока овощи не впитают большую часть жидкости. Подавайте салат горячим, комнатной температуры или холодным. Храните в холодильнике до 3 дней.

фукудзиндзукэ (закуска «семь богов счастья»)

Фукудзиндзукэ — терпкие хрустящие маринованные овощи, которые отлично сочетаются с японским карри или просто с вареным рисом. В маринад идут семь овощей — дайкон, морковь, огурцы, баклажаны, корни лопуха, лотоса и имбиря, — но вам необязательно использовать их все, если какой-то вы не сможете найти. Можно добавить грибы или любые другие овощи (но не листовую зелень). Терпкость вкуса придает кисло-сладкая заправка на основе из уксуса. Мариновать овощи нужно в течение пары дней. «*Фукудзин*» в названии блюда обозначает «семь богов счастья»: успех, изобилие, достоинство, красота, мудрость, долгожительство и защита.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- 1 сушеный перец чили, японский или итальянский, удалить семена и измельчить
- ½ стакана (120 мл) соевого соуса
- 3 столовые ложки рисового уксуса
- ¼ стакана (60 мл) мирина
- 1 столовая ложка тростникового сахара
- 2 столовые ложки сакэ
- 230 г дайкона, очистить, разрезать вдоль на 4 части, а затем кусочками шириной 6 мм
- 115 г корня лотоса, очистить и крупно нарезать
- 1 небольшая морковь, очистить, разрезать вдоль на 4 части, а затем кусочками шириной 6 мм
- 2 свежих или сушеных гриба шиитакэ (сухие грибы необходимо предварительно замочить в воде на ночь), нарезать кубиками толщиной 3 мм
- 1 японский баклажан, разрезать вдоль, а затем кусочками толщиной 6 мм
- 1 столовая ложка очищенного и натертого имбиря
- 1 японский или гладкий огурец, нарезать кубиками по 6 мм

В среднем сотейнике соедините чили, соевый соус, уксус, мирин, сахар и сакэ, доведите смесь до кипения на среднем огне. Выложите дайкон, корень лотоса, морковь, грибы, баклажан и имбирь. Снова доведите смесь до кипения на среднем огне, варите 2 минуты. Выключите огонь и добавьте огурцы. Дайте постоять 2 минуты, затем откиньте овощи в дуршлаг, установленный поверх миски, чтобы сохранить жидкость. Верните жидкость в кастрюлю и снова доведите до кипения на среднем огне. Снимите с огня и остудите.

Переложите овощи в стеклянную банку с крышкой и залейте жидкостью. Перемешайте ложкой. Дайте остыть до комнатной температуры, затем закройте крышкой и поставьте в холодильник на 1–2 дня мариноваться. Ваш салат будет храниться в холодильнике до 2 недель.

умэбоси (маринованные сливы умэ)

Умэбоси — одни из главных японских пикантных, кисло-сладких на вкус. Как и маринованные овощи, они подаются для очистки вкусовых рецепторов и улучшения пищеварения, а также для лечения простуды и похмелья.

У бабушки около дома росло сливовое дерево *умэ*, такое же старое, как она сама. В самом начале весны она всегда ждала цветения сливы и прилета соловьев. Цветы сливы очень живучие, не опадают даже под снегом. Бабушка любила их больше, чем сакуру. Ее она называла красивой, но слишком нежной. Бабушка также говорила, что у каждой женщины должно быть чувство собственного достоинства, как у цветов сливы.

Я помогала бабушке делать *умэбоси*, когда приходило время мариновать плоды. Мы сортировали сливы по размеру, мыли их и натирали морской солью, складывали в банки вместе с красными листьями *сисо* (периллы). Спустя месяц, когда заканчивался сезон дождей, бабушка доставала сливы из банки и выкладывала их на 3 дня на солнце сохнуть. Потом возвращала их в банку.

Она оставляла некоторые банки нетронутыми по полгода, чтобы я могла попробовать *умэбоси* разной выдержки. В особых случаях она давала мне попробовать и немного сладкого и ароматного *умэсю* (сливового вина, стр. 293).

Свежие сливы *умэ* доступны поздней весной, в мае — июне на японских и корейских рынках.

ПРИМЕРНО НА 2 ДЮЖИНЫ СЛИВ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Маленькая бутылка с пульверизатором
Стерилизованная керамическая, эмалированная, пластиковая или стеклянная емкость

Внутренняя крышка, стерилизованная
Камень или банка весом 2,5 кг по размеру внутренней крышки

1,2 кг спелых крепких неповрежденных слив *умэ* (предпочтительно сорта *Кага умэ*)

1–2 столовые ложки *сэтью* (японского зернового дистиллята) или дистиллированного спирта (35% алкоголя)

½ стакана (120 г) морской соли

½ стакана (115 г) тростникового сахара

Зубочисткой или кончиком острого ножа удалите у слив маленькие коричневые плодоножки. Помойте *умэ* и переберите — для маринования подойдут только крепкие неповрежденные плоды — на остальных может начать расти плесень.

Замочите сливы в воде на ночь, чтобы убрать горечь. На следующий день слейте воду и промокните *умэ* полотенцем. Поместите сливы в большую миску и опрыскайте *сэтью*, используя бутылку с пульверизатором. Посыпьте фрукты солью и аккуратно вотрите ее руками. Повторите со всеми *умэ*. Оставшуюся соль сохраните для листьев *сисо* (см. описание блюда).

Поместите сливы с солью в стерилизованную емкость. Положите сверху, прямо на сливы, стерилизованную деревянную крышку или тарелку. Прижмите крышку стерилизованным гнетом, он должен давить на сливы и выжимать сок. Накройте емкость



тканью или бумагой и перевяжите бечевкой. Оставьте в прохладном темном месте.

Проверьте *умэ* через несколько дней. В емкости должен быть виден выделившийся из слив сок. Этот сок (*умэдзу*, или сливовый уксус) должен покрывать *умэ*. Если вы не видите сока вообще, нужно добавить 2–2,5% соли и пару килограммов веса для гнета. На этой стадии вы также можете посыпать сливы сахаром, чтобы получить более сладкие *умэбоси*. Аккуратно перемешайте *умэ*, чтобы они были равномерно покрыты соком, замените крышку и гнет на чистые, и оставьте сливы мариноваться на 4 недели в прохладном месте.

Через 4 недели достаньте *умэ* из контейнера, сохраните получившийся уксус. Выложите сливы на бамбуковый коврик или сложите в корзины и выставьте на солнце.



Можете накрыть их от насекомых. Сушите на солнце 3 дня или до момента, когда кожа слив начнет приобретать белый оттенок. Уксус в контейнере для слив должен тоже стоять на солнце все это время.

В конце каждого дня переключайте выдержанные на солнце сливы в выдержанный на солнце уксус и снова доставайте их на следующий день. Повторяйте все три дня подряд. В последний день разложите сливы в посуду для хранения, залейте уксусом и храните в прохладном темном месте. Сливы можно будет есть спустя 10 дней, но лучше подождать несколько месяцев, год или даже больше.

На заметку: Можно усилить цвет и вкус *умэбоси* с помощью красных листьев *сисо*. Возьмите соль в количестве 10% от веса листьев. Например, если у вас 113 г листьев, вам нужно 2½ чайной ложки (13 г) морской соли. Чтобы убрать горечь из листьев *сисо*, втирайте в них соль, пока не увидите темно-фиолетовую жидкость. Ее нужно будет слить. После этого можете добавлять *сисо* в контейнер с *умэбоси*. Маринад от слив станет красным. Это и есть *умэдзу* (сливовый уксус).

Из красных листьев *сисо* можно также сделать прекрасную *фурикакэ* (приправу) под названием *юкари* для риса, мяса, рыбы и овощей. Для приготовления *фурикакэ* высушите маринованные красные листья *сисо* на солнце вместе с *умэ* и уксусом. Когда листья полностью высохнут, мелко измельчите их в мельнице для специй или с помощью ступки и пестика. Храните *фурикакэ* в емкости с плотной крышкой до 3 месяцев.

МАРИНАДЫ С НУКА И СИО КОДЗИ

В японских маринадах зачастую используются сухие, а не жидкие ингредиенты: мисо, осадок сакэ, рисовые отруби и *сио кодзи* (соленый рис кодзи с дрожжами), каждый из которых проходит через процесс лактоферментации. В результате получаются очень пряные, хрустящие и вкусные пикули. Мои любимые в этой категории — *нукадзукэ*, маринады с рисовыми отрубями. Маринад готовится из *нука* (рисовых отрубей), воды, соли и других ингредиентов, богатых

умами, таких как стружка бонито, *нибоси* (сушеные сардины), комбу и сушеные грибы шиитаке. Для маринования годятся любые твердые овощи: морковь, огурцы, капуста, редис, цукини, тыква кабочка, баклажаны, корень лопуха. Их погружают в ферментированный маринад всего на несколько часов (или на ночь), а затем вынимают. Маринад можно использовать вторично или добавлять в него свежий при необходимости. Овощи пропитываются ореховым вкусом *нука*, в результате получаются не такими острыми и кислыми, как кимчи или квашеная капуста, но такими же полезными для здоровья.

В старину у каждой семьи был свой рецепт *нукадоко* — пюре из ферментированных рисовых отрубей. Он считался семейным наследием и передавался от матери к дочери как свадебный подарок последней. Мой муж Сакай рассказывал, как его покойная мать принесла *нукадоко* на вокзал, откуда должна была провожать дочь, уезжающую в другой город с новым мужем. У меня слезы наворачиваются на глаза каждый раз, как я представляю эту картину, несмотря на то, что моя свекровь умерла задолго до того, как я познакомилась с мужем. В те дни нередко встречался *нукадоко*, которому было более пятидесяти лет. К сожалению, этот метод маринования овощей, вместе с традицией передавать рецепт маринада из поколения в поколение, исчезает в Японии — на смену приходит магазинная еда. Люди не хотят пачкать руки остро пахнущим маринадом. С другой стороны, в мире появляется тенденция к возрождению традиционной кухни, даже здесь, в Америке. Ко мне на курсы по маринадам приходят японские американцы в четвертом и пятом поколении, желая научиться делать *нукадзукэ*, как готовили их бабушки. Американцы тоже проявляют интерес к таким маринадам и предлагают использовать для пюре отруби других злаков — например, пшеницы или ячменя. Меня очень вдохновляют такие предложения. Один из моих учеников сказал, что приготовление *нукадзукэ* очень похоже на приготовление компоста, и он прав.

В Калифорнии выращивают много риса, так что достать рисовые отруби там легче, чем кажется. Их также можно купить



на японских рынках или заказать онлайн. Храните отруби в холодильнике или морозильной камере, потому что они быстро портятся.

Сюо кодзи — ферментированная приправа, известная с древнейших времен и используемая для приготовления маринадов, добавления продуктам мягкости и усиления вкуса умами. Я использую ее как соль. Работает *сюо кодзи* как мисо, но она гораздо нежнее, мягче на вкус и легче в использовании. Она готовится из риса кодзи — риса, который был инокулирован спорами плесени *Aspergillus oryzae*. Не пугайтесь слова «плесень». В любой японской кладовой вы найдете огромное количество приправ, приготовленных с использованием риса кодзи: мисо, соевый соус, рисовый уксус и мирин.

У *сюо кодзи* огромное количество плюсов — эта приправа содержит полезные для здоровья энзимы, включая амилазу, которая улучшает пищеварение и здоровье кишечника.

как правильно хранить маринад нукадоко

Чтобы нукадоко хорошо хранился, его нужно раз в день перемешивать руками — на них содержатся бактерии, необходимые для размножения, поэтому не используйте деревянную ложку или силиконовую лопатку. Если маринад выглядит сухим или зернистым, добавьте в него немного пива (можно выдохшегося). Текстура должна быть похожа на мокрый песок. Если последняя банка маринованных овощей получилась слишком кислой, добавьте в маринад свежего нукадоко. Если смесь станет слишком влажной, добавьте в нее немного вареного риса или кусочек вчерашнего хлеба. Добавляйте в маринад свежий нукадоко каждые 30 дней.

Вы заметите особый кисловатый запах (мне он нравится), который означает, что бактерии в маринаде активно работают. Я храню нукадоко в кладовой, что позволяет легко его перемешивать, но многие держат его в гараже. Имейте в виду, что хранить маринад надо в прохладном месте. Если вы живете в теплом климате и у вас нет подвала или гаража, можете хранить нукадоко в холодильнике; бактерии не погибнут, но процесс ферментации замедлится. Сам маринад на основе нукадоко нужно хранить при комнатной температуре, но если вы надолго уезжаете, поставьте его в холодильник. Бактерии могут погибнуть, но вы их оживите, перемешав маринад руками при комнатной температуре по возвращении. Если на поверхности нукадоко появится зеленая плесень, уберите ее ножом и выбросите. После этого понюхайте и попробуйте нукадоко — у него должен быть приятный ореховый привкус.

Две чайные ложки *сюо кодзи* заменяют 1 чайную ложку соли. Для засолки, маринадов или размягчения используйте количество приправы, по весу равное 8–10% от веса продуктов, в которые вы его добавляете. Например, если вы хотите замариновать 455 г пекинской капусты, вам понадобится

2–3 столовые ложки (36–45 г) *сио кодзи*, чтобы натереть ею все листья. Для легкого высчитывания веса продуктов поначалу воспользуйтесь электронными весами, но когда вы привыкнете к *сио кодзи*, сможете добавлять ее на глаз. Я натираю *сио кодзи* морепродукты и мясо, а также использую ее как маринад, добавляю ее в салаты, супы, рагу и даже в мороженое. Это мой «секретный ингредиент».

нукадзукэ (маринад из ферментированных рисовых отрубей)

Для приготовления *нукадзукэ* вам понадобится керамический горшок, эмалированная кастрюля или стеклянная банка — главное, чтобы у сосуда была крышка. Я использую эмалированную банку для маринадов, которой уже тридцать лет, она до сих пор прекрасно справляется со своими обязанностями. Текстура *нукадоко* (*нукамисо*) похожа на мокрый песок или мягкую пасту мисо, на ее приготовление потребуется неделя. Приготовление *нукадоко* может показаться долгим и трудозатратным, но как только вы его сделаете, сможете хранить его вечно и делиться с друзьями и родными. Ниже я приведу рецепт хорошего *нукадоко*. Используйте полное количество ингредиентов, не пытайтесь брать только половину — это необходимо, чтобы бактерии работали правильно.

НА 1 ПАРТИЮ НУКАДОКО

- 1 кг рисовых отрубей (*нука*)
- ½ стакана (130 г) морской соли (13% веса отрубей)
- 4½ стакана (1 л) фильтрованной воды
- 3 сушеных японских перца чили, удалить семена, или сушеные корейские или итальянские перцы чили
- 1 лист комбу длиной 7,5 см, нарезать на маленькие кусочки
- 60 г имбиря, нарезать ломтиками толщиной 12 мм

- 1 чайная ложка перца *сансё* горошком (по желанию)
- 5 *нибоси* (сушеных сардин) (по желанию)
- Цедра ½ лимона, нарезать ломтиками шириной 6 мм
- 1 кг обрезков и кожуры овощей (капусты, баклажанов, сельдерея, моркови, огурцов, сладкого перца и дайкона, но не лука)

Поместите рисовые отруби в сухую, тяжелую и большую чугунную сковороду и обжаривайте их на слабом огне, помешивая деревянной ложкой или лопаткой, чтобы они не подгорели, примерно 3–4 минуты. Снимите с огня и дайте остыть.

В большой кастрюле соедините соль и фильтрованную воду, доведите до кипения на среднем огне. Помешивайте, чтобы соль растворилась и получился рассол. Снимите с огня.

Медленно вылейте рассол в рисовые отруби и перемешивайте смесь лопаткой, пока она не достигнет консистенции влажного песка. Добавьте перец чили, комбу, имбирь и цедру лимона.

Чтобы запустить процесс ферментации, начните добавлять в смесь обрезки овощей (листья капусты, баклажаны, сельдерей и морковь) и храните ее в прохладном темном месте около 2 дней.

После этого достаньте овощи и выбросьте их. Повторите процедуру 5–6 раз, весь процесс займет у вас порядка 10–12 дней. Процесс ферментации запускается, когда вы кладете в *нукадоко* свежие овощи каждые два дня.

Спустя 10–12 дней у *нукадоко* появится уникальный вкус, выглядеть смесь будет как мокрый песок. Теперь в смеси содержатся дрожжи и лактобактерии. Проверьте *нукадоко* на соль и вкус — он должен быть приятным и ореховым. Теперь можно класть в *нукадоко* овощи для засаливания: огурцы, баклажаны, капусту, морковь, цветную капусту и сладкий перец. Чтобы овощи быстрее просолились, натрите их солью перед тем, как поместить в *нукадоко*. Следите, чтобы овощи не касались друг друга, пока они в рассоле. Держать овощи в *нукадоко* можно максимум 2 дня. Огурцы нельзя оставлять больше чем на 2–3 часа в теплые

дни и 4–6 часов — в холодные. Чем дольше вы держите овощи в *нукадоко*, тем соленее они будут.

Для подачи *нукадзукэ* просто достаньте овощи из *нукадоко*, немного промойте под холодной водой, чтобы убрать остатки рассола (*нука*). Нарезьте овощи ломтиками, можно дополнительно посыпать их стружкой бонито. *Нукадзукэ* хранятся в холодильнике в течение 2–3 дней.

сио кодзи (солёный рис кодзи с дрожжами)

Сию кодзи легко приготовить дома. Просто смешайте сушёный рис кодзи с солью и водой — смесь начнет бродить при комнатной температуре. Сухой рис кодзи продается в японских супермаркетах или может быть заказан онлайн. (Я рекомендую бренды Cold Mountain, South River Miso Company и GEM Cultures.)

НА 1,2 КГ ГОТОВОГО ПРОДУКТА

- 450 г сухого коричневого или белого риса кодзи
- 8 столовых ложек (145 г) морской соли (предпочтительно японской морской соли *арадзю*)
- 2½ стакана (600 мл) горячей воды (60 °C)

Если зерна риса кодзи целые, раздробите их с помощью пестика и ступки или блендера, пока они не станут в два раза мельче.

Выложите рис кодзи и соль в большую миску, хорошо перемешайте.

Добавьте горячую воду и перетрите гранулы руками. Переложите смесь в емкость с крышкой, чтобы запустить ферментацию, оставьте при комнатной температуре на 5 дней. Раз в день перемешивайте смесь лопаткой. *Сию кодзи* станет гуще и нежнее, появится сладковатый запах, как у мисо. Чтобы получить пасту *сио кодзи*, измельчите смесь в блендере, или вы можете использовать ее в форме гранул. *Сию кодзи* хранится в холодильнике в течение 3 месяцев.

пекинская капуста быстрой засолки с сио кодзи

Раньше я готовила этот маринад с морской солью, но, открыв для себя *сио кодзи*, не смогла вернуться к соли. Все, что нужно для приготовления этого маринада, — хорошенько натереть капусту *сио кодзи*, это занимает всего несколько минут. Данное блюдо больше похоже на салат, чем на маринад. Можно использовать савойскую или белокочанную капусту, редьку, кабачок или морковь — с *сио кодзи* можно замариновать любой овощ. Для вкуса умами можно добавить, конечно же, комбу. Я придаю остроты с помощью перца чили и имбиря и освежаю цедрой лимона.

НА 6–8 ПОРЦИЙ

- 1 лист комбу размером 2,5×5 см
- 450 г пекинской капусты, нарезать поперек на куски шириной 5 см
- 2 столовые ложки *сио кодзи* (рецепт слева)
- 1 чайная ложка цедры лимона, *судати* (японского лайма) или юдзу
- 1 японский перец чили, удалить семена и тонко нарезать

Замочите комбу в 1 стакане (240 мл) воды на 1 час или на ночь. Сохраните настой от комбу для другого блюда. Нарезьте комбу соломкой толщиной со спичку.

Натрите капусту *сио кодзи*. Вмешайте цедру лимона, перец чили и комбу. Дайте смеси постоять в холодильнике 1 час или всю ночь, затем отожмите лишний сок. Капуста будет храниться в холодильнике в течение 2–3 дней.



приправы и добавки

Большинство японских блюд обязаны своим вкусом определенным ферментированным приправам, которые могут ввести начинающих поваров в ступор, открыв перед их взором полки супермаркетов, полные разных соевых соусов или мисо, этикетки на которых плохо переведены. Не пугайтесь! В японской кухне также используются основные приправы кухни западной, например соль. В этой главе книги я поделюсь своими пятью основными приправами и другими добавками, которые хорошо бы иметь на кухонной полке: орехи, подсластители, масла и специи.

МОИ ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРИПРАВ

Японцы используют последовательность слогов из своего фонетического алфавита (са-си-су-сэ-со), чтобы показать, в каком порядке специи добавляются в блюдо:

са (сахар) [са^{то}]
си (соль) [си^о]
су (уксус) [су]
сэ (соевый соус) [сэ^ю]
со (мисо) [мисо]

Этому порядку есть логическое объяснение. Сахар долго растворяется, поэтому его добавляют первым — так у него больше времени для придания вкуса блюду. Также сахар нужно добавлять до сильных приправ вроде соли и соевого соуса, чтобы они не перебили сладость. Соль, вторая в очереди приправа, растворяется легко и заставляет продукты давать сок, а еще она концентрирует вкусы, поэтому добавляется в начале

готовки. Уксус вливают в середине процесса, чтобы сохранить его кислоту и аромат, он перебивает другие вкусы, поэтому его нужно добавлять после соли, которая вкусы усиливает. Соевый соус и мисо, любимые хозяйками за их насыщенный вкус умами, легко сгорают, поэтому их добавляют в самом конце готовки. Иногда в начале процесса в блюдо добавляют сакэ или мирин — они избавляют продукты от запаха. Так что в описанной выше системе допускаются исключения, но, тем не менее, большинство японских хозяек пользуется этим порядком слогов на кухне.

Много лет я пользуюсь собственной версией алфавита приправ, так как пытаюсь уменьшить количество сахара в своем рационе. Поэтому мой порядок начинается с сакэ, куда я включаю и мирин, продолжается солью, уксусом, соевым соусом и мисо. Я стараюсь использовать сахар по минимуму. Когда без него не обойтись, я предпочитаю брать коричневый сахар из Окинавы, *кокуто*.

са (сакэ, мирин)
си (соль)
су (уксус)
сэ (соевый соус)
со (мисо)

САКЭ И МИРИН

Сакэ — основной алкогольный напиток в Японии, он изготавливается из ферментированного риса. Сакэ также используется в японской кухне в качестве приправы, подобно тому, как европейцы и американцы

используют вино. Сакэ — волшебный эликсир, он делает продукты мягче, вкуснее, слаще, избавляет мясо и морепродукты от неприятных запахов, выступает антисептиком и добавляет умами, не меняя цвет блюда и не перекрывая его естественный вкус.

В супермаркетах можно найти сакэ для готовки, но я пользуюсь обычным питьевым. Для этого необязательно покупать дорогое сакэ, есть бренды с весьма доступными ценами, вроде Sho Chiku Bai, которое производят в Калифорнии.

Кроме сакэ есть еще мирин (или *хон мирин*), его изготавливают из ферментированного сладкого клейкого риса. Мирин используется в качестве алкоголя для готовки, если блюдо нужно подсластить. Он обладает золотистым цветом и консистенцией сиропа, но в его составе нет добавленного сахара. Иногда мирин выдерживают три года, у него глубокий насыщенный вкус умами и *амами* (кисло-сладкий). У мирина низкий гликемический индекс по сравнению с тростниковым сахаром, медом и кленовым сиропом, что делает его прекрасной заменой этим продуктам для тех, кто пытается снизить потребление сахара.

При покупке мирина избегайте того, в составе которого есть кукурузный сироп и подсластитель. Ищите мирин с надписью *хон мирин*, а не тот, на котором написано «на основе мирина». Последний не является мирином на 100%. Если вы не можете найти мирин в продаже, его можно заменить: смешайте 1 чайную ложку сакэ с 1 чайной ложкой сахара — это количество смеси заменяет 1 столовую ложку мирина. Среди брендов *хон мирин*, выдержанного три года, Sanshu Mirin и Fukuraijun Mirin — они продаются в японских магазинах. Можете также покупать американские бренды Takara Mirin и Shiragiku Mirin.

Как хранить сакэ и мирин: Храните в плотно закрытой емкости, чтобы не допустить окисления, в прохладном темном месте.

СИО (СОЛЬ)

Соль, возможно, самая универсальная и распространенная приправа в мире. Она часто

напоминает мне о Камакуре: купание в океане, собирание ракушек, морского стекла и маленьких кусочков керамики, попавших в море из-за кораблекрушений и относящихся по возрасту к временам династии Мин (мне так говорили), поедание холодного арбуза, который бабушка доставала из колодца по возвращении домой с пляжа, а наша кожа скрипела от песка и соли. Мы посыпали арбуз солью, чтобы лучше раскрыть его сладость. Бабушка также растирала в ладонях соль, чтобы готовить *онигири* (рисовые колобки).

Оба тая находила соли и другие способы применения. В особые дни она насыпала небольшую горку соли перед входом в дом, чтобы очистить его. А если ее посещал кто-то неприятный, после его ухода она рассыпала по дому соль, чтобы изгнать злых духов. Я думала, что соль обладает волшебными свойствами, и при правильном ее применении, в принципе, так и есть. Япония — островная страна, и всегда производила соль из морской воды.

На своей кухне я использую *арадзио* — японскую поваренную соль. Натираю ею мясо, готовлю с ней маринады и добавляю в тесто, чтобы придать текстуру хлебу и лапше. *Арадзио* немного влажная на ощупь, поэтому ее проще использовать в качестве столовой соли. Она содержит йод, кальций и хлорид магния (*нигари*) — важнейшие для человека минералы, а также весьма интересна на вкус: в ней есть и умами, и немного *амами* (сладости).

В Японии существует несколько мелких производителей высококачественной морской соли, выпускаемой маленькими партиями и добываемой традиционными методами. В компании Nanaura Kaigan, расположенной на острове Садо в префектуре Ниигата, Сию Кобо производит кристаллы соли, выпаривая морскую воду в железной кастрюле на огне. Местная соль там известна более высоким содержанием магния, калия и кальция, нежели обычная соль промышленного производства, потому что морская вода для ее изготовления собирается на месте пересечения теплого и холодного течений. Эта соль нежная и сладковатая на вкус. В компании Amabito no Moshio на острове Авадзи префектуры Хёго производители пользуются местным способом до-

бычи *мосио* (соли из водорослей). Морскую воду кипятят с водорослями в керамических горшках, чтобы получить кристаллы соли, содержащие остатки водорослей. Бежевую, богатую минералами смесь затем просеивают, чтобы сделать ее мельче. Некоторые виды японской традиционной соли можно купить на японских рынках или заказать онлайн.

УКСУСЫ

СУ (УКСУС)

Уксус — древнейший друг человека, он делает вкус продуктов чище и сбалансированнее. Я использую его, чтобы приправлять салаты и рис для суши, мариновать рыбу, тушить мясо, готовить маринады для овощей и фруктов, и даже пью как тонизирующее средство. Уксус восстанавливает. Он улучшает пищеварение, стимулирует аппетит, улучшает кровообращение, снижает давление, заряжает энергией и многое другое.

КОМЭДЗУ (РИСОВЫЙ УКСУС)

Рисовый уксус легкий и прозрачный. Я использую его для приготовления как японских, так и западных блюд. Но не все рисовые уксусы одинаково хороши. Мне нравится органический *сэитихакко*, который готовят в течение долгого времени (как ребенка вырастить, по словам одного из производителей). Традиционный метод приготовления рисового уксуса включает два этапа: сначала производится сакэ с использованием риса, воды и плесени *Aspergillus*. Затем сакэ превращается в уксус — процесс брожения занимает от полугода и более. Сейчас большинство производителей пропускают первый этап и покупают сразу готовый уксусный концентрат, которой потом разбавляют водой.

Японское правительство постановило, что, чтобы уксус считался рисовым, для производства 1 литра продукта должно использоваться как минимум 40 граммов риса; это исправило ситуацию с падением качества уксуса после Второй мировой войны ввиду нехватки риса. Однако для производства традиционного рисового уксуса риса используется в 4–8 раз больше.

Чем больше производители используют риса, тем глубже получается вкус умами и выше содержание аминокислот в готовом продукте. Промышленные производители используют меньше риса и рисовой основы (вместо сакэ) и часто добавляют алкоголь (изготовленный из сахарного тростника или генномодифицированной кукурузы) и другие уксусы, чтобы ускорить процесс брожения — у некоторых он занимает всего восемь часов. Рисовый уксус традиционного приготовления брендов Chidorisu и Fuji Junmaisui продается в Америке в японских или специализированных магазинах. Но большинство таких уксусов придется поискать — они редко встречаются вне Японии. Результат, однако, стоит усилий.

Как хранить уксус: Храните в плотно закрытой емкости, чтобы не допустить окисления и попадания насекомых, в прохладном темном месте.

ГЭНМАИДЗУ (КОРИЧНЕВЫЙ РИСОВЫЙ УКСУС) И КУРОДЗУ (ЯНТАРНЫЙ РИСОВЫЙ УКСУС)

Как понятно из названия, *гэнмаидзу* изготавливается из коричневого, а не белого риса. Он обладает янтарным цветом, и для его производства нужно больше риса, чем для обычного рисового уксуса. Он содержит больше аминокислот, которые придают ему более глубокий вкус умами. Я использую его чаще всего. *Куродзу* (янтарный рисовый уксус) — уксус с еще более насыщенным вкусом. Он тоже изготавливается из бурого риса, но он более пряный, темный и густой. *Куродзу* изготавливается по большей части на юге острова Кюсю. Суло из коричневого риса проходит процесс брожения в керамических горшках, эта медленная ферментация называется *сэитихакко*, она занимает от одного года до трех лет. Говорят, что таким насыщенным умами этот уксус получается благодаря солнечному свету и морскому ветру с Кагосимы. Я чаще всего использую *куродзу* как тоник или добавляю немного в свинину *якибута* (тушеная свиная грудинка, стр. 264) или в *гёдза* (жареные пельмени, стр. 151). Коричневый рисовый уксус продается в японских магазинах и онлайн. Ищите уксус брендов Ohsawa, Eden и Mitoku (у них есть и другие традиционные японские продукты).

УМЭДЗУ (СЛИВОВЫЙ УКСУС)

По сути, это жидкость, получающаяся в результате приготовления *умэбоси* (маринованных слив *умэ*, стр. 96). Этот соленый уксус, обладающий свежим вкусом, может использоваться в качестве универсальной приправы. Красные листья *сисо* придают ему рубиновый цвет и освежающий мятный привкус (см. стр. 98). Не используйте в больших количествах. *Умэдзу* продается в японских магазинах и онлайн.

МИСО

Мисо — ферментированная паста, богатая питательными веществами, белками, витаминами и минералами. Она используется как приправа в супах и других блюдах, для приготовления маринадов и помогает сделать продукты мягче. Это биологически активная приправа.

У мисо невероятное количество разновидностей, ее делают из разных круп и бобовых, включая рис, ячмень, пшено, фасоль адзуки и нут — они проходят процесс брожения с солью и кодзи (плесенью *Aspergillus oryzae*). Мисо обычно выдерживают 6 месяцев, но процесс может занять и больше времени — до трех лет. В зависимости от типа сырья, количества соли (от 5 до 12 процентов) и длительности ферментации мисо различается по цвету от белого до красного (как вино) и вкусу — от слегка сладковатого до кислого (опять же, как вино). И, конечно, существуют местные особенности. Не бойтесь экспериментировать и выбирать пасту на свой вкус, как покупную, так и домашнюю. При покупке пасты ищите ту, что прошла естественный процесс брожения, без добавления алкоголя или усилителей вкуса вроде даси, аминокислот или глутамата натрия. Я делаю домашнюю пасту мисо (стр. 107), потому что нахожу результат стоящим затраченных усилий.

В магазинах вы можете встретить *инака мисо* или «деревенскую пасту мисо». Она может быть красной или белой, ее отличительной особенностью является приготовления с использованием крупы крупного помола.

Как использовать мисо: Паста может быть разной степени солености, исполь-

зуйте ее аккуратно, как приправу для супов и тушеных блюд, пробуйте во время готовки. Паста мисо — пробиотик и чувствительна к высоким температурам, поэтому добавляйте ее в конце готовки. Выключайте огонь после добавления пасты. Если хотите в полной мере насладиться живыми культурами в мисо, ешьте пасту саму по себе как соус, заправку для салата (см. салат и лапши соба с заправкой из уксуса, белой пасты мисо и лимона, стр. 253) или маринад (см. махи-махи в *касудзукэ* [маринаде из мисо и осадка сакэ], стр. 219).

Как хранить мисо: Храните в холодильнике или в темном прохладном месте.

СИРО МИСО (БЕЛАЯ ПАСТА МИСО)

Сиро мисо — нежная по консистенции светлая паста с мягким сладковатым вкусом. Период брожения такой пасты — один год. *Саикё мисо* из Киото — один из самых легких и несоленых видов мисо (5% соли), самый сладкий вид *сиро мисо*, его изготавливают больше из риса, чем из бобовых, иногда добавляя подсластители вроде мирина.

МУГИ МИСО (ЯЧМЕННАЯ ПАСТА МИСО)

Муги мисо изготавливается по большей части на юге Японии, особенно в префектурах Ямагути и Эхимэ, а также в регионе Кюсю. В основе такой пасты лежит ячменная кодзи, она очень ароматная и не такая соленая, как темная красная паста мисо.

СЭНДАЙ МИСО

Это традиционная красная паста мисо из префектуры Мияги. Изготавливается из риса и соевых бобов и проходит более долгую ферментацию, чем *сиро* (белая) мисо. Эта паста соленее, темнее и обладает более насыщенным вкусом.

ХАТТЁ МИСО

Хаттё мисо родом из префектуры Айти. Изготавливается только из соевых бобов, включая бобы кодзи. В процессе брожения не задействованы крупы. На приготовление такой мисо требуется около двух лет. В результате получается темная, густая, комковатая паста с насыщенным вкусом. Однако она менее соленая, чем паста некоторых красных разновидностей.

МИСО

Мисо легко приготовить дома, но на это вам потребуется от 6 месяцев до полутора лет, в зависимости от того, какая степень брожения пасты вам нужна. Цвет и вкус мисо становятся насыщеннее со временем, паста обладает сложным сочетанием вкусов. Рис кодзи, соевые бобы, морская соль и вода — основные ингредиенты. Вы можете также вмешать в пасту другие бобовые, вроде нута или фасоли адзуки, или же крупу, например ячмень. Бобовые нужно отварить и смешать с рисом кодзи и рассолом, пока они еще теплые. Процесс похож на приготовление шоколадного торта. Начав однажды готовить мисо дома, вы вряд ли сможете вернуться к покупной пасте. Можете экспериментировать с крупами и бобовыми. Я использую соевые бобы Laura Soybeans из Айовы, в них нет ГМО. Ферментированный коричневый рис кодзи или ячмень кодзи можно купить онлайн, от брендов GEM Cultures, Cultures for Health и South River Miso Company.

НА 1,4 КГ ГОТОВОГО ПРОДУКТА

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

- Скороварка
- Емкость объемом 3 литра с широким горлышком
- Гнет весом около 900 г (камень или полные банки)
- 2 стакана (300 г) средних или крупных соевых бобов, промыть
- 14 стаканов (3,36 л) фильтрованной воды
- 9 столовых ложек соли
- 3 стакана (455 г) риса кодзи
- 1 столовая ложка сырой пасты мисо (по желанию)
- ¼ стакана (60 мл) *сётю* или водки для стерилизации посуды

Промойте соевые бобы, чтобы избавиться от грязи и возможных посторонних включений.

Поместите бобы в среднюю миску и залейте 2 литрами воды, оставьте на 18 часов. Бобы должны набухнуть и увеличиться в размере больше чем в 2 раза. Разломите один



боб пополам. Если видна белая сердцевина — нужно вымачивать еще какое-то время.

Слейте воду, переложите бобы в скороварку и залейте 6 стаканами (1,4 л) воды. (Объем воды должен быть в полтора раза больше объема бобов.) Поставьте скороварку на максимальное давление и среднюю температуру, согласно инструкции, затем снизьте температуру до минимальной и готовьте 7 минут. Не отходите от скороварки, пока она не достигнет нужного давления. Выключите огонь и снимите скороварку с плиты, поставьте в раковину под холодную воду. Оставьте, пока давление полностью не спадет.

Откройте скороварку и проверьте готовность бобов. Если их легко можно размять пальцами, они готовы. Если — нет, готовьте их в скороварке еще 5 минут или пока они не станут мягкими. Переложите готовые бобы в дуршлаг, установленный над кастрюлей, и дайте жидкости стечь. Сохраните 1 стакан (240 мл) этой жидкости. Остудите ее до 37 °С. Верните бобы в кастрюлю и сделайте из них пюре, напоминающее хумус. Дайте пюре остыть до 37 °С.

Совместите половину сохраненной жидкости от варки бобов и кодзи, хорошо перемешайте, пока жидкость еще теплая. Оставьте на 5–10 минут.

В кастрюле объемом 4 литра смешайте 8 столовых ложек морской соли и смесь

с кодзи. Добавьте сырую пасту мисо, если используете, и пюре из соевых бобов. Месите получившееся пюре, пока оно не станет однородным. Оно должно быть похоже на тесто для печенья. Если пюре выглядит сухим, добавьте вторую половину жидкости от варки бобов и хорошо перемешайте.

Простерилизуйте емкость объемом 3 литра с широким горлышком, протерев ее внутри *сётью* или водкой. Посыпьте дно емкости половиной оставшейся соли, затем переложите в нее мисо и хорошо утрамбуйте ложкой. Разгладьте поверхность и посыпьте второй половиной оставшейся соли. Накройте тканью, пергаментом или пластиковой пленкой, положите внутреннюю крышку (плоскую тарелку или деревянный диск) и прижмите гнетом. Держите верх емкости накрытым пергаментом или тканью весь месяц, чтобы не допустить попадания пыли. Вы также можете положить под гнет обычный полиэтиленовый пакет. Храните в прохладном месте как минимум 4–6 месяцев для ферментации. Затем уберите гнет на 900 г и замените его гнетом весом 450 г. Когда паста мисо будет готова (попробуйте ее), отложите порцию на несколько недель и заморозьте. Накройте емкость и храните в прохладном месте. Мисо можно хранить несколько лет, процесс брожения будет продолжаться, а паста становиться все соленее и темнее. Я стараюсь использовать всю пасту мисо до конца в течение 1–2 лет.

СЁЮ (СОЕВЫЙ СОУС)

Соевый соус — древняя приправа китайского происхождения, ей более тысячи лет. Предшественник соевого соуса *хисио* изготавливался путем сбраживания круп, рыбы, мяса или овощей. Наиболее широко используемый в Японии соевый соус — потомок варианта *хисио*, который готовился из круп. Он очень ароматный, со сложным вкусом, включающим пять основных: *умами*, *амами* (сладкий), *санми* (кислый), *нигами* (горький) и *сиоми* (соленый).

Я использую натуральный японский соевый соус, чаще всего — *койкути сёю* (темный соевый соус) и *усукути сёю* (светлый соевый соус). Если есть возможность,

выбирайте органический соевый соус, изготовленный из *марудаидзу* (цельных соевых бобов), пшеницы и кодзи (дрожжевых спор *Aspergillus*). Избегайте соевого соуса, изготовленного из обезжиренного соевого молока вместо цельных соевых бобов, с добавлением химических красителей и других ненатуральных веществ.

Вы также можете поискать непромышленные бренды соевого соуса, который производится по традиционным методам брожения: цельные соевые бобы помещают в деревянные бочки на срок от полугода до двух лет. Большинство японских производителей соевого соуса делают его в небольших количествах и не экспортируют за пределы страны, ищите такой соус, когда вы путешествуете по Японии, и везите домой. На японских рынках в Америке продаются как крупные бренды вроде Kikkoman, Yamasa и Higashimaru, так и множество соусов от небольших производителей, включая Kinbue, Teraoka, Shimosa, Shoda и множество других.

Есть несколько небольших производителей соевого соуса и на территории США. Один из самых известных — Bluegrass Soy Sauce. Мэтт Джейми готовит соус из соевых бобов без ГМО, мягкой красной зимней пшеницы и фильтрованной с помощью извести воды. Все ингредиенты местные. Выдерживают соевый соус в переоборудованных дубовых бочках от бурбона.

Японский соевый соус можно разделить на пять категорий, в зависимости от способа приготовления и ингредиентов. Попробуйте все пять, чтобы понять, какой из них вам больше по вкусу.

Как хранить соевый соус: Открытую бутылку соевого соуса нужно хранить в холодильнике или прохладном темном месте. Для лучшего вкуса и аромата используйте в течение года.

КОИКУТИ СЁЮ (ТЕМНЫЙ СОЕВЫЙ СОУС)

Этот темный и пикантный соевый соус занимает 80% рынка и является самым популярным универсальным соевым соусом. Его варят пополам из соевых бобов и пшеницы. Когда я говорю о «соевом соусе» в этой книге, я имею в виду именно *койкути сёю*. В нем много глутаминовой кислоты, с глуро-

ким умами, ароматом и сладостью, которой не обладает, например, тамари. Это мой универсальный соевый соус.

УСУКУТИ СЁЮ (СВЕТЛЫЙ СОЕВЫЙ СОУС)

Усукути сёю не такой плотный и темный, как обычный соевый соус. Он изготавливается из равных объемов пшеницы и соевых бобов, к которым добавляют пшеничный глютен, рис или *амадзакэ* (напиток из ферментированного риса), который и придает ему светлый цвет. В этом соевом соусе меньше соли, и его не следует путать с соевым соусом с низким содержанием натрия. Светлый соевый соус несильно влияет на цвет блюда в отличие от обычного. Я использую его для супов и тушеных блюд.

ТАМАРИ СЁЮ (СОЕВЫЙ СОУС ТАМАРИ)

В древности под «тамари» подразумевали только жидкость, выделяющуюся при приготовлении мисо. Со временем методы ее изготовления изменились, но состав не претерпел никаких изменений: практически 100% соевые бобы. Это значит, что большинство тамари не содержит глутена. Тамари — потрясающий усилитель вкуса умами и замечательно подходит к тушеным блюдам, таким как свинина *якибута* (тушеная свиная грудинка, стр. 264), и жареным кушаньям. Тамари гуще и ароматнее обычного соевого соуса, он ценится за свои питательные свойства. В нем больше белка, а у некоторых производителей — меньше соли. Тамари улучшает пищеварение и содержит множество минералов и антиоксидантов. Если у вас аллергия на пшеницу, тамари — прекрасная альтернатива обычному соевому соусу. Но не забудьте внимательно прочитать этикетку, дабы убедиться, что соус совсем не содержит пшеницы.

САИСИКОМИ СЁЮ (СОЕВЫЙ СОУС ДВОЙНОЙ ВАРКИ)

Саисикоми сёю варят дважды, сначала с рассолом, а затем с соевым соусом. Благодаря этому процессу получается более темный и густой соевый соус, но без повышенного содержания соли. *Саисикоми* используется как приправа для сашими и суши.

СИРО СЁЮ (БЕЛЫЙ СОЕВЫЙ СОУС)

Этот соевый соус обладает светлым янтарным цветом. Его начали производить сравнительно недавно, в XIX веке. У него приятный сладковатый вкус, но он солонее обычного соевого соуса. *Сиро сёю* подходит для использования вареных блюд и блюд на пару; повара обожают его за то, что он не меняет цвет блюд. Его янтарный цвет позволяет сохранять естественный цвет продуктов — другие разновидности соевого соуса на это неспособны, они все, даже *усукути сёю*, делают пищу темнее.

ГЁСЁ ИЛИ УО СЁЮ (ЯПОНСКИЙ РЫБНЫЙ СОУС)

Рыбный соус — еще один вид ферментированного соуса, который используется в Азии с древнейших времен. В Японии существует три прекрасных бренда — производителя рыбного соуса, которые изготавливают его маленькими партиями, но становятся все более популярными во всей стране благодаря прекрасному вкусу и универсальности в использовании: *сёццуру* из префектуры Акита, *иканаго* из префектуры Кагава и *исири* с полуострова Ното префектуры Исикава. Главный ингредиент — местная рыба. Когда я была на полуострове Ното, мне посчастливилось попробовать *исири*. Его делают из внутренностей кальмара, маринованных и ферментированных в течение 2–3 лет. Соус соленый и слегка сладковатый. Пара капель *исири* в супах, маринадах или заправках усилят вкус умами этих блюд, не придавая им рыбного запаха. В других регионах для приготовления этих соусов используют местную рыбу.



сёю тарэ (приправа на основе соевого соуса)

Сёю тарэ — невероятно универсальная основа для соусов-дипов, рагу и супов с лапшой. Приправьте ваш даси *сёю тарэ*, используя предложенные ниже соотношения ингредиентов. Вы можете менять пропорции по своему вкусу.

- Соус дип для лапши: 1 часть *сёю тарэ* на 3 части даси
- Бульон для лапши: 1 часть *сёю тарэ* на 9 частей даси
- Заправка для салата без масла: 1 часть *сёю тарэ* на 4 части даси

Чтобы приготовить суп или соус-дип, соедините *сёю тарэ* и даси в сотейнике и доведите жидкость до кипения на средне-сильном огне. Снимите с огня. Храните в холодильнике в течение недели.

Кроме основ для соуса, бульона и заправки для салата *сёю тарэ* можно поливать курицу во время жарки, в нем можно мариновать яйца для рамэна (см. *нитамаго* [маринованные яйца всмятку], стр. 89) или использовать как приправу для тушеных блюд. Чтобы поливать курицу (см. запеченная курица с имбирем и *сёю тарэ*, стр. 145), рыбу или любое другое мясо, *сёю тарэ* можно использовать чистым или добавив в него пару столовых ложек оливкового или кунжутного масла, чтобы усилить вкус умами. Чтобы сделать *тарэ* слаще, добавьте больше мирина, сакэ, сахара или меда. Можно также сделать *сёю тарэ* острее с помощью тертого имбиря, чеснока, *ситими тогараси* и (или) нарубленного зеленого лука. Я использую обычный соевый соус для приготовления дипов и *усукути сёю* (светлый соевый соус) для приготовления супов и тушеных блюд.

ПРИМЕРНО НА 2 СТАКАНА (480 МЛ)

½ стакана плюс 1 столовая ложка (80 мл) мирин (используйте чистый *хон мирин*, а не продукт на основе мирин)

3 столовые ложки тростникового сахара
2 стакана (480 мл) соевого соуса или
усукути сёю (светлого соевого соуса)

Соедините сахар и мирин в маленьком сотейнике, поставьте на средний огонь и помешивайте до полного растворения сахара. Уменьшите огонь, добавьте соевый соус и нагревайте, пока жидкость не начнет закипать, — около 3 минут. Снимите с огня и охладите до комнатной температуры. Храните в химически нейтральной посуде в прохладном сухом месте; или в холодильнике — там приправа будет храниться до 3 месяцев.

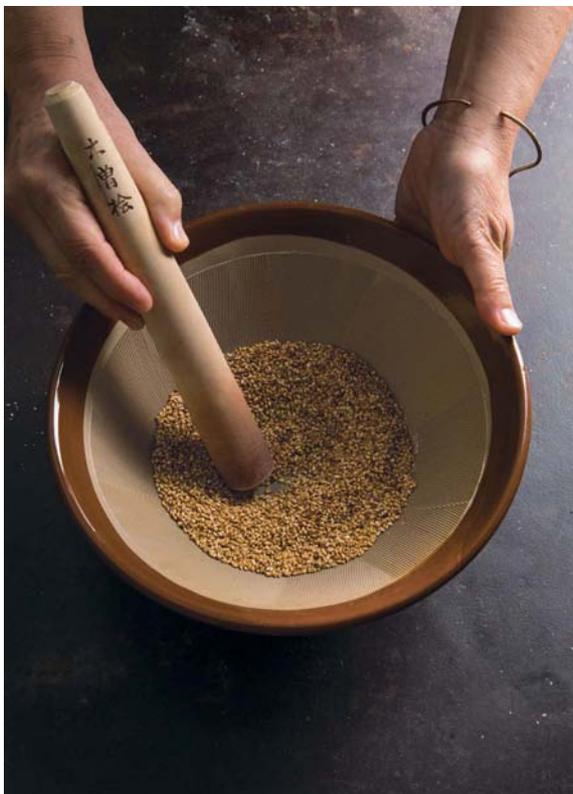
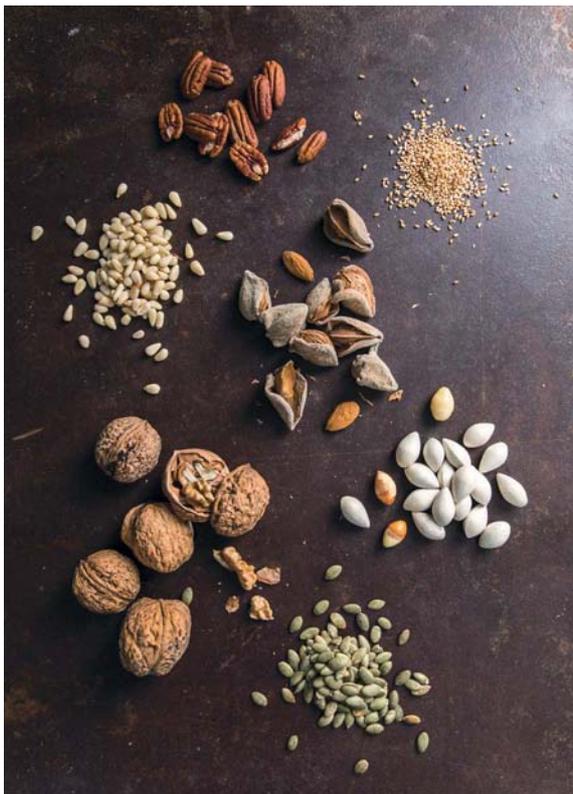
соус понзу

Этот универсальный соус обладает приятным цитрусовым вкусом. Понзу можно использовать в заправках без масла к салатам или в качестве приправы к хот-потам, жареным на гриле морепродуктам и мясу. Чтобы сделать его насыщеннее, добавьте несколько столовых ложек оливкового или кунжутного масла.

НА ¼ СТАКАНА (180 МЛ)

3 столовые ложки мирина
1 столовая ложка сакэ
½ стакана (120 мл) сока юдзу (или другого цитрусового сока)
1 столовая ложка рисового уксуса
¼ стакана (60 мл) соевого соуса
1 лист комбу размером 5×5 см
4 г стружки бонито

Соедините мирин с сакэ в маленьком сотейнике и доведите жидкость до кипения на средне-сильном огне. Снимите с огня и добавьте сок юдзу, рисовый уксус, комбу и стружку бонито. Перелейте в стеклянную посуду, накройте и поставьте в холодильник на 3 дня. Процедите соус, удалив комбу и стружку бонито. Храните готовый соус в посуде, плотно закрытой крышкой, в холодильнике до 2 недель.



ОРЕХИ И СЕМЕНА

Орехи и семена добавляют блюдам не только текстуру и вкус, но и питательность. Цельные, жареные, нарубленные, в виде крошки или перемолотые в пасту — я использую орехи и семена в готовке каждый день. Я храню семена кунжута, орехи пекан, кедровые орешки, миндаль, фисташки и грецкие орехи круглый год, а в сезон использую каштаны и плоды гинкго. Последние, скорее всего, наименее знакомы жителям западных стран. В Азии их считают целебной едой, у плодов гинкго богатая культурная история. В местном храме в Камакуре росло дерево гинкго, которому, по поверьям, было более тысячи лет. Люди ходили к нему, чтобы почтить его красоту и долголетие. Мы с бабушкой тоже ходили туда собирать плоды, упавшие с дерева, — потом мы обжаривали их и добавляли в рис. На белом рисе они выглядели прямо как жемчужины.

На нашем ранчо в Техачапи растут миндальные деревья, пеканы и грецкие орехи — все они были посажены прошлыми поколениями фермеров, жившими на ранчо до нас. Мы следим за старыми деревьями весь год: когда на ветках набухают первые почки ранней весной, когда они пышно цветут, когда на них появляются плоды. И это делаем не только мы с мужем — вся природа следит за деревьями; птицы, суслики, олени и белки — все хотят поживиться орехами и семенами. Муж построил заслоны, чтобы оградить деревья от животных и птиц, но, несмотря на это, большая часть урожая частенько достается именно им. Ничто не заменит единение с природой.

КАК МОЛОТЬ СЕМЕНА КУНЖУТА

Есть два способа измельчить семена кунжута: в пасту грубого помола и мелкого, как тахини. Можно толочь их в японской ступке пестиком, растереть мельнице для специй или измельчать с помощью блендера. Тертые семена кунжута используются как приправа (*фурикакэ*) для еды или смешивается с соевым соусом, даси и мирином или сахаром для приготовления салатной заправки. Главное — обжарить семена перед тем, как их перемалывать.

суригома (крупно перемолотые семена кунжута)

Суригома — это *фурикакэ* из обжаренных и крупно перемолотых семян кунжута. Эту универсальную приправу можно использовать как украшение практически ко всем блюдам. А если вы добавите в нее пару чайных ложек морской соли, *суригома* превратится в *гомасио фурикакэ*. Вы также можете смешать ее с соевым соусом и сахаром, чтобы получить универсальную кунжутную заправку для салатов из овощей.

НА 1 СТАКАН (230 Г)

1 стакан (130 г) очищенных белых или черных семян кунжута

Разогрейте среднюю сковороду на средне-слабом огне, не добавляя масло. Высыпьте семена кунжута и обжаривайте их, постоянно помешивая, пока они не станут ароматными и немного потемнеют (но не до коричневого цвета), около 5 минут. Черный кунжут не меняет цвет, но станет ароматным. Семена пора снимать с огня, когда услышите, как они начинают щелкать. Переложите горячие семена кунжута в ступку и разотрите их пестиком до желаемой текстуры (можно перемолоть их в блендере). Для правильной текстуры оставьте часть семян целыми.

Полностью остудите и храните в герметичной посуде в прохладном темном месте или в холодильнике до 1 месяца.

нэригома (тахини в японском стиле)

Нэригома — японская версия тахини. Нежная, ароматная и обычно несоленая паста. Ее можно делать из черного или светлого кунжута. Я использую *нэригома* для приготовления заправок к салатам и десертов. Можно купить готовую пасту на японских рынках, но ее легко приготовить дома. А на вкус домашняя *нэригома* куда лучше покупной.

НА ¼ СТАКАНА (135 Г)

130 г очищенного белого или черного кунжута

60 мл кунжутного масла из необжаренных семян

Разогрейте среднюю сковороду на средне-слабом огне. Высыпьте семена кунжута и обжаривайте их, постоянно помешивая, пока они не станут ароматными и немного потемнеют (но не до коричневого цвета), около 5 минут. Черный кунжут не меняет цвет, но станет ароматным. Следите внимательно, чтобы не сжечь кунжут, иначе паста будет горькой. Снимите с огня и выложите кунжут на противень, чтобы он остыл.

Переложите семена кунжута в блендер и измельчите до консистенции грубой пасты, около 1 минуты. Добавьте кунжутное масло и снова запустите блендер на 1 минуту, периодически останавливая мотор и соскребая пасту со стенок чаши.

Храните готовую пасту в закрытой посуде в холодильнике до 2 недель. Со временем от пасты может отделяться масло, но ее нужно будет просто хорошо перемешать перед употреблением.

ситими тогараси (смесь семи специй)

Классическая смесь *ситими тогараси* включает красный перец чили, перец *сансё*, черный кунжут, мак, конопляное семя, нори и кожуру мандарина. Эта приправа используется в супах, лапше, жареных блюдах, рисе и салатах. Японские продавцы *ситими тогараси* открывают лавки в храмах во время фестивалей. Они приготовят вам смесь по вашему вкусу и упакует в очаровательные маленькие, похожие на тыкву, деревянные коробочки. В древности сушеные тыквы действительно использовали для хранения специй, потому что тыква хорошо впитывает лишнюю влагу.



НА ½ СТАКАНА (30 Г)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ
Дегидратор

- 60 г имбиря, очистить и нарезать ломтиками толщиной 3 мм
- 2 чайные ложки цедры мандарина (лимона или апельсина)
- 12 сушеных красных перчиков чили (тайских, корейских, итальянских или мексиканских), удалить семена
- 1 чайная ложка перца *сансё* горошком (для очень острой приправы возьмите сычуаньский перец)
- ½ листа нори, нарвать на мелкие кусочки
- 1 столовая ложка конопляного семени или семян белого кунжута
- 1 столовая ложка мака
- 2 столовые ложки обжаренных семян черного кунжута
- 1 столовая ложка морской соли (по желанию)

Положите имбирь и цедру мандарина в дегидратор, запустите его на 3–4 часа на температуре 57 °С, пока имбирь не станет сухим и ломким. (Можно также высушить ингредиенты на минимальной температуре в духовке.) Измельчите имбирь и цедру в мельнице для специй в мелкую крошку. У вас должно получиться около 2 чайных ложек имбирного порошка и 1 чайная ложка цедры. (Если получилось больше — оставьте, сможете потом добавить в чай.) Просейте порошок через мелкое сито, чтобы удалить волокна. Пересыпьте в одну маленькую миску. Затем по очереди измельчите в мельнице для специй чили и перец *сансё*. Просейте порошок через мелкое сито. У вас должна получиться 1 столовая ложка порошка чили и ½ чайной ложки порошка перца *сансё*. (Если получилось больше — оставьте, добавьте потом в лапшу.) Добавьте оба порошка в миску. Поместите кусочки нори в мельницу для специй и перемалывайте 3–4 секунды, не больше (должны получиться хлопья, а не порошок); добавьте нори в миску. Положите туда же конопляное семя, мак, обжаренный кунжут и соль. Храните в стеклянной посуде с плотной крышкой, в кладовой. Используйте в течение пары месяцев со дня приготовления.

МАСЛА

Я использую ореховое или другое растительное масло с осторожностью — не хочу перебивать вкус других ингредиентов. В отличие от западной кухни, где блюда приправляют обжаренными в оливковом масле чесноком или луком, в японской кухне приправами служат даси, а масло используется мало. Исключение составляют блюда, приготовленные во фритюре, например, *темпура* (такой способ приготовления овощей и морепродуктов привезли в Японию португальцы в XVI веке), *тонкацу* (отбивная из свинины, стр. 161) и крокеты из крабовой пасты (стр. 220). Все эти блюда готовятся в большом количестве свежего масла; если пожалеете его, получите тяжелое, размякшее блюдо. При готовке во фритюре важно также подобрать правильную температуру масла. Слишком горячее масло сожжет про-

дукты, а может и вас обжечь! А недостаточно горячее — просто пропитает ингредиенты, и блюдо будет жирным. Больше советов по поводу готовки во фритюре есть в рецепте темпуры *какиагэ* из креветок и капусты (стр. 163).

Для блюд во фритюре я выбираю масло из рисовых отрубей и светлое кунжутное, потому что у них высокая температура горения. Для блюд в воке пользуюсь маслом из виноградных косточек. У меня также стоит бутылка хорошего оливкового масла и несколько разновидностей ореховых масел (масло грецкого ореха и миндальное) для заправки салатов. Единственное масло со специями, которое я использую, — *Ла-Ю* (острое масло с чили, рецепт ниже), оно прекрасно подходит к *гёдза* (жареным пельменям, стр. 151). И нельзя забывать о сливочном масле. Мама всегда следила, чтобы оно было дома (ее детской мечтой был огромный холодильник, набитый до отказа сливочным маслом и сливками). Я следую ее традициям и всегда храню дома хороший запас сливочного и топленого масла для готовки и выпечки.

ла-ю (острое масло с чили)

Это острое ароматное масло подают к *гёдза* (жареным пельменям) и *сюмаи* (пельменям на пару). Его можно использовать как приправу к жареному мясу — оно острое, так что нескольких капель будет достаточно.

НА ½ СТАКАНА (120 МЛ)

- 15 г сушеного японского, корейского или итальянского перца чили, удалить семена и тонко нарезать
- 1 чайная ложка сычуаньского перца горошком
- 80 мл кунжутного масла из необжаренных семян
- 80 мл кунжутного масла из обжаренных семян
- 2 мелко нарубленных зубчика чеснока (по желанию)

На маленькой сухой сковороде в течение 2 минут подсушите перец чили и сычуаньский перец на среднем огне. Чили должен стать ароматным (но не потемнеть). Переложите в мельницу для специй и измельчите в крупную крошку примерно за 5 секунд. Переложите специи в маленькую миску из нержавеющей стали.

Нагрейте в сковороде оба вида кунжутного масла на средне-сильном огне. Добавьте чеснок, если используете его, и готовьте в течение 1 минуты. Залейте специи половиной горячего масла и помешивайте 30 секунд. Добавьте остатки масла и хорошо перемешайте. Дайте смеси остыть до комнатной температуры. Процедите масло через мелкое ситечко. Выбросьте чеснок и специи. Перелейте масло в стеклянную или металлическую посуду, плотно закройте крышкой. Оно может храниться в холодильнике до 3 месяцев.

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

При аккуратном использовании подсластители усиливают вкус блюд, добавляют сочность и мягкость, помогают сохранять свежесть продуктов и загущать соусы. Для повседневной готовки я пользуюсь *хон мирин* (чистый, а не приправу на основе мирина), тростниковый сахар, *амадзакэ* (напиток из ферментированного риса, стр. 295) и кленовый сироп. Я также держу на кухне *кокуто*, богатый минералами коричневый сахар, который производят из сахарного тростника на Окинаве. Он похож по вкусу на темный тростниковый сахар и используется на Окинаве как лекарственное средство. Я готовлю сироп из *кокуто*, смешивая 136 г сахара *кокуто* с 240 мл воды в сотейнике и нагревая смесь на слабом огне в течение 20 минут, или до загустения сиропа. Из этого количества ингредиентов получается 85 г сиропа. Храню его в банке и использую как универсальный подсластитель в готовке.



травы и ароматические добавки

А *сирай* (украшения) в японской кухне — это отдельный мир; у них много названий, функций и символизма, которые могут показаться сложными людям из западных стран, где украшения для блюд используют только по их прямому декоративному назначению. Но для владения японской кухней очень важно понимать украшения — ароматные листья, корешки, съедобные цветы и цитрусы.

В Японии в качестве декора блюд используются определенные растения (я их перечислила выше), но есть отдельная группа декоративных элементов, которые подаются с сашими (тонко нарезанной сырой рыбой). Сашими также может называться нарезанное мясо, *юба* (разновидность тофу, *фучжу*), *конняку* (десерт из батата), овощи, например ростки бамбука, и другие блюда. Три основных типа украшений для сашими называются *кэн*, *цума* и *карами*. *Кэн* в японской кулинарии значит «тонкая, как игла, нарезка», для таких украшений чаще всего используют дайкон и морковь. *Кэн* также переводится с японского как «меч», поэтому легко увидеть аналогию с тонко нарезанной редькой или морковью. *Кэн* освежает вкусовые рецепторы, добавляет глубину вкуса блюду и цвет тарелке. Оно также впитывает рыбный запах и позволяет хранить сашими дольше.

Цума (декорирование) — другой вид украшений, также подающийся с сашими. Некоторые *цума* обозначают сезон, когда блюдо подается: веточка цветущей вишни несет дыхание весны, а цветы огурца будут

символизировать лето. *Цума* переводится с японского как «жена», — и на тарелке, жена (*цума*) и муж (сашими) поддерживают друг друга.

Карам (острота, пряность), также часто называют *якуми*, — это украшения, обладающие острым или пряным вкусом. К этой категории относятся васаби, имбирь и горчица — они добавляют вкуса и выступают в качестве антисептиков. Украшения вроде тертого дайкона и *умэбоси* (маринованной сливы *умэ*) улучшают пищеварение.

В домашней готовке с помощью таких дополнений можно создать контраст вкусов, добавить блюду цвета, обозначить сезон и улучшить усвояемость пищи. Простая терка и овощечистка могут вам в этом помочь. Может, у вас и не получатся красивые ровные ломтики редьки, как у профессиональных суши-шефов, но функцию свою они выполняют. Неважно, какие травы и приправы вы используете, важно, чтобы все ингредиенты были свежими и их не было слишком много. Украшение должно дополнять ваше блюдо, а не быть самостоятельным блюдом.

ВИДЫ УКРАШЕНИЙ

ЛУК: ШНИТТ-ЛУК, ЗЕЛЕНЬ ЛУК, ДИКИЙ ЛУК, РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Я выращиваю шнитт-лук в саду, мелко режу и добавляю в салаты и супы. Чтобы зеленый и репчатый лук были более хрустящими, я замачиваю их на 5 минут в ледяной воде перед употреблением.

СЪЕДОБНЫЕ БУТОНЫ И ЦВЕТЫ: ЦВЕТЫ ВИШНИ, БОРАГО, ЦВЕТЫ ОГУРЦА, ЦВЕТЫ ТЫКВЫ И МЁГА

Обожаю использовать для украшения съедобные цветы — они делают блюда вкуснее и красивее. Старайтесь не добавлять крупные цветы, придерживайтесь маленьких.

Мёга, или японский имбирь, который можно найти на японских рынках, обладает травянистым вкусом, похожим на помесь имбиря и неострого лука. У *мёга* съедобен бледно-розовый бутон, но не корень. Я нарезаю его ломтиками, чтобы подавать с супами, салатами, тофу, рисом, лапшой и маринадами. *Мёга* легко можно вырастить в горшке, попробуйте сделать это на кухонном подоконнике или в саду. Помню, как выкапывала *мёга* у бабушки в саду.

ЦИТРУСЫ И ЧИЛИ: ЛИМОН, ЛАЙМ, ЮДЗУ, СУДАТИ, ПЕРЕЦ ЧИЛИ

Кожура и цедра фруктов, в основном цитрусов, и *тогараси* (перец чили) также добавляют цветные акценты и вкус блюдам. Я часто готовлю ароматную и пряную пасту *якуми*, *юдзу косё* (пряную пасту из юдзу, рецепт ниже) из кожуры юдзу и тайского перца чили. Я также выращиваю разные сорта острого перца — халапеньо, серрано, итальянский перец и перуанский острый перец, чтобы использовать их в готовке.

юдзу косё (пряная паста из юдзу)

Юдзу косё — ароматная пряная ферментированная приправа из острого перца, кожуры юдзу и морской соли. Ее можно подавать с сашими, *сомэн*, удоном, собой и рамэном, хот-потами, *тонкацу* (отбивной из свинины), *сумаи* (пельменями на пару), *гёдза* (жареными пельменями), жареным мясом и овощами. Юдзу можно заменить лимоном Мейера, лаймом, *судати* или цитроном («рука Будды»). Будьте осторожны при работе с перцем чили, надевайте резиновые перчатки.

ПРИМЕРНО НА ⅓ СТАКАНА (157 МЛ)

70 г цедры юдзу (с около 3 дюжин плодов)
70 г свежих зеленых перцев чили (тайских чили), удалить плодоножки и семена, мелко нарубить
1½ столовой ложки морской соли
Сок 1 юдзу

В средней миске соедините цедру юдзу, перец чили и соль. Дайте постоять 30 минут. Переложите в блендер, добавьте сок юдзу и перемелите до состояния пюре с небольшими вкраплениями цедры. Переложите в маленькую стерилизованную банку и поставьте в холодильник на 3 дня. Готовая паста хранится в холодильнике до 1 месяца, в морозильной камере — до 3 месяцев.

ЛИСТЬЯ, ТРАВЫ И МИКРОЗЕЛЕНЬ: КИНОМЭ, МИЦУБА, ЛИСТЬЯ СИСО

Карамэ — это молодые листья аралии (*сансё*) с легким мятным ароматом. Они обладают цитрусовым вкусом и приятно пощипывают язык; их используют как приправу к супам, тофу, рису, жареным морепродуктам и мясу. *Киномэ* продаются на японских рынках, но лучше выращивать их дома. Храните *киномэ* в холодильнике завернутыми во влажное бумажное полотенце, от 3 до 5 дней.

Мицуба напоминает на вид петрушку и принадлежит к тому же семейству. Но она гораздо плотнее, а по вкусу похожа на сельдерей. Ее используют по большей части как украшение для супов, *тяванмуси* (заварного крема, приготовленного на пару), салатов и темпуры.

Сисо — трава с мятным ароматом. Ее также называют периллой. Перилла бывает двух видов: зеленая и красная. Зеленые листья, которые могут использоваться как базилик, знакомы и японским, и западным поварам. Но красные листья используются только в Японии. В основном они служат натуральным красителем и ароматизатором для *умэбоси* (маринованных слив *умэ*); использованные листья можно высушить и приготовить из них приправу *юкари* (*фуррикаэ* из красных листьев *сисо*, стр. 98), которая прекрасно подойдет к рису. *Сисо* легко вырастить в домашнем саду. Обяза-



тельно отрежьте стебли от листьев перед употреблением. Цветы *cisco* тоже съедобны.

Популярная микрозелень включает молодую рукколу, лук, гречиху и кале плюс дайкон и брокколи. На рынках продается множество ростков — все их можно использовать в японских блюдах вроде сашими и салатов — они акцентируют вкус и освежат вкусовые рецепторы.

Листья камелии, бамбука, папоротника, хурмы и клена используются только для украшения. Их кладут под блюдо или рядом с ним, чтобы подчеркнуть его цвет или добавить сезонности. Некоторые из этих листьев используют, чтобы заворачивать в них еду; листья хорошо удерживают ароматы. Какую осень мама готовила *каки но хадзуси*

(суши в листьях хурмы) с начинкой из копченого лосося, имбиря и риса для суши. Это были самые вкусные суши в мире.

КОРЕНЬЯ: ДАЙКОН, ИМБИРЬ, ВАСАБИ

Дайкон — это неострая крупная, длинная редька, изначально выведенная в Средиземноморье, но ставшая чрезвычайно популярной в Азии. Дайкон вырастает до 50 см в длину, поэтому покупать его целиком поначалу покажется вам странным. Но вскоре вы поймете, что его очень легко готовить. Верхняя часть редьки — под листьями — мягче и слаще нижней части. Я добавляю нарезанный дайкон в супы, салаты, блюда в воке и тушеные блюда. Свежий тертый дайкон



(*дайкон ороси*) я использую как соус к жареной рыбе, мясу, тофу, овощам и темпуре.

Имбирь можно использовать множеством способов. Я добавляю его ломтики в тушеные блюда, чтобы избавиться от неприятных запахов мяса или рыбы. Тертый имбирь прекрасно подойдет к тофу. *Амадзу сёга* (маринованный имбирь, стр. 93) — прекрасное дополнение к суши (в мире суши-поваров его называют *гари*) и жареным блюдам; неважно, как его называют, но он здорово улучшает пищеварение. Если замариновать имбирь в рисовом уксусе или *умэдзу* (сливовом уксусе) или добавить его к красным овощам вроде моркови или свеклы, он приобретает красноватый или розовый оттенок. Окрашенный в красный цвет *амадзу сёга* называется *бэни сёга*. Его часто используют как украшение для *якисоба* (жареной лапши, стр. 263) и *окономияки* (см. панкейки *окономияки* со стружкой бонито, стр. 267). Выбирайте имбирь со светлой кожицей, плотный на ощупь и тяжелый на вид. Удобнее всего работать с молодым имбирем — его легче чистить и резать, он не такой волокнистый и очень ароматный. Имбирь легко чистится с помощью ложки, а если замочить его на 15 минут перед разделкой, вода смягчит волокна, и вам будет проще нарезать корень.

Васаби принадлежит к семейству крестоцветных, как хрен и горчица, и растет в руслах и долинах рек. Свежий васаби — крепкий зеленый корень. У него не такой резкий вкус и более сильный аромат, чем у редьки. Тертый васаби используют как приправу к суши, сашими и лапше соба. Свежий васаби в виде целого корня можно найти на японском рынке или заказать онлайн; он дорогой, поэтому я использую его по особым случаям. Начинайте тереть свежий васаби со стороны листьев (не снизу) и не чистите его сразу целиком. Натирать васаби я рекомендую за столом, чтобы он сохранил свежесть и аромат, используйте для этого мелкую японскую терку *ороси-ки*, ее легко можно приобрести в интернете.

Подавайте васаби сразу после того, как натрете, чтобы полностью раскрыть его аромат и вкус. Храните свежий васаби завернутым во влажное бумажное полотенце

(не пищевую пленку) в холодильнике до 1 недели.

Паста и порошок из васаби не заменяют вам свежий корень, но они — неплохая замена дорогостоящего ингредиента, если были приготовлены с настоящим васаби. Ищите тюбики с надписью *хон васаби*, или «настоящий васаби» — большинство паст васаби на самом деле приготовлены на основе редьки, которую потом смешивают с горчицей, пищевым красителем, растительным маслом, солью и другими добавками. Храните пасту васаби в холодильнике и используйте в течение года с момента открытия. Если не можете найти свежий васаби или пасту васаби, воспользуйтесь тертым имбирем, дайконом или лимонным соком для похожего эффекта.

дайкон ороси (соус из свежего дайкона)

Это один из самых популярных и освежающих соусов, который готовят из тертого дайкона. Он содержит натуральные энзимы, улучшающие пищеварение, и подается как украшение к свежим, жареным на гриле или во фритюре блюдам. Нарезанный дайкон со временем начинает источать легкий серный запах, обычный для крестоцветных. Чтобы избежать такой неприятности, натирайте дайкон непосредственно перед подачей блюда.

Если вы не найдете в магазине именно дайкон, замените его любой редькой, она такая же вкусная. Я использую в готовке фиолетовую редьку, она обладает более мягким вкусом, чем дайкон, а соус из нее получается красивого фиолетового цвета.

Чтобы натереть дайкон, лучше купить терку *ороси-ки* — она сконструирована таким образом, что позволяет не только натирать коренья и корнеплоды вроде редьки и имбиря, но и собирать их сок. Его вы можете выпить или добавить в лапшу. Это очень бодрящий универсальный тоник.

ПРИМЕРНО НА ½ СТАКАНА (113 Г)

230 г очищенного дайкона

Натрите дайкон, перемещая его по терке круговыми движениями. Не теряйте терпения и продолжайте тереть, даже если вам будет казаться, что получается только сок. Слегка отожмите натертую массу, но не выливайте сок. Можете выпить его неразбавленным, а можете смешать с апельсиновым или яблочным соком. Он прекрасно улучшает пищеварение. Подавайте соус с жареными на гриле или во фритюре блюдами.

ВАРИАНТЫ

Дайкон ороси можно смешивать с огромным количеством других трав, специй и овощей, создавая новые ароматы, цвета и приправы.

Цитрусы: Добавьте цедру половины лимона или юдзу к натертому дайкону, чтобы дополнить жареное мясо или морепродукты.

Имбирь: Добавьте 1 столовую ложку тертого имбиря для создания соуса к темпуре, лапше и тофу.

Тогараси: Разрежьте дайкон поперек. Сделайте в нем палочками 2 дырки по 5 см глубиной и поместите в них сушеный *тогараси* (перец чили) с семенами. Натрите этот дайкон — и у вас получится *момидзи ороси*, пряный красный соус из тертого дайкона, названный так в честь осенних кленовых листьев. Это универсальный соус.

Васаби: Добавьте тертый васаби к натертому дайкону и подавайте соус к жареным на гриле блюдам или *набэмоно* (хот-потам).

Огурец: Натрите неочищенный огурец и посыпьте им натертый дайкон — такой соус хорошо подойдет к жареным на гриле морепродуктам.



окадзу на каждый день

(рецепты из кладовой)

Два базовых супа	Мисосиру(суп мисо) — 124
	Суимоно (прозрачный суп) — 124
Тяванмуси с манильскими моллюсками и грибами шиитаке	— 129
Традиционные холодные помидоры охитаси (выдержанные в даси)	— 130
Суномоно (салат из огурцов, вакамэ и харусамэ)	— 131
Сашими из тайского луциана, маринованного с комбу	— 133
Арамэ с морковью и имбирем	— 134
Нисимэ (корнеплоды, тушенные в даси)	— 135
Инари-дзуси (жареный тофу с начинкой из риса для суши)	— 137
Жареные онигири (рисовые колобки)	— 139
Такоми-гохан (рис с овощами и курицей)	— 143
Запеченная курица с имбирем и сёю тарэ	— 145
Запеченный баклажан с травами	— 146
Лосось, маринованный в кодзи	— 147
Салат из собы с тыквой кабоча и жареными тыквенными семечками	— 149
Гёдза (жареные пельмени)	— 151
Бульон с лапшой, яйцом и грибами шиитаке	— 155
Никуяга (жаркое из говядины, сиратаки и картофеля)	— 157
Японское карри из курицы с маринадом «семь богов счастья»	— 159
Тонкацу (котлета из свинины) с пастой сисо умэ	— 161
Темпура какиагэ с креветками и морковью	— 163
Бенто для пикника	— 166
Отядзукэ (рисовый чайный суп)	— 169

В этой главе вашему вниманию представлены рецепты простых *окадзу* (блюд), которые я люблю готовить и есть. Подобно многим японским хозяйкам, я люблю использовать слово *тэйбан* (обычный), когда говорю о любимых *окадзу*. Эти *тэйбан окадзу* — мои семейные блюда на каждый день, и именно о них я рассказываю на своих курсах.

Рецепты из кладовой могут показаться сложными и содержащими много ингредиентов. Я хочу, чтобы вы понимали: японская кухня — это сочетание компонентов, которые соединяются в одно, поэтому во всех блюдах вы встретите *даси* (бульон; стр. 29–37) или *сёю тарэ* (приправу на основе соевого соуса; стр. 111). Все эти рецепты — простые, вы можете приготовить компоненты заранее, чтобы они были под рукой. Некоторые из блюд могут быть приготовлены за 20 минут, компоненты некоторых нужно выдерживать или мариновать в течение ночи. Всегда дочитывайте рецепт до конца, прежде чем начать готовить, чтобы четко понимать, сколько времени вам потребуется.

Эти рецепты продемонстрируют основные блюда японской кухни — от супа *мисо* до пельменей *гёдза* и *темпуры*. Ингредиенты и техники, используемые в их приготовлении, в общем и целом научат вас основам японской кулинарии и подготовят к рецептам во второй части книги.

два базовых супа

Суимоно (прозрачный суп) и *мисосиру* (суп мисо)

Суп — важная часть традиционной японской трапезы. Суп можно есть вначале, чтобы разбудить аппетит и почувствовать специи в первом же глотке бульона. Можно подать суп и в конце, чтобы очистить вкусовые рецепторы. А можно подать его в середине трапезы. Дома нет строгих правил.

Суимоно (прозрачный суп) и *мисосиру* (суп мисо) — два базовых японских супа. *Суимоно* содержит *даси* без наполнителей, а в бульон для *мисосиро* добавляют пасту *мисо*. *Даси* можно выбрать на свой вкус. В качестве суповых ингредиентов я предлагаю использовать простые комбинации, в основном из овощей, водорослей и тофу. Во второй части книги вы найдете более сложные супы и хот-поты, в которых содержатся другие источники белка.

Японский суповой этикет: Японские чаши для супа меньше их западных собратьев, их держат руками и подносят ко рту, чтобы отпить суп. Чаще всего используются маленькие (около 240 мл) деревянные или лакированные чаши, но вы можете подобрать любые на ваш вкус. Используйте круглые глубокие чаши, чтобы из них удобно было вылавливать палочками еду (мелкие суповые тарелки не подойдут для подачи японских супов). Японцы обычно не едят супы ложкой, но при желании вы можете ею воспользоваться.



суимоно (прозрачный суп)

Этот суп обычно подают в начале трапезы, чтобы разбудить аппетит. Он состоит из даси и трех-четырех ингредиентов: небольших кусочков тофу, мяса, рыбы, морепродуктов или овощей — первый ингредиент; второй — овощи, сочетающиеся с первым ингредиентом и подчеркивающие вкус приправ; третий ингредиент — украшение, насыщающее суп вкусом, текстурой и ароматом (это может быть просто цедра юдзу или лимона). В японских ресторанах качество *суимоно* может многое сказать о мастерстве повара — первый глоток даси задает вкус всей трапезе. Но дома или в небольших рестораниках суп просто подогревает ожидание следующих блюд. Я покажу вам простые способы приготовления супов, главное в которых — свежесть ингредиентов. Не подавайте *суимоно* слишком горячим, чтобы полностью раскрыть вкус супа.

НА 4 ПОРЦИИ

- 3½ стакана (830 мл) даси (выберите любой, стр. 29–37)
- Суповые ингредиенты (выберите любое сочетание, стр. 127)
- ½ чайной ложки соли или больше — на ваш вкус
- 1 чайная ложка сакэ
- 2 чайные ложки *усукути сё* (светлого соевого соуса) или больше — на ваш вкус

Доведите даси до кипения на средне-сильном огне в кастрюле среднего размера. Уменьшите огонь, чтобы поддерживать медленное кипение. Добавьте суповые ингредиенты, согласно инструкциям ниже, но не добавляйте украшение. Продолжайте варить суп на слабом огне, пока овощи не станут достаточно мягкими. Помните, что корнеплоды вроде картофеля или капусты (цветной или белокочанной) готовятся дольше листовых овощей и тофу.

Добавьте соль, сакэ и соевый соус. Попробуйте суп и добавьте больше приправ, если необходимо. Разлейте суп по чашам, убедившись, что суповые ингредиенты есть в каждой из них в равном количестве. Добавьте украшение и подавайте.

мисосиру (суп мисо)

Суп мисо традиционно подают на завтрак. Правильное соотношение пасты мисо к бульону — 1 столовая ложка мисо на 1 стакан (240 мл) даси. Но паста может различаться по содержанию соли, так что попробуйте суп и добавляйте больше, если необходимо.

Для супа можно использовать разную пасту мисо, включая даже домашнюю. Чтобы полностью раскрыть аромат и вкус умами, суп должен быть 60 °С при подаче; при этой температуре пробиотики из непастеризованной пасты остаются живыми. Однако большинство покупных паст мисо — пастеризованные. Добавляйте пасту непосредственно перед подачей.

НА 4 ПОРЦИИ

- 3½ стакана (830 мл) даси (выберите любой, стр. 29–37)
- Суповые ингредиенты (выберите любое сочетание, стр. 127)
- 3 столовые ложки пасты мисо, домашней (см. мисо, стр. 107) или покупной; светлой, красной или любого их сочетания (добавьте больше или меньше пасты при необходимости)

Доведите даси до кипения на средне-сильном огне в средней кастрюле. Уменьшите огонь, чтобы поддерживать медленное кипение. Добавьте суповые ингредиенты, согласно инструкциям ниже, но не добавляйте украшение. Продолжайте варить суп на слабом огне, пока овощи не станут достаточно мягкими. Если даси выкипит и его останется меньше 710 мл, долейте в сотейник фильтрованной воды или даси, чтобы объем жидкости снова был около 840 мл.

Растворите мисо в маленькой миске, используя 60 мл даси из кастрюли. Добавьте разведенную пасту к супу и хорошо перемешайте. Попробуйте суп и добавьте больше приправ, если необходимо. Разлейте суп по чашам, убедившись, что суповые ингредиенты есть в каждой из них в равном количестве. Добавьте украшение и подавайте.

ПРЕДГАГАЕМЫЕ СОЧЕТАНИЯ СУПОВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

Грибы, тофу и цедра юдзу: 60 г грибов на ваш выбор, удалить ножки нарезать ломтиками толщиной 6 мм; 116 г мягкого или средней плотности тофу, нарезать кубиками по 6 мм; 1 чайная ложка цедры юдзу (или лимона). Сначала выложите в даси, кипящий на среднем огне, грибы и варите 2–3 минуты, пока они не станут достаточно мягкими. Затем добавьте тофу и прогрейте его около 1 минуты. При подаче добавьте цедру юдзу.

Кукуруза, помидоры и цукини: 80 г свежих кукурузных зерен; 8 помидоров черри, разрезать пополам; половина цукини, нарезать ломтиками толщиной 6 мм; 2 мелко нарезанных побега зеленого лука. Добавьте в кипящий бульон кукурузу, цукини и помидоры, готовьте на слабом огне 3–4 минуты, пока овощи не станут достаточно мягкими. Посыпьте зеленым луком.

На заметку: Этот суп мисо можно подавать холодным, добавив *суригома* (семена кунжута грубого помола; стр. 113). При подаче в холодном виде я добавляю помидоры сырыми, в качестве украшения.

Тыква кабочка и лук: 1 чайная ложка растительного масла (или утиного жира — в нем больше умами!); ½ луковицы, очистить и нарезать ломтиками толщиной 6 мм; 170 г тыквы кабочка или мускатной тыквы, очистить и нарезать ломтиками толщиной 6 мм; 3 побега зеленого лука, мелко нарубить. Подогрейте масло или утиный жир в средней кастрюле на среднем огне. Влейте даси, положите тыкву и варите 5–7 минут на среднем огне, пока овощи не станут достаточно мягкими. Посыпьте зеленым луком.

Помидоры черри, вакамэ и тофу: 60 г помидоров черри, разрезать пополам; 2 столовые ложки сухих водорослей вакамэ, замочите в 480 мл воды на 15 минут (они должны увеличиться в размере больше чем в два раза) и нарежьте на куски длиной 25 см, если они изначально длиннее; 115 г плотного тофу или тофу средней плотности, нарежьте кубиками по 1 см; 2 мелко нарезанных побега зеленого лука. Добавьте помидоры и вакамэ в горячий даси и прогрейте в течение 2–3 минут. Добавьте тофу и прогрейте его. Посыпьте зеленым луком.

Брокколи и цветная капуста: 115 г брокколи, нарезать ломтиками толщиной 6 мм; 115 г цветной капусты, нарезать ломтиками толщиной 6 мм; 2 столовые ложки нарубленного шнитт-лука. Варите брокколи и цветную капусту в горячем даси в течение 4–5 минут на среднем огне, пока овощи не станут достаточно мягкими. Посыпьте шнитт-луком.

Корнеплоды, тофу и конняку: 60 г японского батата *сацума*, нарезать кубиками по 12 мм; 60 г корня лопуха, нарезать поперек ломтиками толщиной 6 мм; 60 г дайкона, нарезать ломтиками толщиной 6 мм, а затем разрезать каждый из них на 4 части; 60 г *конняку*, нарезать кубиками по 12 мм; 60 г моркови, нарезать поперек ломтиками толщиной 6 мм; 60 г тофу средней плотности, нарезать кубиками по 12 мм; 4 стручка сладкого горошка, удалить жесткие части; 1 побег зеленого лука, мелко нарубить; щепотка *ситими тогараси*. Варите все ингредиенты, кроме тофу, гороха, зеленого лука и *ситими тогараси*, в горячем даси в течение 6–8 минут, пока овощи не станут достаточно мягкими. Добавьте гороховые стручки и тофу, варите еще минуту. Посыпьте зеленым луком и *ситими тогараси*. Подавайте, как суп мисо. Для более сытной версии добавьте 120 г свиной грудинки, нарезанной тонко, как для *сукияки*, или 120 г куриного мяса, нарезанного кубиками по 12 мм. Варите до полной готовности мяса, около 1 минуты.



Тяванмуси с манильскими моллюсками и грибами шиитаке

Тяванмуси — несладкий теплый заварной крем, похожий на загустевший суп. Его можно подавать в качестве первого блюда, в теплом или холодном виде. Даси с моллюсками и грибами шиитаке дает насыщенный и слегка соленый вкус, а зелень — важное украшение, помогающее сделать блюдо интереснее. Замочите грибы на ночь перед началом готовки.

НА 6 ПОРЦИЙ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

- Мелкое сито
- Марля или бумажные полотенца
- 6 рамекинов или маленьких (объемом 180 мл) чашек
- Пароварка с несколькими уровнями и плоской основой, чтобы ставить рамекины
- 3 сушеных гриба шиитаке, замочить на ночь в 1 стакане (240 мл) воды
- 2 столовые ложки сушеных или ½ стакана (20 г) свежих водорослей вакамэ
- 8 средних манильских моллюсков (вонголе) или 16 маленьких моллюсков
- 2 стакана (480 мл) фильтрованной воды
- 2 столовые ложки сакэ
- 3 крупных яйца
- 1½ чайной ложки мирина
- 1½ столовой ложки *усукути сёю* (светлого соевого соуса)
- ¼ чайной ложки морской соли (по желанию)
- 6 веточек *мицуба* (японской петрушки), только листья, кервеля или обычной петрушки (только листья)
- 6 листьев настурции (по желанию)

Слейте воду с замоченных грибов шиитаке и нарежьте их ломтиками толщиной 3 мм. Если используете сухие вакамэ, замочите их в 2 стаканах (480 мл) воды на 15 минут, затем слейте воду. Если используете свежие вакамэ, хорошо их промойте и обсушите. Нарежьте кусочками шириной 12 мм.

Соедините моллюсков с водой и сакэ в средней кастрюле, варите на среднем огне около 4 минут, пока раковины не раскроются. Переложите моллюсков в миску, процедите бульон через мелкое сито, выложенное марлей или бумажными полотенцами. Сохраните 2 стакана (420 мл) даси. Дайте ему остыть до комнатной температуры. Извлеките моллюсков из раковин, выбросьте раковины. Поместите мясо моллюсков в маленькую миску.

Доведите до кипения воду в пароварке на сильном огне, оставьте ее кипеть.

В средней миске смешайте яйца, мирин и соевый соус. Попробуйте смесь, добавьте соль, если нужно. Не взбивайте яичную смесь слишком сильно, иначе на поверхности блюда впоследствии образуются пузырьки воздуха. Добавьте бульон от ракушек и процедите смесь через сито. Разложите яичную смесь, моллюсков, шиитаке и вакамэ по рамекинам.

Накройте каждый рамекин фольгой. Поместите их в пароварку. Готовьте на пару 2 минуты при высокой температуре, затем убавьте нагрев до слабого и готовьте еще 6 минут или до застывания заварного крема. Достаньте рамекины из пароварки и снимите фольгу. Украсьте зеленью на ваш выбор. Подавайте блюдо с ложкой, теплым или холодным.

традиционные холодные помидоры охитаси (настоянные в даси)

Охитаси — это салат из слегка бланшированных и настоянных в солоноватом даси овощей. Бульон помогает раскрыть природный вкус ингредиентов. Помидоры бланшируют, только чтобы снять с них кожицу — так даси проникнет в мякоть. Это поистине универсальное блюдо: вместо помидоров можно использовать бланшированные спаржу, зеленую фасоль, капусту, шпинат, бобовые ростки, бамию, шампиньоны, мизуну, китайскую горькую дыню, листья хризантемы или кукурузу — все, что вашей душе угодно. Чтобы добавить блюду умами и копченый привкус, можете положить еще и стружку бонито. Украшение можно тоже сделать в растительной тематике, взяв для него нарезанные соломкой листья *сисо* или другую зелень на ваш выбор.

НА 4 ПОРЦИИ

ДЛЯ ЗАПРАВКИ ОХИТАСИ

- 2 стакана (480 мл) даси, даси с бонито и комбу (стр. 33) или *сёдзин* (веганского) даси (стр. 36)
- 2 столовые ложки *усукути сёю* (светлого соевого соуса)
- 1 столовая ложка мирина
- Морская соль

ДЛЯ САЛАТА

- 450 г фермерских помидоров (примерно 2 крупных помидора)
- 6 листьев *сисо* или базилика, нарезать тонкой соломкой
- Свежемолотый черный перец
- ¼ стакана (2 г) стружки бонито (по желанию)
- ½ чайной ложки обжаренных семян кунжута

Для заправки соедините в маленькой кастрюльке даси, соевый соус, мирин и соль. Доведите смесь до кипения на среднем огне. Снимите с огня и остудите. Попробуйте и добавьте приправ при необходимости. Бульон должен быть похож на суп *суимоно*, который можно просто пить.

Доведите до кипения воду в средней кастрюле на сильном огне. Надрежьте каждый помидор с противоположной от места прикрепления плодоножки стороны крест-накрест глубиной 1,5 мм, затем опустите помидоры в кипящую воду. Через 30–40 секунд кожица помидоров должна начать трескаться и отходить от мякоти, в этот момент их нужно достать из воды шумовкой и сразу же переложить в емкость с ледяной водой. Когда помидоры можно будет взять в руки, снимите с них кожицу, стараясь не повредить мякоть.

Нарежьте помидоры на 8 долек каждый и выложите в среднюю миску для подачи. Залейте их даси, накройте и оставьте мариноваться на срок от 30 минут до 1 часа в холодильнике. Перед подачей украсьте нарезанными листьями *сисо*, черным перцем, бонито и семенами кунжута.

суномоно (салат из огурца, вакамэ и харусамэ)

Суномоно — классический японский салат, похожий по легкости на салаты с овощами *охитаси* (настоянными в даси), но с более яркой заправкой с уксусом. В этом рецепте я использую классическую заправку *санбайдзу*, что с японского переводится как «три чашки». Название отражает в себе состав соуса: традиционно в нем используются равные части уксуса, мирина и соевого соуса. Но сегодня от традиций можно отойти. Кто-то использует меньше соевого соуса, а кто-то добавляет тростниковый сахар вместо мирина. Я добавляю меньше соевого соуса. *Санбайдзу* на моей кухне выступает в качестве легкой заправки для салатов без масла. Я слегка подогреваю соус в сотейнике, чтобы выпарить запах алкоголя из мирина и сделать вкус уксуса мягче. Вы также можете добавить 1–2 чайные ложки кунжутного масла из обжаренных семян и получить заправку для *сарада* в китайском стиле.

Для самого салата берите любые овощи (например, бланшированную капусту), морепродукты (вареные креветки, мясо краба, тонко нарезанные гребешки), мясо (курицу, приготовленную на пару и разобранную на волокна). Мне нравится добавлять *харусамэ* (стеклянную лапшу), которую делают из картофельного или бобового крахмала. Эта лапша хорошо вбирает в себя вкус приправ и добавляет блюду приятную текстуру.

НА 4 ПОРЦИИ

ДЛЯ ЗАПРАВКИ САНБАИДЗУ

- ¼ стакана (60 мл) мирина
- ¼ стакана (60 мл) рисового уксуса
- 2 столовые ложки *усукути сёю* (светлого соевого соуса)

ДЛЯ САЛАТА

- 30 г сухой лапши *харусамэ*
- 2 огурца, нарезать поперек ломтиками толщиной 3 мм
- ½ чайной ложки морской соли
- ¼ стакана (5 г) сушеных водорослей вакамэ, замочить на 10 минут в воде и нарезать на небольшие кусочки
- ½ чайной ложки обжаренных белых семян кунжута
- 1 чайная ложка тертого имбиря

Для заправки соедините мирин и уксус в маленьком сотейнике, доведите смесь до кипения на слабом огне. Снимите с огня. Влейте соевый соус и остудите. Попробуйте и добавьте приправ, если необходимо. Заправку можно приготовить заранее, она хранится в холодильнике 3–4 дня.

Приготовьте лапшу: доведите до кипения воду в средней кастрюле на средне-сильном огне. Выложите лапшу *харусамэ* и варите до мягкости, около 2 минут. Слейте воду, промойте и нарежьте лапшу на куски длиной 7,5 см.

Удалите излишки влаги из огурцов, слегка втирая в них соль на протяжении 1 минуты, затем дайте им постоять 5 минут. Выжмите лишнюю жидкость. Выложите в среднюю миску. Не сливайте ополаскивайте огурцы водой.

Для подачи залейте огурцы 60 мл заправки и перемешайте. Аккуратно отожмите излишки жидкости рукой и слейте. Добавьте вакамэ, лапшу *харусамэ* и оставшуюся заправку, аккуратно перемешайте. Выложите салат на маленькие тарелочки для подачи и дополните семенами кунжута и тертым имбирем.



сашими из тайского лucciана, маринованного с комбу

В этом рецепте используется *кобудзимэ* — метод маринования рыбы и овощей с помощью комбу и приправ. На приготовление блюда вам понадобится 4 часа. Убедитесь, что рыба, которую вы собираетесь использовать, очень свежая и подходит для сашими.

Я подаю это блюдо с салатом из зелени и микрозелени с заправкой из соуса понзу (стр. 111) или же в паре с *юдзу косё* (пряной пастой из юдзу) и огурцами в быстром мариnade — они хорошо дополняют друг друга. Такую рыбу можно также использовать для приготовления *мари-дзуси* (стр. 211)

НА 4 ПОРЦИИ

ДЛЯ МАРИНАДА КОМБУ

- 1 стакан (240 мл) фильтрованной воды
- 1 стакан (240 мл) рисового уксуса
- $\frac{1}{4}$ стакана (50 г) тростникового сахара
- 2 чайные ложки морской соли
- 2 листа комбу (предпочтительно комбу *хидака*) размером 7,5×25 см

ДЛЯ САШИМИ

- 450 г тайского лucciана для сашими (2 филе)
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли
- 1 неочищенный огурец, нарезать ломтиками толщиной 3 мм

ДЛЯ ПОДАЧИ

- 1 чайная ложка *юдзу косё* (стр. 118) или соуса понзу (стр. 111)

Приготовьте маринад комбу: соедините воду, уксус, сахар и соль в маленькой миске. Мешайте до растворения сахара и соли.

Добавьте комбу и оставьте ее мариноваться, пока водоросль не размякнет, примерно на 1 час. Аккуратно снимите остатки маринада с водоросли кухонным или бумажным полотенцем, сохраните жидкость — это отличный быстрый маринад для огурцов.

Нарежьте филе рыбы поперек волокон, держа нож под углом 30°, на ломтики толщиной 6 мм. Присыпьте половиной соли на разделочной доске, затем разложите ломтики рыбы подсолненной стороной вниз так, чтобы они не перекрывали друг друга. Присыпьте оставшейся солью и оставьте на 15 минут. Вес соли, которую вы используете для засаливания рыбы, должен быть равен $1\frac{1}{2}$ веса рыбы ($1\frac{1}{2}$ от 455 г — около $1\frac{1}{2}$ чайной ложки, или 7 граммов соли). Аккуратно промокните жидкость, которая появится на рыбе, бумажным полотенцем, чтобы убрать рыбный запах.

Поместите комбу на противень и выложите сашими сверху так, чтобы рыба накрывала только половину комбу, но кусочки не перекрывали друг друга. Накройте рыбу второй половиной комбу, сложив кусок водоросли пополам. Если ваша комбу слишком короткая, используйте больше 1 куса, чтобы рыба была покрыта полностью. Плотно оберните пищевой пленкой и оставьте в холодильнике на 3–4 часа.

Когда рыба будет полностью готова, сделайте быстрые маринованные огурцы, подержав их в 60 мл оставшегося маринада от комбу в течение 20 минут. Извлеките огурцы из маринада и аккуратно отожмите лишнюю влагу.

Для подачи достаньте рыбу из холодильника и разложите на тарелке. Добавьте маринованные огурцы и подавайте с *юдзу косё*.

арамэ с морковью и имбирем

Этот рецепт — импровизация *кимпирэ*, кисло-сладкого блюда в восточной кухне, которое традиционно готовится из бамии и моркови с *сёю тарэ*. В этом рецепте я использую водоросли арамэ вместо бамии. Арамэ богаты йодом, железом, витаминами группы А, магнием и кальцием. Лук тоже не используется в традиционном рецепте, но он добавит блюду легкую сладость. Если вам нужно больше сладости и вкуса умами, можете добавить немного сиропа *кокуто*. Подавайте как закуску — по 60 г на человека или как топпинг к боулам на основе круп.

НА 4 ПОРЦИИ

- ½ стакана (10 г) сушеных водорослей арамэ
- 3 столовые ложки масла из обжаренных семян кунжута
- 2 столовые ложки очищенного и натертого имбиря
- ¼ стакана (40 г) мелко нарубленного репчатого лука
- 4 средние моркови, очистить и нарезать соломкой
- 1 столовая ложка *сёю тарэ* (стр. 111)
- 1 столовая ложка сакэ
- 1 столовая ложка сиропа *кокуто* (стр. 115) (по желанию)

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

- ½ чайной ложки обжаренных белых или черных семян кунжута
- Щепотка *ситими тогараси* (стр. 113)

Промойте водоросли арамэ в воде, затем положите их в маленькую миску, залейте свежей водой, чтобы она покрыла водоросли и оставьте на 5 минут. Слейте воду.

Разогрейте масло в большом сотейнике на среднем огне. Выложите лук и имбирь и обжаривайте их 2 минуты. Добавьте морковь и арамэ, жарьте еще 2 минуты, пока морковь не будет полностью покрыта маслом. Добавьте *сёю тарэ*, сакэ и сироп *кокуто*, если используете, убавьте огонь до слабого и продолжайте жарить, пока ингредиенты не впитают почти всю жидкость, 4–5 минут. Попробуйте и добавьте *сёю тарэ* или щепотку морской соли, если блюдо недостаточно соленое. Снимите с огня и остудите. Посыпьте кунжутом и *ситими тогараси*. Подавайте блюдо комнатной температуры, как закуску. Хранится в холодильнике 3–4 дня.

нисимэ (корнеплоды, тушенные в даси)

Нисимэ – это блюдо из овощей, тушенных в даси и *сёю тарэ*, оно похоже на очень жидкое рагу, соус в котором не загущали с помощью ру. *Нисимэ* переводится как «тушение». Я использую даси с бонито и комбу, но вы можете выбрать менее насыщенный бульон. *Нисимэ* можно готовить с разными овощами, но корнеплоды вроде моркови, бамии, ростков бамбука, корня лотоса и таро подойдут лучше всего. В японской культуре корнеплоды символизируют стабильность, именно поэтому *нисимэ* часто готовят на Новый год, как блюдо – символ удачи.

Чтобы овощи сохранили вид и форму, некоторые из них перед готовкой бланшируют или предварительно доводят до полуготовности, чтобы они приготовились одновременно с другими ингредиентами. Зеленую фасоль и морковь кладут в кастрюлю последними, чтобы они не переварились и не потеряли свой цвет.

В этом блюде появляется несколько уникальных ингредиентов. Первый из них – *конняку*, желеобразное безвкусное серое или белесое вещество, которое готовится из корня растения коньяку, принадлежащего к семейству ароидных. В Японии это растение называют «щеткой для кишечника» и считают лекарственным, так как оно улучшает пищеварение. Как и чистый желатин, *конняку* безвкусен, но в этом рецепте он вбирает в себя вкус даси, в котором тушится. Еще один интересный ингредиент этого рецепта – *коя тофу* (тофу сухой заморозки). В замоченном виде он похож на губку. *Коя тофу* не обладает вкусом, как и обычный тофу, но впитывает вкус соуса при готовке, подобно *конняку*.

Если хотите приготовить более мясное и простое *нисимэ*, попробуйте сделать *тикудзэн-ни* (рагу из курицы с овощами, стр. 237). *Нисимэ* становится лучше, постояв 1–2 дня, потому что овощи хорошо пропитываются вкусом даси. Такой *нисимэ* можно отлично использовать в бенто.

НА 4 ПОРЦИИ

ДЛЯ ДАСИ

1,4 л даси с бонито и комбу (стр. 33)

ДЛЯ РАГУ

340 г корня таро, примерно 4 крупных корня

1¼ чайной ложки морской соли

8 стручков зеленой фасоли или стручкового горошка, удалить жесткие кончики и прожилки

250 г серого или белого *конняку*

1 средний корень лотоса (около 230), очистить, разрезать пополам в длину, а затем ломтиками толщиной 6 мм

250 г ростков бамбука, слить жидкость, нарезать кусочками длиной 5 см

35 г *коя тофу* (тофу сухой заморозки), замочить в 2 стаканах (480 мл воды) на 30 минут, затем воду слить, каждый брусок тофу разрезать на 4 части (по желанию)

2 средние моркови, нарезать тонкими кружочками и вырезать цветочки формочкой для печенья

4 сушеных гриба шиитакэ, замочить предварительно (на ночь) в 2 стаканах (480 мл воды), затем воду слить

ПРИПРАВА

180 мл *сёю тарэ* (стр. 111)

1 столовая ложка сиропа *кокуто* (стр. 115)

1 столовая ложка сакэ

½ чайной ложки морской соли

Очистите корни таро и натрите их 1 чайной ложкой соли, чтобы убрать липкую пленку с поверхности. Промойте таро и обсушите полотенцем, затем разрежьте каждый корень пополам.

Доведите до кипения 2 л воды на среднем огне и добавьте в нее оставшуюся соль. Положите зеленую фасоль и бланшируйте 1 минуту. Достаньте фасоль из кастрюли шумовкой и переложите в маленькую миску. Бланшируйте *конняку* в той же



воде в течение 1 минуты, затем достаньте его и промойте под холодной водой. В этой же воде бланшируйте корень таро в течение 2 минут. Достаньте из кипятка и положите в отдельную миску. Вылейте воду из кастрюли.

Нарежьте брусок *коньяку* поперек на прямоугольники толщиной 6 мм. Чтобы сделать из них бантики, сделайте посередине каждого прямоугольника надрез длиной 2,5 см. Пропустите один конец прямоугольника сквозь отверстие, чтобы получился бантик. *Коньяку* очень скользкие, так что это может потребовать определенной сноровки и тренировки.

Нагрейте масло в сотейнике объемом 4 литра на средне-сильном огне. Убавьте огонь до среднего и добавьте *коньяку*, корень таро, корень лотоса, ростки бамбука, морковь и тофу. Обжарьте, аккуратно помешивая, в течение 2 минут. Добавьте *даси*, комбу, грибы и *сёю тарэ*, доведите смесь до

кипения на среднем огне. Уменьшите огонь до слабого и тушите 10 минут. С помощью шумовки переложите морковь и корень таро в отдельную миску, чтобы не переварить их.

Накройте кастрюлю крышкой чуть меньшего диаметра, чем сотейник, чтобы прижать ею овощи, и тушите рагу около 20 минут или пока жидкость не выпарится наполовину. Попробуйте овощи и добавьте соли или соевого соуса при необходимости. Чтобы сделать рагу слаще, добавьте 1–2 чайные ложки мирина, сакэ или сахара.

Верните морковь и корень лотоса в сотейник и готовьте еще 10 минут. *Нисимэ* можно подавать сразу. Или остудите его, накройте и оставьте овощи настаиваться в *даси* в течение ночи в холодильнике. Подавайте блюдо комнатной температуры или разогрейте перед подачей с бульоном или без него. Рагу хранится в холодильнике 3–4 дня. Перед подачей дополните блюдо бланшированной зеленой фасолью.

инари-дзуси (жареный тофу с начинкой из риса для суши)

Инари — это суши, завернутые в жареный тофу. Они названы в честь японского божества, покровителя сельского хозяйства, риса и плодородия. *Инари* иногда изображают как создание, похожее на лису, и, согласно легендам, оно обожает *абура-агэ* (конвертики из жареного тофу). Так что при посещении японских храмов вы можете заметить такие конвертики на столах для подношений. Эти «футбольные мячики», как называют их американские японцы, обычно начинены рисом для суши, зеленью и обжаренными семенами кунжута. Их можно украсить *киномэ* (листьями *сансё*) или посыпать кунжутом.

НА 10 ШТУК

ДЛЯ КОНВЕРТИКОВ ИЗ ТОФУ

- 10 *абура-агэ* (конвертиков из жареного тофу), 125 г каждый
- 1½ стакана (360 мл) даси с бонито и комбу (стр. 33) или фильтрованной воды
- 2 столовые ложки мирина
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка тростникового сахара
- 1 столовая ложка сиропа *кокуто* (стр. 168) или коричневого сахара

ДЛЯ НАЧИНКИ

- 1½ стакана (300 г) кругло- или среднезерного риса
- 1½ стакана (360 мл) фильтрованной воды
- 1 столовая ложка сакэ
- 1 лист комбу (5×10 см)
- 60 г имбиря, очистить и натереть (примерно 2 столовые ложки)
- 20 листьев *сисо*, удалить стебли и мелко нарубить
- 65 г обжаренных белых семян кунжута

ДЛЯ УКСУСА К СУШИ

- ¼ стакана рисового уксуса
- 2 столовые ложки тростникового сахара
- 1 чайная ложка морской соли

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

- 1 столовая ложка поджаренных семян кунжута или 10 *киномэ* (листьев *сансё*) *Амадзу сёга* (стр. 94)

Доведите до кипения воду в средней кастрюле. Бланшируйте *абура-агэ* в течение 1 минуты, чтобы удалить с них лишний жир. Откиньте тофу в дуршлаг.

Приготовьте конвертики из тофу: смешайте *абура-агэ* с даси, миринем, соевым соусом и сахаром в большом сотейнике, доведите смесь до кипения на средне-сильном огне. Уменьшите огонь до слабого и тушите 7–8 минут. Переверните конвертики и продолжайте тушить их, пока они не впитают почти всю жидкость, еще 7–8 минут. Снимите сотейник с огня, дайте тофу остыть. Сделайте сбоку каждого *абура-агэ* надрез. Конвертики можно приготовить за 4–5 дней до готовки самого блюда и хранить их в холодильнике.

В средней миске промойте под прохладной проточной водой рис в течение 20 секунд. Слейте воду. Аккуратно перемешайте рис рукой около 30 раз, слейте остатки воды и снова промойте крупу. Слейте крахмалистую полупрозрачную воду. Переложите рис в кастрюлю объемом 2 л, плотно закрывающуюся крышкой, и залейте фильтрованной водой. Оставьте замачиваться как минимум на 30 минут либо на всю ночь.

Чтобы приготовить рис на плите, добавьте в кастрюлю с рисом сакэ и комбу и доведите смесь до кипения, не накрывая крышкой, на средне-сильном огне. Это должно занять 6–7 минут, в конце вы увидите пузырьки по краям кастрюли. Затем накройте кастрюлю крышкой, уменьшите огонь и готовьте, не открывая, 15–18 минут. Снимите с огня и дайте рису постоять 10 минут, не снимая крышку. Затем снимите крышку, выбросьте (или съешьте!) комбу и аккуратно перемешайте рис лопаткой или деревянной ложкой. Верните крышку на место и дайте рису постоять еще 5 минут.



Приготовьте уксус для суши: смешайте рисовый уксус, сахар и соль в маленькой миске.

Переложите готовый рис в большую миску или *хандаи* (деревянный контейнер для риса), добавьте уксус и аккуратно перемешайте лопаткой для риса, чтобы не раздавить зернышки. Добавьте имбирь, *сисо* и поджаренные семена кунжута, снова перемешайте.

Подготовьте маленькую миску воды и чистую разделочную доску или рабочую поверхность. Смочите руки водой, чтобы рис к ним не прилипал.

Разделите рис на 10 одинаковых порций, примерно по 50 г каждая. Аккуратно откройте конвертик из тофу и начините его порцией приправленного риса для суши. Не кладите слишком много начинки, чтобы не порвать конвертик. Выложите начиненный конвертик на тарелку, разрезом вверх или вниз.

Украсьте блюдо *киномэ* (листья *сансё*) или посыпьте каждый конвертик семенами кунжута.

Подавайте с *амадзу сёга*.

жареные онигири (рисовые колобки)

В японской кухне множество традиционных жареных блюд. Есть даже жаренный на гриле рис — сформированный в комочки и смазанный соевым соусом, чтобы он стал коричневым и хрустящим. Больше ничего не надо — жареные *онигири* будут вкусными и сами по себе. Приготовить их легко, можно даже использовать для этого вчерашний рис. При нагревании к нему чудесным образом возвращаются вкусовые свойства. В соевый соус можно добавить мисо, чтобы *онигири* были соленее, или мирин — так они станут слаще. Запомните, что подавать *онигири* нужно сразу, пока они горячие — тогда они будут хрустящими и очень вкусными. Их также можно залить горячим чаем или супом *сумоно* (стр. 124) и превратить в *отядзукэ* (рисовый чайный суп; стр. 169)

НА 6 ШТУК

- 1 порция отварного белого риса (стр. 50)
- 1 стакан (240 мл) фильтрованной воды
- $\frac{1}{4}$ стакана (60 мл) *сёу тарэ* (стр. 111) или обычного соевого соуса
- 2 столовые ложки масла из необжаренных семян кунжута или растительного масла, настоянного на перце чили

Подготовьте разделочную доску для подачи *онигири*. Налейте воду в маленькую миску, вы будете смачивать ею руки, чтобы рис не прилипал. Поставьте миску рядом с разделочной доской.

Пока рис еще теплый, разделите его на шесть равных частей. Слегка смочите руки водой. Поместите порцию риса на ладонь. Чтобы придать ему треугольную форму, держите рисовый колобок одной рукой, а большим и указательным пальцем второй придайте форму верхнему углу. Поверните колобок и повторите процедуру, потом еще раз — чтобы у вас вышел треугольник 2,5 см толщиной, плотный снаружи, но мягкий и воздушный внутри. Смажьте каждый треугольник небольшим количеством масла, чтобы они не прилипли к грилю.

Разогрейте сковороду гриль на средне-сильном огне или хорошо разогрейте ду-



ховку. Или установите решетку угольного в 15 см от огня, прогрейте ее и выстелите плиту для готовки на гриле фольгой.

Жарьте *онигири* на сковороде, в духовке или над углями, пока они не станут хрустящими и слегка подсушенными, примерно по 5–8 минут с каждой стороны. Точное время жарки зависит от температуры. Смазывайте их во время жарки *сёу тарэ* несколько раз, пока не увидите хрустящую корочку; на *онигири* не должно оставаться соуса в конце готовки. Следите, чтобы они не пригорели. Подавайте сразу, горячими.

импровизированная вечеринка с *онигири* посреди дня

Онигири (рисовые колобки) стали центром моего любимого воспоминания последнего времени: визита в гончарную мастерскую Колин Хеннеси в Мендочино в Калифорнии. Это посещение превратилось в неожиданную обеденную вечеринку с друзьями — мы приготовили свежий рис, подали его с *умэбоси* (маринованными сливами *умэ*), зеленью из сада Колин и Адель Хорн.

Колин изучала скульптуру в колледже, но ее интерес к еде привел ее к работе в одном из лучших ресторанов Лос-Анджелеса. Она провела там 15 лет, однако всегда мечтала заниматься гончарным ремеслом, и в один прекрасный день вернулась к этому, со временем полностью оставив работу шеф-поваром и переехав в Мендочино — тихую деревенскую местность — из Лос-Анджелеса.

Колин делает простую и функциональную посуду. У нее простые чистые формы, светлая и теплая глазурь с пятнышками пепла. Я вижу, как ее опыт работы поваром отражается в качестве производимой ею посуды.

Для нашего обеда с *онигири* Адель поджарила немного собранных на местном побережье водорослей нори и сделала из них приправу *фурикакэ*. Мы начинили *онигири умэбоси* маринованными грибами шиитаке и солеными оливками. Пока мы лепили треугольники из риса, зернышки постоянно прилипали к пальцам, и некоторые *онигири* разваливались. Но мы умудрились склеить их обратно (спасибо клейкому рису) и приготовить блюдо довольно экстравагантных *онигири*, посыпанных нори, лепестками цветов и зеленью из сада, включая базилик и укроп (я никогда раньше не использовала эти травы для украшений блюд японской кухни). К *онигири* я приготовила *мисосиру* (суп мисо, стр. 124) и *тамагояки* (японский омлет, см. *дасимаки тамаго* [Омлет со вкусом даси], стр. 88) с водорослями вакамэ. У нас получился прекрасный обед с дружеской атмосферой и вкусной едой. Позже Колин подарила мне несколько очаровательных мисок для лапши, которые я использую каждый день. Они служат мне напоминанием о том чудесном дне.







такикоми-гохан (рис с курицей и овощами)

В каждой стране, где едят много риса, есть своя версия блюда из этой крупы с мясом и овощами. Японский вариант называется *такикоми-гохан*, это разноцветное блюдо с разными овощами и водорослями. Я его готовлю с водорослями арамэ. Можно сделать блюдо проще, добавив только один вид овощей, — тогда увеличьте их количество, чтобы заменить все остальное. Например, если вы не используете корень лопуха, добавьте в два раза больше моркови. Даси — «секретный ингредиент», который сделает блюдо еще вкуснее; в этом рецепте я использую грибной даси из шиитакэ. Куриные бедрышки также придают блюду отличный вкус умами.

НА 4 ПОРЦИИ, ПРИМЕРНО НА 7 ½ СТАКАНОВ (1 КГ) ГОТОВОГО РИСА

- 2¼ стакана (450 г) круглозерного белого риса
- 4 сушеных гриба шиитакэ
- 1 столовая ложка сухих водорослей арамэ
- 2 *абура-агэ* (конвертика из тофу, жаренных во фритюре), 7×7 см
- 2 столовые ложки масла из обжаренных семян кунжута или масла из виноградных косточек
- 2 филе куриных бедер с кожей, нарезать кубиками по 12 мм
- 60 г корня лопуха, очистить, нарезать соломкой длиной 2,5 см
- 60 г моркови, очистить, нарезать соломкой
- 4 столовые ложки *сёю тарэ* (стр. 111)
- 2 столовые ложки сакэ
- 2 столовые ложки мирина
- ½ чайной ложки морской соли

ДЛЯ ПОДАЧИ

- 2 столовые ложки тонко нарезанных *сисо* (около 4 листьев), *мицуба* (японская петрушка) или кервеля
- 1 чайная ложка юдзу, *судати* (японский лайм) или цедры лимона
- Ситими тогараси* (стр. 113)
- ½ листа нори, измельчить

Промойте рис в течение 20 секунд, слейте воду. Аккуратно перемешайте рис руками около 30 раз. Снова промойте и слейте крахмалистую воду. Дайте рису постоять 30 минут.

Замочите грибы в 1 литре воды на 1 час или на ночь. Слейте грибной даси (жидкость, в которой замачивались грибы), сохраните его. Крупно нарежьте грибы. Поместите арамэ в маленькую миску и залейте водой. Замачивайте водоросли 10 минут, затем слейте воду и отставьте в сторону. Слегка отварите *абура-агэ* в кипящей воде, дайте воде стечь и нарежьте тофу на куски размером 6 мм. (Бланширование освежит тофу и избавит его от неприятного запаха.)

Нагрейте масло на среднем огне в среднем сотейнике. Выложите курицу и обжаривайте ее, пока кусочки не побелеют, около 5 минут. Затем выложите туда грибы, корень лопуха, морковь, *абура-агэ* и арамэ, готовьте 3 минуты, пока овощи равномерно не покроются маслом. Добавьте 700 мл грибного даси и доведите смесь до кипения. Уменьшите огонь, чтобы блюдо тушилось. Добавьте *сёю тарэ* и сакэ, тушите 5 минут. Снимите с огня и процедите, сохранив жидкость. Отмерьте 600 мл — если жидкости осталось меньше, долейте грибного даси.

Перелейте жидкость в толстостенную кастрюлю, плотно закрывающуюся крышкой, объемом 3 л. Добавьте рис и перемешайте. Сверху выложите курицу и овощи. Не перемешивайте. Доведите до кипения в течение 7–8 минут, пока бульон не начнет булькать по краям кастрюли. Накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и готовьте, не открывая, 18 минут. Выключите огонь, дайте блюду отдохнуть в течение 15 минут, не снимая крышку. Затем откройте и аккуратно перемешайте рис лопаткой или деревянной ложкой. Вновь накройте и дайте рису постоять еще 5 минут. (Если используете электрическую рисоварку или *донабэ*, следуйте инструкциям от производителя.)

подавайте рис с листьями *сисо*, цедрой юдзу, *ситими тогараси* и хлопьями нори.



запеченная курица с имбирем и сёю тарэ

Прекрасное блюдо из курицы с *сёю тарэ* (приправой на основе соевого соуса). На курице образуется аппетитная хрустящая корочка, а мясо остается мягким — чудесный контраст. Я обычно готовлю много *сёю тарэ* и использую ее как соусы или приправу для супов с лапшой и жареных блюд. Подавайте курицу как топпинг к боулами с крупами или как часть бенто с *амэдзу-дзукэ* (быстрым маринадом из овощей; стр. 92) или с салатом из собы и свежих овощей с заправкой из лимонного сока и белого мисо (стр. 253).

НА 4 ПОРЦИИ

- 4 филе куриных бедер с кожей, без костей
- ½ чайной ложки морской соли
- 1 столовая ложка сока имбиря
- 1 столовая ложка кунжутного масла (из обжаренных или необжаренных семян)
- ¼ стакана (60 мл) *сёю тарэ* (стр. 111)

Установите решетку в духовке на верхний уровень, в 17 см под верхним грилем. Разогрейте гриль. Накройте противень фольгой.

Сделайте надрезы длиной 12 мм на мясной стороне куриных бедрышек примерно в 5 см друг от друга. Посыпьте мясо солью и натрите соком имбиря и маслом. Разложите бедрышки на противне кожей вниз.

Запекайте курицу до золотистой корочки, около 3 минут, затем смажьте *сёю тарэ*. Дайте курице еще немного запечься, затем снова смажьте приправой. Повторите процедуру несколько раз с интервалом в 2 минуты. Жарьте бедрышки всего 8–9 минут.

Переверните куриные бедрышки кожей вверх. Снова смажьте *сёю тарэ* и запекайте, пока кожа не станет золотистой и хрустящей, а мясо полностью не пропечется, около 2 минут. Не переворачивайте бедрышки, иначе не получите хрустящую корочку. Достаньте противень из духовки и дайте курице отдохнуть 3–5 минут, затем нарежьте поперек ломтиками толщиной 2,5 см и подавайте.

запеченный баклажан с травами

Это блюдо раскрывает прекрасный вкус баклажанов. Вы, наверное, часто готовили их, нарезаая ломтиками и обжаривая в масле с солью. Но в этот раз мы будем запекать их без приправ. Я жарю баклажаны на гриле или запекаю целиком, неочищенными, пока они не сморщатся. Запеченные баклажаны очень легко чистить.

- 900 г небольших японских баклажанов, 6–8 штук
- 3 побега зеленого лука, нарезать кусочками по 3 мм
- 2 столовые ложки сока из 140 г очищенного и натертого имбиря
- 4–6 листьев *сисо*, мелко нарубить
- 2–3 бутона *мёга*, нарезать тонкими ломтиками (по желанию)
- 3 столовые ложки стружки бонито (по желанию)
- 1 столовая ложка *суригома* (стр. 113)
- Соевый соус для подачи

Установите решетку в духовке на верхний уровень, в 17 см под верхним грилем. Разогрейте гриль. Накройте противень фольгой.

Кончиком острого ножа проткните баклажаны, чтобы из них выходил пар во время запекания. Выложите на противень и запекайте, переворачивая каждые 3–4 минуты, пока их кожица не станет коричневой и слегка подгоревшей, а сами баклажаны — мягкими внутри, в течение 12–15 минут.

Промойте баклажаны под холодной проточной водой сразу же после того, как достанете их из духовки (так их будет проще очистить). Снимите кожицу с баклажанов маленьким ножом, начиная от края с плодоножкой. Следите, чтобы не срезать мякоть.

Баклажаны можно подавать целиком, чтобы сидящие за столом сами разламывали их на кусочки палочками или вилкой. Или нарежьте готовые баклажаны кружочками толщиной 5 см. Посыпьте баклажаны зеленым луком, полейте соком имбиря, дополните листьями *сисо*, *мёга* и стружкой бонито. Подавайте горячими или холодными, с соевым соусом в отдельной посуде, чтобы каждый сам добавлял его в блюдо по вкусу.



лосось, маринованный в кодзи

Это мой самый простой рецепт для лосося. Просто натрите рыбное филе *сио кодзи* (соленым ферментированным рисом) и оставьте мариноваться на ночь (или до 2 дней) в холодильнике. *Сио кодзи* можно купить онлайн или в японских магазинах. Я использую эту приправу, чтобы мариновать мясо, морепродукты и овощи. Пропорция приправы — 5–7% от веса рыбы. Например, если у вас 170 г рыбы, берите от 8,5 до 12,5 г *сио кодзи*.

По этому рецепту можно приготовить маринад и для другой рыбы: махи-махи, луциана, солнечника, палтуса, трески, грешков; для морепродуктов: кальмаров или креветок; а также мяса: свинины, курицы и говядины. Прекрасная закуска для бенто.

НА 4 ПОРЦИИ

3 столовые ложки *сио кодзи* (стр. 111)
4 филе лосося с кожей (всего около 700 г)
Растительное масло для смазывания

ДЛЯ ПОДАЧИ

170 г дайкона, очистить и натереть
1 столовая ложка тертого имбиря

Равномерно распределите *сио кодзи* по филе рыбы, включая кожу, и оставьте мариноваться в холодильнике на ночь или на срок до 3 дней. Чем дольше рыба маринуется, тем соленее она будет. Когда вы решите приготовить лосося, удалите с поверхности *сио кодзи* бумажным полотенцем или слегка промойте рыбу, а затем промокните бумажным полотенцем.

Установите решетку в духовке на верхний уровень, в 17 см под верхним грилем. Разогрейте гриль. Накройте противень фольгой.

Смажьте кусочки рыбного филе маслом и выложите на противень кожей вниз. Запекайте в духовке 5–6 минут, пока рыба слегка не подрумянится, и ее можно будет легко разделить на кусочки вилкой.

Подавайте с тертыми дайконом и имбирем.



салат из собы с тыквой кабоча и жареными тыквенными семечками

Этот салат я подавала на одном из моих первых уроков по приготовлению лапши соба в Лос-Анджелесе, вместе с моими друзьями Роксаной Джуллапат и Дэниелом Мэттерном из Friends & Family. Роксана и Дэн придумали добавлять немного масла тыквенных семечек в заправку и посыпать блюдо тыквенными семечками. Это открыло мне глаза на новые возможности собы.

НА 4 ПОРЦИИ

ДЛЯ АМАКАРА (КИСЛО-СЛАДКИЙ) СЁЮ ТАРЭ

2 столовые ложки сиропа *кокуто*
(стр. 115)

2 чайные ложки *сёю тарэ* (стр. 111)

ДЛЯ САЛАТА

700 г тыквы кабоча (половина средней тыквы), очистить и нарезать кубиками по 12 мм

2 столовые ложки плюс 1 чайная кунжутного масла из необжаренных семян или оливкового масла

1 чайная ложка морской соли

Свежемолотый черный перец

½ стакана (70 г) тыквенных семечек

230 г сухой или свежей лапши соба
(стр. 64)

280 г зелени (мини-руккола, шпинат или капуста кале)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

¼ стакана (60 мл) апельсинового сока

1½ столовой ложки рисового уксуса

2 чайные ложки сока имбиря

2½ столовые ложки соевого соуса

1 столовая ложка масла из тыквенных семечек или другого орехового масла (миндального, грецкого ореха или орехов пекан)

¼ стакана (60 мл) оливкового масла или масла из необжаренных семян кунжута

Ситими тогараси по вкусу

Морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Разогрейте духовку до 200 °С. Выстелите противень пергаментом.

Соедините сироп *кокуто* и *сёю тарэ* в маленьком сотейнике.

Перемешайте кусочки тыквы с маслом и приправьте солью и перцем. Выложите их на противень и запекайте в духовке. Спустя 7 минут смажьте тыкву *сёю тарэ*, запекайте 5 минут. Повторите процедуру, запекайте еще 3 минуты или пока тыква не будет прокалываться вилкой. Внутри она должна остаться чуть плотноватой, а сверху — подрумяниться. Переворачивать кусочки не нужно. Достаньте тыкву из духовки и остудите.

Уменьшите температуру в духовке до 135 °С.

В маленькой миске смешайте тыквенные семечки и 1 чайную ложку кунжутного масла, выложите смесь на противень ровным слоем. Поместите в духовку и поджаривайте семечки, пока они не станут золотистыми, 8–10 минут. Перемешайте семечки пару раз во время запекания, чтобы они не сгорели. Достаньте из духовки и остудите.

Для заправки смешайте все ингредиенты в средней миске. Попробуйте и добавьте специй по вкусу.

Приготовьте лапшу соба в кастрюле с кипящей водой до состояния аль денте. Если вы используете покупную лапшу, ознакомьтесь с инструкцией на упаковке. Если у вас домашняя лапша, время варки будет зависеть от ее толщины; тонкая варится около 1½ минуты, толстая — 3–4 минуты. Хорошо промойте готовую лапшу под холодной проточной водой, чтобы смыть излишки крахмала. Затем переложите лапшу в миску с ледяной водой на 3 секунды. Дайте воде хорошо стечь.

Поместите зелень и собу в миску для подачи салата и полейте заправкой. Дополните кусочками запеченной тыквы и тыквенными семечками. Добавьте морскую соль, *ситими тогараси* и свежемолотый черный перец по вкусу. Подавайте сразу.

как разрезать и очистить тыкву



Я избавилась от страха перед нарезкой тыквы после того, как мне показали этот способ. На фотографиях я обрабатываю тыкву кабочка.

Тяжелым кухонным ножом вырежьте квадратное отверстие 5×5 см вокруг стебля тыквы. Переверните тыкву и сделайте такое же отверстие внизу. (Если вам страшно пользоваться ножом, воспользуйтесь специальным ножом-пилкой для тыквы.)

Крепко прижмите тыкву к столу одной рукой. Режьте ее сбоку вдоль, от верхнего отверстия к нижнему. Поверните тыкву другой стороной и повторите процедуру. Разломите тыкву руками. Удалите семечки и волокна рукой или ложкой.

Нарежьте тыкву на дольки. Очистите каждую отдельно (японцы часто оставляют немного кожуры для цвета). Затем нарежьте тыкву на кусочки помельче. Обрежьте острые углы кусочков, чтобы они были аккуратнее.



гёдза (жареные пельмени)

Пельмени любят все. Мне нравится готовить классическую начинку из свиного фарша, креветок и капусты. Вы можете приготовить ее заранее. Соберите гостей на кухне и развлекайте их, пока лепите и жарите пельмени, — всем нравится наблюдать за процессом. Кто-то может даже предложить свою помощь, — соглашайтесь, потом вместе посмеетесь над пельменями странной формы.

Я жарю *гёдза* в антипригарной сковороде диаметром 25 см или толстостенной чугунной сковороде. В такую помещается 25–30 пельменей за раз. Я готовлю первую порцию и позволяю гостям есть пельмени на кухне прямо со сковороды, пока готовлю вторую. Подаю *гёдза* я обычно с простым гарниром — *намур*, бланшированными ростками сои, охлажденными в ледяной воде и приправленными *даси* из кунжутного масла, щепотки соли и *ситими тогара-си* (смесь из семи приправ). Салат хорошо освежает и создает прекрасный вкусовой контраст с насыщенными горячими *гёдза*.

НА 60 ПЕЛЬМЕНЕЙ

Для начинки из свинины

- Около 4 стаканов (340 г) мелко нарезанной пекинской капусты
- 2 чайные ложки морской соли
- 450 г свиного фарша (предпочтительно из лопатки)
- 2 зубчика чеснока, натереть
- 90 г мелко нарезанного шнитт-лука или зеленого лука
- 2 столовые ложки мелко натертого имбиря
- ½ стакана (120 мл) куриного бульона или *даси* с *комбу* (стр. 33)
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 столовая ложка *сакэ*
- 2 чайные ложки масла из обжаренных семян кунжута
- Свежемолотый черный перец

Для теста

- 285 г теста для *гёдза* (около 60 кружочков), можно приготовить его самим (см. тесто для пельменей, стр. 71)
- 2 столовые ложки кунжутного масла из обжаренных семян; для более хрустящих *гёдза* добавить еще 1 чайную ложку масла

Для подачи

- Ла-ю* (стр. 115)
- Куродзу* (янтарный рисовый уксус) или дольки лимона
- Соевый соус
- Рисовый уксус или *куродзу* (черный рисовый уксус)

Приготовьте начинку: соедините нарезанную капусту и 2 чайные ложки соли в средней миске. Втирайте соль в капусту в течение 2 минут, оставьте на 15 минут, затем отожмите лишнюю влагу и слейте жидкость. У вас должно остаться около 1 стакана капусты.

Соедините свиной фарш, капусту, чеснок, шнитт-лук или зеленый лук, имбирь, куриный бульон, соевый соус, *сакэ* и кунжутное масло, поперчите. Вымешивайте начинку в течение 4–5 минут, пока она не станет однородной. Накройте и поставьте в холодильник минимум на 1 час или на ночь.

Наполните водой маленькую миску и поставьте ее рядом с разделочной доской, где будете лепить *гёдза*. Вода нужна, чтобы смягчить тесто и запечатать края пельменей. Выстелите противень пергаментом и поставьте его рядом с разделочной доской — на него вы будете складывать *гёдза*.

Выложите кружочки теста для пельменей рядом друг с другом. Выложите в центр каждого неполную ложку начинки. Количество начинки зависит от размера кружочка теста, в который вы ее завернете. Начинки должно быть не слишком мало, но и не много, иначе пельмени могут лопнуть во время жарки.

Чтобы слепить *гёдза*, обмакните кончики пальцев в воду и смочите ими края кружочка теста. Приподнимите передний и задний



концы, защипните их в центре; тесто склеится, так как вы смочили его водой. Начните запечатывать правую сторону *гёдза*: двигайтесь от края к центру, формируя 2–3 складки из теста. Повторите процедуру с левой стороны, складки должны быть направлены к центру. Крепко прижимайте края теста друг к другу, чтобы *гёдза* не раскрылись при жарке. Выложите пельмень на противень и чуть приплюсните его. Повторите процедуру с оставшимися тестом и начинкой.

Чтобы пожарить *гёдза*, разогрейте на сковороде 1 столовую ложку кунжутного масла на средне-сильном огне. Лучшие пельмени получаются на равномерно разогретой сковороде.

Выложите половину *гёдза* на сковороду, сформировав из них три ряда; все пельмени должны быть направлены в одну сторону и лежать на сковороде плоской стороной вниз. Жарьте *гёдза* 3–4 минуты, пока они равномерно не подрумянятся снизу. Налейте в сковороду около 180 мл воды, чтобы она покрыла пельмени на треть высоты. Сразу накройте крышкой, потому что вода начнет шипеть и брызгаться в стороны. Уменьшите огонь и тушите *гёдза* под крышкой в течение 5–6 минут.

Снимите крышку и увеличьте огонь до средне-сильного. Готовьте, пока низ пельменей не станет сухим и хрустящим, 3–4 минуты. Если хотите получить еще более хрустящую корочку на *гёдза*, добавьте в сковороду половину чайной ложки кунжутного масла и равномерно распределите его по поверхности, приподнимая пельмени лопаткой. Жарьте еще 1 минуту, пока низ пельменей не станет хрустящим. Снимите с огня и лопаткой переложите *гёдза* на тарелку для подачи плоской стороной вниз. Пока ваши гости едят первую порцию, приготовьте вторую таким же образом.

Подавайте пельмени сразу, с *ла-ю*, соевым соусом и *куродзу* (янтарным рисовым уксусом) — выберите один дип или их сочетание.





Бульон с лапшой, яйцом и грибами шиитаке

Это универсальный бульон для подачи свежей или сухой лапши соба, *сомэн* или удон.

Для этого супа вам нужно подготовить четыре компонента: бульон на основе даси, яичный омлет, лапшу и дополнения. Бульон и омлет можно приготовить заранее. Омлет можно заменить на *нитамаго* (маринованные яйца всмятку, стр. 80), другим источником белка (курицей или креветками на гриле) или овощами. *Сёю тарэ*, которой приправляют бульон, готовится большой порцией заранее; ее можно хранить до полугода. *Сёю тарэ* — моя универсальная приправа для супов, жареного мяса и рисовых колобков. Если все эти ингредиенты будут готовы заранее, вы быстро соберете этот суп с лапшой.

НА 4 ПОРЦИИ

- 8 стаканов (2 л) даси с бонито и комбу (стр. 33) или любого другого даси (стр. 29–37)
- Неполный 1 стакан (200 мл) *сёю тарэ* (стр. 111)
- 1 столовая ложка сакэ
- 1 порция *дасимаки тамаго* (стр. 88)
- 1 столовая ложка кунжутного масла или масла из виноградных косточек
- 8 свежих грибов шиитаке, разрезать на ломтики толщиной 6 мм (маленькие нарезать не нужно)
- 1 побег молодого зеленого лука, нарезать на кусочки толщиной 3 мм
- 455 г сушеной или свежей соба, *сомэн* или удон

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

- 2 побега зеленого лука, нарезать кусочками толщиной 3 мм
- 2 столовые ложки тертого имбиря
- 1 столовая ложка цедры любого цитруса (юдзу, лимона, лайма), нарезать тонкими полосками длиной 2,5 см
- Ситими тогараси* (стр. 113)

Доведите до кипения даси в большом соевом котле на средне-сильном огне и добавьте в него *сёю тарэ* и сакэ. Уменьшите огонь до среднего и варите в течение 3–4 минут. Снимите с огня. Попробуйте и добавьте приправы по вкусу. Бульон можно приготовить за 2–3 дня до подачи и хранить в холодильнике, разогревая по необходимости.

Нарежьте омлет ломтиками толщиной 8 мм.

Разогрейте масло в средней сковороде на средне-сильном огне. Выложите грибы и зеленый лук, обжаривайте, пока ингредиенты не станут мягкими, около 2 минут.

Доведите даси до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь, чтобы бульон лишь слегка кипел, пока вы варите лапшу.

Доведите до кипения воду в большой кастрюле на сильном огне. Выложите лапшу. Варите ее от 2 до 10 минут, в зависимости от вида лапши, до желаемой мягкости. Хорошо промойте лапшу под проточной водой, чтобы смыть крахмал с поверхности, слейте воду. Разложите лапшу по суповым мискам.

Выложите на лапшу омлет, грибы и лук. Залейте горячим бульоном и посыпьте зеленым луком, имбирем и цитрусовой цедрой. Подавайте сразу, с *ситими тогараси*.



никуяга (жаркое из говядины, сиратаки и картофеля)

Жаркое из говядины в японском стиле. Оно легче, чем классическое мясное жаркое, потому что в нем не используется ру для загущения соуса. Это блюдо готовится с *сиратаки* (лапшой из батата), которая придает текстуру и объем, не добавляя при этом калорий. Лапша вбирает насыщенный вкус умами мяса, обычно именно она исчезает из кастрюли первой, когда я подаю жаркое. В этом рецепте мы используем свинину или говядину, тонко нарезанную, как на *сукияки* или *сябу-сябу*. Благодаря тонкой азиатской нарезке мясо быстро готовится.

НА 4 ПОРЦИИ

- 12 стручков зеленого горошка, удалить твердые прожилки
- 200 г *сиратаки* (лапши из батата)
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 крупная головка репчатого лука, разрезать пополам вдоль, затем на дольки толщиной 6 мм
- 250 г говядины или свинины, нарезать тонко, как на *сукияки* или *сябу-сябу*
- 700 г картофеля, очистить и разрезать каждую картофелину на 4 части
- 1 средняя морковь, нарезать кружочками толщиной 2,5 см (по желанию)
- ½ стакана (120 мл) *сёю тарэ* (стр. 111)
- ¼ стакана (60 мл) сакэ
- 1 столовая ложка сиропа *кокуто* (стр. 115) или темно-коричневого сахара (по желанию)
- 4 стакана (960 мл) даси с бонито и комбу (стр. 33) или даси с комбу (стр. 33)

Доведите до кипения воду в маленькой кастрюле на средне-сильном огне. Выложите стручковый горошек и бланшируйте около 1 минуты, пока он не станет мягким. Достаньте горошек из кипятка, отложите — вы будете использовать его для украшения готового блюда. В той же воде бланшируйте *сиратаки* в течение 1 минуты. Откиньте лапшу, чтобы с нее стекла вода, затем нарежьте ее на куски длиной 10 см. Отложите в отдельной миске.

Разогрейте масло в сотейнике объемом 4 л на среднем огне. Выложите лук, жарьте 4–5 минут, до мягкости. Добавьте мясо и жарьте еще 2–3 минуты, до готовности мяса. Добавьте бланшированную лапшу *сиратаки*, картофель и морковь, готовьте в течение 4–5 минут, до мягкости картофеля.

Добавьте все ингредиенты *сёю тарэ*, сакэ и сироп *кокуто* вместе с даси, доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте сотейник крышкой и тушите 15–20 минут или пока ингредиенты не впитают половину жидкости, а овощи не приготовятся. Попробуйте и добавьте приправ по вкусу. Подавайте блюдо теплым в средних мисках с бульоном и украшением в виде бланшированного стручкового горошка.



японское карри из курицы с маринадом «семь богов счастья»

Мама всегда готовила карри, используя готовые брикеты от S&V или House Foods, такие же удобные, как бульонные кубики. Брикеты, безусловно, экономят время, но в составе большинства из них присутствуют ненатуральные добавки, а мне это не нравится. Поэтому я начала готовить домашнее карри, смешивая различные специи, включая куркуму — она-то и придает карри его желтый цвет и знакомый всем вкус. Сначала вам нужно будет приготовить такой брикет карри, его можно хранить в холодильнике до 1 недели, а в морозильной камере — до 3 месяцев. В качестве основы я использую даси с комбу и грибами шиитаке, приготовленный холодным методом. Карри подают с рисом или лапшой и *фукудзиндзукэ* — классической маринованной смесью семи овощей — прекрасное дополнение к нежно-му карри.

НА 4 ПОРЦИИ

- 2 столовые ложки растительного масла
- 700 г филе куриных бедер без костей и кожи, нарезать кусочками по 2,5 см
- 2 луковицы, тонко нарезать
- 2 зубчика чеснока, натереть
- 2 столовые ложки тертого имбиря
- 2 моркови, крупно нарезать
- 1 стебель сельдерея, крупно нарезать
- 450 г картофеля, очистить и крупно нарезать
- 8 стаканов (1,9 л) даси с бонито и комбу (стр. 33) или куриного бульона
- 1 столовая ложка меда
- 2 столовые ложки соевого соуса или больше — по вкусу
- 2 столовые ложки сакэ
- ½ брикета японского карри (рецепт ниже)
- Соль и свежемолотый черный перец
- 1 порция *фукудзиндзукэ* (стр. 95)

Разогрейте масло в большом сотейнике на среднем огне. Выложите курицу и готовьте, пока кусочки не подрумянятся, 6–8 минут.

Уменьшите огонь до слабого, добавьте лук, чеснок и имбирь. Готовьте, пока овощи не станут мягкими, примерно 5 минут. Добавьте морковь, сельдерея, картофель, даси, мед, соевый соус и сакэ, увеличьте огонь до средне-сильного и доведите смесь до кипения. Уменьшите огонь и тушите 20 минут или пока жидкость не уварится на треть. Добавьте брусок карри, перемешайте, чтобы он разошелся, и продолжайте тушить — соус должен немного загустеть и увариться на две трети. Это займет около 30 минут. Приправьте солью и перцем по вкусу. Снимите с огня и подавайте с рисом и *фукудзиндзукэ*.

японское карри (брусок)

Большинство японцев покупают готовые бруски карри. По сути, это кубики ру с приправами, на вид похожие на шоколадки, в них входит набор специй (включая куркуму, кориандр, кумин и фенхель), соль, мука и масло. Бруски растворяют в воде, чтобы получить соус карри. Я делаю свои домашние бруски карри, они у меня неострые. Если вы хотите сделать их острее, добавьте кайенский перец. Чтобы приготовить карри без глютена, замените пшеничную муку мукой из нута, как делают в Индии. Но помните, что карри тогда получится жидким. Вы можете добавить столовую ложку *мотико* (муки из клейкого риса), разведенную в пропорции 1:1 с водой.

Из одного домашнего бруска карри получится три кастрюли соуса. Разломите брусок на три части и храните в холодильнике. Из указанных ингредиентов получается больше порошка карри, чем нужно на один брусок. Можете использовать остатки, чтобы посыпать овощи и салаты. Или сохраните порошок, чтобы позже приготовить еще один брусок.

НА 1 БРУСОК

ДЛЯ ПОРОШКА КАРРИ

- 1 столовая ложка коричневых или черных семян горчицы
- 1 палочка корицы (5 см), разломать на маленькие кусочки
- 1 лавровый лист
- 2–3 коробочки кардамона
- 1 столовая ложка кориандра
- 1 столовая ложка кумина
- 1 столовая ложка пажитника
- ½ чайной ложки гвоздики
- 1½ чайной ложки черного перца горошком
- 1 чайная ложка паприки
- 1 столовая ложка молотого имбиря
- 1 столовая ложка молотой куркумы
- 1 столовая ложка морской соли
- 1 чайная ложка кайенского перца (или больше, по вкусу)

ДЛЯ РУ

- 120 г сливочного масла
- 70 г пшеничной муки или муки из нута

В среднем сотейнике на среднем огне подсушите семена горчицы, корицу, лавровый лист, коробочки кардамона, кориандр, фенхель, кумин, пажитник и гвоздику. Постоянно помешивая, прогревайте, пока специи не станут ароматными, около 2 минут. Снимите с огня.

Переложите специи в мельницу, добавьте перец горошком и хорошо измельчите. Встряхните мельницу несколько раз, чтобы убедиться, что корица полностью перемолота. Просейте специи через тонкое сито, установленное над миской. Добавьте паприку, имбирь, куркуму, соль и кайенский перец. У вас получится около 50 г смеси специй.

Выложите сливочное масло в средний сотейник с антипригарным покрытием и поставьте на средне-сильный огонь. Когда мас-



ло почти расплавится, уменьшите огонь до слабого. Всыпьте муку и готовьте, помешивая, пока ру не станет светло-коричневой. Следите за смесью, чтобы не пригорела. Добавьте ½ стакана (36 г) приготовленного порошка карри и хорошо перемешайте. Перелейте ру со специями в маленький контейнер или в маленькую форму для выпечки хлеба (14,5×8,5×5 см). Оставьте при комнатной температуре, пока ру не застынет. Но если вы собираетесь готовить карри сразу, можете использовать ру в жидкой форме.

Достаньте брусок карри из контейнера, заверните в пергамент или пищевую пленку и храните в холодильнике до 1 месяца или в морозильной камере — до 3 месяцев.

тонкацу (отбивная из свинины) с пастой сисо умэ

Тонкацу — это свиная отбивная в панировке, приготовленная во фритюре. Секрет получения легкой хрустящей корочки — использование японских панировочных сухарей, они более грубого помола, чем их западные аналоги. Вы можете начать с приготовления обычной *тонкацу*, а можете добавить блюду изюминку с помощью *сисо умэ*, пасты, приготовленной из *умэбоси* (маринованные сливы *умэ*) и *мэсиль чонг*, корейского сливового сиропа. Большинство японцев едят *тонкацу* со специальным соусом, который продается в магазинах. Мне он кажется слишком сладким. Я предпочитаю готовить домашний соус или вовсе есть *тонкацу* с соевым соусом и лимонным соком. Из остатков отбивной можно сделать вкуснейший *кацу сандо* (сэндвич с отбивной, приготовленной во фритюре). Просто смажьте кусок японского молочного хлеба (стр. 73) соусом для *тонкацу* (рецепт ниже) и выложите сверху нарезанное мясо с хрустящей шинкованной капустой.

НА 4 ПОРЦИИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Чугунный казан или толстостенная
кастрюля объемом 3 л
Термометр для фритюра

550 г свиной отбивной одним куском,
без костей, разрезать мясо на 4 куска
толщиной 2 см

1 чайная ложка морской соли
Свежемолотый черный перец
130 г пшеничной муки
2 крупных яйца, взболтать
120 г панировочных сухарей *панко*
830 мл масла из рисовых отрубей,
светлого кунжутного масла или масла
из виноградных косточек
230 г капусты, нашинковать

ДЛЯ ПАСТЫ СИСО УМЭ (ПО ЖЕЛАНИЮ)

3–4 *умэбоси* (стр. 96), удалить косточки
и мелко нарезать
8 листьев *сисо*, мелко нарезать
2 чайные ложки *мэсиль чонг*, домашнего
(см. сироп из *умэ*, стр. 294) или
покупного

ДЛЯ ПОДАЧИ

1 лимон, разрезать на 8 долек
Соус для *тонкацу* (рецепт ниже) или
соевый соус

Срежьте жир с краев свинины. Отбейте куски свинины молотком для мяса и натрите солью и перцем.

Если вы решили готовить пасту *сисо умэ*, смешайте пасту из *умэ* с листьями *сисо* и *мэсиль чонг*. Сделайте надрезы длиной 7,5 см вдоль каждой стороны куска мяса. С помощью вилки или просто чистыми руками поместите внутрь каждого надреза по 1 чайной ложке пасты.

Можно начинать жарить *тонкацу*. Поставьте на рабочий стол три неглубокие миски: с мукой, яйцом и сухарями *панко*. Возьмите кусок мяса, слегка обваляйте с обеих сторон в муке, стряхнув лишнюю. Затем обмакните его в яйцо и щедро обваляйте в *панко*. Прodelайте это со всеми кусками.

Налейте масло в казан или толстостенную кастрюлю объемом 3 л и нагрейте на среднем огне до 175 °С. Можете проверить температуру, бросив в кастрюлю несколько крошек панировки. Если они начнут шипеть, но не будут гореть, — температура идеальная для жарки. Положите 2 куска мяса в масло и жарьте 3–4 минуты, пока отбивная не подрумянится с одной стороны. Переверните и жарьте еще 3–4 минуты, чтобы подрумянить и вторую сторону. Время готовки будет зависеть от толщины куска и температуры масла. Проверьте готовность мяса, разрезав один из кусков после того, как достанете его из масла, внутри он не должен быть розовым. Не пережарьте свинину — отбивные должны остаться мягкими и сочными. Переложите мясо на тарелку, выложенную бумажными полотенцами, чтобы удалить остатки масла. Пожарьте оставшиеся отбивные.

Нарежьте отбивные поперек на кусочки толщиной 2 см и подавайте на нашинкованной капусте с дольками лимона и соусом на ваш выбор.



соус для тонкацу

Я вела урок по приготовлению *тонкацу* в Лиме в Перу, когда мы с моими учениками Мэй и Мики поняли, что у нас нет для них соуса. Так у нас появился повод приготовить свой. После нескольких попыток у нас получился такой же вкусный, и менее сладкий, соус, чем покупной.

ПРИМЕРНО НА $\frac{2}{3}$ СТАКАНА (155 МЛ)

- 1 стакан (240 мл) даси с бонито и комбу (стр. 133)
- 2 чайные ложки сиропа *кокуто* (стр. 115) или коричневого сахара
- $\frac{1}{4}$ стакана (60 мл) кетчупа
- 3 столовые ложки соевого соуса
- 3 столовые ложки вустерского соуса
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого черного перца
- 1 чайная ложка *кудзу* или картофельного крахмала, растворить в 1 чайной ложке воды

В маленькой кастрюле доведите даси до кипения на средне-сильном огне. Добавьте остальные ингредиенты и готовьте, пока смесь не загустеет и не уварится на треть. Постоянно помешивайте, чтобы соус не пригорел. Варите около 10 минут. Попробуйте и приправьте по вкусу, если необходимо. Если хотите сделать соус слаще, добавьте больше кетчупа, сахара или мирина. Если хотите подчеркнуть кислый вкус, добавьте больше соевого соуса или вустерского соуса. Храните в холодильнике до 1 месяца.

темпура какиагэ с креветками и морковью

Темпура — легкая и хрустящая закуска из нарезанных морепродуктов и овощей. Я часто подаю ее с лапшой или в качестве *тэн-дон* (боула с темпурой и крупами). Часто в ней используются моллюски, гребешки или разная рыба, также можно приготовить темпуру с такими овощами, как спаржа, корень лопуха, корень лотоса, тыква кабачка, зеленая фасоль — все зависит от сезона. Перед тем, как начать жарить, обязательно прочитайте инструкцию по приготовлению темпуры (стр. 165).

НА 3–4 ПОРЦИИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Чугунный казан или толстостенная
кастрюля объемом 3 л
Термометр для фритюра

450 г очищенных средних креветок
2 крупные моркови
12 г *мицуба* (японская петрушка),
петрушки, кервеля, кинзы или укропа,
крупно нарубить
½ чайной ложки морской соли
От 4 до 5 стаканов (960 мл —
1,2 л) растительного масла

ДЛЯ СОУСА-ДИПА

2 стакана (480 мл) даси с бонито и комбу
(стр. 33)
1½ столовой ложки мирина
½ стакана (120 мл) *сёю тарэ* (стр. 111)

ДЛЯ КЛЯРА

1 крупный яичный желток, взболтать
¾ стакана (180 мл) ледяной воды
1 неполный стакан (120 г) пшеничной
муки + 2 столовые ложки для
обваливания креветок
1 столовая ложка картофельного или
кукурузного крахмала
2 стакана (480 мл) кубиков льда

ДЛЯ ПОДАЧИ

230 г дайкона, очистить и натереть
1 столовая ложка тертого имбиря

Разрежьте креветки поперек на 4 части. Удалите лишнюю жидкость бумажным полотенцем и поместите креветки в среднюю миску. Нарезьте морковь соломкой длиной 6,5 см и добавьте ее к креветкам. Овощи и морепродукты должны храниться в холодильнике, пока вы не решите их жарить.

Приготовьте соус-дип: доведите даси до кипения в средней кастрюле на средне-сильном огне. Уменьшите огонь, влейте мирин и *сёю тарэ*, варите смесь 2 минуты. Выключите огонь. Разогрейте соус перед подачей или подавайте его комнатной температуры. Соус можно приготовить заранее, он хранится в холодильнике 4–5 дней.

Для кляра взболтайте яичный желток с ледяной водой в средней миске. Просейте муку и крахмал в другую миску. Добавьте сухие ингредиенты в яичную смесь и перемешайте венчиком или палочками. Не взбивайте слишком сильно. Установите миску с тестом в более крупную миску, наполненную льдом. Тесто должно оставаться холодным, ни в коем случае не позволяйте ему нагреться.

Достаньте креветки и морковь из холодильника и добавьте к ним *мицуба* и соль, перемешайте. Переложите смесь в пластиковый мешок, всыпьте 2 столовые ложки муки. Встряхните пакет, чтобы мука покрыла ингредиенты. Разделите смесь на 8 частей.

Налейте масло в казан и прогрейте на средне-сильном огне до 163 °С. Температура должна оставаться постоянной в процессе жарки.

В маленькой миске соедините порцию креветок и моркови с 1½–2 столовыми ложками теста так, чтобы оно покрыло овощную смесь тонким слоем. Переложите смесь в горячее масло (не бросайте!) с краю, у бортика кастрюли, используя вторую ложку, чтобы собрать возможные капли кляра. Быстро распределите смесь в казане с помощью палочек, чтобы сформировать круглый фриттер. Когда он начнет покрываться корочкой, проткните его палочками в центре и переверните. Жарьте до золотистого цвета, около 2 минут с каждой стороны.



Достаньте фриттер из казана и выложите на решетку или противень, застеленный бумажными полотенцами. Проверьте, чтобы температура масла оставалась 163 °С, удалите из него остатки теста шумовкой. Повторите процедуру с оставшимися порциями теста — жарьте по два фриттера за раз.

Когда все фриттеры будут готовы, разогрейте соус-дип и подавайте темпuru с ним, дополнив тертым дайконом и имбирем.



инструкция по приготовлению темпуры

Это блюдо появилось в Японии в шестнадцатом веке, благодаря португальским торговцам из Нагасаки, у названия португальские корни. Как и все на свете, приготовление темпуры становится легче по мере того, как вы практикуетесь. Ее можно готовить из одного ингредиента (креветки, зеленая фасоль, листья сисо и т.д.), а можно совмещать несколько элементов в одном фриттере (см. темпура какиагэ из креветок и моркови, стр. 163). Вот несколько правил, о которых надо помнить.

Ингредиенты

Используйте свежайшие сезонные ингредиенты. Темпуру можно приготовить почти из любого овоща, даже из листьев сисо, морковной ботвы или петрушки. Не подойдут только сочные листовые овощи вроде салата. Подавайте темпуру сразу из масла, чем горячее, тем лучше.

Я готовлю темпуру на газовой горелке на свежем воздухе. Так моя кухня остается чистой, а дом не пахнет горелым маслом.

Казан

Используйте толстостенную кастрюлю или чугунный казан. Я готовлю темпуру в кастрюле объемом 2 или 3 литра, в зависимости от того, что я хочу пожарить. Кастрюля должна быть широкой и достаточно глубокой. Масло должно быть налито слоем не менее 10 см. В сковороде с тонкими стенками масло слишком сильно нагреется до начала готовки, а когда вы добавите продукты в кляре, температура резко упадет. Не кладите в казан слишком много, он должен быть как минимум наполовину пустым.

Масло

Не жалейте масла, его должно быть много. Используйте масло с высокой температурой горения. У меня большой выбор: масло из рисовых отрубей, арахиса, светлое кунжутное масло. Какие-то масла хорошо выдерживают нагревание, другие начинают дымиться при сравнительно низких температурах. Дым вам, конечно же, не нужен!

В использованном масле можно вторично пожарить темпуру. Я разбавляю его свежим маслом 1:1.

Если вы жарите продукты с большим содержанием жидкости, как, например, тофу, масло быстро потеряет свежесть — такое нельзя использовать вторично. Отожмите воду из тофу с помощью бумажного полотенца. Чтобы сохранить жидкость внутри тофу, креветок или

гребешков, можно также присыпать их мукой или крахмалом. Темпура тогда получится очень хрустящей.

Температура

Поддерживайте равномерно высокую температуру. Пока вы подготавливаете ингредиенты, начните разогревать масло на слабом огне. Я пользуюсь электронным термометром для фритюра и сахара для уверенности, что температура масла держится в диапазоне от 163 до 175 °С. Если температура будет слишком низкой, темпура получится слишком жирной, а если слишком высокой — она сгорит. Следите за температурой масла в процессе жарки и контролируйте ее.

Тесто

Используйте ледяную воду, свежие яйца, крахмал и муку. Благодаря ледяной воде тесто становится легче, а темпура — более хрустящей. Храните ингредиенты для теста в холодильнике, прежде чем начнете готовку. Можно использовать разные пропорции муки, воды, яиц и крахмала. В стандартном рецепте 1 яичный желток и 1 стакан (240 мл) ледяной воды дают соотношение жидких компонентов (яйца с водой) к сухим — 1:1. Просейте сухие ингредиенты (150 г пшеничной муки и картофельный или рисовый крахмал) в отдельную миску. Затем вмешайте сухие ингредиенты в жидкие с помощью венчика или палочек. Не взбивайте смесь слишком сильно, в ней могут остаться комочки. Храните тесто в как можно более холодном состоянии — поставьте миску с тестом в миску с ледяной водой, не храните тесто рядом с источником тепла. И не готовьте слишком много теста за раз. Лучше приготовить вторую порцию. Если вы предпочитаете легкое тесто без глютена, замените пшеничную муку рисовой. Соотношение ее и жидких ингредиентов должно быть тоже 1:1. Для более хрустящего кляра используйте пиво вместо воды и добавьте в тесто щепотку соли.

Соус-дип

Для хорошего соуса приготовьте домашний даси, я использую даси с бонито и комбу (стр. 33). Затем даси нужно приправить сёю тарэ (стр. 111), представляющим собой сочетание соевого соуса, мирина и сахара (сахар можно и не класть). У меня соотношение сёю тарэ к даси — 1:3. Соус можно приготовить заранее и хранить в холодильнике 3–4 дня.

Бенто для пикника

Бенто (в переводе «обед» или «обед с собой») значит куда больше, чем просто контейнер для еды. Несмотря на то что понятие стало знакомо жителям многих стран мира, в японской культуре бенто занимает особое место. С давних времен так носили еду в школу, на работу и брали с собой в поезде — с помощью бенто люди могли есть что-то, напоминающее им о доме. К тому же, бенто — демонстрация любви кулинара к семье и друзьям.

Когда я носила в школу бенто, собранное мамой, все в классе сравнивали свои контейнеры. Многие матери тратили кучу времени на приготовление таких обедов, я хорошо помню один в виде сада, выполненного из овощей, нарезанных в виде цветов. Просто оформленные бенто с обычной едой говорили, чаще всего, о менее благополучной семейной обстановке. В нашем классе учился мальчик, потерявший мать, он приносил с собой *онигири* (рисовые колобки), приготовленные отцом. В его коробочке всегда лежали два обычных *онигири*, завернутые в нори — они были похожи на теннисные мячики — и три сушеные сардины. Но он никогда не жаловался.

Внизу приведен примерный набор для бенто, которые я готовила для друзей, когда однажды мы собирались отпраздновать наступление весны в Техачапи в Калифорнии. Я приготовила большую коробку бенто с тремя *окадзу* (основными блюдами) и двумя блюдами из риса — подготовила все за несколько дней до пикника, а потом разложила все на несколько маленьких контейнеров, по категориям: рис, морепродукты, тушеные овощи и так далее. Такой бенто в семейном стиле хорошо подойдет для пикника, где все делятся едой друг с другом. Вы также можете приготовить индивидуальные коробочки бенто с несколькими *окадзу* (см. «собираем бенто», стр. 169).

Одна из целей бенто — представить разнообразную еду. Я включаю в такие коробочки тушеные и жареные блюда, блюда во фритюре, свежие овощи и фрукты. Секрет в том, чтобы подготовить все компоненты блюд заранее, а утром перед пикником собрать их в бенто. Или же приготовьте ужин,

а его остатки превратите в бенто. Рис должен быть свежим, приготовленным в день пикника. В дополнение к рецептам внизу, можете включить в свой бенто множество других *окадзу* из этой книги. Суть не в том, чтобы доставить вам хлопот, а чтобы вы наслаждались творческим процессом. Людям понравится ваша забота.

НА 6–8 ПОРЦИЙ

ОКАДЗУ (ОСНОВНЫЕ БЛЮДА)

Нисимэ (корнеплоды, вымоченные в даси, стр. 135)

Махи-махи в *касудзукэ* (маринаде из осадка мисо-сакэ) стр. 219

Крокеты с крабовым мясом (стр. 220)

РИС

Жареные *онигири* (стр. 139)
с маринованными цветами вишни
(стр. 277)

Инари-дзуси (жареный тофу с начинкой из риса для суши, стр. 137)





Вы можете начать готовить *окадзу* за 1–3 дня до подачи бенто, блюда прекрасно сохраняются в холодильнике. Вот порядок, в котором я готовила блюда для бенто из рецепта.

ТРИ ДНЯ ДО ПИКНИКА

- Приготовьте маринад для *касудзукэ* и положите рыбу мариноваться
- Приготовьте *нисимэ*

ДВА ДНЯ ДО ПИКНИКА

- Приготовьте конвертики из тофу для *инари-дзуси*
- Приготовьте начинку для *инари-дзуси*
- Приготовьте основу для крокетов с крабовым мясом

ОДИН ДЕНЬ ДО ПИКНИКА

- Достаньте рыбу из маринада *касудзукэ* и потушите ее
- Промойте рис для *инари-дзуси* и *онигири* и оставьте его замоченным на ночь

В ДЕНЬ ПИКНИКА

- Приготовьте рис для *инари-дзуси* и *онигири*
- Приготовьте *онигири*
- Начините *инари-дзуси* рисом
- Пожарьте крокеты с крабовым мясом во фритюре
- Разогрейте *нисимэ* и остудите до комнатной температуры
- Нарезьте *окадзу* удобными кусочками
- Украсьте бенто свежими овощами, фруктами, травами, листьями и цветами

Хорошего вам пикника!

собираем бенто

Бенто на каждый день должен быть простым, быстрым в приготовлении и практичным. Вот несколько советов:

- Включайте что-нибудь свежее и сезонное
- Используйте остатки вчерашнего ужина
- Все блюда должны быть одинаковой температуры, чтобы ничего не испортилось
- Нарезьте еду небольшими кусочками, чтобы ее удобно было есть палочками или вилкой
- Избегайте жидкой еды, чтобы ничего не протекло
- Разделите контейнер для бенто на части и скомпонуйте еду: рис, жареные блюда, тушеные блюда, фрукты, маринады
- Постарайтесь добиться баланса вкуса и питательных компонентов
- Не стесняйтесь творить



отядзукэ (рисовый чайный суп)

Наша с бабушкой трапеза всегда завершалась *отядзукэ* (рисовым чайным супом), *обатяма* не могла допустить, чтобы в тарелках остались зерна риса. Чайный суп готовится из свежего или оставшегося с обеда риса и зеленого чая. Но чай можно заменить куриным бульоном, *мисосиру* (супом мисо, стр. 124) или *даси* (стр. 29–37). *Отядзукэ* можно также сделать самостоятельным блюдом — просто положите в него больше риса и добавьте топпинги — именно о таком супе я расскажу в рецепте ниже. Рис используйте обычный белый. Можете добавить в суп жареную рыбу, сашими, маринованную икру трески, *умэбоси* (маринованные сливы *умэ*) и нори.

НА 2 ПОРЦИИ

- 170 г филе лосося, свежего или копченого
- Морская соль
- Свежемолотый черный перец
- 1 чайная ложка растительного масла + для смазывания
- 2 стакана (350 г) отварного белого риса (стр. 51)
- 3 стакана (710 мл) горячего свежесваренного зеленого чая
- 2 столовые ложки *суригома* (стр. 113) или смеси нори и поджаренных семян кунжута
- 2 столовые ложки тонко нарезанного зеленого лука, белой и зеленой части
- 1 столовая ложка тертого свежего васаби или пасты из васаби (по желанию)



Разогрейте верхний гриль духовки. Выстелите противень фольгой и смажьте ее растительным маслом.

Приправьте филе лосося солью и перцем. Выложите рыбу на противень и жарьте 6–10 минут, до желаемой степени готовности. Если вы используете копченое филе лосося, оно готовится вдвое быстрее. Остудите мясо и разберите его на хлопья.

Разложите рис по мискам и выложите сверху в каждую порцию рыбы. Для подачи залейте рис с рыбой в каждой миске 1 стаканом (240 мл) горячего чая и дополните *суригома* или нори с семенами кунжута и зеленым луком. По желанию добавьте васаби.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

окадзу, сладости И НАПИТКИ



Рецепты в этой части книги строятся на основе базовых рецептов, о которых я рассказывала в первой части. Они помогут вам в полной мере понять японскую домашнюю кухню. Я акцентирую важность адаптации традиционных рецептов, чтобы их можно было готовить из ингредиентов, доступных мне в Калифорнии и в других районах США. Результатом стала подборка рецептов, помогающих западным поварам лучше понять принципы японской кухни. Некоторые из рецептов требуют подготовить элементы блюда заранее, а потом собрать их вместе. Как только вы привыкнете к этому принципу, сможете хорошо организовывать время и готовить легко и быстро.

Здесь вы найдете не только окадзу (основные блюда), но и рецепты приготовления сладостей и напитков. Я поделюсь способами приготовления простых традиционных вагаси (десертов) и нескольких других сладких блюд, созданных по мотивам японской кухни. Хорошая новость состоит в том, что все ингредиенты для сладостей доступны на японских рынках или могут быть заказаны онлайн.



завтрак

- Американско-японский завтрак — 175
- Домашняя гранола со «счастливыми бобами» — 177
- Панкейки из окара (соевой пульпы) с сиропом из голубики — 179
- Вафли из моти с тацута (жареной курицей) и кленовым юдзу косё — 181
- Одзия (каша) с тыквой кабоча и имбирем — 183
- Йогурт с куромамэ-но-амани (сладкими черными соевыми бобами) — 184
- Натто на завтрак — 185



американско-японский завтрак

Я считаю завтрак самым важным приемом пищи, а в моей семье все любили завтракать на западный манер. *Обатяма* (бабушка с материнской стороны) каждую неделю пекла хлеб, чтобы съесть каждое утро тост. Родителям тоже нравились большие американские завтраки — даже вернувшись в Японию, папа по утрам ел яичницу с беконом.

Мой муж Сакаи, наоборот, вырос в японской семье, где предпочитали завтракать по японским обычаям: стол сервировался по принципу *итидзю сансай* — один суп и три *окадзу* (блюда) с маринованными овощами и рисом. Он часто говорит, что «его двигатель не заводится» без супа мисо и риса с утра. Мой муж даже хлеб не очень любит! В результате, дома я готовлю американско-японский завтрак.

На первый взгляд он требует много ингредиентов и времени, но на самом деле это не так. Суп мисо я готовлю за несколько минут, ведь у меня в холодильнике всегда есть даси. Разогреваю бульон, добавляю нарезанные овощи и тофу, заправляю пастой мисо. Рис варится в рисоварке — я просто заливаю крупу водой и нажимаю кнопку «пуск». Тостер поджаривает хлеб. Мы также нередко едим яйца и копченого лосося. Я частенько подаю натто (ферментированные соевые бобы), с рисом или на тостах.

Завтрак на этом не заканчивается. У каждого на столе стакан свежевыжатого сока из гранатов с дерева у нас во дворе и домашний йогурт с гранолой и сладкими *тамба* (черными соевыми бобами) или сезонными фруктами. Это мой типичный *итидзю сансай*, он варьируется в деталях в зависимости от дня и сезона. Я готовлю такой американско-японский завтрак для всей семьи уже более тридцати лет и уверена, что это лучший и самый питательный вариант. В этой главе книги я представлю несколько чудесных рецептов блюд на завтрак, но не забывайте и о блюдах из первой части книги, которые тоже можно подавать утром:

- *мисосиру* (суп мисо, стр. 124)
- *дасимаки тамаго* (омлет со вкусом даси, стр. 88) или яичница
- лосось в маринаде из кодзи (стр. 147)
- отварной рис (предпочтительно, коричневый, см. белый рис, стр. 52) или тост из японского молочного хлеба (стр. 73)
- нори (водоросли), нарезанные на кусочки
- *умэбоси* (маринованные сливы *умэ*, стр. 96)
- натто (ферментированные соевые бобы, стр. 79)



домашняя гранола со «счастливыми бобами»

Сэцубун, что в переводе значит «разделение сезонов», — это японский праздник начала весны. Один из ритуалов, связанный с праздником и выполняемый для принесения в дом удачи, — выбросить горсть обжаренных соевых бобов через порог парадного входа или бросить их в одного из членов семьи в маске демона. Остальные в это время должны кричать «Демоны, прочь, удача, приди!» Это одна из моих любимых традиций, поэтому я обожаю добавлять «счастливые бобы» в гранолу.

НА 6 СТАКАНОВ (ОКОЛО 500 Г)

- ½ стакана (120 мл) кленового сиропа
- ½ стакана (100 г) сиропа *кокуто* (стр. 115) или коричневого сахара
- ¼ стакана (60 мл) молока
- ¾ чайной ложки морской соли
- ½ стакана (120 мл) оливкового масла
- 2 столовые ложки масла грецкого ореха
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 3 стакана (240 г) овсяных хлопьев
- ½ стакана (40 г) очищенного от кожицы миндаля
- ½ стакана (50 г) очищенных тыквенных семечек
- ½ стакана (45 г) половинок грецкого ореха, крупно нарубить
- 3 столовые ложки черных семян кунжута
- ½ стакана (100 г) обжаренных соевых бобов (рецепт ниже)
- 1 стакан (125 г) изюма

Разогрейте духовку до 175 °С. Выстелите противень пергаментом.

Соедините кленовый сироп с сиропом *кокуто*, молоком и солью в большом сотейнике. Доведите до слабого кипения на среднем огне и помешивайте, пока сахар полностью не растворится. Добавьте оливковое масло, масло грецкого ореха и ваниль. Снимите с огня.

В большой миске соедините овсяные хлопья, миндаль, тыквенные семечки и кунжут, хорошо перемешайте. Добавьте сухие

компоненты в смесь жидких и перемешайте. Оставьте на 15 минут.

Выложите смесь на подготовленный противень и распределите по нему ровным слоем. Запекайте около 45 минут, помешивая каждые 10 минут, пока смесь не начнет темнеть по краям. Достаньте из духовки и остудите на противне. Гранола станет еще более хрустящей.

Переложите гранолу в миску. Добавьте обжаренные соевые бобы и изюм, хорошо перемешайте. Храните в герметичной посуде при комнатной температуре 2–3 недели или до 1 месяца в морозильной камере.

обжаренные соевые бобы

Из обжаренных соевых бобов получается хорошая закуска, и они добавляют белковый компонент и хрустящую текстуру в гранолу. Я использую мелкие соевые бобы без ГМО от *Laura Soybeans*, их можно купить онлайн.

ПРИМЕРНО НА 1 ¼ СТАКАНА (375 Г)

- 100 г сухих соевых бобов или черных соевых бобов *тамба*, замочить в 3 стаканах (710 мл) воды на ночь

Разогрейте духовку до 175 °С. Выстелите противень пергаментом.

Слейте с бобов воду и разложите их на противне. Поджаривайте в духовке в течение 45 минут, помешивая каждые 10 минут, пока бобы не станут хрустящими. Они не должны потемнеть. Достаньте их из духовки и остудите при комнатной температуре. Храните обжаренные соевые бобы в стеклянной банке, плотно закрытой крышкой, в прохладном месте. Они хранятся около 1 месяца.



панкейки из окара (соевой пульпы) с сиропом из голубики

Я готовлю японские панкейки (*ояки*) — нечто среднее между западными и китайскими панкейками, которые начиняют мясом и овощами. Мама готовила панкейки из остатков коричневого риса, молока, яиц и сахара. Благодаря добавлению крупы панкейки становятся вкуснее и плотнее. Мне нравится готовить *ояки с окара*, соевой пульпой, или осадком, который остается при приготовлении соевого молока (стр. 80). Эффект от добавления *окара* такой же, как от добавления крупы — панкейки становятся более влажными, и у них появляется ореховый привкус. Добавить *окара* в *ояки* — отличный способ использовать пульпу, а не выбрасывать ее. Она богата белком, железом, фосфором, витамином А и клетчаткой, плюс в ней нет жира. *Окара* можно купить на некоторых японских рынках, где продается домашний тофу. Если не найдете ее, замените таким же количеством приготовленной крупы, например риса, пшена, ржи, киноа, полбы или их сочетания.

НА 4 ПОРЦИИ

- ¾ стакана (90 г) цельнозерновой пшеничной муки
- ½ стакана (60 г) универсальной пшеничной муки
- 1 чайная ложка разрыхлителя теста
- 1 чайная ложка пищевой соды
- 1 столовая ложка тростникового сахара
- ½ чайной ложки морской соли
- 1 стакан (100 г) *окара* (соевой пульпы)
- 1 стакан (150 г) приготовленной крупы
- 1 крупное яйцо
- 1½ стакана (360 мл) цельного или соевого молока
- 4 столовые ложки (60 г) сливочного масла

ДЛЯ СИРОПА ИЗ ГОЛУБИКИ

- 2 стакана (290 г) свежей голубики
- ½ стакана (65 г) тростникового сахара
- 1 столовая ложка лимонного сока
- Щепотка морской соли
- ½ чайной ложки ванильного экстракта

Смешайте всю муку, разрыхлитель, соду, сахар и соль в большой миске. В другой миске перемешайте *окара*, крупу, яйцо и молоко. Смешайте сухие компоненты с жидкими, тесто должно быть однородным. Оставьте отдохнуть на 10 минут.

Пока тесто отдыхает, приготовьте сироп из голубики. Выложите половину (1 стакан) ягод в небольшую кастрюлю и разомните вилкой. Добавьте сахар, лимонный сок и соль. Доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь, чтобы сироп слегка кипел, и варите 1 минуту, чтобы он немного загустел. Добавьте ваниль и оставшиеся ягоды, перемешайте. Перелейте готовый сироп в стеклянную посуду и дайте ему остыть.

Приготовьте панкейки: разогрейте большую чугунную сковороду или сковороду с антипригарным покрытием на средне-сильном огне и растопите на ней столовую ложку сливочного масла. Вылейте четверть теста и равномерно распределите по сковороде. Жарьте до появления пузырьков воздуха на поверхности панкейка, его нижняя сторона должна стать золотисто-коричневой (4–5 минут). Переверните и продолжайте готовить, пока вторая сторона не станет золотисто-коричневой, еще 4–5 минут. Переложите панкейк на тарелку, повторите процедуру с оставшимся тестом. Подавайте с сиропом из голубики.



вафли из моти с тацута (жареной курицей) и кленовым юдзу косё

Обожаю вафли из моти. Я использую замороженное тесто моти и сразу кладу его в горячую вафельницу. Вафли получаются легкими и хрустящими, как крекеры. А вафли с жареной курицей я готовила для сына Сакаэ и его двоюродной сестры Мики после того, как Сакаэ дал Мики ее первый урок серфинга.

Вам нужно будет разрезать моти на тонкие кусочки, чтобы тесто равномерно распределилось по вафельнице, из 57 г моти получится одна порция. Тесто очень сытное, поэтому одной порции вполне хватит, чтобы наесться. Курица маринуется в *сёю тарэ* и жарится в масле, как *тацута*. Подавайте блюдо с кленовым соусом *юдзу косё*.

НА 2–4 ПОРЦИИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Толстостенная кастрюля объемом 2 л или фритюрница
Вафельница (желательно с антипригарным покрытием)

ДЛЯ КУРИЦЫ

½ стакана (120 мл) *сёю тарэ* (стр. 111)
1 столовая ложка сока имбиря (из тертого имбиря)
¼ чайной ложки свежемолотого черного перца или больше — по вкусу
4 филе куриных бедер без кожи
3 стакана (710 мл) масла из виноградных косточек, арахисового масла или масла из рисовых отрубей
½ стакана (80 г) рисовой муки
½ стакана (64 г) муки из тапиоки

ДЛЯ ВАФЕЛЬ

230 г свежего или замороженного моти, нарезать ломтиками толщиной 6 мм

ДЛЯ КЛЕНОВОГО ЮДЗУ КОСЁ

1 чайная ложка *юдзу косё* (стр. 118)
¼ стакана (60 мл) кленового сиропа
2 чайные ложки соевого соуса

Замаринуйте курицу: смешайте *сёю тарэ*, сок имбиря и черный перец в большой миске. Выложите курицу в смесь и маринуйте в холодильнике от 30 минут до 1 часа.

Разогрейте масло в кастрюле объемом 2 л на средне-сильном огне до 165 °С.

Достаньте курицу из маринада и слегка обсушите бумажными полотенцами. нарежьте каждый кусок на кусочки по 2,5 см.

В маленькой миске смешайте рисовую муку и муку из тапиоки. Слегка присыпьте смесью курицу и стряхните лишнее.

Установите решетку над противнем или выстелите противень бумажными полотенцами. Выложите курицу в разогретое масло, по 4–5 кусочков за раз, и жарьте до румяной корочки, 2–3 минуты. Достаньте курицу из масла и выложите на решетку. После того как пожарите все мясо, увеличьте огонь до средне-сильного и разогрейте масло до 175 °С. Выкладывайте по 3–4 кусочка курицы в масло на 1–2 минуты для быстрой обжарки до хрустящей коричневой корочки. Достаньте мясо из масла и снова выложите его на решетку. Проверьте, чтобы курица хорошо прожарилась и не была розовой внутри.

Пока жарится курица, разогрейте вафельницу для вафель из моти. Разложите кусочки моти в вафельнице. Количество моти будет зависеть от размера вашей вафельницы. Тесто растает и растечется, поэтому старайтесь не оставлять больших промежутков между кусочками. Закройте вафельницу. Не переживайте, если не получится сразу закрыть ее полностью — она закроется, когда моти растает. Готовьте вафли, пока они не станут хрустящими и будут легко отходить от вафельницы, 4–5 минут. Повторите с оставшимся тестом.

Для соуса смешайте *юдзу косё*, кленовый сироп и соевый соус в маленькой миске. Выложите все компоненты блюда, дополните соусом и сразу подавайте.



одзия (каша) с тыквой кабоча и имбирем

Большинство западных кулинаров готовят кашу из молотого овса с молоком и фруктами или сиропом. Но моя каша — несладкая. Одно из японских слов для обозначения каши — *одзия*. Обычно она готовится из риса или смеси круп, я свою готовлю из рубленого овса. У него плотная текстура, напоминающая рис. По текстуре *одзия* напоминает ризотто, но без сыра. Я добавляю в нее немного сливочного масла и курицы, но вы можете этого не делать — получите легкий, более традиционный вариант *одзия*. Основной вкус блюду дает даси, приправленный солью, соевым соусом и имбирем. Такой бульон хорошо подходит для приготовления несладких обеденных или любых сытных домашних блюд.

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 стакан (115 г) рубленого овса
- 1 чайная ложка сливочного масла
- 4 стакана (950 мл) даси с бонито и комбу (стр. 33) или другого даси на ваш вкус (стр. 29–37)
- 230 г филе куриной грудки без кожи, нарезать на кусочки по 12 мм (по желанию)
- ¼ чайной ложки свежемолотого черного перца
- 170 г тыквы кабоча или мускатной тыквы, очистить и нарезать на кусочки по 2,5 см
- 1 столовая ложка сока имбиря
- ½ чайной ложки морской соли
- 2 чайные ложки тертого имбиря
- 2 побега зеленого лука, зеленая и белая части, мелко нарезать

Растопите масло в средней сковороде на средне-сильном огне. Всыпьте овсяную крупу и обжаривайте ее в течение 2 минут, постоянно помешивая. Снимите с огня.

В большом сотейнике доведите до кипения даси на средне-сильном огне. Уменьшите огонь и добавьте курицу (если вы ее используете) и тыкву, варите до готовности, 3–5 минут. Тыква должна остаться слегка плотной. Снимите пену шумовкой, затем переложите курицу и тыкву в небольшую миску.

Снова доведите даси до кипения на средне-сильном огне. Добавьте обжаренную овсяную крупу и уменьшите огонь до слабого. Варите крупу 25 минут, не помешивая. Выключите огонь, верните в кастрюлю курицу и тыкву, накройте крышкой. Дайте каше постоять 5 минут, чтобы она загустела. Снимите крышку и добавьте в кастрюлю сок имбиря и соевый соус. Перемешайте, попробуйте и добавьте приправ, если необходимо. Разложите кашу по тарелкам, дополните тертым имбирем и зеленым луком, подавайте горячей.

Йогурт с куромамэ-но-амани (сладкими черными соевыми бобами)

Йогурт легко приготовить — это просто подогретое молоко с сухой закваской, накройте его и оставьте в теплом месте, чтобы оно забродило. Есть множество вариантов закваски и аппаратов для приготовления йогурта, они продаются в онлайн-магазинах. Следуйте инструкции от производителя, чтобы приготовить свой йогурт. Мой сын, Сакаэ, подарил мне дегидратор, я готовлю йогурт именно в нем.

Мне нравится подавать йогурт с *куромамэ-но-амани* (сладкими черными соевыми бобами). Я предпочитаю сорт *тамба* (черные бобы), потому что они плотные и мясистые. Черные бобы чаще всего едят на Новый год как символ удачи; *тамба* появляются на рынках только поздней осенью, но другие черные соевые бобы доступны круглый год.

Я подаю такие бобы с йогуртом, гранолой, кремом из тофу и даже мороженым. Они могут быть и компонентом несладкого блюда — чтобы очистить вкусовые рецепторы.

НА 960 МЛ ГОТОВОГО ЙОГУРТА

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Термометр для сахара
Стеклянная банка объемом 1 л с крышкой
Дегидратор или йогуртница

4 стакана (960 мл) молока
1 чайная ложка сухой закваски для йогурта
1 порция *куромамэ-но-амани* (стр. 84)

Подогрейте молоко на слабом огне в толстостенной средней кастрюле до 82 °С, в течение 12–15 минут. Снимите с огня и дайте молоку остыть до 23–25 °С.

Отлейте 60 мл молока и вмешайте в оставшееся закваску до полного ее растворения. Перелейте смесь в стеклянную банку и закройте крышкой. Поставьте банку в дегидратор при 37 °С или в йогуртницу с температурой, выставленной согласно инструкции. Оставьте на 8–12 часов, затем проверьте. Йогурт должен быть плотным, но не слишком густым. Достаньте его из дегидратора или йогуртницы и держите в холодильнике еще как минимум 2 часа, чтобы он окончательно застыл.

Подавайте готовый йогурт, смешав с *куромамэ-но-амани*.

натто на завтрак

Натто — очень питательный ферментированный продукт из соевых бобов. Я часто его ем, но должна признать, что для неяпонцев он обладает весьма специфическим вкусом (и запахом). Натто можно подавать множеством разных способов: с соевым соусом и горчицей, зеленым луком или взбитым сырым яйцом (будьте осторожны при употреблении в пищу сырых яиц). Я люблю натто с тостом с маслом и нори.

НА 2 ПОРЦИИ

- 85 г натто (стр. 79)
- ½ чайной ложки неострой горчицы
- 1 чайная ложка соевого соуса
- 2 ломтика любого хлеба на ваш вкус или 2 стакана (250 г) отварного белого риса (стр. 49)
- 2 чайные ложки сливочного масла
- ½ листа нори, разрезать на 4 части

В маленькой миске смешайте натто, горчицу и соевый соус. Перемешивайте в течение 1 минуты, пока масса не станет вязкой.

Поджарьте хлеб, намажьте его маслом. Выложите сверху кусочек нори, а на него — натто. Если вы подаете натто с рисом, разложите готовый рис по чашам, а сверху положите натто. Можете также выложить на рис с натто кусочки нори.

Подавайте блюдо горячим. Натто с приправами можно хранить в холодильнике до 1 дня.





ОВОЩИ И КРУПЫ

Кэнтин-дзиру (горячий овощной суп с собагаки)	— 189
Хирёдзу (жареные фрикадельки из тофу)	— 191
Кимчи в рассоле с холодной лапшой сомэн	— 193
Сарада из картофеля	— 195
Карамелизированный картофель сацума с черным кунжутом	— 197
Тираси-дзуси с гранатом	— 198
Темаки (рисовые конвертики на пару)	— 200
Грибы, маринованные в кодзи, с рисом	— 203



кентин-дзиру (горячий овощной суп с собагаки)

Я готовлю *собагаки* (клецки из гречневой муки), когда у меня нет времени на приготовление лапши соба. Такие клецки здорово есть просто с соевым соусом и васаби, как лапшу, но можно добавить их в суп. Клецки из гречневой муки легкие, они хорошо усваиваются — ведь в них нет глютена. Я делаю даси и слегка отвариваю овощи заранее и держу в холодильнике, тогда клецки можно готовить в последний момент. Суп получится наваристым, его хорошо подавать и на завтрак, и на обед, и на ужин.

НА 4 ПОРЦИИ

ДЛЯ ДАСИ

- 5 стаканов (1,2 л) даси с бонито и комбу (стр. 33)
- $\frac{1}{2}$ стакана (80 мл) *сёю тарэ*
- 1 столовая ложка мирина
- 1 столовая ложка сакэ
- Морская соль по вкусу

ДЛЯ ОВОЩЕЙ

- 4 свежих гриба шиитаке, только шляпки
- 230 г тофу средней плотности, нарезать кубиками по 12 мм
- 120 г (около 4 штук) маленьких корней таро, очистить и нарезать кружочками толщиной 6 мм
- 1 средняя морковь, нарезать кружочками толщиной 6 мм
- 20 см неочищенного корня лопуха, нарезать под углом ломтиками толщиной 6 мм

ДЛЯ КЛЕЦОК

- $\frac{3}{4}$ стакана (156 мл) фильтрованной воды
- 1 стакан (120 г) гречневой муки

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

- 2 побега зеленого лука, белая и зеленая части, мелко нарезать
- 1 столовая ложка нарезанной тонкой соломкой лимонной цедры
- Ситими тогараси* (стр. 111)



В большом сотейнике доведите даси до кипения на средне-сильном огне. Добавьте соевый соус, мирин и сакэ. Уменьшите огонь, чтобы бульон слегка кипел.

Чтобы бланшировать ингредиенты для супа, доведите до кипения воду в среднем сотейнике на среднем огне. Уменьшите огонь, чтобы вода немного кипела, выложите грибы и варите их 1 минуту. Достаньте из воды шумовкой и переложите в кастрюлю с даси.

Снова доведите воду до кипения на среднем огне, положите корень таро и морковь и варите их 3 минуты. Достаньте овощи из воды шумовкой и переложите их в кастрюлю с даси. Снова доведите воду до кипения, выложите корень лопуха, варите пять минут, затем достаньте шумовкой и переложите в кастрюлю с даси. Добавьте туда же тофу, оставьте даси слегка кипеть на слабом огне, пока готовите клецки.

Приготовьте клецки: соедините фильтрованную воду и муку в маленьком сотейнике и хорошо перемешивайте, нагревая на среднем огне, пока смесь не приобретет консистенцию пасты, около 2 минут. В ней не должно быть комочков. Снимите с огня и продолжите перемешивать, пока паста не превратится в тесто средней плотности. Поставьте рядом миску с водой, чтобы смачивать руки. Пока тесто еще теплое и мягкое, слепите из него шарики 2 см в диаметре: зачерпывайте тесто столовой ложкой и формируйте шарики мокрыми руками. Выкладывайте клецки на пергамент.

Добавьте клецки в суп и дайте ему покипеть еще 2 минуты, чтобы клецки прогрелись. Они сварятся за 1 минуту после закипания. Снимите с огня, попробуйте суп и добавьте приправ, если необходимо. Можете добавить дополнительно щепотку соли. Подавайте суп горячим, дополнив зеленым луком, лимонной цедрой и *ситими тогараси*.



хирёдзу (жареные фрикадельки из тофу)

Вкуснее всего *хирёдзу*, если их есть сразу, доставая из сковороды с горячим маслом. Тогда фрикадельки хрустящие снаружи и мягкие внутри. Также их можно подавать в качестве закуски с соевым соусом и тертым дайконом, или добавлять в рагу, например в *одэн* (хот-пот из овощей, морепродуктов и мяса, стр. 133) или *нисимэ* (корнеплоды, выдержанные в даси, стр. 135), или даже жарить как котлеты для гамбургеров (многие готовят гамбургеры с тофу с *хирёдзу* и плавленым сыром). В этом рецепте связующим элементом выступает крахмалистый клубень *ямаимо* (японский батат). *Ямаимо* продается на японских рынках. Если не найдете его, замените яичным белком.

НА 12 МАЛЕНЬКИХ ФРИКАДЕЛЕК

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Казан объемом 2 л или фритюрница
Термометр для фритюра

ДЛЯ ФРИКАДЕЛЕК

400 г тофу средней плотности
4 свежих шиитаке или других грибов,
измельчить
1 маленькая морковь, измельчить
4 листа *сисо*, измельчить
120 г *ямаимо* (японского батата),
очистить и натереть, или белок 1 яйца
1 крупный яичный желток
1 столовая ложка *кудзу*, картофельного
или кукурузного крахмала
½ чайной ложки тростникового сахара
1 столовая ложка сакэ
1 столовая ложка соевого соуса,
желательно *усукути сёю* (светлого
соевого соуса)
½ чайной ложки морской соли
1 столовая ложка араме (по желанию),
замочить в ½ стакана воды на 10 минут,
затем слить воду

ДЛЯ ЖАРКИ

3 стакана (710 мл) масла из виноградных
косточек или рисовых отрубей

ДЛЯ ПОДАЧИ

1 стакан (230 г) тертого дайкона
2 столовые ложки тертого имбиря
½ стакана (120 мл) соевого соуса

Чтобы удалить из тофу лишнюю жидкость, оберните брусок бумажным или чистым кухонным полотенцем, положите на решетку и прижмите сверху разделочной доской. Оставьте, пока высота бруска не уменьшится примерно вполовину, примерно на 30 минут. Переложите тофу в миску. Разломите на части пальцами и вымесите до мягкости.

Приготовьте фрикадельки: соедините все ингредиенты в чаше кухонного комбайна и измельчайте вместе в течение 1 минуты — до консистенции мягкого пюре. Переложите смесь в среднюю миску и сформируйте из нее шарики. На один шарик используйте около 2 чайных ложек пюре.

Разогрейте масло в казане или другом сотейнике до 175 °С. Выложите (не бросайте!) шарики из тофу в масло и жарьте, пока они не станут золотистыми и хрустящими, 3–5 минут. Жарьте порциями по 3–4 фрикадельки. Следите, чтобы температура оставалась 175 °С. Достаньте фрикадельки из масла с помощью шумовки и переложите на решетку, промокните бумажным полотенцем, чтобы избавиться от излишков масла.

Подавайте с тертым дайконом, имбирем и соевым соусом.



КИМЧИ В РАССОЛЕ С ХОЛОДНОЙ ЛАПШОЙ СОМЭН

Быстрые корейские пикули с тонкой лапшой сомэн. Такая лапша варится всего 3 минуты. Я часто готовлю это блюдо летом — оно отлично заряжает энергией. Еще оно легко готовится, и его можно есть веганам.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

- 1 большое яблоко, по желанию очистить, нарезать дольками толщиной 3 мм
- 450 г дайкона, очистить, разрезать на 4 части вдоль, а затем ломтиками толщиной 3 мм
- 6 небольших гладких огурцов, нарезать поперек ломтиками толщиной 3 мм
- 1 морковь, нарезать поперек ломтиками толщиной 3 мм
- 4 листа пекинской капусты, нарезать поперек полосками толщиной 5 см
- 1 сушеный японский, мексиканский или итальянский перец чили, удалить семена и тонко нарезать
- 2 л фильтрованной воды
- 2 столовые ложки морской соли
- ¼ стакана (50 г) тростникового сахара
- ¼ стакана (60 мл) рисового уксуса
- 2 столовые ложки тертого имбиря
- 2 зубчика чеснока, очистить и разрезать пополам
- 450 г сушеной лапши *сомэн* (желательно марки Morigaki's Handa Somen)
- 3 стакана (710 мл) фильтрованной воды

ДЛЯ ПОДАЧИ

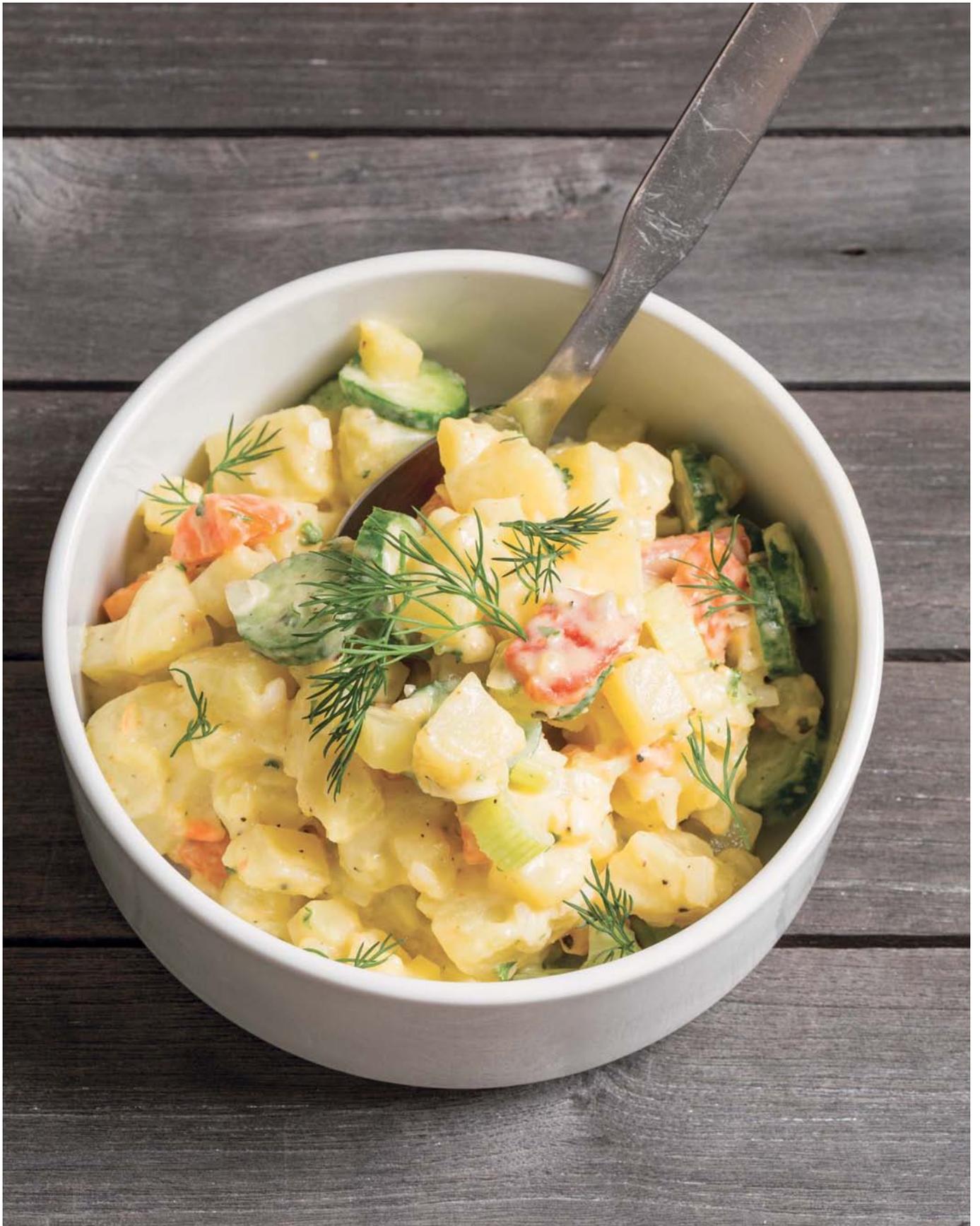
- 6 стаканов кубиков льда
- Сок 1 лимона
- 4 столовые ложки обжаренных кедровых орешков
- 1 столовая ложка корейского сушеного острого перца или *ситими тогараси* (стр. 113)

Соедините нарезанное яблоко, дайкон, огурцы, морковь, капусту и перец чили в миске.

В отдельной миске соедините воду, соль, сахар, уксус, имбирь и чеснок, хорошо перемешайте. Залейте смесью нарезанные овощи и фрукты. Оставьте мариноваться на 1 час или на ночь в холодильнике.

Непосредственно перед подачей отварите *сомэн* в кипящей воде в течение 3–4 минут, следуя инструкции на упаковке. Промойте лапшу холодной водой и дайте воде стечь. Переложите в миску со льдом и 3 стаканами (710 мл) фильтрованной воды. Подайте на стол.

Добавьте сок лимона к маринаду кимчи и перемешайте. Украстье кедровыми орешками и корейским острым перцем или *ситими тогараси*, подавайте в суповых мисках вместе с холодной лапшой.



сарада из картофеля

Этот вариант отличается от американского картофельного салата — у него очень японский вкус. В Японии это блюдо из картофеля называют *сарада*. Я добавляю в майонез *нэригома* (тахини в японском стиле), чтобы он приобрел ореховый вкус. Можете также добавить в него мисо, цедру лимона или юдзу, или васаби.

НА 4 ПОРЦИИ

- 450 г картофеля для варки (примерно 3 картофелины)
- 6 стручков зеленой фасоли, обрезать жесткие кончики и разрезать на куски длиной 5 см
- 2 средние моркови, нарезать ломтиками толщиной 6 мм
- Щепотка морской соли
- ½ стебля сельдерея, мелко нарезать
- 1 гладкий огурец, нарезать ломтиками толщиной 6 мм

ДЛЯ МАЙОНЕЗНОГО СОУСА С НЭРИГОМА

- 4 столовые ложки *нэригома* (стр. 113)
- ¼ стакана (60 мл) + 2 столовые ложки японского майонеза (рецепт ниже)
- 1 столовая ложка рисового уксуса
- 1 столовая ложка сока лимона или лайма, или больше — по вкусу
- 2 чайные ложки соевого соуса или больше — по вкусу
- ½ чайной ложки тростникового сахара или больше — по вкусу
- Соль и свежемолотый черный перец
- Свежий укроп для украшения

Выложите картофель в среднюю кастрюлю и залейте водой, чтобы она полностью покрыла овощи. Поставьте кастрюлю на средне-сильный огонь, доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до слабого и варите картофель до готовности, 20–25 минут. Не переварите овощи — корнеплоды не должны разваливаться. Слейте воду и оставьте картофель остывать.

Наполните кастрюлю свежей водой и доведите ее до кипения на средне-сильном огне. Заранее поставьте рядом миску, наполненную ледяной водой и льдом. Добавьте в кипящую воду щепотку соли, выложите туда фасоль и морковь и бланшируйте овощи до состояния аль денте, около 3 минут.

Достаньте овощи из кастрюли и сразу переложите в миску со льдом, чтобы они быстро остыли. Слейте воду.

Очистите картофель и нарежьте его брусочками размером 12 мм×6,5 см×6 мм.

В маленькой миске смешайте *нэригома*, майонез, уксус, сок лимона, соевый соус и сахар. Попробуйте и добавьте приправ при необходимости.

В салатнике соедините картофель, зеленую фасоль, морковь, сельдерей и огурец, добавьте заправку и аккуратно перемешайте. Попробуйте и добавьте приправ при необходимости. Украсьте укропом и подавайте.

ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ

Японский майонез готовится на основе мягкого рисового уксуса. Если хотите добавить больше японских вкусов, приправьте майонез чайной ложкой мисо, соевого соуса, цедры юдзу, пюре из *умэбоси* (маринованные сливы умэ) или васаби.

НА 240 МЛ

- 1 крупный яичный желток комнатной температуры
- ½ чайной ложки дижонской горчицы
- ½ чайной ложки морской соли или больше — по вкусу
- 1 чайная ложка рисового уксуса
- 1½ чайной ложки сока лимона или юдзу
- 180 мл оливкового масла
- Свежемолотый черный перец

В средней миске смешайте яичный желток, горчицу, соль, уксус и сок лимона, смесь должна стать однородной. Понемногу вливайте ¼ стакана (60 мл) оливкового масла (по ¼ чайной ложки за раз) и продолжите взбивать массу, пока она не начнет густеть, около 4 минут. (Масло нужно вливать постепенно, чтобы эмульсия получилась правильной.) Влейте оставшиеся ½ стакана (120 мл масла) чуть быстрее (по 1 чайной ложке за раз) и продолжайте взбивать смесь, пока она не станет равномерно желтого цвета, около 8 минут. Приправьте перцем. Попробуйте и добавьте приправ при необходимости. Переложите майонез в стеклянную банку, закройте и храните в холодильнике до 1 недели.



карамелизированный картофель сацума с черным кунжутом

Универсальный гарнир из сладких овощей. Картофель сацума — сладкий, но его можно подавать с жареным на гриле мясом или даже индейкой в День благодарения. Из него также получается отличная закуска. Если вы не найдете картофель сацума, замените его обычным бататом.

НА 4 ПОРЦИИ

- 680 г неочищенного картофеля сацума (1–2 картофелины) или батат (3 средние картофелины)
- 4 столовые ложки тростникового сахара
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 4 столовые ложки мирина
- 1 столовая ложка фильтрованной воды
- ¼ стакана (60 мл) растительного масла, или масла из виноградных косточек, или из рисовых отрубей
- 1 чайная ложка семян черного кунжута

Нарежьте картофель ломтиками толщиной 12 мм. Замочите в миске с водой на 20 минут, чтобы избавиться от излишков крахмала. Слейте воду и обсушите картофель бумажным полотенцем.

В небольшом сотейнике смешайте сахар, соевый соус, мирин и воду, доведите смесь до кипения на средне-сильном огне, часто помешивая. Снимите с огня.

Разогрейте масло в чугунной или сковороде с антипригарным покрытием на слабом огне. Пожарьте картошку, часто переворачивая кусочки, пока они не станут коричневыми (но не подгоршими) с обеих сторон и их можно будет легко проколоть зубочисткой (примерно 3 минуты с каждой стороны). Переложите картофель в миску.

Помойте сковороду, вылейте в нее соус и доведите его до кипения на низком огне. Выложите картофель в сковороду и готовьте, помешивая лопаточкой, примерно 1 минуту, или пока кусочки полностью не покроются соусом.

Снимите сковороду с огня и подавайте картофель, посыпав его кунжутом.

тираси-дзуси с гранатом

Тираси-дзуси — это вкуснейший салат из риса, который можно подавать как основное блюдо на праздничный стол. Начинку можно сделать за день-два до подачи, и вам останется только приготовить рис для суши.

В этом *тираси-дзуси* соединены пять основных цветов: красный (гранатовые зерна, морковь), зеленый (стручковый горошек), желтый (яйцо), белый (рис) и черный (нори). Гранатовые зерна я придумала добавлять в последний момент — это не классический ингредиент, но он вкусный! Вы можете также добавить икру лосося или приготовленное филе лосося для красного цвета; зеленый добавляется спаржей, стручковой фасолью или садовыми бобами. Можете добавлять самые разные травы — петрушку, базилик или укроп — они придадут рису новые вкусовые оттенки. А можете превратить салат в *тираси* с морепродуктами и выложить сашими, вареные креветки, крабовое мясо или икру на листья *сисо*. *Тираси-дзуси* хорошо подавать с супом мисо и жареным мясом и морепродуктами.

НА 6 ПОРЦИЙ

ДЛЯ ОВОЩЕЙ

- 8 сушеных грибов шиитакэ, замочить в 2 стаканах (480 мл) фильтрованной воды на ночь, слить и сохранить жидкость
- 3 столовые ложки *сёю тарэ* (стр. 111)
- 1 столовая ложка сиропа *кокуто* (стр. 115) или коричневого сахара
- 2 средние моркови, разрезать в длину на 4 части
- ½ чайной ложки соли
- 230 г стручкового горошка, удалить жесткие прожилки

ДЛЯ ЯИЧНЫХ ЛЕНТОЧЕК

- 4 крупных яйца, взболтать
- 1 чайная ложка тростникового сахара
- ½ чайной ложки морской соли
- 2 столовые ложки масла из рисовых отрубей или из виноградных косточек

ДЛЯ РИСА (ПРИМЕРНО НА

- 10 СТАКАНОВ/1,3 КГ ГОТОВОГО РИСА)
- 2 порции свежеприготовленного белого риса (стр. 52)
- ½ стакана (80 мл) рисового уксуса
- 3 столовые ложки тростникового сахара
- 2 чайные ложки морской соли

ДЛЯ ПОДАЧИ

- 3 столовые ложки очищенного и натертого имбиря или больше — по вкусу
- 20 листьев *сисо*, удалить стебли и измельчить
- ¼ стакана (30 г) обжаренных семян кунжута
- ½ стакана (90 г) зерен граната
- 2 листа нори, нарезать полосками 3 мм×5 см

Приготовьте грибы: выложите их в небольшой сотейник и залейте жидкостью, оставшейся после их замачивания. Доведите до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь, чтобы жидкость слегка кипела, добавьте *сёу тарэ* и сироп *кокуто*. Тушите до выпаривания большей части жидкости, около 20 минут. Дайте остыть и слейте остатки жидкости. Измельчите грибы.

Приготовьте морковь и горошек: доведите до кипения воду в маленькой кастрюле на среднем огне. Выложите морковь, добавьте соль и бланшируйте до состояния аль денте. Достаньте морковь из воды, остудите и измельчите. Снова доведите до кипения воду и выложите в нее горошек. Готовьте 1 минуту, затем достаньте, остудите и тонко нарежьте стручки поперек.

Приготовьте яичные ленточки: взболтайте яйца с сахаром и солью в маленькой миске. В чугунной сковороде или сковороде с антипригарным покрытием диаметром 25 см разогрейте 1 столовую ложку масла на средне-сильном огне. Равномерно распределите масло по поверхности сковороды с помощью бумажного полотенца. Вылейте четверть яичной массы, равномерно распределите по сковороде и поджаривайте тонкий блинчик в течение 1 минуты. Затем переверните его на другую сторону и жарьте еще минуту, чтобы яйцо полностью схватилось. Выложите блинчик на разделочную доску и остудите. Повторите процедуру с оставшимся маслом и яйцами — у вас получится 4 блинчика. Когда все они остынут, разрежьте каждый пополам и сложите стопкой. Нарежьте из блинчиков ленточки 3 мм×5 см. Выложите в миску.

Для заправки к рису смешайте уксус, сахар и соль в маленькой миске до растворения сахара и соли. Переложите отварной рис в большую миску или *хандаи* (деревянный контейнер для суши) и добавьте заправку, перемешайте, перемещая лопатку для риса по диагонали, чтобы не раздавить зерна. Если используете *хандаи*, не забудьте предварительно смочить его водой и слегка протереть чистым кухонным полотенцем, чтобы рисинки не прилипали к поверхности.

Добавьте в рис измельченные грибы, морковь, имбирь, *сисо* и обжаренные семена кунжута. Аккуратно перемешайте, чтобы не раздавить зерна риса.

Украсьте блюдо яичными ленточками, горошком, гранатовыми зернами и нори. Подавайте сразу. Если вы готовили начинку заранее, съешьте салат в день приготовления, так как рис для суши быстро затвердеет.



темаки (рисовые конвертики на пару)

Во всех кухнях Восточной Азии есть блюдо из сладкого или несладкого клейкого риса, завернутого в листья (бамбука, банана, лотоса, хурмы или других растений). В Японии такие конвертики из риса называют *темаки*. Рис пропитывается травяным ароматом листьев, однако сами листья не едят. На приготовление этого блюда потребуется весь день, плюс рис нужно будет замочить в воде на ночь.

Японцы едят *темаки* на День детей, 5 мая — пятый день пятого месяца по лунному календарю. Этот праздник появился в Китае и изначально был посвящен прославленному поэту Тью Юаню. После того как император невзлюбил поэта и запретил ему писать, тот прыгнул в реку Милуо и утонул. Чтобы защитить душу поэта, местные жители завернули шарики из риса в листья мелии, которую, согласно легендам, не любил дракон, забиравший души, и бросили их в реку. Конвертики из риса и мелии традиционно перевязывали нитками пяти цветов: красными, желтыми, синими, черными и белыми — чтобы отогнать злых духов. Другие традиции на празднование Дня детей включают запуск бумажных змеев в форме карпов, также раскрашенных в пять цветов.

Ниже я представила рецепт *темаки* с несколькими начинками. Вы можете сделать блюдо проще, используя две-три. Если не найдете сушеные листья бамбука или другого растения, чтобы заворачивать рис, используйте фольгу. Клейкий рис (его еще называют сладким рисом) продается на азиатских рынках.

НА 12–16 КОНВЕРТИКОВ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Пароварка с несколькими уровнями

- 3 стакана (600 г) клейкого риса
- 12 крупных сушеных листьев бамбука или лотоса, или алюминиевая фольга, разрезанная на квадраты со стороной 20 см

ДЛЯ НАЧИНКИ

- 1 столовая ложка сакэ
- 1 столовая ложка сока имбиря
- 1 столовая ложка соевого соуса
- ½ чайной ложки молотого черного перца
- 230 г свинины или курятины без кожи, нарезать кубиками по 12 мм
- 1 столовая ложка сушеных мелких креветок, замочить на ночь в ¼ стакана (60 мл) воды
- 5 сушеных грибов шиитаке, замочить на ночь в 2 стаканах (480 мл) фильтрованной воды
- ¼ стакана (60 мл) легкого кунжутного масла
- 2 луковицы шалота, измельчить
- 1 средняя морковь, очистить и измельчить
- 100 г корня лопуха, измельчить, не очищая
- 230 г консервированных ростков бамбука, крупно нарезать
- 12 жареных или консервированных орехов гинкго или каштанов (по желанию)

ДЛЯ ПРИПРАВЫ ТЕМАКИ

- 4 столовые ложки *сёу тарэ*
- 1 столовая ложка сакэ
- 2 чайные ложки тростникового сахара
- 1 столовая ложка тертого имбиря
- ½ чайной ложки морской соли
- ¼ чайной ложки свежемолотого черного перца

Промойте клейкий рис в миске и замочите его в 6 стаканах (1,4 л) воды минимум на 5 часов. Слейте воду через сито. Дайте рису постоять 30 минут.

Подготовьте листья бамбука: в большой кастрюле доведите до кипения 5 литров воды. Положите в нее листья и бланшируйте их в течение 1 минуты, затем снимите с огня и дайте листьям постоять в горячей воде еще 15 минут, неплотно накрыв кухонным полотенцем. Слейте воду и прижмите листья тяжелой разделочной доской, чтобы они

не свернулись. Перед тем как будете заворачивать в листья рис, протирайте каждый хорошо выжатым влажным полотенцем. Японские сушеные листья бамбука толстые и длинные, поэтому на один конвертик вам хватит одного листа. Китайские листья могут быть меньше, поэтому их может понадобиться больше.

В средней миске смешайте сакэ, сок имбиря, соевый соус и черный перец, добавьте нарезанную свинину или курицу. Маринуйте мясо 15 минут.

Достаньте креветки и грибы из воды, в которой их замачивали. Сохраните жидкость, она послужит вам в качестве даси для риса. Если креветки крупные, разрежьте их пополам. Отрежьте и выбросьте ножки грибов, мелко измельчите шляпки.

В большом воке или сковороде на средне-сильном огне разогрейте 2 столовые ложки кунжутного масла. Достаньте мясо из маринада и обжаривайте его, пока не побелеет, около 2 минут. Добавьте креветки, грибы, морковь, корень лопуха, бамбук и готовьте, помешивая, 2 минуты. Добавьте приправы и жидкость от грибов и креветок, продолжайте готовить еще 8 минут. В воке должен остаться примерно 1 стакан (240 мл) воды. Компоненты блюда не должны быть полностью готовы — дойдут в пароварке. Переложите начинку в миску и добавьте орехи гинкго, если используете их.

Протрите вок и разогрейте в нем оставшиеся 2 столовые ложки кунжутного масла на средне-сильном огне. Выложите рис и обжаривайте его, пока он не начнет становиться прозрачным. Добавьте мясо и овощи, готовьте на средне-слабом огне около 5 минут. Снимите с огня. Дайте рису с начинкой остыть до комнатной температуры. Рис не должен быть полностью готов.

Сверните конвертики. Возьмите лист бамбука и держите его вертикально. Поднимите низ листа и загните его к одной из сторон, чтобы получился открытый конус, подогните часть верхней стороны листа, чтобы сделать дно конуса. Так зерна риса не вывалятся из листа при готовке. Держа конус из бамбукового листа одной рукой, положите в него 4 столовые ложки начинки.

Убедитесь, что вы положили мясо, креветки, грибы, морковь, бамбук и орехи гинкго. Запечатывайте края конверта, сложив оставшиеся края листа вокруг конуса так, чтобы у вас получился треугольник. Длинным куском кухонной нити или полоской листа бамбука перевяжите конвертик. Повторите процедуру с оставшимися листьями и начинкой. Если вы используете фольгу, выкладывайте рис в центр листа и сворачивайте шарики.

Разогрейте пароварку на сильном огне и готовьте в ней конвертики от 45 минут до 1 часа. Конвертики можно свернуть заранее: остудите в холодильнике, заморозьте, а перед подачей разогрейте (не замораживая) в пароварке в течение 15–20 минут. Подавайте горячими.





грибы, маринованные в кодзи, с рисом

В этом ароматном блюде из риса используются *симэдзи* (В России в продаже встречаются под названием шимеджи. — Прим. переводчика), грибы шиитаке и нарезанные *абура-агэ* (жаренные во фритюре конвертики из тофу), маринованные в *сио кодзи*. Соль кодзи или *сио кодзи* — это приправа-пробиотик, изготавливаемая из ферментированного риса. Я считаю ее второй своей любимой приправой после мисо. По сути, эти две приправы — родственники. *Сио кодзи* продается на японских рынках и онлайн, но ее легко можно приготовить дома.

Маринад из кодзи раскрывает вкус умами у грибов. Если хотите, можете не добавлять в рис тофу, а положить в два раза больше грибов *симэдзи*. Такой рис хорошо подавать к жареному мясу и морепродуктам.

НА 3–4 ПОРЦИИ

- 1½ стакана (300 г) круглозерного белого риса или риса *хаига*
- 1½ стакана (360 мл) фильтрованной воды
- 1 столовая ложка сакэ
- 2 чайные ложки *сио кодзи* (стр. 102)
- 1 кусочек комбу (5×5 см)

ДЛЯ ГРИБОВ

- 2 столовые ложки кунжутного масла из необжаренных семян или сливочного масла
- 100 г грибов *симэдзи*, без ножек
- 3 крупных гриба шиитаке, нарезать ломтиками толщиной 3 мм
- 2 маленьких жареных конвертика из тофу *абура-агэ*, измельчить
- 1½ столовой ложки *сио кодзи* (стр. 101)

ДЛЯ ПОДАЧИ

- 1½ столовой ложки очищенного и натертого имбиря
- Цедра ¼ лимона
- Горсть *мицууба* (японской петрушки), обычной петрушки или кервеля
- Ситими тогараси* (стр. 113)

Промойте рис: выложите его в миску, залейте водой, чтобы она покрыла зерна, и аккуратно перемешивайте их пальцами в течение 20 секунд. Повторите. Слейте воду и дайте рису постоять 30 минут.

Соедините рис, фильтрованную воду, сакэ, *сио кодзи* и комбу в толстостенном сотейнике объемом 3 л, электрической рисоварке или *донабэ* и оставьте на 20 минут. Следуйте инструкции производителя, чтобы приготовить рис в рисоварке. Если вы варите его на плите, поставьте кастрюлю на средне-сильный огонь. Когда смесь закипит, накройте кастрюлю крышкой и уменьшите огонь до минимума. Готовьте 17 минут, не снимая крышку. Снимите с огня и дайте рису постоять под крышкой в течение 5 минут.

Пока варится рис, замаринуйте грибы. Разогрейте масло в среднем сотейнике на среднем огне. Выложите грибы и обжаривайте их, помешивая, в течение 2 минут или до мягкости. Соедините грибы, *абура-агэ* и 1 столовую ложку *сио кодзи*. Дайте смеси постоять 10–15 минут. Откиньте грибы и *абура-агэ* на мелкое сито, чтобы стекла вся лишняя жидкость.

Откройте кастрюлю с рисом и выбросьте (или съешьте) комбу. Выложите грибы и *абура-агэ* на поверхность риса, равномерно распределите их, а затем перемешайте с рисом смоченной в воде деревянной лопаткой. Накройте кастрюлю и дайте рису постоять еще 5 минут.

Подавайте блюдо в мисках, дополнив имбирем, цедрой лимона, листьями *мицууба* и небольшим количеством *ситими тогараси*.

ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ ГОТОВКИ

В течение того года, что я писала эту книгу, моя готовка переместилась из кухни в сад.

Мой садик в Лос-Анджелесе — городской, очень компактный.

У меня растет шесть молодых и старых фруктовых деревьев, включая лимон Мейера, мексиканские лаймы, сливу Санта Роза, хурму Фую и Хатия и три дерева судати (японский лайм) — их привил и подарил мне мой ученик. Я переживала, когда мой сад чуть не погиб во время последней засухи, и надеялась, что у меня получится возродить его. Мой сын Сакаэ подарил мне на Рождество книгу о производстве компоста, и я твердо решила восстановить сад.

Перво-наперво я избавилась от пластиковой бочки для компоста — она треснула, и из нее сочилась черная вонючая жидкость. Я поставила глиняный горшок для компоста прямо под кухонным окном. Теперь я могу легко выходить на улицу и сбрасывать в горшок остатки еды, а еще он красивый. Туда я также сбрасываю обрезки листьев и стеблей. И постоянно выбрасываю туда зеленый мусор. Отчасти я решила попробовать собирать компост в глиняном горшке благодаря видео на YouTube, в котором одна женщина из Индии делала компост в нескольких глиняных горшках у себя на балконе маленькой квартирке в Мумбаи. В таких горшках легко начинать делать компост небольшими порциями. Моей конечной целью было создание «червячной фермы», или вермикультивирование — я хотела поселить червей в компост, чтобы они помогли перерабатывать пищевой мусор в богатый питательными веществами компост, который восстановил бы почву.

Я посадила в саду семена горчицы в качестве покровной культуры и стала ждать весны. Затем начала работать над восстановлением почвы, и моим первым шагом стала постройка заграждения вокруг юдзу, лимона, хурмы и слив, чтобы рядом с ними образовалось углубление для сбора дождевой воды, необходимой корням деревьев. Несколько моих друзей и учеников согласи-

лись помогать мне в саду — из своих садов они принесли кучу черемши и листьев *сисо*. Я приготовила им обед в качестве благодарности, но они все равно помогали мне больше, чем я им. Все сорняки мы убирали вручную. Копали землю мы, только когда делали ограждения вокруг деревьев. Затем мы срезали и уложили слоями, подобно лазанье, листовую горчицу, чтобы почва начала понемногу восстанавливаться.

Спустя два месяца почва в саду стала более рыхлой, в нее можно было высаживать летние культуры. Мы посадили свеклу, тыкву, дыни, помидоры Сан-Марцано, капусту кале, японские баклажаны, помидоры черри, сладкие перцы, несколько видов салата, лимонную вербену, базилик, шнитт-лук, кинзу, чеснок и многое другое. Я научилась правильно поливать, полоть и обрезать лишнее, чтобы ускорить процесс производства компоста, а также начала привозить из местной кофейни отработанный кофейный осадок. Теперь, проводя уроки дома, я часто приглашаю учеников в маленький садик собирать овощи и фрукты. Я храню пищевой мусор, чтобы кормить всегда голодных червей в горшке для компоста. Но превращение такого мусора в почву занимает от полугода до года. Книгу я дописала, но сад все еще в процессе восстановления. Весь цикл готовки начинается и заканчивается в саду.





рыба

Тэмаки-дзуси (роллы)	— 209
Усио дзиру (суп из рыбьих костей)	— 215
Суп из вакамэ с манийскими моллюсками	— 217
Махи-махи в касудзукэ (маринаде из осадка мисо и сакэ)	— 219
Крокеты с крабовым мясом	— 220
Сацума-агэ (жареные кусочки рыбной пасты)	— 221
Одэн (хот-пот из овощей, морепродуктов и мяса)	— 223



тэмаки-дзуси (роллы)

Я готовлю роллы руками, не используя бамбуковый коврик *макису*. Так мы их готовили дома, когда я была маленькой. Начинка зависит от того, что продается у вас на рынке. Поговорите с продавцами рыбы и купите свежую сырую рыбу, которую можно использовать в сашими. Если такой не найдете, используйте копченого лосося или сардины. Также выбирайте самые свежие, желательны сезонные овощи — дайкон, редис, спаржу, огурцы, листья *сисо* — покупая их на фермерских рынках. Нарезьте сашими, овощи и топпинги, передавайте рис и нори по столу — пусть каждый сворачивает собственные роллы. Отличное развлечение для детей. Такие роллы не требуют особой техники. Некоторые предпочитают есть просто рыбу с топпингом, соевым соусом и васаби.

Я готовлю рис для суши за 30 минут до подачи, чтобы он был свежим. Использую кругло- и среднезерный рис, такой еще часто называют «рисом для суши», хотя это просто рекламный ход, чтобы данные сорта лучше продавались. Прочитайте «Все о рыбе — урок от Ники Накаяма и Кэрол Иида из п/пака» на странице 212 — там описаны способы разделки рыбы и выкладки сашими и суши. Подавайте *тэмаки-дзуси* и сашими с *мисосиру* (суп мисо, стр. 124)

НА 6–8 ПОРЦИЙ

РИС ДЛЯ РОЛЛОВ

- 2 порции отварного вареного риса (стр. 52), горячего и свежеприготовленного (около 8 стаканов/1,4 кг готового риса)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- ½ стакана (80 мл) рисового уксуса
- 3 столовые ложки тростникового сахара
- 1 столовая ложка морской соли

ВАРИАНТЫ НАЧИНКИ ДЛЯ РОЛЛОВ

- 450 г свежих креветок, очистить и удалить кишечную вену
- 230 г *уни* (морского ежа), только «икра»

- 230 г филе луциана, нарезать ломтиками толщиной 3 мм
- 230 г филе *кинки* (морского окуня), нарезать ломтиками толщиной 6 мм
- 230 г филе любой морской белой рыбы, нарезать ломтиками толщиной 3 мм
- 4 японских или небольших гладких огурца, удалить семена и нарезать соломкой
- 1 спелое авокадо, нарезать дольками шириной 2,5 см
- 24 листа *сисо*
- 65 г обжаренных семян кунжута
- 170 г редиса, нарезать соломкой
- 6 *умэбоси* (стр. 96), удалить косточки и мелко нарезать
- 3 побега зеленого лука, белая и зеленая части, тонко нарезать
- 1 стакан (50 г) ростков дайкона или другой микрозелени
- 1 головка радиккьо, разделить на листья
- 1 головка мини-латука, разделить на листья
- 1 лимон, нарезать поперек тонкими ломтиками
- 1 порция *дасимаки тамаго* (стр. 88), нарезать полосками 12 мм×12 см

ДЛЯ ПОДАЧИ

- Соевый соус или тамари
- Тертый свежий васаби или паста из васаби
- Амадзу сёга* (стр. 93)
- 12 листов нори, разрезать пополам

Для заправки смешайте уксус, сахар и соль в маленькой миске.

Добавьте заправку в еще горячий рис, аккуратно перемешайте, держа лопатку под углом, чтобы не раздавить зерна. Попробуйте и добавьте приправ по вкусу. Накройте рис влажным, но хорошо отжатым полотенцем, чтобы он не засох.

Удалите у креветок головы и хвосты. Крепко держите креветку за голову одной рукой, а второй хорошо ухватите ее за тело. Стараясь держать ее ближе к тому месту, где голова соединяется с туловищем, потяните в разные стороны. Повторите с остальными



креветками. Удалите кишечную вену (пищевод) и хвостики. Удостоверьтесь у продавца рыбы, что эти креветки можно есть сырыми. Если нет, отварите их в кипящей воде, пока они не станут розовыми, около 1 минуты, а затем выложите в ледяную воду. Слейте воду. Разложите на тарелке с дольками лимона.

Разложите рыбное филе и другие начинки для роллов на тарелке: рыба с одной стороны, а овощи и *дасимаки тамаго* — с другой. Поместите соевый соус, васаби, *амадзу сёга* и листы нори в отдельные миски (не открывайте пакет с нори до того, как начнете заворачивать в них роллы, иначе водоросли отсыреют).

Раздайте всем за столом тарелки и по 4–6 кусочков нори — теперь можно сворачивать роллы с любым сочетанием начинок. Берите примерно 2 столовые ложки риса, выкладывайте его на нори, распределяя палочками. Затем кладите сверху немного васаби и одну-две начинки. Оберните рис с начинками нори. Обмакните в соевый соус. Очистите вкусовые рецепторы парой кусочков маринованного имбиря и приступайте к следующему роллу.



мари дзуси

Мари дзуси — очаровательные маленькие круглые суши, которые готовят из риса и рыбной или овощной начинки. Их подают с такими же начинками, как и роллы из предыдущего рецепта. Чтобы подготовить рыбу, разрежьте филе поперек направления волокон на ломтики толщиной 6 мм. Резать нужно одним движением. Чтобы собрать *мари дзуси*, оберните руку пищевой пленкой. Она поможет сформировать шарик из риса и не позволит зернам прилипнуть к рукам. Поместите кусочек рыбы или овоща на пищевую пленку, выложите сверху

1–2 столовые ложки риса. Приподнимите пленку вместе с рисом за ее края и начните сворачивать, аккуратно формируя шарик. Не сжимайте слишком сильно — колобок должен получиться плотным снаружи, но легким и воздушным внутри. Уберите пленку и переложите *мари дзуси* на тарелку. Продолжите готовить суши, по несколько раз используя одни кусочки пищевой пленки. Украсьте суши цедрой лимона, тертым имбирем, шнитт-луком или укропом и подавайте с васаби и соевым соусом.



все о рыбе — урок от Ники Накаяма и Кэрол Иида из n/paka

Ники Накаяма и ее подруга Кэрол Накаяма Иида держат прославленный ресторан японской кухни в стиле кайсэки в Лос-Анджелесе. Он называется n/paka. Кухня кайсэки подразумевает ужин из нескольких сезонных блюд, уходящих корнями в японские традиции. И элегантные и скрупулезно оформленные блюда этой кухни как ничто другое позволяют продемонстрировать высокие умения повара. У Ники есть один непреложный принцип: уважать чистоту ингредиентов. И, пользуясь этим принципом, она воплощает современные кулинарные идеи и подчеркивает прелесть местных ингредиентов, включая морепродукты и овощи. У нас с ней много общего.

Я попросила Ники и Кэрол дать мне урок обращения с рыбой взамен на мой урок о приготовлении лапши. К счастью, они согласились. Домашние кулинары редко имеют дело с целой рыбой, обычно мы покупаем уже готовое филе. Но я думаю, что неплохо знать, как из первого получается второе.

В день урока Сэйти Ёкота из Yokose Seafood — продавец рыбы и морепродуктов из Лос-Анджелеса — привез нам три рыбины, которых он поймал в местных прибрежных водах: ярко-красного кинки (морского окуня; его еще называют «рыба-идиот» за огромную голову и маленькое тело), гвинейского амадая и угольную рыбу.

Ники и Кэрол показали мне, как делать санмай ороси (трехчастный разрез) на уже очищенной от внутренностей и плавников рыбе. Таким способом хорошо разделять круглых рыб, таких как треска или окунь. (Есть другие способы разделать рыбу: например, для плоских рыб вроде камбалы применяется пятичастный разрез.) Но здесь мы сосредоточимся именно на трехчастном разрезе.





ТРЕХЧАСТНЫЙ РАЗРЕЗ

Для плотной белой рыбы: Отрежьте голову, сделав разрез под костью рядом с жабрами. Для этого вам понадобится повернуть рыбу, так вы разрежете позвоночник. Выбросьте голову или сохраните ее для даси (рецепт ниже).

Придерживая рыбу одной рукой, отделите филе от костей, ведя нож вдоль живота. Начинайте от головы, режьте по ребрам, закончите на хвосте. У вас получатся два филе: одно с костями, другое — без. Отложите то, что без костей.

Чтобы удалить кости из второго филе, переверните рыбу стороной с костями вниз. Держа нож практически параллельно разделочной доске, сделайте на филе надрез, начиная с головной части. Ведите нож как можно ближе к костям. У вас получится два куса филе и кости с остатками мяса. Так и получаются три части рыбы: две вы только что получили, плюс первый кусок филе без костей.

Теперь избавьтесь от кожи. Положите филе кожей вниз. Держа кусок рыбы одной рукой, сделайте

надрез как можно ближе к хвосту. Когда лезвие ножа достигнет кожи, потяните ее налево одной рукой, а второй — ведите нож вправо, держа его слегка под углом. Лезвие должно быть как можно ближе к коже. Ведите нож до хвостовой части. Выбросьте кожу.



ОБРЕЗАЕМ ФИЛЕ

Дальнейшая нарезка нужна, чтобы приготовить сашими, — для этого блюда используются только лучшие куски.

Сначала отрежьте ребра: проведите ножом прямо под костями, а затем сделайте разрез вдоль нижней линии прямо под костями, ведя нож по направлению к себе. Отрежьте кости вместе с нижней линией кожи.

Повторите процедуру со вторым куском филе. Если в мясе остались мелкие косточки, удалите их пинцетом.



НАРЕЗКА САШИМИ

Существует несколько способов нарезать рыбу:

Хирадзукури (обычная нарезка): Такую технику можно применять ко всем видам рыбы. Прямой разрез, в результате которого получаются кусочки размером 1 см на 12 мм. Выложите филе на чистую разделочную доску. Узкая часть филе должна быть обращена к вам. Проведите ножом по направлению от себя, разрезав филе одним движением. Не давите на нож. Нарезайте рыбу на кусочки 1 см толщиной. Чем плотнее рыба, тем тоньше ее можно нарезать. Мягкую рыбу вроде тунца нужно нарезать довольно толстыми кусками, около 12 мм. Периодически протирайте нож влажной тканью, чтобы убрать с него остатки жира.

Усудзукури (очень тонкая нарезка): Такую технику можно применять к плотным видам рыбы, вроде тайского луциана, гвинейского амадая или камбалы. Выложите филе на чистую разделочную доску. Узкая часть филе должна быть обращена к вам. Наклоните нож вдоль толстой части филе и начните нарезать его как можно тоньше, проводя ножом от основания к концу одним движением, режьте поперек волокон.

Розочки из сашими: Чтобы сделать розочки из сашими, держите нож с наклоном вправо и сделайте очень тонкий надрез поперек волокон. Повторите. Когда вы нарежете все филе, разложите кусочки рыбы так, чтобы они слегка перекрывали друг друга. Аккуратно сверните рыбу и расправьте «лепестки» розочки, чтобы выложить ее на тарелку.

ПОДАЧА САШИМИ

Сашими выкладываются на тарелку порциями с нечетным количеством кусочков: три-пять (ни в коем случае, не четыре; эта цифра считается плохой в Японии, потому что она произносится как «си», что созвучно слову «смерть»). Блюдо с сашими должно содержать что-то морское и земное, поэтому вы можете подать сашими с дайконом. Простейший способ подать такую рыбу — выложить ее на нарезанный соломкой дайкон. Положите на дайкон лист сисо, а затем три кусочка тунца или лосося (красное или розовое мясо). Затем выложите еще одну горку дайкона, а на него — три кусочка хамати (желтохвоста) или луциана (белое мясо), чередуя виды рыбы, чтобы создать на тарелке разнообразие цветов, текстур и вкусов. Маленький цветок хризантемы из вашего сада, нарезанный ломтиками огурец или цитрусовая цедра — прекрасное украшение. Их можно выложить между рыбой или



Хирадзукури (обычная нарезка)



Усудзукури
(очень тонкая нарезка)

Розочки
из сашими (1)



Розочки
из сашими (2)

Розочки
из сашими (3)

сбоку тарелки. На странице 117 вы найдете «Виды украшений» — там объяснено употребление разных трав и приправ, которые вы можете использовать. Сашими можно подавать на отдельных маленьких тарелочках, а можно — на большом общем блюде. Подавайте рыбу с васаби и соевым соусом.

усио дзиру (суп из рыбьих костей)

В готовке можно использовать любые части рыбы, но кости особенно хороши. Из свежих голов и костей рыбы можно приготовить отличный даси, его используют как основу для прозрачных супов и супа мисо. Моя *обатяма* (бабушка) обожала суп из рыбьих костей. Однажды на Новый год кто-то подарил ей целого тайского луциана. Мама и тетя нарезали рыбу на сашими, у нас получился настоящий пир. Но бабушка думала только о супе из костей. Она спросила у мамы, где рыба голова. Ее нигде не оказалось. Выяснилось, что кто-то ее выбросил. *Обатяма* была в бешенстве. Она вздыхала: «*Моттаинаи!*» (какая жалость!) еще много дней, огорчаясь из-за выброшенной рыбьей головы и несостоявшегося супа. Эта история — наша семейная легенда. *Усио дзиру* обычно подают с костями, но можете и процедить бульон, если не хотите с ними возиться.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

- 1,2 кг рыбьих голов и костей (тайского луциана, морского окуня или гвинейского амадея)
- 2 чайные ложки морской соли + еще немного для супа
- 1 лист комбу 7,5×7,5 см
- 1 столовая ложка сакэ
- 1 чайная ложка *усукути сёю* (светлого соевого соуса) или больше, по вкусу
- 1 столовая ложка очень тонко нарезанного имбиря
- 3 побега зеленого лука, белая и зеленая части, тонко нарезать, или листья *мицуба*, или ростки лайкона



Разрежьте рыбы головы пополам, кости — на куски меньшего размера. Натрите все солью и оставьте на 15 минут (соль помогает избавиться от неприятного рыбного запаха).

Доведите до кипения воду в средней кастрюле. Выложите рыбы головы и бланшируйте их 1 минуту, затем выложите в кастрюлю кости и варите еще 20 секунд. Достаньте рыбу из кастрюли и выложите в миску с ледяной водой. Извлеките кусочки мяса зубочисткой и вылейте воду, в которой вы бланшировали рыбу.

Помойте кастрюлю. Налейте в нее 1,5 литра чистой воды, добавьте комбу и бланшированные рыбы головы с костями, поставьте на сильный огонь. Непосредственно перед тем, как вода закипит, убавьте огонь, чтобы поддерживать легкое кипение, снимите с поверхности шумовкой пену. Варите около 15 минут, пока на поверхности не перестанет образовываться пена. Влейте сакэ и соевый соус. Попробуйте и добавьте соли или соевого соуса, если нужно. Достаньте рыбы головы. Разлейте суп с костями (или без них) по суповым мискам, дополните имбирем и зеленым луком.



СУП ИЗ ВАКАМЭ С МАНИЛЬСКИМИ МОЛЛЮСКАМИ

Вдохновением для этого супа послужил *миёк гук*, корейский суп из водорослей, который традиционно готовят на день рождения или подают женщине после родов.

Я решила приготовить его, когда мы путешествовали на побережье Мендочино — собирали водоросли и делали фотографии к этой книге (см. «Собирая водоросли с Барбарой Стивенс и Джоном Левалленом», стр. 46).

Это очень питательный суп, обладающий отличным вкусом. Основой даси у меня служит комбу, а суповой начинкой — вакамэ.

Это два моих любимых вида водорослей. Их оба мы собрали свежими на побережье.

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 столовая ложка кунжутного масла из обжаренных семян
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 28 г сухих водорослей вакамэ, замочить в 4 стаканах (960 мл) воды, слить воду и нарезать кусочками шириной 2,5 см
- ¼ стакана (60 мл) сакэ
- 1½ столовой ложки *усукути сёю* (светлого соевого соуса)
- 6 стаканов (1,4 л) даси с комбу (стр. 33)
- 12 манильских моллюсков (вонголе) в ракушках, очистить от песка (см. заметку ниже)
- 2 чайные ложки морской соли или больше — по вкусу
- Свежемолотый черный перец или перец *сансё*
- 2 побега зеленого лука, белая и зеленая части, мелко нарезать

Разогрейте масло на среднем огне в среднем сотейнике, выложите чеснок и обжаривайте его, помешивая, 2 минуты. Уменьшите огонь, добавьте вакамэ, сакэ и соевый соус, готовьте еще 3–4 минуты.

Влейте в сотейник даси, увеличьте огонь до средне-сильного и выложите ракушки. Закройте крышкой, варите, пока раковины не раскроются, около 3 минут. Выбросите нераскрывшиеся. Приправьте солью и перцем, разлейте по суповым мискам и подавайте, украсив зеленым луком.

Как выбирать и чистить моллюсков: Выбирайте моллюсков с целыми и закрытыми раковинами. Достаньте их из упаковки, когда вернетесь домой, чтобы они дышали, храните в холодильнике. Чтобы очистить их от песка, замочите на 20 минут в свежей воде. Моллюски сами вытолкнут морскую воду и песок из раковин. Достаньте ракушки и вылейте воду. Почистите ракушки мягкой щеткой и промойте, чтобы удалить с них оставшийся песок перед готовкой.



махи-махи в касудзукэ (маринаде из осадка сакэ и мисо)

При производстве сакэ остается. В этом рецепте я соединяю его с мисо, чтобы получить сладковатый и вкусный маринад, который хорошо смягчает мясо. Его хорошо использовать для мясистой рыбы, например махи-махи, трески, рыбы-солнце, палтуса или лосося. Я жарю замаринованную рыбу на гриле или жаровне и подаю с тертой редькой дайкон или *амадзу сёга* (маринованный имбирь). Маринад можно хранить в холодильнике до 3 недель.

В *касудзукэ* можно мариновать еще и курицу, свинину или говядину. В нем также можно засаливать овощи вроде редьки, огурцов и моркови. Но их нужно мариновать отдельно от мяса.

НА 4 ПОРЦИИ

700 г (4 штуки) филе махи-махи
(корифены) с кожей, куски примерно
2,5 см толщиной
2½ чайной ложки морской соли
1 чайная ложка кунжутного масла из
необжаренных семян или масла из
виноградных косточек

ДЛЯ МАРИНАДА ИЗ ОСАДКА САКЭ И МИСО

115 г осадка сакэ
115 г белой или красной пасты мисо
1 столовая ложка мирина или 2 чайные
ложки тростникового сахара
1 столовая ложка сакэ

ДЛЯ ПОДАЧИ

Амадзу сёга (стр. 129)

Посыпьте солью обе стороны филе. (Соль используется не как приправа, а чтобы избавиться от неприятного запаха.) На более толстых частях филе должно быть больше соли. Разложите кусочки рыбы на решетке, установленной на противне, чтобы они не размокали в собственном соку. Дайте рыбе постоять 20 минут, затем промойте филе и промокните насухо бумажным полотенцем.

Для маринада соедините осадок сакэ, мисо, мирин или сахар и сакэ в кухонном комбайне. Смешайте до однородности.

Перелейте половину маринада в прямоугольную стеклянную форму достаточно большого размера, чтобы в нее можно было выложить все филе в один слой (примерно 23×13×5 см). Отрежьте кусок марли, сложенной в два слоя (35×20 см). Выложите марлю так, чтобы 10 см свисало с длинного конца формы. Положите рыбу в один слой, не внахлест. Накройте оставшимся концом марли и распределите сверху остаток маринада.

Накройте форму и поместите в холодильник на 1–2 дня. Чем дольше вы будете держать рыбу в маринаде, тем мягче и соленее она получится; можете оставить ее даже на 3 дня. Достаньте филе из маринада, выбросьте марлю и промокните рыбу бумажным полотенцем.

Установите решетку для духовки в 17 см от верхнего гриля и разогрейте его. Выстелите противень фольгой и слегка смажьте поверхность фольги маслом.

Выложите филе на противень и запекайте 5–6 минут, пока рыба не подрумянится сверху. Внимательно за ней следите, рыба легко подгорает.

Подавайте горячей с *амадзу сёга*. Или дайте рыбе остыть до комнатной температуры и добавьте ее в бенто.

крокеты с крабовым мясом

Основа для этих крокетов готовится из крабового мяса, лука, грибов шиитаке и соуса бешамель. Загустевший соус формируется в небольшие шарики, покрывается *панко* (японскими панировочными сухарями) и обжаривается во фритюре — получаются хрустящие крокеты. Они похожи на итальянские рисовые крокеты под названием *аранчини*, и перед ними, шкворчащими в масле, просто невозможно устоять.

ПРИМЕРНО НА 12 КРОКЕТОВ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Чугунная кастрюля объемом 2 л или фритюрница
Термометр для фритюра

170 г готового крабового мяса, разобрать на волокна
1 столовая ложка сакэ
1 столовая ложка рубленого эстрагона или петрушки
½ чайной ложки морской соли
Свежемолотый черный или белый перец

ДЛЯ СОУСА БЕШАМЕЛЬ

2 столовые ложки сливочного масла
½ луковицы, измельчить
4 свежих гриба шиитаке, без ножек, измельчить
¼ стакана (30 г) пшеничной муки
1 стакан (240 мл) молока

ДЛЯ ЖАРКИ

4 стакана (960 мл) масла из виноградных косточек, или рисовых отрубей, или арахисового масла
1 стакан (120 г) пшеничной муки
2 крупных яйца, взболтать
2 стакана (110 г) панировочных сухарей *панко*

ДЛЯ ПОДАЧИ

230 г белокочанной капусты, нашинковать
1 лимон, разрезать на 8 долек
2 столовые ложки тертого имбиря
Соевый соус
Японская горчица

Выложите крабовое мясо в среднюю миску, залейте сакэ и оставьте мариноваться на 10 минут. Слейте жидкость.

Приготовьте соус бешамель: растопите сливочное масло на средней чугунной или сковороде с антипригарным покрытием на средне-слабом огне. Выложите лук и обжаривайте его 3 минуты, или почти до полной прозрачности. Добавьте грибы и жарьте смесь еще 2 минуты. Всыпьте муку, уменьшите огонь до слабого и готовьте, помешивая, около 3 минут. Медленно влейте молоко и прогревайте, постоянно помешивая, пока соус не загустеет до консистенции сметаны, 5–7 минут.

В средней миске соедините крабовое мясо, эстрагон, соль и перец. Попробуйте и добавьте приправ на ваш вкус. Смешайте мясо с соусом и выложите на противень, дайте полностью остыть. Поставьте в холодильник минимум на 3 часа, максимум — на ночь, чтобы смесь стала достаточно плотной. Разделите ее на 12 равных частей и сформируйте из каждой колобок примерно 4,5 см диаметром.

Пожарьте крокеты. Разогрейте масло в чугунной кастрюле до 175 °С. Поставьте на рабочую поверхность три миски: с мукой, яйцом и *панко*. Обвалите один колобок в муке, стряхните лишнюю. Затем обмакните его в яйцо и, наконец, обваляйте в *панко*. Повторите процедуру со всеми колобками. Чтобы на крокетах было достаточно панировочных сухарей, обмакните каждый из них еще раз в яйцо, затем обваляйте и в *панко*. Выложите колобки на противень.

Жарьте крокеты в горячем масле в течение 1–2 минут, по 3 за раз, пока они не подрумянятся со всех сторон. Не выкладывайте в масло слишком много крокетов, иначе его температура снизится. Достаньте колобки из масла с помощью шумовки, выложите их на противень, выстеленный бумажными полотенцами — они впитают излишки масла.

подавайте крокеты с шинкованной капустой, дольками лимона, тертым имбирем, соевым соусом и горчицей.

сацума-агэ (жареные кусочки рыбной пасты)

Сацума-агэ — это жареные кусочки рыбной пасты, смешанной с овощами вроде лука, грибами и водорослями. В рецепте я использую треску, но вы можете приготовить *сацума-агэ* из махи-махи (корифены), морского окуня, трески, палтуса или камбалы. Из пасты формируют круглые, прямоугольные или овальные кусочки. Это прекрасная горячая закуска, если подавать ее горячей с тертым имбирем и соевым соусом или горчицей, также она прекрасно подойдет к *одэну* и другим хот-потам, которые подаются с лапшой.

Большинство японцев покупают уже готовые *сацума-агэ*, но в магазинных продуктах присутствуют нежелательные консерванты, усилители вкуса и красители.

НА 4 ПОРЦИИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Казан объемом 2 л или фритюрница
Термометр для фритюра

- 1½ столовой ложки картофельного или кукурузного крахмала
- 1 столовая ложка фильтрованной воды
- 1 столовая ложка сакэ
- 230 г филе трески, без кожи и костей
- 170 г креветок, очистить
- 2 чайные ложки тростникового сахара
- 1 белок крупного яйца
- 2 столовые ложки тертого имбиря
- ½ чайной ложки морской соли
- Свежемолотый черный перец
- 2 побега зеленого лука, только белые части, измельчить
- 50 г корня лопуха, не очищать, измельчить
- ½ средней моркови, измельчить
- 4 стакана (960 мл) масла из виноградных косточек, масла из рисовых отрубей или арахисового масла
- 2 столовые ложки кунжутного масла из обжаренных семян (по желанию)

ДЛЯ ПОДАЧИ

- 1 порция *дайкон ороси* (стр. 121)
- Дольки юдзу, *судати*, лайма или лимона
- Соевый соус
- Японская горчица

В маленькой миске смешайте крахмал с водой и сакэ, оставьте растворяться.

Нарежьте рыбу и креветки на кусочки по 2,5 см.

В кухонном комбайне соедините треску и креветки, измельчите в пасту. Добавьте сахар, смесь крахмала с водой, яичный белок, 1 столовую ложку имбиря, соль и перец. Взбивайте в однородную массу около 30 секунд. Переложите пасту в среднюю миску и вмешайте к ней зеленый лук, корень лопуха и морковь. Эту смесь, при желании, можно накрыть и хранить в холодильнике до 12 часов.

Когда вы будете готовы жарить *сацума-агэ*, поставьте рядом с собой миску с водой — в ней вы станете смачивать руки, чтобы тесто не прилипало. Руками сформируйте из порций пасты (по 1 столовой ложке) колобки. Можете также придать тесту форму котлеток.

Наполните глубокий толстостенный сотейник достаточным количеством масла — его глубина должна быть как минимум 5 см. Добавьте кунжутное масло по желанию, оно придаст аромат. Нагрейте масло до 160 °С. Следите, чтобы температура оставалась на этом уровне, иначе кусочки пасты быстро поджарятся снаружи, но останутся сырыми внутри. Температура понизится, когда вы выложите тесто в сотейник, — исправьте это.

Положите 4–5 рыбных шариков в масло и жарьте 3–4 минуты, пока они не станут золотистыми и воздушными. Достаньте их с помощью шумовки. Разрежьте один, чтобы убедиться, что они прожарились. Пожарьте таким образом все кусочки теста. Выложите их на бумажные полотенца. Шарики немного сдуются, когда остынут. Подавайте горячими или комнатной температуры, дополнив оставшимся тертым имбирем, *дайкон ороси* и дольками цитруса. *Сацума-агэ* вкуснее всего есть горячими. Их можно заморозить, в морозильной камере они хранятся до 1 месяца. Чтобы разогреть их, просто прогрейте их на гриле или добавьте в горячее блюдо, например, в *одэн* (хот-пот с овощами, морепродуктами и мясом, стр. 223) или лапшу.



ОДЭН (ХОТ-ПОТ С ОВОЩАМИ, МОРЕПРОДУКТАМИ И МЯСОМ)

Набэмоно (хот-пот) — наваристый суп в большой кастрюле, которая ставится прямо на стол. Это очень домашний вид ужина — все накладывают себе суп самостоятельно, а хозяину остается только вовремя пополнять кастрюлю ингредиентами и даси. Если хозяин все делает верно, в кастрюле всегда все свежее и горячее. На странице 224 я перечислила основные советы для приготовления хот-пота.

Одэн — один из самых старых и популярных хот-потов в Японии. В каждой семье в *одэн* кладут разные продукты — это зависит еще и от региона страны. Большинство японцев готовят суп из покупных ингредиентов, но я стараюсь делать большую их часть дома — мне не нравится, что в покупные продукты добавляют консерванты. Поэтому мой *одэн* уникален. Его приготовление с домашними ингредиентами занимает больше времени, нежели с покупными, но результат стоит затраченных усилий. Я обычно готовлю два-три ингредиента за день до подачи *одэна* и еще несколько — перед подачей. Несмотря на то что приготовление такого хот-пота занимает много времени, урок по его готовке у меня самый популярный. Моя ученица и подруга Патриция Джудис, попробовав приготовить *одэн* по моему рецепту, разделила готовку ингредиентов для супа между несколькими своими друзьями и устроила хот-пот-вечеринку. Она имела огромный успех! *Одэн* гораздо вкуснее на следующий день после приготовления, когда ингредиенты настаиваются в бульоне. Но можно есть его и в день приготовления.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ПРИГОТОВЬТЕ ЗАРАНЕЕ

Эти ингредиенты можно хранить в холодильнике, а жареные кусочки рыбной пасты и жареный тофу хранится в морозильной камере до 1 месяца.

Кобумаки (роллы из свинины и комбу, стр. 235)

Сацума-агэ (жареные кусочки рыбной пасты, стр. 221)

Хирёдзу (жареный тофу, стр. 195)

ПРИГОТОВЬТЕ В ДЕНЬ (ЗА ДЕНЬ ДО) ПОДАЧИ

Эти ингредиенты должны вариться сразу, их не стоит готовить заранее.

Конвертики из тофу с начинкой из моти (рецепт ниже)

Роллы из капусты (рецепт ниже)

680 г дайкона

250 г *конняку*

6 яиц, сварить вкрутую и очистить

2 крупных моркови, нарезать лоптиками толщиной 12 мм

450 г картофеля (около 3 картофелин), очистить и разрезать пополам

ДЛЯ ДАСИ

4½ л даси с бонито и комбу (стр. 33)

¾ стакана (180 мл) *усукүти сёю* (светлого соевого соуса)

¾ стакана (180 мл) мирина

¼ стакана (60 мл) сакэ

1 чайная ложка морской соли или больше — по вкусу

ДЛЯ ПОДАЧИ

Соевый соус

Японская или дижонская горчица

советы для приготовления хот-пота

- Используйте *донабэ* (керамический горшок) или другую толстостенную кастрюлю объемом 4–5 л.
- Приготовьте даси сами. Вам понадобится 3–4 литра бульона. Это может быть даси холодного приготовления, например даси с комбу (стр. 33) или даси с бонито и комбу (стр. 33). Вам придется доливать бульон в кастрюлю, потому что он будет выкипать. Ваша работа, как повара, — следить, чтобы в кастрюле всегда было достаточно даси. Контролируйте температуру хот-пота с помощью крышки, бульон должен постоянно слабо кипеть.
- Сочетайте разные ингредиенты. Главный секрет вкусного и красивого хот-пота — свежесть овощей и их подача.
- Компоненты супа можно разогреть на кухонной плите, а затем подать на стол. Можно приготовить их на плитке (см. стр. 25). Овощи готовятся в течение разного времени; можете слегка отварить те, что нужно готовить дольше: дайкон, картофель и корень лопуха. Если используете листовые овощи вроде пекинской капусты или шпината, следите, чтобы они не переварились. Капуста должна быть немного хрустящей, а шпинат — оставаться ярко-зеленым. Я добавляю листовые овощи в самом конце, прямо перед подачей.
- Бульон не должен сильно кипеть.
- Для подачи раздайте всем за столом миски, палочки и ложки, чтобы черпать бульон. Каждый накладывает себе суп самостоятельно. Не забывайте поставить на стол закуски и соусы.
- Когда в кастрюле останется только бульон, ваша задача — снова наполнить ее компонентами супа. Убедитесь, что у вас заготовлено достаточно, чтобы наполнить кастрюлю 2–3 раза.
- Можно завершить трапезу, сварив в оставшемся бульоне кашу или лапшу (см. *дзосуи* [рисовая каша в бульоне от *набэ*], стр. 242).

Выберите для вашего *одэна* 4–5 ингредиентов из списка.

Очистите и нарежьте дайкон кружочками толщиной 2 см. Ножом сделайте крестообразные надрезы на одной стороне каждого кружочка, чтобы овощи могли легче пропитаться даси.

Подготовьте *конняку*: доведите до кипения воду в маленькой кастрюле на сильном огне. Добавьте *конняку* и бланшируйте его в течение 2 минут, чтобы избавиться от неприятного запаха. Слейте воду. Разрежьте *конняку* поперек на три части, затем разрежьте каждый прямоугольник по диагонали — у вас получится 6 треугольников. Ножом сделайте крестообразные надрезы на одной стороне каждого треугольника, чтобы *конняку* мог легче пропитаться даси.

Приправьте даси соевым соусом, миринном, сакэ и солью, хорошо перемешайте. Такой даси можно хранить в холодильнике в течение 1 недели.

Когда все ингредиенты подготовлены и собраны, можно делать *одэн*. Доведите до кипения приправленный даси в кастрюле объемом 2 л или *донабэ* на среднем огне. У вас останется около 2 л даси. Его вы будете доливать в кастрюлю на столе по мере необходимости. Добавьте в кастрюлю *кобумаки*, *сацума-агэ*, *хирёдзу*, жареные конвертики из тофу с моти, роллы из капусты, дайкон, *конняку*, яйца, морковь и картофель. Уменьшите огонь до слабого и варите все вместе 30–40 минут.

Сгруппируйте продукты по виду внутри кастрюли, чтобы людям за столом не приходилось долго искать желаемое. Принесите горячую кастрюлю с *одэном* на стол и установите ее на маленькую плитку, чтобы суп продолжал слабо кипеть. Каждый за столом накладывает себе суп в тарелку сам. Добавляйте ингредиенты и бульон в кастрюлю по мере необходимости.

Подавайте с соевым соусом и горчицей.

жареные конвертики из тофу с моти

Мне нравится использовать *абура-агэ* (жареные конвертики из тофу) в качестве основы, в которую можно добавлять начинку. Твердое моти растает внутри конвертиков во время готовки в бульоне *одэн* и станет мягким, тягучим и очень вкусным.

6 маленьких (7×7 см) *абура-агэ* (жареных конвертиков из тофу), бланшировать в кипящей воде в течение 20 секунд
50 г кусочков моти

Разрежьте каждый конвертик ножом, чтобы сделать отверстие. Разрежьте каждый кусок моти на 6 частей, положите по кусочку внутрь конвертиков. Скрепите разрезы на конвертиках с помощью зубочисток. Подавайте в бульоне в супе *одэн*.

роллы из капусты

Обожаю роллы из капусты. Всегда их заказываю, если они есть в меню. Я пробовала роллы из России, Польши, Румынии, Америки и Китая. Мой рецепт довольно прост, можете менять его и добавлять в начинку крупы и разные приправы. Вы также можете заменить куриный фарш свиным или разобраным на хлопья лососем. Это мой любимый ингредиент для *одэна*.

НА 8 РОЛЛОВ

8 больших капустных листов (берите верхние, крупные листья)
230 г куриного фарша
3 свежих гриба шиитакэ, без ножек, измельчить
½ средней луковицы *ка*, измельчить
1 столовая ложка сока имбиря
1 столовая ложка картофельного или кукурузного крахмала
1 столовая ложка сакэ
2 чайные ложки соевого соуса
½ чайной ложки морской соли

Доведите до кипения воду в средней кастрюле на средне-сильном огне и подготовьте миску с ледяной водой. Бланшируйте капустные листья в кипящей воде в течение 2 минут. Достаньте их из кастрюли и переложите в ледяную воду. Слейте воду. Вырежьте твердое основание внизу каждого листа.

Соедините в миске куриный фарш, грибы, лук, сок имбиря, крахмал, сакэ, соевый соус и соль, вымешайте руками до однородности. Сформируйте из фарша 8 шариков. Положите один шарик в центр капустного листа, заверните обрезанные края. Сложите все края листа к центру: начните с обрезанного края, затем — левый и правый край. Скрепите ролл зубочисткой. Готовьте роллы из капусты в *даси*, как описано в рецепте *одэна*.

думая об океане с Сеити Ёкота

Я жила у моря в Камакуре, в сорока километрах к западу от Токио, в 1960-х годах, когда вода там была еще чистой. Я обожала ходить на побережье на рассвете вместе с обатяма (бабушкой). Мы покупали рыбу прямо у рыбаков, разбиравших утренний улов, — чаще всего мелкую рыбешку вроде скумбрии или сардин. Дома мы иногда ели крупную рыбу, пойманную далеко в море, — тунца или желтохвоста; это было редкостью, такую рыбу берегли для особых случаев. Но в школе нам иногда давали кусочки жареного китового мяса, потому что это было дешево и питательно. Мы все ели много рыбы, но казалось, что ее в океане достаточно.

Однако спустя пятьдесят лет с тех моих обедов с китовым мясом мы столкнулись с тревожным ухудшением здоровья океанов из-за избыточного рыболовства, загрязнения и изменения климата. В Камакуре стало меньше съедобной рыбы, исчезло большинство рыбаков. Морские биологи, такие как Сильвия Ирл, показывают нам печальную картину: мы уже съели более 90% крупной рыбы в морях, исчезла половина коралловых рифов, а на огромных территориях Тихого океана в воде снижается содержание кислорода, из-за чего там умирают все обитатели.

Сеити Ёкота из Yokose Seafood — глава семейного бизнеса по продаже рыбы в седьмом поколении. Он переехал в Лос-Анджелес из префектуры Тояма в Японии, чтобы расширить бизнес. Согласно его словам, отчасти проблема в том, что люди привыкли есть самую популярную рыбу — тунца и лосося. Это похоже на ситуацию с зерновыми: в США большинство фермеров засаживают поля только кукурузой и соей. Они получают огромные урожаи, но портят качество почвы.

Ёкота переехал в Калифорнию четыре года назад. Все это время он завозит рыбу из Японии, а также работает с рыбаками

с юга штата, исследуя местные виды рыбы. Хорошие новости в том, что прибрежная рыба водится там в изобилии: длинноперый тунец, *кинки* (морской окунь), палтус, гвинейский амадай — и на рынке появляется тенденция к продаже именно этих видов рыбы. Повара понемногу начинают понимать, что и прибрежная рыба может быть весьма неплоха. Ёкота также пытается изменить способы обработки рыбы в США. Он говорит, что правильная обработка рыбы может продлить ее свежесть и улучшить вкус. Он использует *икэдзимэ*, японский метод нарезки рыбы, и называет его самым быстрым и гуманным. Все, что он делает как торговец рыбой, идет от его главного жизненного и рабочего принципа уважения к продуктам.

Мы, домашние кулинары, можем сделать несколько вещей, чтобы защитить океаны. Мы можем готовить только честно пойманную рыбу. Можем не употреблять в пищу редкие и исчезающие виды рыбы вроде угря или голубого тунца (голубой тунец, например, нерестится только раз в год и не может метать икру, пока не достигнет 8–12 лет). Вылавливая слишком много голубого тунца, мы нарушим его репродуктивный цикл.



Поэтому он более подвержен вреду от избыточного рыболовства, чем другие виды тунца, нерестящиеся несколько раз в год. Если вы живете рядом с побережьем, можете поискать возможности познакомиться с местными рыбаками и использовать их рыбу для готовки. Также почаще проверяйте Monterey Bay Aquarium's Sea Watch — там вам расскажут, какую рыбу можно есть, а какую — нет. Если мы все вместе сделаем несколько шагов для помощи океану и восстановим его биологическое разнообразие, он и дальше будет помогать нам жить и полезно питаться.





МЯСО

Оковалок в стиле Санта-Мария с пятью якуми (ароматными травами и специями)	— 231
Бараньи ребрышки на гриле с пряной пастой мисо	— 233
Тофу мапо	— 234
Кобумаки (ролл из свинины с комбу)	— 235
Тикудзэн-ни (рагу из курицы и овощей)	— 237
Гоя тямпуру (горькая дыня, свинина и тофу)	— 239
Мидзорэ набэ (хот-пот) со свининой и овощами	— 241
Якитори из курицы на шпажках	— 245



оковалок в стиле Санта-Мария с пятью якуми (ароматными травами и специями)

На летних посиделках с семьей и друзьями я часто жарю пару кусков говядины на гриле — тогда я чувствую себя совсем американкой. Мне рассказывали, что обычай жарить оковалок на гриле появился в середине девятнадцатого века. Тогда хозяева ранчо в Центральной Калифорнии устраивали для своих *вакерос* (ковбоев) пир. Я мариную мясо за день до готовки, используя для этого сочетание американских и японских специй, а подаю с несколькими *якуми* (японскими травами и специями: *юдзу косё* [острая паста из юдзу], дайкон, нарезанный соломкой, *ситими тогараси* [смесь семи специй], измельченные листья *сисо*, зеленый лук и имбирь). За столом мы передаем друг другу большую миску риса, чтобы каждый мог сделать сам рисовые колобки. Я также люблю подавать оковалок с *сарада* из картофеля (стр. 195). Прекрасным дополнением к блюду является сакэ от моих друзей Кена Хирасимы и Румико Обаты, владельцев *Obata Shuzo* на острове Садо префектуры Ниигата. Это *маноцуру сакэ гиндзё* (тип сакэ, который готовится из полированного риса с добавлением алкоголя. — Прим. переводчика). *Vulzai* — у него фруктовый аромат и освежающий несладкий вкус с перечной ноткой.

НА 4 ПОРЦИИ

МЯСО

- 1 чайная ложка морской соли
- ½ чайной ложки свежемолотого черного перца
- 1 чайная ложка молотой паприки
- 1 чайная ложка *ла-ю* (стр. 115) или больше — по вкусу (по желанию)
- 2–3 веточки розмарина
- 1 зубчик чеснока, раздавить
- Оковалок одним куском (900 г — 1,1 кг)

ПЯТЬ ЯКУМИ

- 20 листьев *сисо* или базилика, тонко нарезать
- 30 г имбиря, очистить и измельчить
- 6 побегов зеленого лука, белая и зеленая части, мелко нарезать

- 100 г ростков дайкона, бобовых ростков или микрозелени
- 230 г дайкона, очистить и нарезать соломкой

ДЛЯ ПОДАЧИ

Юдзу косё (стр. 118)

- 5 листов нори, разрезать пополам
- 1 лимон, разрезать на 8 долек

Соедините соль, перец, паприку, *ла-ю*, листья одной веточки розмарина и чеснок для маринада. Натрите им мясо. Накройте и маринуйте в холодильнике минимум 3 часа или всю ночь.

Перед жаркой достаньте говядину из холодильника и дайте мясу постоять, пока оно не станет комнатной температуры. В это время подготовьте и разогрейте гриль. Выложите мясо и жарьте с одной стороны 7–8 минут. Переверните и жарьте еще 7–8 минут, пока говядина не подрумянится.

Переложите мясо на часть гриля, где температура ниже, или уменьшите температуру гриля до средне-сильной. Снова положите мясо в центр и готовьте около 20 минут, пока температура внутри куска не достигнет 57 °С. Если хотите добавить остроты, смажьте мясо *ла-ю*.

Снимите оковалок с гриля и дайте ему отдохнуть на решетке или разделочной доске около 15 минут — так он получится средне-слабой прожарки. Мясо должно полежать, чтобы соки внутри равномерно распределились.

Приготовьте *якуми*: смешайте *сисо*, имбирь, зеленый лук, ростки дайкона и нарезанный дайкон в средней миске, установленной в ледяной воде, дайте смеси постоять 5 минут. Храните приправу в холодильнике, в контейнере с крышкой, проложенной бумажными полотенцами. Она может стоять там 2–3 дня.

Нарежьте мясо поперек волокон кусочками толщиной 6 мм. Выложите на блюдо и дополните *якуми*, *юдзу косё*, нори и дольками лимона.



бараньи ребрышки на гриле с пряной пастой мисо

Я люблю подавать жареные на гриле бараньи ребрышки с пряным соусом из пасты мисо.

НА 4 ПОРЦИИ

- 1½ чайной ложки измельченного розмарина
- ½ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки свежемолотого черного перца
- 1 зубчик чеснока, измельчить
- 700 г бараньих ребрышек на кости (около 8 штук), обработать
- 1 столовая ложка оливкового масла

ДЛЯ ПРЯНОГО СОУСА МИСО

- 3 столовые ложки светлого кунжутного масла
- 1 перец чили серрано, удалить семена и измельчить, или ¼ чайной ложки *ситими тогараси* (стр. 113)
- 3 столовые ложки красной пасты мисо
- 10 листьев *сисо*, измельчить
- 2 побега зеленого лука, зеленая часть, измельчить
- 1 чайная ложка цедры лимона

Смешайте розмарин, соль, перец и чеснок в маленькой миске. Поместите бараньи ребрышки на тарелку и натрите смесью специй и оливковым маслом, переворачивая мясо. Накройте и маринуйте в холодильнике как минимум 4 часа или всю ночь, периодически переворачивая куски мяса.

Приготовьте пряный соус мисо: смешайте кунжутное масло, перец чили, пасту мисо и сахар в маленькой миске. Добавьте листья *сисо*, зеленый лук и цедру лимона, хорошо перемешайте. Хорошо разогрейте гриль. Достаньте мясо из маринада и обсушите. Выложите ребрышки на гриль и обжаривайте 2 минуты, переверните и жарьте еще около 3 минут или до желаемой степени прожарки.

тофу мапо

Одно из моих любимых китайских блюд. Я адаптировала рецепт под свой вкус, смешав китайские ферментированные бобы *доубандзян* и *доу-ти* с японской пастой мисо, получив пряный мясной соус, который чудесно раскрывает вкус тофу. Я ем это блюдо с рисом. Китайские ингредиенты можно купить на китайском рынке.

НА 4 ПОРЦИИ

Щепотка соли

900 г тофу средней плотности (2 бруска),
слить жидкость, нарезать кубиками по
2 см

ДЛЯ СОУСА

2 чайные ложки измельченного чеснока
1 столовая ложка измельченного имбиря
1 столовая ложка красной пасты мисо
От 1 до 1½ столовой ложки *доубандзян*
(ферментированные зеленые бобы)
2 чайные ложки *доу-ти*
(ферментированных черных бобов),
пюрировать
От 1 до 1½ чайной ложки сушеного
японского чили, измельчить
От ½ до 1 чайной ложки сычуаньского
перца горошком

ДЛЯ ТОФУ МАПО

1 столовая ложка растительного масла
230 г фарша из свинины, курицы или
говядины
2 стакана (480 мл) куриного бульона
2 столовые ложки кукурузного или
картофельного крахмала, растворить
в ¼ стакана (60 мл) воды
2 столовые ложки сакэ
2 столовые ложки соевого соуса

ДЛЯ ПОДАЧИ

3 побега зеленого лука, белая и зеленая
части, мелко нарезать
Ла-ю (стр. 115)



Доведите до кипения воду в среднем сотейнике на средне-сильном огне, добавьте щепотку соли. Выложите тофу и бланшируйте его 1 минуту. Слейте воду. (Бланширование тофу делает его плотнее, так он не развалится в соусе.)

Соедините все ингредиенты для соуса в средней миске и хорошо перемешайте.

Разогрейте масло в воке или большой кастрюле на средне-сильном огне. Выложите фарш и обжаривайте, помешивая, до готовности, 5–8 минут. Влейте соус и куриный бульон, уменьшите огонь до слабого и тушите 5 минут, пока мясной соус не приготовится в собственном соку. Всыпьте кукурузный крахмал, увеличьте огонь до средне-сильного и готовьте 2–3 минуты, до загустения соуса. Выложите тофу, влейте сакэ и соевый соус, уменьшите огонь и тушите 2–3 минуты, чтобы прогреть тофу. Попробуйте и добавьте приправ по вкусу.

Снимите с огня и подавайте блюдо горячим с рисом, посыпав зеленым луком. На стол также подайте *ла-ю* для тех, кто захочет сделать блюдо острее.

кобумаки (ролл из свинины с комбу)

Комбу используется в этом блюде, чтобы заворачивать мясо или рыбу, как мы это делали с роллами из капусты. В рецепте, предложенном здесь, в качестве начинки я использую тонкие кусочки свинины, нарезанные как на *сукияки*. Также подойдут говядина, курица или лосось. *Кобумаки* можно добавлять в *одэн* или подавать на Новый год как блюдо на удачу (слово «комбу» звучит похоже на «ёрокобу» — радость).

Кампё (полоски вяленой тыквы) используются, чтобы перевязать роллы. Если не найдете *кампё*, можете воспользоваться обычной кулинарной нитью.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

- 340 г свинины, нарезать тонко, как на *сукияки*
 - 4 столовые ложки соевого соуса +
1 столовая ложка для подачи (если вы не добавляете роллы в *одэн*)
 - 3 столовые ложки сакэ
 - 1 столовая ложка тростникового сахара
 - 6 листов комбу, 7×30 см, замочить в 4 стаканах (960 мл) воды на 3 часа, сохранить жидкость
 - 1 столовая ложка мирина
 - 20 г *кампё* (полосок вяленой тыквы), натереть 1 чайной ложкой соли и замочить в 2 стаканах (480 мл) воды на 3 часа, слить воду
- Васаби

Приправьте свинину 1 столовой ложкой соевого соуса, 1 столовой ложкой сакэ и сахаром.

Достаньте комбу из воды и разложите на разделочной доске. Выложите сверху куски мяса и сверните водоросли рулетом. Перевяжите каждый рулет полосками *кампё* в нескольких местах, чтобы он не развалился.

Выложите роллы из комбу со свининой в большой сотейник в один слой. Добавьте воду, оставшуюся от замачивания комбу, и доведите жидкость до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь, добавьте оставшиеся 3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки сакэ и мирин, перемешай-



те бульон лопаткой. Варите 20–30 минут, пока роллы не впитают большую часть жидкости. Оставьте рулеты целыми или разрежьте их пополам, если они получились слишком большими. Добавьте роллы в *одэн* (хот-пот с овощами, морепродуктами и мясом, стр. 223), или *нисимэ* (корнеплоды, вымоченные в даси, стр. 135), или подавайте их теплыми или комнатной температуры с васаби и соевым соусом.



тикудзэн-ни (рагу из курицы и овощей)

В этом рецепте есть несколько уникальных ингредиентов. Первый — *конняку* (желе из батата), желеобразный безвкусный серый или белый брусок, приготовленный из нижней части стебля растения конжак, принадлежащего к тому же семейству, что и батат. *Конняку* часто называют «щеткой для кишечника», он считается здоровой пищей, так как улучшает пищеварение. Как и желатин, *конняку* не имеет собственного вкуса, но в данном рецепте он вбирает вкус даси, в котором тушится. *Тикудзэн-ни* станет еще лучше, если дать ему постоять день-два после приготовления — овощи хорошо настоятся в бульоне. Это блюдо можно подавать как закуску на Новый год (мы делаем так в нашей семье) или добавлять его в бенто.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

- 4 филе куриных бедер без костей, но с кожей
- 30 см нечищенного корня лопуха
- 2 средние моркови, очистить
- 4 средних корня таро, очистить
- 340 г среднего корня лотоса, очистить
- 1¼ чайной ложки соли
- 12 стручков зеленого горошка, удалить жесткие прожилки, или зеленой фасоли, удалить жесткие кончики
- 250 г *конняку*
- 4 сушеных гриба шиитаке, замочить в 2 стаканах (480 мл) воды на ночь, сохранить жидкость
- 2 столовые ложки масла из виноградных косточек или кунжутного масла из необжаренных семян
- 6 стаканов (1,4 л) даси с комбу (стр. 33)
- ¾ стакана (180 мл) *сёю тарэ* (стр. 111)
- 1 чайная ложка сиропа *кокуто* (стр. 115) или коричневого сахара
- 2 столовые ложки сакэ
- 1 столовая ложка сока имбиря

Разрежьте каждое куриное бедро на 4–6 прямоугольных кусков.

Нарежьте корень лопуха поперек под углом на ломтики толщиной 6 мм. Нарежьте морковь кусочками 3×5 см. Натрите корень таро 1 чайной ложкой соли, чтобы удалить с поверхности липкую пленку. Промойте и обсушите. Разрежьте таро пополам вдоль. Нарежьте корень лотоса поперек ломтиками толщиной 6 мм. Если у вас крупный корень лотоса, сначала разрежьте его пополам.

Доведите до кипения воду в маленькой кастрюле на среднем огне, чтобы отварить ингредиенты до полуготовности. Добавьте оставшуюся соль. Выложите стручки гороха или фасоли, бланшируйте 1 минуту. Достаньте из кастрюли и отложите. Бланшируйте таро в той же воде в течение 2 минут. Достаньте из кастрюли и отложите. Выложите в кастрюлю *конняку*, бланшируйте 1 минуту и достаньте (это избавит *конняку* от неприятного запаха). Слейте воду. Промойте *конняку* и с помощью суповой ложки нарежьте брусок шариками диаметром 5 см. Снова наполните кастрюлю водой и доведите до кипения. Отварите корень лопуха в течение 10 минут или до состояния аль денте. Достаньте.

Нагрейте масло на средне-сильном огне в большом сотейнике и выложите куски курицы кожей вниз. Обжарьте до легкого подрумянивания, добавьте корень лопуха, морковь, таро, корень лотоса и *конняку*. Влейте даси, *сёю тарэ*, сироп *кокуто*, сакэ, сок имбиря и 1 стакан (240 мл) жидкости от замачивания грибов (не выливайте пока остатки жидкости, они могут понадобиться, если в блюдо придется добавлять даси), доведите смесь до кипения, уменьшите огонь до среднего и варите 10 минут. Достаньте курицу, таро и морковь, чтобы не переварить их.

Уменьшите огонь до слабого и тушите 10–15 минут, пока жидкость не выпарится на треть. Верните в сотейник курицу, морковь и таро и тушите еще 5 минут или до загустения. Украстье стручками гороха и подавайте блюдо теплым или комнатной температуры. Рагу будет еще вкуснее на следующий день, всего его можно хранить в холодильнике 3–4 дня.



гоя тямпуру (горькая дыня, свинина и тофу)

Это классическое блюдо в восточной Азии из Окинавы, в которое входит *гоя* (горькая дыня) — самый горький плод в мире. Он настолько терпкий, что его невозможно есть, не отварив предварительно в соленой воде или не натерев солью. Но в готовом виде он становится хрустящим, а горечь добавляет приятной пикантности блюду. Горькая дыня используется в Азии как лекарственное растение веками. Она продается на азиатских рынках. Мой рецепт *тямпур* содержит свинину, но вы можете не добавлять ее, чтобы получить вегетарианское блюдо. Если вы будете покупать нарезанное мясо, обратите внимание, чтобы оно было тонко нарезано, как на *сукияки* или *сябу-сябу*.

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 лист комбу 5×5 см
- ½ стакана (120 мл) фильтрованной воды
- 1 средняя горькая дыня (*гоя*)
- ½ чайной ложки соли
- 1 брусок тофу средней плотности (400 г), слить жидкость
- 230 г свиной грудинки, тонко нарезать
- Свежемолотый черный перец
- 2 крупных яйца
- 2 столовые ложки кунжутного масла из обжаренных семян
- 1 столовая ложка соевого соуса

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

- 4 г стружки бонито
- Сушеные хлопья перца чили
- 2 побега зеленого лука, белая и зеленая части, тонко нарезать

Замочите комбу в фильтрованной воде на 1 час или дольше, чтобы получить даси.

Обрежьте концы горькой дыни и разрежьте ее пополам в длину. Ложкой удалите семена и мякоть из середины. Нарежьте дыню по диагонали на кусочки толщиной 6 мм. Посыпьте ½ чайной ложки соли и слегка вотрите ее, пока на поверхности дыни не появится жидкость. Переложите в дуршлаг на 15 минут, чтобы жидкость стекла. Промойте под прохладной проточной водой и дайте воде стечь.

Заверните тофу в два слоя бумажных полотенец, выложите в глубокую тарелку и придавите сверху разделочной доской. Оставьте на 20 минут, чтобы из тофу вышла лишняя влага. Нарежьте тофу кубиками по 2,5 см.

Приправьте свинину парой щепоток морской соли и перца. Взболтайте яйца в маленькой миске и приправьте солью и перцем.

Разогрейте масло в большой сковороде на средне-сильном огне. Выложите свинину и готовьте, помешивая, пока мясо не начнет подрумяниваться. Добавьте горькую дыню и тофу, продолжайте обжаривать в течение 2 минут, пока дыня не станет мягкой. Влейте даси с комбу и соевый соус, хорошо перемешайте. Отодвиньте тофу и горькую дыню на одну сторону сковороды. На другую сторону влейте яйца и жарьте их, размешивая длинными палочками для готовки или лопаткой. Смешайте все ингредиенты, снимите с огня и переложите на блюдо.

Подавайте блюдо горячим, посыпав стружкой бонито, хлопьями чили и зеленым луком.



мидзорэ набэ (хот-пот) со свининой и овощами

Набэ (хот-пот) — простой и домашний способ насладиться едой и общением с друзьями и родными. Блюдо готовится и подается на электрической плитке, которая ставится прямо на обеденный стол. *Мидзорэ набэ* названо так из-за тертого дайкона, который выкладывают в кастрюлю поверх свинины и овощей; слово «*мидзорэ*» означает на японском «изморозь». Несмотря на это, я предпочитаю мелко нарезать, а не тереть дайкон; вы можете выбрать для себя любой вариант. Есть два варианта дипа для подачи: соус понзу или кунжутный *тарэ*. Можете подать на стол оба, пусть гости выберут сами. Свинину можно купить на азиатских рынках, она должна быть тонко нарезана, как на *суккияки* или *сябу-сябу*. Ознакомьтесь с советами по приготовлению хот-пота на странице 224, прежде чем начнете готовить.

После того как вы съедите все мясо и овощи, у вас останется густой бульон. Можете приправить его солью и перцем и доесть либо приготовить на нем *дзоси* (рисовую кашу из бульона *набэ*, стр. 242). Или поджарьте несколько кусочков моти в духовке, чтобы они стали воздушными, и добавьте их в горячий бульон. Такое завершение обеда еще больше обрадует ваших гостей. Если вы используете в доме переносную газовую плитку, убедитесь, что помещение хорошо проветривается, и внимательно ознакомьтесь с инструкцией от производителя по ее эксплуатации.

НА 4 ПОРЦИИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Переносная газовая плитка
Донабэ (глиняная кастрюля) или
толстостенная кастрюля на 4–5 л

450 г дайкона, очистить и измельчить
1 лист комбу 7,5×7,5 см

ДЛЯ ПОДАЧИ

450 г тофу средней плотности, слить жидкость и нарезать кусочками по 4 см
680 г свиной грудинки или филе, нарезать тонкими полосками длиной 5 см
340 г зелени (шпината или мизуны), обрезать жесткие кончики, отделить листья от стеблей, стебли не выбрасывать
340 г пекинской капусты, разрезать поперек на 3 части
1 пучок зеленого лука, белая и зеленая части, нарезать кусочками длиной 12 мм
8 свежих грибов шиитаке, отрежьте ножки
1 морковь, нарезать кружочками толщиной 6 мм (или вырезать из нее цветочки с помощью формочки для печенья)
1 порция соуса понзу (стр. 117)
1 столовая ложка кунжутного масла из обжаренных семян (по желанию)

ДЛЯ КУНЖУТНОГО ТАРЭ

1 стакан (240 мл) даси с комбу (стр. 39)
3 столовые ложки соевого соуса
3 столовые ложки мирина
4 г стружки бонито
5 столовых ложек *суригома* (стр. 113)

ДЛЯ ПОДАЧИ

Лимон
Ситими тогараси (стр. 113)

Доведите до кипения 4 стакана (960 мл) воды на сильном огне. Выложите измельченный дайкон в дуршлаг и ошпарьте кипятком. Промойте под холодной проточной водой. Слейте жидкость. Храните дайкон в миске в холодильнике.

Приготовьте кунжутный *тарэ*: соедините первые три ингредиента в маленькой кастрюле. Доведите смесь до кипения на слабом огне и выключите огонь. Добавьте стружку бонито и дайте соусу настояться 2 минуты. Процедите. Добавьте *суригома*

и перемешайте. Соус готов. Вы можете приготовить его и соус понзу за день до подачи блюда и хранить их в холодильнике.

Выложите сырые ингредиенты для хот-пота на блюдо — чем аппетитнее они будут смотреться, тем лучше.

Подавайте *набэ*: поставьте на стол блюдо с сырыми ингредиентами и миску с дайконом. Включите переносную плитку, поставьте на нее кастрюлю. Наполните водой примерно на две трети и выложите в нее комбу. Доведите до кипения, достаньте комбу прямо перед тем, как вода закипит. Уменьшите огонь, чтобы поддерживать легкое кипение.

Сервируйте стол палочками для еды, мисками, маленькими мисочками с соусами по количеству едоков. Сначала выложите в кастрюлю тофу, готовьте его до мягкости пару минут. Добавьте половину мяса: берите ломтик, кладите в кипящую воду и мешайте палочками, пока он не сварится. Затем обмакните мясо и тофу в соус понзу, добавьте дополнения и ешьте! (Мясо наполнит даси вкусом умами, прежде чем вы начнете готовить овощи.) Вторую половину мяса и овощей сварите следующей партией.

Выложите в кастрюлю половину шпината, пекинскую капусту, зеленый лук, грибы и морковь, увеличьте огонь до среднего и накройте крышкой. Варите 5 минут, затем откройте и снимите с поверхности пену. Бульон должен оставаться прозрачным и слегка кипеть — следите за этим. Выложите 250 г тертого дайкона в середину кастрюли и варите 1 минуту.

Пусть все накладывают суп из кастрюли в миски, не забывая подливать соусы. Когда кастрюля опустеет, выложите в нее следующую порцию ингредиентов. Продолжайте, пока все не закончится. Лучше всего выкладывать свежую порцию продуктов, когда в кастрюле ничего не останется, чтобы в ней не было переваренных овощей или мяса.

дзосуи (рисовая каша в бульоне *набэ*)

Каша позволит вам не выбрасывать оставшийся от хот-пота даси. Ее хорошо подавать с маринованными овощами (пикулями).

НА 4 ПОРЦИИ

- 4 стакана (960 мл) бульона, оставшегося в *набэ* (от хот-пота, рецепт выше) или даси с комбу (стр. 33)
- 1 столовая ложка сакэ
- 1½ столовой ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка мирина
- 2 стакана (300 г) отварного кругло- или среднезерного риса
- 2 крупных яйца, взболтать
- ¼ чайной ложки соли или больше — по вкусу
- 1 побег зеленого лука, белая и зеленая части, тонко нарезать

ДЛЯ ПОДАЧИ

Выберите пикули из следующих:

Нукадзукэ (стр. 100)

Умэбоси (маринованные сливы *умэ*, стр. 96)

Пекинская капуста, засоленная в *сиокодзи* (стр. 111)

Когда вы съедите все ингредиенты *набэ*, процедите бульон, оставив только 4 стакана (960 мл). Если у вас осталось меньше бульона, добавьте воды или даси. Влейте в бульон сакэ, соевый соус и мирин, доведите смесь до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь до слабого, добавьте рис, накройте крышкой и варите 2–3 минуты, перемешав один раз. Снимите крышку. Быстро влейте в рис яйца. Снова накройте и готовьте 1 минуту. Снимите крышку и 1 раз перемешайте рис. Накройте и снимите с огня. Снимите крышку, попробуйте рис и добавьте соли по вкусу. Подавайте блюдо горячим, в чашах для риса, украсив зеленым луком и дополнив маринованными овощами.





якитори из курицы на шпажках

Якитори легко приготовить. Курицу и овощи нарезают небольшими кусочками, нанизывают на шпажки и жарят на гриле (предпочтительно *титётан*, или угли). Шашлычки смазывают *сёю тарэ*, кисло-сладким соусом из соевого соуса, сакэ, мирина и сахара. Мне нравится чередовать кусочки курицы с *нэги* (луком). Я также готовлю шашлычки с сезонными овощами и перепелиными яйцами. Все это считается якитори, несмотря на то, что само слово переводится как «жареная курица». Если у вас нет гриля, якитори можно приготовить на сковороде или в духовке под грилем.

НА 4 ПОРЦИИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Бамбуковые шпажки (замочить в воде на 20 минут) или маленькие металлические шампуры
Битётан (мангал с углями) или гриль (по желанию)

½ стакана (120 мл) сакэ
3 столовые ложки мирина
1 столовая ложка тростникового сахара
1 стакан (240 мл) *сёю тарэ*

ДЛЯ ШАШЛЫЧКОВ

900 г филе куриных бедер без костей и кожи, нарезать на небольшие кусочки
4 побега лука *нэги*, только белые части, или зеленого лука, белая и светло-зеленая части, нарезать поперек полосками длиной 5 см
½ стакана (120 мл) оливкового или кунжутного масла из необжаренных семян
8 свежих грибов шиитаке, удалить ножки
24 перца *сисито*, удалить плодоножки
12 очищенных бобов
12 перепелиных яиц, варить 2–3 минуты, затем остудить в холодной воде и очистить

ДЛЯ ПОДАЧИ

Ситими тогараси (стр. 113)

Перец *сансё*

Юдзу косё (стр. 118)

Морская соль

Соедините сакэ, мирин и сахар в маленьком сотейнике, поставьте на средний огонь и готовьте до растворения сахара. Вмешайте *сёю тарэ*. Снимите с огня и остудите до комнатной температуры. *Сёю тарэ* можно хранить в стеклянной или металлической посуде в прохладном сухом месте или в холодильнике около 3 месяцев.

Нанизьте мясо и лук на шпажки: чередуйте по 2 кусочка курицы с 2 кусочками лука. Начните с более крупных кусков, чтобы они в итоге оказались у основания шашлычка — там мясо быстрее прожаривается. Убедитесь, что между мясом и луком нет просветов, иначе шпажки сгорят. Подготовьте шпажки с овощами и яйцами отдельно — по 3–4 кусочка на шпажку, в зависимости от размера овощей.

Подготовьте *битётан* (мангал с углями), или разогрейте газовый гриль или духовку до средне-высокой температуры.

Слегка смажьте курицу оливковым маслом. Жарьте курицу и лук в течение 3–4 минут, постоянно переворачивая. Мясо и лук должны поджариться. Снимите курицу с огня и смажьте *сёю тарэ*.

Верните курицу на огонь и готовьте еще 2 минуты, постоянно переворачивая. Снова снимите с огня и смажьте соусом. Повторите процедуру еще раз и готовьте курицу, пока она не прожарится, около 8–10 минут.

Выложите на гриль шашлычки с овощами и перепелиными яйцами и смажьте их маслом. Жарьте овощи и яйца 5–8 минут, постоянно переворачивая, пока овощи не станут мягкими (разные овощи готовятся разное время, поэтому внимательно следите за ними). Смазывайте их *сёю тарэ* во время жарки или приправьте уже на столе.

Подавайте курицу, яйца и овощи с *ситими тогараси*, перцем *сансё*, *юдзу косё* и солью.

жизнь на ранчо в Техачапи, калифорния

У нас с мужем есть маленькое ранчо в Техачапи, в двух часах езды от Лос-Анджелеса. Техачапи называют «Землей четырех сезонов». Весной там особенно красиво: в полях цветут дикие маки, горчица и люпины, наполняя все вокруг яркими красками. В апреле на ранчо возвращаются лошади. Их хозяин — Крис Каммингс, ковбой и владелец ранчо в третьем поколении — живет чуть ниже по дороге. Он приводит лошадей пастись на наших полях. Взамен Крис снабжает нас говядиной, консервированными перцами, приготовленными его женой, и местными новостями. Наша долина названа в честь семьи Каммингсов — им принадлежат горы позади нашего участка, 160 гектаров пастбищ вокруг и порядка трехсот голов скота. В долине также есть тюрьма, яблочный сад, ферма, где выращивают органическую морковь, и гидропонная ферма, где выращивают помидоры. С нашего ранчо видны смотровые вышки тюрьмы.

Я не знала, что значит выращивать скот, пока однажды в начале лета не попала на ранчо Каммингсов. Кайл, восемнадцатилетний сын Криса, предложил покатать нас по округе на их семейном джипе. У Кайла на правой руке шрам, возможно, от неудачной попытки усмирить полудикую лошадь. Он собирался поступать в колледж, чтобы заниматься зоологией, а осенью присоединиться к университетской команде по родео. Кайл отвез нас к пруду, где паслось и отдыхало его стадо. В его распоряжении находилось двадцать семь коров и телят — он взял кредит, чтобы завести собственное ранчо. Мы увидели красивых и здоровых на вид коров породы лонгхорн и блэк ангус. У каждой коровы был теленок, но не у каждого теленка — корова. Кайл показал на двух черных телят, стоявших отдельно: «Их мать умерла, — сказал он, когда мы проходили мимо. — Я выкормил их из бутылочки».





Техачапи находится на высоте более тысячи метров над уровнем моря, и, когда температура воздуха понижается, скот перегоняют на пастбища, находящиеся пониже — там теплее. Каждое животное пасется на 16 гектарах пастбища. Это много работы, но Крис предпочитает перегонять стада в разные места, а не пасти их постоянно на одной территории. Так у травы на пастбище есть время восстановиться, а у животных — возможность питаться разнообразной зеленью. Жизнь скота на ранчо Каммингсов медленнее и лучше по качеству, нежели у животных, выращиваемых на фабриках в промышленных масштабах. Там они заперты в маленьких стойлах, их кормят антибиотиками и зерном, чтобы они быстрее набирали вес. Большинство коров Каммингсов

живут на пастбище в течение всей жизни. Самой старой корове на ранчо тридцать три года, она родила тридцать телят.

По дороге домой Кайл рассказал нам историю, случившуюся в прошлом году. Однажды ночью его дедушку разбудили шум и запах кофе, доносившийся с кухни. Он пошел узнать, в чем дело, и нашел там мужчину в тюремной одежде, который пил кофе, сидя за столом. Дедушка Кайла спросил, чем он может быть полезен. На что заключенный ответил, что его должны освободить из тюрьмы Техачапи на следующий день, но он не знает, что делать со своей жизнью после этого. Поэтому он и сбежал. Потом он попросил у дедушки Кайла стакан виски, чтобы выпить перед тем, как его заберет полиция. Дедушка Кайла налил ему виски.



пельмени, лапша и несладкие блинчики

- Одзони: новогодний суп на удачу — 251
- Салат из собы и свежих овощей с заправкой из лимона и белой пасты мисо — 253
- Холодная лапша соба с соусом из грецких орехов — 255
- Соба с пряной уткой в горячем бульоне — 257
- Уличная лапша удон с пряным мясным соусом — 259
- Якисоба (жареная лапша) — 260
- Боул с лапшой рамэн — 261
- Блинчики окономияки («на ваш вкус») со стружкой бонито — 267
- Сюмаи (пельмени на пару) со свиной и креветками — 269



ОДЗОНИ: НОВОГОДНИЙ СУП НА УДАЧУ

Это первый суп, который подают в японских семьях в новом году — считается, что он приносит удачу и благополучие. Мы едим *одзони* каждый день на завтрак, обед и ужин в первые пять дней года. Я готовлю большую кастрюлю даси, около 4 литров, чтобы мне хватило на всю неделю. Основной ингредиент этого наваристого супа — моти, который символизирует гибкость и устойчивость к трудностям. У нас дома в качестве бульона всегда выступает *сумоно*, а моти перед подачей я жарю. В супе также есть кусочки *камабоко* (пасты из рыбной муки), курица, морковь, грибы шиитаке, зелень (шпинат, кале или мизуна). А в качестве украшения я использую листья *мицуба* и маленькие кусочки цедры лимона или юдзу, чтобы сбалансировать цвет блюда. К супу я готовлю 6–7 традиционных новогодних блюд *осэти*, символизирующих плодородие (яйца, фасоль), выдержку и гибкость (моти), счастье (комбу), движение вперед (корень лотоса), огонь (морковь), чистоту (дайкон) и то, что мы твердо стоим на своих ногах (корнеплоды).

НА 4 ПОРЦИИ

- 140 г шпината или мизуны
- 1 морковь, нарезать кружочками и вырезать в форме цветочков с помощью формочки для печенья
- 1 филе куриного бедра, удалить кости и кожу, нарезать кусочками по 12 мм
- 4 стакана (960 мл) даси с бонито и комбу (стр. 33)
- 1 столовая ложка сакэ
- 1 столовая ложка *усукути сё* (светлого соевого соуса)
- 1 чайная ложка морской соли
- 50 г кусочков моти
- 4 маленьких свежих гриба шиитаке, удалить ножки
- 4 куска *камабоко* (пасты из рыбной муки), нарезать кусочками по 6 мм
- 1 столовая ложка цедры лимона или юдзу, нарезанной соломкой
- 4 веточки *мицуба* (японской петрушки), кервеля или обычной петрушки, оборвать листочки

Наберите воды в среднюю кастрюлю и поставьте на средне-сильный огонь. Подготовьте рядом миску с ледяной водой. Выложите шпинат в кипящую воду и бланшируйте 1 минуту или пока не завянет. Слейте воду в отдельную миску и перелейте обратно в кастрюлю. Переложите шпинат в ледяную воду, затем достаньте и дайте воде стечь. Отожмите лишнюю влагу. Нарезьте шпинат кусочками по 5 см.

Бланшируйте в воде от шпината морковь в течение 1 минуты. Переложите в миску, сохранив воду в кастрюле. Переложите морковь в ледяную воду, затем воду слейте.

Снова доведите до кипения воду от бланширования шпината и моркови, выложите в нее курицу и бланшируйте 1 минуту (так вы избавите курицу от неприятного запаха). Достаньте курицу, воду вылейте.

В среднем сотейнике соедините даси и курицу, поставьте на средний огонь. Уменьшите огонь, когда жидкость закипит, влейте сакэ и соевый соус, посолите. Попробуйте и добавьте приправ по вкусу, если нужно. Такой бульон можно приготовить заранее и хранить в холодильнике до 3 дней.

Для подачи супа доведите бульон из даси вместе с курицей до кипения на средне-сильном огне, затем уменьшите огонь и прогревайте, пока обжариваете моти. Помните, моти нужно обжаривать непосредственно перед подачей, тогда кусочки будут мягкими.

Разогрейте верхний гриль в духовке. Положите на противень алюминиевую фольгу. Выложите кусочки моти и обжаривайте их, пока они не подрумянятся и станут воздушными. Переверните их один раз, очень аккуратно. Спустя 3–5 минут после начала жарки (это зависит от свежести и толщины теста) одна сторона начнет надуваться — тогда кусочек и надо переверачивать. Положите по 1 кусочку обжаренного моти в каждую миску для супа.

Разложите шиитаке, *камабоко*, морковь и шпинат по мискам. Налейте горячий бульон и добавьте цедру лимона или юдзу и *мицуба*. Подавайте суп горячим, с палочками.



салат из собы и свежих овощей с заправкой из лимона и белой пасты мисо

Каждое утро я навещаю свой недавно восстановленный садик. Собираю свежий салат, свекольную ботву, кале, ноготки, базилик, лимонную вербену и цветы настурции. Прореживать сад полезно, а я получаю полную корзину листовой зелени, чтобы использовать ее в своих блюдах. Листья очень мягкие и вкусные, поэтому в них можно особо ничего не добавлять — лимонной заправки вполне достаточно.

Лапша соба прекрасно подходит к листовой зелени. Не заправляйте салат вплоть до самой подачи, а затем сразу ешьте его, чтобы лапша и зелень не размокли. Невероятное блюдо.

НА 4 БОЛЬШИЕ ИЛИ 6 МАЛЕНЬКИХ ПОРЦИЙ

170 г свежей листовой зелени
3 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока
1½ столовой ложки рисового уксуса или больше — по вкусу
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка белой пасты мисо (мне нравится *сайкё мисо*)
1 чайная ложка сока имбиря (из тертого имбиря)
½ чайной ложки тростникового сахара (по желанию)
Свежемолотый черный перец
¼ стакана (60 мл) оливкового масла
Морская соль
450 г лапши соба (стр. 64)

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

10 г съедобных цветов и трав

Выложите зелень в миску.

В маленькой миске смешайте лимонный сок, уксус, соевый соус, пасту мисо, сок имбиря и сахар, если используете. Добавьте перец, затем аккуратно вмешайте масло. Попробуйте и добавьте масла, уксуса или соли, если необходимо.

Сварите лапшу по рецепту на странице 58.

Для подачи аккуратно смешайте половину заправки с лапшой и выложите на блюдо. Заправьте овощи оставшейся заправкой. Попробуйте и добавьте соли и перца, если необходимо. Выложите зелень на лапшу и украсьте травами и лепестками цветов. Подавайте сразу.



холодная лапша соба с соусом из грецких орехов

Классическая *дзарусоба* (холодная соба) подается с соусом, тертым дайконом, васаби и зеленым луком. И больше ничего. Очень простое блюдо. В традиционных японских ресторанчиках, где предлагают соба, таких как Носокава в Токио, такую лапшу подадут вам в самом начале — повар хочет, чтобы вы почувствовали вкус собаки. Когда я готовила в том ресторане, для работников на обед всегда была именно *дзарисоба*. В сезон я добавляю в соус для лапши грецкие орехи. По счастливой случайности, наше старое ореховое дерево на ранчо в Техачапи дает самые вкусные и большие орехи, что я когда-либо пробовала. Можно добавить в соус и другие орехи и семена: пекан, арахис или кунжут.

Когда будете есть соба, захватите порцию лапши палочками, обмакните треть ее длины в соус и втяните в себя. Это может быть нелегко поначалу, потребует практика — смысл в том, что на лапше не должно быть слишком много соуса. Когда доедите соба, можете налить в остатки соуса *собаю*, бульон от варки лапши, и выпить его как суп. Так часто поступают в ресторанах.

НА 6 ПОРЦИЙ

ДЛЯ СОУСА-ДИПА

- 1 стакан (240 мл) *сёю тарэ* (стр. 111)
- 3 стакана (700 мл) даси с бонито и комбу (стр. 33) или другого даси на ваш выбор

ДЛЯ ЛАПШИ

- 680 г лапши соба (стр. 64)

ДЛЯ ПОДАЧИ

- 1 стакан измельченных в крошку жареных грецких орехов
- 1 столовая ложка (18 г) тростникового сахара

Доведите *сёю тарэ* вместе с даси до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь и варите 2 минуты. Снимите с огня. Охладите до комнатной температуры. Подавайте соус с лапшой. Его можно хранить в холодильнике 4–5 дней.

Сварите лапшу по рецепту на странице 64. (Не варите соба заранее, готовьте ее как можно ближе по времени к подаче, чтобы она была свежей.) Подавайте лапшу в *дзару* (японской бамбуковой корзинке), если она у вас есть, или на большом блюде с индивидуальными мисочками для соуса и ореховой крошки (для нее смешайте измельченные орехи с сахаром).

Все за столом должны смешать орехи с соусом в своей мисочке, затем можно приступать к лапше. Вместе с соусом с грецкими орехами можно подать и классический соус-дип. Подавайте лапшу с тертым дайконом, нарезанным зеленым луком и васаби.



соба с пряной уткой в горячем бульоне

Это один из моих любимых рецептов с лапшой соба. Очень сытное блюдо, состоящее всего из четырех компонентов: бульон, лапша, утка и топпинги. Утиная грудка обжаривается, а затем быстро отваривается в пряном даси — так на ней получается хрустящая корочка, а мясо внутри остается розовым и нежным. Бульон можно приготовить за 2–3 дня до подачи и хранить в холодильнике — поставьте его разогреваться, когда начнете готовить блюдо к подаче.

НА 4 ПОРЦИИ

ДЛЯ БУЛЬОНА

- 8 стаканов (1,8 л) даси с бонито и комбу (стр. 33) или другого даси на ваш выбор
- $\frac{3}{4}$ стакана (180 мл) *сёю тарэ* (стр. 111)
- 1 столовая ложка сакэ

ДЛЯ ЛАПШИ

- 450 г лапши соба (стр. 64)

ДЛЯ УТКИ

- 450 г филе утиной грудки (1 целая грудка)
- $\frac{3}{4}$ стакана (180 мл) фильтрованной воды
- 1 лист комбу 7,5×7,5 см
- $\frac{1}{4}$ стакана (60 мл) *усукути сёю* (светлого соевого соуса)
- $\frac{1}{4}$ стакана (60 мл) мирина
- $\frac{1}{2}$ стакана (120 мл) рисового уксуса
- 1 сушеный перец чили, удалить семена и тонко нарезать

ДЛЯ ЛУКА

- 2 стебля лука-порея, тонко нарезать
- 2 столовые ложки утиного жира (сохраненного после жарки)

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

- Листья *мицуба* или кервеля
- 1 столовая ложка цедры лимона, лайма или юдзу, нарезанной соломкой
- 2 столовые ложки очищенного и нарезанного соломкой имбиря
- Ситими тогараси* (стр. 113)

Приготовьте бульон: соедините даси с *сёю тарэ* и сакэ в большом сотейнике и доведите смесь до кипения на средне-сильном огне. Уменьшите огонь, чтобы бульон слегка кипел, пока вы готовите лапшу и утку. Бульон можно приготовить за 1–2 дня до подачи и хранить в холодильнике.

Приготовьте утку: разрежьте грудку на 2 части. Обжарьте кусочки с двух сторон в большой сковороде на средне-сильном огне в течение 3–4 минут. Мясо должно слегка подрумяниться и прожариться до средне-слабой прожарки. Сохраните утиный жир для обжарки лука.

Пока утка жарится, соедините $\frac{3}{4}$ стакана (180 мл) воды, комбу, соевый соус, мирин, уксус и перец чили в большом сотейнике и доведите смесь до кипения на среднем огне. Выложите обжаренную утиную грудку и готовьте 4 минуты, чтобы мясо пропиталось бульоном. Снимите с огня. Достаньте утку из бульона и остудите до комнатной температуры. Когда бульон остынет, верните в него утку.

Разогрейте сковороду с утиным жиром на средне-сильном огне и обжарьте на ней лук-порей, постоянно помешивая, в течение 5 минут, пока он не станет мягким. Снимите сковороду с огня.

Теперь можно собирать суп с лапшой и уткой.

Сварите лапшу по рецепту на странице 64. (Не варите собу заранее, готовьте ее как можно ближе по времени к подаче, чтобы она была свежей.) Разложите лапшу по 4 мискам.

Достаньте утку из бульона и нарежьте ломтиками толщиной 6 мм.

Доведите бульон до кипения на сильном огне. Залейте лапшу горячим бульоном, примерно по 400 мл на порцию. Выложите сверху ломтики утиной грудки и лук, украсьте *мицуба*, цедрой лимона, имбирем и *ситими тогараси*. Подавайте блюдо горячим.



уличная лапша удон с пряным мясным соусом

«Уличная лапша» — блюдо родом из китайской провинции Сычуань. Его еще называют *дан дан мьен* или *тан тан мьен*, название пошло от уличных торговцев, которые продавали лапшу и соус со своих передвижных тележек. Мясной фарш для соуса приправляют пряной бобовой пастой под названием *доубандзян* (из ферментированной фасоли), сычуаньским перцем и зеленым луком. Такой соус также прекрасно подойдет к рису или в качестве начинки для *онигири*.

НА 4 ПОРЦИИ

ДЛЯ МЯСНОГО СОУСА

- 2 столовые ложки кунжутного масла из обжаренных семян
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 2 столовые ложки тертого имбиря
- 4 свежих гриба шиитакэ, удалить ножки, мелко нарезать
- 140 г консервированных или из вакуумной упаковки ростков бамбука, слить жидкость и измельчить
- 230 г свиного фарша
- 230 г говяжьего фарша
- 2 столовые ложки *доубандзян* (ферментированной фасоли)
- 2 столовые ложки красной пасты мисо
- ¼ стакана (60 мл) сакэ
- 1 столовая ложка мирина
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 4 стакана (980 мл) куриного бульона
- 2 столовые ложки кудзу, картофельного или кукурузного крахмала, растворить в 2 столовых ложках воды.

ДЛЯ ЛАПШИ

600–800 г лапши удон (стр. 66)

ДЛЯ ПОДАЧИ

- 2 средних огурца (лучше гладких), нарезать соломкой длиной 7,5 см
- 100 г ростков сои или других ростков, обдать кипятком и слить жидкость
- 4 побега зеленого лука, белая и зеленая части, нарезать соломкой 7,5 см длиной

Приготовьте пряный мясной соус: разогрейте масло в большой сковороде на средне-сильном огне. Выложите чеснок и имбирь, обжаривайте, помешивая, в течение 1 минуты. Добавьте грибы, ростки бамбука и фарш. Готовьте еще 5 минут, пока не выпарится вся жидкость.

В средней миске смешайте доубандзян, мисо, сакэ, мирин, соевый соус и куриный бульон. Добавьте смесь к мясу с приправами, уменьшите огонь до среднего и готовьте 15 минут, чтобы ингредиенты хорошо впитали в себя вкус приправ. Попробуйте и добавьте приправ по вкусу. Всыпьте крахмал. Перемешайте несколько раз и снимите с огня.

Пока тушится соус, доведите до кипения воду в кастрюле на средне-сильном огне. Выложите лапшу в кипящую воду и варите около 10 минут (если у вас домашняя лапша) или согласно инструкции на упаковке (для покупной лапши). Точное время варки будет зависеть от толщины. Затем можете вернуть лапшу в кастрюлю с горячей водой, чтобы подогреть ее.

Разложите горячую лапшу по порционным мискам и щедро полейте сверху мясным соусом. Дополните соломкой огурца, ростками и зеленым луком.

якисоба (жареная лапша)

Я готовлю это блюдо, когда у меня остается свежая лапша рамэн. Вы можете использовать домашнюю или покупную лапшу рамэн, удон или соба, это блюдо универсально.

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 порция лапши рамэн (стр. 69)
- 3 столовые ложки светлого кунжутного масла или масла из виноградных косточек
- 2 филе куриных бедер без костей, но с кожей, нарезать кубиками по 12 мм
- 4 листа пекинской капусты, нарезать полосками шириной 6 мм
- 1 небольшая луковица, очистить и нарезать ломтиками толщиной 3 мм
- 2 стакана (100 г) бобовых ростков

ДЛЯ СОУСА

- ¼ стакана (60 мл) сакэ
- 2 столовые ложки устричного соуса
- 2 столовые ложки вустерского соуса
- 2 столовые ложки соевого соуса
- Морская соль и молотый черный перец по вкусу

ДЛЯ ПОДАЧИ

- 3 побега зеленого лука, белая и светло-зеленая части, тонко нарезать
- Амадзу сёга* (стр. 93)
- Стружка бонито
- Хлопья нори

Приготовьте лапшу: доведите до кипения воду в большой кастрюле на сильном огне. Выложите лапшу и варите 1 минуту. Промойте лапшу под холодной проточной водой и дайте жидкости стечь.

Разогрейте 1 столовую ложку масла на большой сковороде или в воке на средне-сильном огне. Пожарьте лапшу, слегка помешивая, пока она слегка не зажарится с одной стороны. Переверните лапшу и слегка поджарьте ее с другой стороны. Переложите в большую миску.

Добавьте в ту же сковороду или вок 2 столовые ложки масла и разогрейте на средне-сильном огне. Выложите курицу. Через 5 минут, когда мясо побелеет, добавьте капусту и лук. Сдвиньте на одну сторону сковороды.

Продолжайте готовить на средне-сильном огне. Добавьте в сковороду лапшу и соедините с другими ингредиентами, кроме зеленого лука и бобовых ростков. Добавьте соус, соль и перец, жарьте еще 2 минуты. Затем выложите ростки и жарьте еще 30 секунд. Попробуйте и добавьте приправ по вкусу.

Подавайте на блюде, посыпав зеленым луком, *амадзу сёга*, стружкой бонито и хлопьями нори.

Боул с лапшой рамэн

В чем секрет вкусного рамэна? Многие японцы считают, что главное — бульон. Я забочусь и о бульоне, и о качестве лапши — поэтому готовлю домашнюю всегда, когда у меня есть время пропустить ее через машинку для пасты. Удобство рамэна в том, что это блюдо состоит из трех компонентов: бульон, лапша и начинка. Я готовлю бульон за неделю-две до подачи блюда и храню его в морозильной камере. А лапшу и начинку *якибута* делаю за пару дней до подачи. Поэтому в день подачи мне остается только собрать блюдо. Для этого я просто разогреваю бульон, варю лапшу и выкладываю на нее мясо и топпинги.

Рамэн известен наваристым *даси*, который получается лишь из определенного вида костей, и только если повар готовит бульон внимательно. Классический рамэн — *тонкоцу* — готовится из жира и костного мозга свиных ножек, так получается густой и богатый коллагеном бульон. Я варю свой из свиных ножек, свиных бедренных костей, куриных спинок, шеек и крылышек, сушеных грибов шиитакэ, комбу и овощных обрезков — их сочетание усиливает вкус умами. Если вы хотите сделать вегетарианскую версию бульона, попробуйте сварить тот, что я использую для лапши соба и удон (см. *сёю тарэ*, стр. 111). Это *вафу* (японский) рамэн, с чистым и легким вкусом, совсем не жирный. Рамэн бывает множества видов.

Три классические приправы для рамэна: соль, соевый соус и мисо. Если будете заказывать это блюдо в специализированном ресторане, повар спросит вас о том, сколько каждой из этих приправ нужно добавить в ваш бульон. Можете приправить свой бульон солью, *сио кодзи* или мисо, если желаете. Добавляйте приправы постепенно и постоянно пробуйте суп. Если предпочитаете легкий вегетарианский вариант *тарэ*, используйте *сёю тарэ* в пропорции, как в супе с лапшой — 9:1.

Я готовлю домашнюю лапшу с помощью машинки для пасты — так получается тонкая длинная лапша. Выходит неплохо, и такая лапша вкуснее покупной. Можете придать лапше больше вкуса, добавив в тесто традиционные злаки, вроде полбы, пшеницы *Sonora* или *Pasaytan*.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

- 1 порция лапши рамэн (стр. 69)
- 6 стаканов (1,4 л) концентрированного бульона для рамэна (рецепт ниже) или *даси* с бонито и комбу (стр. 33)
- 1 стакан жира, оставшегося от приготовления бульона для рамэна
- 2 стакана (480 мл) фильтрованной воды
- 1 порция *якибута* (стр. 264), нарезать поперек кусочками толщиной 6 мм
- $\frac{2}{3}$ стакана (160 мл) соуса от *якибута* или *сёю тарэ* (стр. 111)
- 1 чайная ложка морской соли
- 2 столовые ложки мирина или больше — по вкусу
- 2 столовые ложки сакэ или больше — по вкусу
- 6 побегов зеленого лука, белая и зеленая части, мелко нарезать
- 6 *нитамэго* (стр. 89) или яиц, сваренных всмятку, очистить и разрезать пополам
- 1 порция *мэмма* (стр. 265)
- 65 г обжаренных семян кунжута
- 1 лист нори, разрезать на 4 части
- Ситими тогараси* (стр. 113) или *юдзу косэ* (стр. 118)

Налейте 6 стаканов (1,4 литра) концентрированного бульона для рамэна в кастрюлю объемом 3 литра, добавьте 2 стакана (480 мл) фильтрованной воды. В одной порции будет примерно 2 стакана (480 мл) приправленного бульона. Доведите бульон до кипения на средне-сильном огне. Уменьшите огонь, чтобы жидкость слегка кипела. Можно начинать добавлять в бульон соус от *якибута* или *сёю тарэ*. Для начала добавьте 1 чайную ложку соли, перемешайте и попробуйте. Затем добавляйте по 1 ложке соуса за раз, перемешивайте и пробуйте. Если



решите сделать бульон слаще, влейте мирин или сакэ. Добавляйте соус и жир от бульона, пока не добьетесь желаемого вкуса. Как только у вас это получится, увеличьте огонь, чтобы бульон еще раз закипел. Затем снова уменьшите огонь и оставьте слабо кипеть, пока варите лапшу.

Доведите до кипения несоленую воду в кастрюле на сильном огне. Выложите лапшу на 2 порции рамэна и варите 1 минуту. Достаньте одну нить лапши из кастрюли и попробуйте. Готовая лапша должна быть упругой и вязковатой. Сварите оставшуюся лапшу.

Пока варится лапша, снова доведите бульон до кипения. Добавьте еще одну столовую ложку или больше жира. Когда лапша сварится, достаньте ее из кастрюли ситом или специальной корзинкой для рамэна. Дайте воде стечь и разложите лапшу по 6 мискам. Залейте кипящим бульоном. Перемешайте, чтобы бульон и жир равномерно распределились. Выложите сверху свинину, зеленый лук, яйца, семена кунжута, ростки бамбука, нори и *ситими тогасаси*. Подавайте блюдо горячим, сервировав стол палочками и суповыми ложками.

бульон для рамэна

Это рецепт концентрированного бульона, который затем следует разбавить водой и приправить для приготовления рамэна. Попросите мясника разрезать свиные ножки и кости пополам — так они лучше выварятся.

НА 3 ЛИТРА БУЛЬОНА

- 900 г свиных ножек (*см. описание блюда*)
- 1,4 кг свиных костей (*см. описание блюда*)
- 2 куриные спинки
- 5 л фильтрованной воды
- 1 лист комбу 13×13 см
- 5 сушеных грибов шиитаке, замочить на 1 час или на ночь в 4 стаканах (960 мл) воды, воду сохранить

2 стебля лука-порея, разрезать вдоль пополам, затем каждую половину на 3 части

1 луковица, разрезать пополам

1 средняя морковь, очистить и крупно нарезать

1 столовая ложка очищенного и нарезанного ломтиками имбиря

2 сушеных японских или мексиканских перца чили

5 зубчиков чеснока, очистить

1 чайная ложка черного перца горошком

Выложите свиные ножки и кости в большую кастрюлю и залейте водой так, чтобы она полностью покрыла кости. Доведите воду до кипения на среднем огне, затем уменьшите огонь и варите 15 минут. Переложите кости в миску и повторите процедуру с куриными спинками. Слейте воду и помойте кастрюлю. Удалите сгустки крови с костей с помощью щетки.

Верните кости в кастрюлю и залейте 5 л свежей воды, добавьте комбу, грибы и жидкость от их замачивания. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь, чтобы бульон слегка кипел. Добавьте лук-порея, репчатый лук, морковь, имбирь, перец чили, чеснок и перец горошком, варите 8–10 часов, пока жидкость не уварится вполовину. Достаньте кости и овощи. Удалите пену с поверхности. Процедите бульон через не очень мелкое сито и перелейте его обратно в кастрюлю. Охладите до комнатной температуры, затем поставьте на ночь в холодильник. Если хотите получить бульон полегче, на следующий день снимите с поверхности жир (сохраните жир в маленькой миске и верните его в бульон при необходимости).

Ваш бульон для боула с рамэном (стр. 261) готов. Можете хранить его в морозильной камере до 1 месяца. Жир хранится в холодильнике до 1 месяца.



якибута (томленая свиная грудинка)

«Секретный ингредиент» этого рецепта приготовления свинины — даси. Можете использовать любой на ваш выбор, я добавляю даси с комбу, но пробовала готовить мясо и с другими бульонами. Этим рецептом поделилась со мной Мамико Нисияма из «Ягитё Хонтэн», магазинчика даси в Токио с трехсотлетней историей. *Сюо кодзи* делает мясо мягче и добавляет ему вкус, похожий на мисо. Свинину, приготовленную таким образом, можно есть как с боулом рамэн, так и с рисом.

НА 8 ПОРЦИЙ

- 1,8 кг свиной грудинки
- 4 столовые ложки *сюо кодзи* (стр. 101) или 2 столовые ложки морской соли
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 лист комбу 7,5×15 см, замочить на ночь в 4 стаканах (960 мл) воды, сохранить жидкость
- 4 сушеных гриба шиитаке, замочить вместе с комбу
- 2 побега зеленого лука, белая и зеленая части, нарезать кусочками по 5 см

- 60 г имбиря, очистить и нарезать ломтиками толщиной 6 мм
- 4 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 3 сушеных японских перца чили, удалить семена
- ½ чайной ложки свежемолотого черного перца
- 1½ стакана (360 мл) сакэ
- ¾ стакана (180 мл) соевого соуса
- 2 столовые ложки сахара *кокуто* или темно-коричневого сахара

Сверните свиную грудинку рулетом и перевяжите кулинарной нитью. Можете попросить вашего мясника помочь в этом.

Проткните кожу на мясе в нескольких местах ножом. Натрите *сюо кодзи* и оставьте в холодильнике на 2–3 дня. Достаньте из холодильника, дайте постоять, чтобы мясо нагрелось до комнатной температуры, смойте с поверхности *сюо кодзи* и обсушите мясо бумажным полотенцем перед готовкой.

Разогрейте масло в большой сковороде, обжарьте свинину, пока она не подрумянится со всех сторон, примерно 15 минут. Достаньте мясо, слейте жир.

Переложите свиную грудинку в большой сотейник, добавьте комбу, грибы и жидкость от их замачивания. Также добавьте зеленый лук, имбирь, чеснок, перец чили, перец, сакэ, соевый соус и сахар. Доведите смесь до кипения на среднем огне. Снимите пену.

Уменьшите огонь и тушите мясо 3,5–4 часа, переворачивая свинину каждые 15 минут. Половина соуса должна выпариться, а мясо — хорошо протушиться. Его внутренняя температура должна быть порядка 73 °С. Выключите огонь и дайте мясу отдохнуть в соусе, пока оно не остынет до комнатной температуры. Желательно оставить его на ночь — легче будет потом нарезать.

Или соедините свинину, жидкость от замачивания грибов и комбу и приправы в скороварке. Так свинина получится мягче. Следите, чтобы жидкости в кастрюле было не больше, чем на треть объема. Поставьте кастрюлю на сильный огонь, закройте крышкой и выставьте максимальное давление. Затем уменьшите огонь до среднего и готовьте около 35 минут. Выключите огонь и дайте давлению понизиться. Снимите крышку и проверьте готовность мяса, отрезав кусочек с краю. Переверните мясо, чтобы оно равномерно было покрыто соусом. Готовьте еще 5–10 минут или пока свинина не станет мягкой и не протушится полностью. Всегда следуйте инструкции от производителя скороварки.

Охладите мясо до комнатной температуры, затем нарежьте ломтиками толщиной 6 мм и подавайте в боулах с рамэном (стр. 261). Сохраните соус, чтобы приправить им бульон для рамэна.

мэмма (тушеные бамбуковые ростки)

Тушеные ростки бамбука — классический ингредиент боула с лапшой рамэн.

НА 1 СТАКАН

230 г консервированных или в вакуумной упаковке ростков бамбука

1 столовая ложка кунжутного масла

1 стакан (240 мл) бульона для рамэна (стр. 263) или даси с бонито и комбу (стр. 33)

¼ стакана (60 мл) *сёю тарэ* (стр. 111)

1 столовая ложка мирина

1 чайная ложка *ла-ю* (стр. 115)

Разрежьте ростки бамбука на прямоугольники длиной примерно 12 мм и шириной 6 мм.

Нагрейте масло в большой сковороде, выложите бамбук и обжаривайте 1 минуту. Добавьте бульон для рамэна, *сёю тарэ* и мирин, готовьте около 20 минут, пока ростки не впитают почти всю жидкость. В конце добавьте *ла-ю*. Выложите готовые ростки бамбука в миски с рамэном (стр. 261) или охладите и храните в холодильнике до 1 недели.



Блинчики *окономияки* («на ваш вкус») со стружкой бонито

Японская версия несладких блинчиков называется *окономияки*. Их готовят из свежих яиц, муки и воды, приправляя соевым соусом и соусом *тонкацу*. Еще одна часть рецепта — нашинкованная капуста, она придает панкейкам мягкую текстуру и слегка сладковатый вкус. Начинка может быть приготовлена из разных видов мяса, креветок и овощей. На готовые панкейки добавляют майонез и соус для *тонкацу*, украшают их стружкой бонито и хлопьями *аонори* (сушеных зеленых водорослей) или нори. Аонори продается на японских рынках. Я предпочитаю «чистый» вкус *окономияки*, поэтому не использую майонез и почти не добавляю соус *тонкацу*. Или вовсе ем их с соевым соусом.

НА 8 БЛИНЧИКОВ (2 СТАКАНА/480 МЛ ТЕСТА)

- 1½ стакана (180 г) универсальной муки
- 1 чайная ложка разрыхлителя теста
- ¼ чайной ложки морской соли
- 1 крупное яйцо, взболтать
- 1¼ стакана (300 мл) молока
- 230 г белокочанной капусты, мелко нашинковать
- 2 побега зеленого лука, белая и зеленая части, мелко нарубить
- ½ желтого, зеленого или красного сладкого перца, тонко нарезать
- 4 столовые ложки растительного масла
- 230 г куриного филе без костей, креветок, мяса краба, тонко нарезанной говядины или свинины, нарезать кусочками по 12 мм
- 2 столовые ложки японского майонеза (стр. 195)
- 2 столовые ложки или больше соуса *тонкацу* (стр. 162)
- 4 г стружки бонито
- 4 г хлопьев нори или *аонори*
- Амадзу сёга* (стр. 93)

Смешайте муку, разрыхлитель и соль в маленькой миске.

Взболтайте яйцо с молоком в средней миске.

Всыпьте сухие ингредиенты к жидким и перемешайте. Тесто должно быть довольно жидким. Добавьте в тесто нарезанные овощи и хорошо перемешайте.

Разогрейте 1 столовую ложку масла на средней сковороде с антипригарным покрытием на средне-сильном огне. Налейте ¼ стакана (60 мл) теста, чтобы у вас получился блинчик диаметром 15 см. Жарьте 1 минуту до подрумянивания снизу. Выложите сверху четверть мяса по выбору и переверните блинчик. Уменьшите огонь до слабого и жарьте в течение 10 минут, пока вторая сторона блинчика не станет коричневой, мясо не прожарится, а овощи не станут мягкими. Повторите процедуру с оставшимися ингредиентами.

Для подачи смажьте блинчики майонезом и соусом *тонкацу* или соевым соусом. Посыпьте стружкой бонито и хлопьями нори. Подавайте с *амадзу сёга*. Ешьте горячими.



сюмаи (пельмени на пару) со свиной и креветками

Сюмаи — очень удобное *окадзу* (блюдо), такие готовые пельмени повсеместно продаются в японских супермаркетах в отделах замороженных продуктов. Чаще всего их едят на завтрак или кладут в бенто. Как и *гёдза*, сюмаи нравятся всем, и их весело лепить всей семьей.

НА 24 ШТУКИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Пароварка с несколькими уровнями или вок с решеткой для готовки на пару

- 110 г креветок, очистить и крупно нарезать
- ¼ чайной ложки соли
- 1 яичный белок
- 1½ столовой ложки картофельного или кукурузного крахмала
- 230 г свиного фарша
- 110 г консервированных или в вакуумной упаковке ростков бамбука, слить жидкость и измельчить
- ¼ чайной ложки молотого белого перца
- 2 чайные ложки сока имбиря (из тертого имбиря)
- 1 столовая ложка сакэ
- 1 столовая ложка кунжутного масла из обжаренных семян + для смазывания капусты или пергамента
- 1 чайная ложка тростникового сахара
- 1 столовая ложка соевого соуса + для подачи
- 24 свежие или замороженные горошины
- 24 кружочка теста для пельменей (стр. 71)
- Листья пекинской капусты

ДЛЯ ПОДАЧИ

- Соевый соус
- Соус понзу (стр. 111)
- Ла-ю (стр. 115)
- Японская или дижонская горчица

Выложите креветки в среднюю миску и вотрите в них соль. Дайте постоять 5 минут (соль избавит креветки от неприятного запаха). Промойте под проточной водой и дайте жидкости стечь.

В маленькой миске соедините яичный белок с крахмалом и хорошо перемешайте.

В большой миске соедините креветки, фарш, ростки бамбука, смесь крахмала с яйцом, перец, сок имбиря, сакэ, кунжутное масло, сахар и соевый соус. Хорошо перемешайте смесь руками до однородности — это займет около 3 минут. Накройте начинку и оставьте в холодильнике на ночь.

Начинайте лепить пельмени: положите кружок теста на ладонь одной руки, выложите в центр 1–1½ чайной ложки начинки. Соедините концы теста, аккуратно сжав ладонь — так вы завернете начинку в тесто. Аккуратно постучите пельменем по разделочной доске — так он станет плоским снизу. Кончиком палочки для еды сделайте маленькое углубление в центре пельменя и украсьте его горошиной. Слепите таким образом все *сюмаи*.

Выложите пароварку пергаментом или нарезанными листьями пекинской капусты (полосками примерно 6 мм в ширину) и слегка смажьте маслом. Налейте в пароварку или вок столько воды, чтобы она была на 2,5 см ниже уровня решетки с пельменями.

Выложите *сюмаи* на решетку так, чтобы они не касались друг друга (если у вас маленькая пароварка, готовьте пельмени несколькими партиями). Доведите до кипения воду на средне-сильном огне. Накройте и готовьте *сюмаи* 10–12 минут, пока начинка не станет плотной на ощупь. Достаньте один пельмень, разрежьте и проверьте готовность. Подавайте *сюмаи* сразу из пароварки с соевым соусом, соусом понзу и ла-ю. Если используете капустные листья вместо пергамента, их тоже можно съесть.



сладости

- Сладкий лед из анко (сладкой пасты из фасоли адзуки) — 273
- Клубничные моти дайфуку — 275
- Сладкий лед из амадзакэ (напитка из ферментированного риса) с маринованными цветами вишни — 277
- Кинугоси дофу то куромамэ-но-амани (домашний крем из тофу со сладкой черной фасолью) — 278
- Масляные моти с фасолью адзуки и грецкими орехами — 279
- Ягодный кантэн-ёсэ с моти сиратама и имбирным сиропом — 280
- Хосигаки (вяленая хурма) — 283



сладкий лед из анко (сладкой пасты из фасоли адзуки)

Это простой рецепт мороженого из анко (сладкой пасты из фасоли адзуки), молока и сливок. Фасоль опустится на дно формочек, и у вас получится двухцветный лед. Пасту из фасоли адзуки вы можете приготовить сами или купить на японском рынке или в интернете.

НА 12 ФОРМОЧЕК

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

12 формочек для мороженого и палочки

230 г анко (стр. 85)

2 стакана (480 мл) цельного молока

$\frac{2}{3}$ стакана (160 мл) жирных сливок

$\frac{1}{4}$ чайной ложки морской соли

3 столовые ложки тростникового сахара
или меда (по желанию)

В средней миске соедините пасту из фасоли адзуки, молоко, сливки и соль. Смешайте до однородности. Попробуйте. Если хотите сделать смесь слаще, добавьте сахар или мед. Процедите жидкость через сито. Сохраните оставшиеся твердые частицы фасоли (пасту).

Разлейте процеженную жидкость по формочкам. Замораживайте 2 часа, пока жидкость почти не застынет. Добавьте оставшуюся пасту, равномерно распределив по формочкам. Замораживайте еще час, потом вставьте палочки, по одной в каждую формочку, и оставьте в морозильной камере на всю ночь.

Чтобы достать лед из формочек, подержите каждую под теплой водой в течение 5 секунд и аккуратно потяните за палочку. Подавайте сразу или заверните мороженое в вощеную бумагу и храните в морозильной камере до 2 недель.



клубничные моти дайфуку

Моти *дайфуку* («большая удача») — это шарики из приготовленного на пару моти с начинкой из анко (сладкой пасты из бобов адзуки). Бабушка часто такие готовила.

Дайфуку в этом рецепте приготовлены из несладкого моти с начинкой из ягод, обернутых бобовой пастой. Популярные варианты начинки для таких моти — клубника, киви, инжир, манго или даже мороженое. Я люблю клубничные *дайфуку* — у них свежий вкус и приятная текстура, а также чудесные контрастные цвета: красный, белый и коричневый. Пасту из фасоли адзуки вы можете приготовить сами или купить на японском рынке или в интернете.

НА 6–8 ДАЙФУКУ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Пароварка с несколькими уровнями

- ¾ стакана (100 г) *сиратамако* или *мотико* (муки из клейкого риса)
- ½ стакана + 2 столовые ложки (150 мл) фильтрованной воды
- ¾ стакана (80 г) тростникового сахара
- 1½ стакана (300 г) *анко* (стр. 85)
- ½ стакана (70 г) кукурузного крахмала
- 8 небольших ягод клубники, удалите чашелистики

Соедините *сиратамако* и фильтрованную воду в средней термостойкой миске и смешайте до однородности. Добавьте в жидкую рисовую смесь сахар. Следите, чтобы в ней не осталось комочков.

Разогрейте пароварку с двумя решетками на средне-сильном огне.

Накройте миску кухонным полотенцем и поставьте ее в пароварку. Готовьте на сильном огне 5 минут, пока смесь не загустеет. Подготовьте маленькую миску с водой. Достаньте миску с тестом из пароварки, обмакните лопатку в миску с водой и перемешайте тесто резкими движениями 20 раз.

Накройте миску и верните ее в пароварку, готовьте еще 5 минут, пока тесто не начнет становиться липким и тягучим, а цвет не станет мутнеть. Достаньте миску из пароварки, обмакните лопатку в миску с водой и перемешайте тесто резкими движениями еще 20 раз. Верните миску в пароварку и готовьте еще 5 минут, чтобы тесто стало еще более липким и тягучим.

Тем временем разделите *анко* на 8 порций и скатайте в шарики. Сформируйте из 1 шарика кружочек и заверните в него 1 ягоду клубники. Запечатайте шарик из *анко* со стороны, где у ягоды была плодоножка. Повторите с оставшимися ягодами.

Просейте четверть крахмала на небольшой противень. Переложите горячее моти на противень с помощью смоченной в воде лопатки и слегка присыпьте сверху крахмалом (так с тестом будет проще работать). Распределите моти по противню руками, пока тесто еще теплое, затем аккуратно сложите пополам. Оставьте остывать на 15 минут.

Сформируйте 8 круглых лепешек из моти около 7,5 см в диаметре. Присыпьте оставшимся крахмалом. Пока тесто еще теплое и мягкое, заверните в каждую лепешку по клубнике, обернутой *анко*. Края кружочка подворачивайте и запечатывайте в нижней части ягоды. Сформируйте конус, чтобы его можно было поставить. Повторите со всеми ягодами.

Подавайте в течение дня, комнатной температуры (не убирайте в холодильник), к чаю.



сладкий лед из амадзакэ (напитка из ферментированного риса) с маринованными цветами вишни

Амадзакэ — традиционный японский напиток из риса, в который добавляют споры плесени кодзи, или *Aspergillus oryzae*, ее также используют при приготовлении мисо, сакэ, соевого соуса и рисового уксуса. *Амадзакэ* сладкий, но в него не добавляют сахар, и это прекрасный продукт для здоровья микрофлоры кишечника, плюс его легко готовить. *Амадзакэ* выглядит как рисовый пудинг, но вы можете разбавить его водой, молоком или сливками до состояния жидкого крема.

Это мороженое слегка приправляют имбирем и украшают маринованными цветами вишни — они обладают соленым вкусом, красивым цветом и цветочным ароматом. Я ем кусочки такого мороженого, когда мне нужен заряд энергии. Вы можете дополнить *амадзакэ* любым топпингом, который используете для мороженого или сорбета.

НА 12 ПОРЦИЙ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Кухонный комбайн

Силиконовые формочки для льда
(для кубиков по 2,5 см)

1 стакан (240 мл) молока (или ½
стакана/120 мл молока и ½
стакана/120 мл сливок)

1 стакан (240 мл) *амадзакэ* (стр. 295),
пюрируйте с помощью комбайна

1 чайная ложка сока имбиря (из тертого
имбиря)

Маринованные цветы вишни

Для мороженого соедините молоко, *амадзакэ* и сок имбиря в чаше комбайна. Хорошо перемешайте. Разлейте жидкость в формочки. Накройте и замораживайте в течение ночи.

Для подачи достаньте *амадзакэ* из формочек и подавайте с маринованными цветами вишни сверху.

МАРИНОВАННЫЕ ЦВЕТЫ ВИШНИ

Цветы вишни — вестники весны в Японии. Начиная с марта, вы заметите, что японцы часто ходят на прогулку, чтобы полюбоваться деревьями, будто покрытыми розовыми облаками. Цветы вишни можно мариновать или добавлять их в чай, хлеб и пирожные, а можно использовать в качестве украшения к разным блюдам. Для маринования используйте цветы с несколькими слоями лепестков.

230 г свежих цветов вишни (целиком,
с несколькими слоями лепестков,
наполовину раскрытые), удалите
листочки, но оставьте стебли

2½ столовой ложки морской соли
1 стакан (240 мл) рисового уксуса
(*умэдзу*) или яблочного уксуса

Промойте цветы и обсушите их бумажным полотенцем. Взвесьте цветы и отмерьте достаточно соли — ее вес должен составлять около 25% от веса цветов. (Если цветы весят 230 г, возьмите 55 г соли).

Выложите половину соли ровным слоем на противень. Разложите сверху цветы в один слой и засыпьте оставшейся солью. Положите сверху разделочную доску, чтобы придавить цветы, и оставьте на 3 дня. Цветы будут давать сок, сливайте жидкость ежедневно.

Спустя 3 дня переложите засоленные цветы в маленькую миску. Залейте сливовым уксусом и маринуйте еще 3 дня.

Слейте жидкость и разложите цветы на солнце на 3 дня. Накройте тканью от насекомых. На поверхности цветов должны сформироваться красивые кристаллики соли. Переложите маринованные цветы в стеклянную банку, плотно закрывающуюся крышкой, и храните в холодильнике до 3 месяцев.

кинугоси дофу то куромамэ-но-амани (домашний крем из тофу со сладкой черной фасолью)

Заварной крем из легкого и свежего соевого молока. По-японски такой крем называют *кинугоси* тофу, или шелковый тофу. Здесь в качестве коагулята используется гипс — естественно образованный минерал. С ним тофу получается нежнее, нежели при добавлении коагулята *нигари*. Коагулят можно заказать онлайн у GEM Cultures. Можете также подавать этот крем с имбирным сиропом (стр. 280) или сиропом *кокуто* (стр. 115). Такой тофу можно подавать и как несладкое блюдо. Не добавляйте *куромамэ-но-амани*. Вместо этого дополните крем тертым имбирем, нарубленным зеленым луком и стружкой бонито, подавайте с соевым соусом.

НА 8 ПОРЦИЙ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

- Восемь рамекинов на 142 г
- Пароварка с несколькими уровнями
- 3½ стакана (830 мл) соевого молока (стр. 80)
- 2 чайные ложки гисового коагулята, растворите в 2 чайных ложках фильтрованной воды
- 1 порция *куромамэ-но-амани* (стр. 84)

Поместите соевое молоко в холодильник на ночь, чтобы подготовить его.

Приготовьте соевый крем: налейте воду в пароварку и доведите до кипения на сильном огне. Прямо перед тем, как вода закипит, уменьшите огонь, чтобы поддерживать легкое кипения и равномерный поток пара.

Перелейте охлажденное соевое молоко в миску и добавьте растворенный в воде гипс. Хорошо перемешайте. Разлейте смесь по рамекинам. Накройте каждый пищевой пленкой или фольгой.

Поставьте рамекины в разогретую пароварку. Готовьте на сильном огне в течение 1 минуты, затем уменьшите огонь и готовьте крем на пару 7–10 минут до сухой шпажки — соевое молоко должно затвердеть. Проверьте готовность крема, слегка встряхнув рамекин. Если смесь не трясется — крем застыл. Если она остается жидкой, верните рамекин в пароварку и готовьте еще 2–3 минуты.

Снимите пароварку с огня и дайте рамекинам немного постоять в ней. Затем достаньте их и остудите крем, не открывая. Поставьте в холодильник на ночь. Крем можно хранить в холодильнике 3–4 дня.

Подавайте блюдо охлажденным, с чайной ложкой *куромамэ-но-амани*.

масляные моти с фасолью адзуки и грецкими орехами

Масляные моти — это гавайские пирожки: очень тягучие, сладкие и с ярким вкусом. Сочетание моти и масла может показаться вам странным, но у него своя история. У первых японских иммигрантов на Гавайях не было пароварок, чтобы готовить рисовые пирожки, поэтому они запекали моти в духовке. Параллельно они выяснили, что, если добавить в моти сливочное масло, у теста появится коричневая корочка и приятный насыщенный вкус. Такие моти можно начинять кусочками манго, персиков, кокосовыми или миндальными хлопьями, порошком *маття* (зеленого чая) или кокосовой мукой. Данный рецепт — адаптированная версия рецепта Пегги Ванг.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

- ¾ стакана (170 г) сливочного масла, растопить
- 2 столовые ложки размягченного сливочного масла для смазки моти
- 400 мл консервированного неподслащенного кокосового молока
- 400 мл сгущенного молока
- 4 крупных яйца
- 450 г *мотико* (муки из клейкого риса)
- 1 столовая ложка разрыхлителя теста
- ½ чайной ложки морской соли
- 230 г *анко* (стр. 85) (по желанию)
- ½ стакана (60 г) крупно нарубленных грецких орехов или орехов пекан

Разогрейте духовку до 175 °С. Смажьте стеклянную или керамическую форму для выпечки 2 столовыми ложками сливочного масла.

В средней миске смешайте кокосовое молоко, сгущенку, яйца и растопленное масло. В большой миске смешайте *мотико*, разрыхлитель и соль. Соедините жидкие и сухие ингредиенты и смешайте до получения однородного теста.

Равномерно распределите по дну формы половину *анко*. Вылейте половину теста так, чтобы оно закрыло пасту. Выложите второй слой *анко*, затем — оставшееся тесто. Сверху посыпьте орехами.

Выпекайте 30–45 минут, пока десерт не затвердеет. Проверьте готовность ножом или деревянной шпажкой — проткните в нескольких местах, на ноже или шпажке не должно оставаться теста. Если хотите получить коричневую корочку, разогрейте верхний гриль и запекайте десерт 30 секунд.

Достаньте моти из формы с помощью лопатки, нарежьте на кусочки желаемого размера. Подавайте теплыми или комнатной температуры.



ягодный кантэн-ёсэ и моти сиратама с имбирным сиропом

Японская версия фруктового салата-коктейля — в блюде множество интересных текстур и вкусов. Оно готовится с желе из *кантэна* (агар-агара), с добавлением сладкой фасоли, моти *сиратама* (колобков из сладкой рисовой муки) и фруктов. *Кантэн* похож на желатин, но застывает при комнатной температуре. Десерты из него очень вкусные и освежающие. Вариаций существует множество. Классическое желе *кантэн* называется *мицумамэ*, если в нем содержатся соевые бобы, и *анмицу* — если оно приготовлено с *анко* (сладкой пастой из фасоли адзуки). Рецепт, представленный ниже, не совсем традиционный — в составе этого блюда нет фасоли, поэтому оно и называется *кантэн-ёсэ*. Свое желе я готовлю из свежего клубничного сока, вы можете использовать любой фруктовый сок. Я пробовала делать *кантэн* из соков и пюре из яблок, слив, винограда и хурмы. Если сок или фруктовое пюре достаточно сладкое, не добавляйте сахар. Можете приготовить *кантэн* за пару дней до подачи и хранить в холодильнике. Для приготовления моти *сиратама* используйте *сиратако* (муку из клейкого риса), из нее получаются очень мягкие моти. Для более плотных моти берите *матико* (другой вид муки из клейкого риса). Колобки из моти нужно готовить как можно ближе ко времени подачи, чтобы они оставались свежими и мягкими. Если добавите *куромамэ-но-амани* (сладкие черные соевые бобы, стр. 84) в это блюдо, оно будет называться *мицумамэ*.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ДЛЯ ФРУКТОВОГО КАНТЭНА

280 г клубники без чашелистиков
¼ стакана (50 г) тростникового сахара или больше — по вкусу
2 стакана (480 мл) фильтрованной воды
2 чайные ложки порошка *кантэн* (агар-агар) или 2 столовые ложки хлопьев агар-агар

ДЛЯ ИМБИРНОГО СИРОПА

30 г нечищеного имбиря, нарезать ломтиками толщиной 3 мм
1 стакан (240 мл) фильтрованной воды
1 стакан (200 г) сиропа *кокуто* (стр. 115), коричневого или тростникового сахара
Щепотка соли

ДЛЯ КОЛОБКОВ ИЗ МОТИ

60 г *сиратамако* или *мотико* (муки из клейкого риса, предпочтительно Blue Star Mochiko)
2 столовые ложки фильтрованной воды или больше — по необходимости

ДЛЯ ПОДАЧИ

230 г фруктов вроде слив, персиков или нектаринов, удалить косточки и нарезать дольками толщиной 6 мм
170 г голубики, черники, клубники или бойзеновой ягоды
Листья мяты

Приготовьте фруктовый *кантэн*: соедините ягоды, сахар и 1 стакан (240 мл) воды в среднем сотейнике, варите на средне-слабом огне, часто помешивая, пока ягоды не дадут сок и не начнут развариваться. Уменьшите огонь и продолжайте готовить еще 10 минут. Дайте остыть в течение 20 минут, затем процедите смесь через мелкое сито. Для этого рецепта вам понадобится 1 стакан (240 мл) сока. Если у вас вышло меньше, разведите сок водой. Попробуйте. Если сок слишком кислый, добавьте сахара. Остатки ягод можно подать с йогуртом или мороженым.

Соедините порошок *кантэн* с оставшимся 1 стаканом (240 мл) воды в маленькой кастрюльке и доведите до кипения на среднем огне, постоянно и быстро взбивая смесь. Уменьшите огонь и варите смесь 2–3 минуты, до полного растворения порошка.

Слегка подогрейте сок, чтобы он был теплым, около 40 °С. Добавьте в него растворенный *кантэн* и взбейте до однородности. Перелейте жидкость в прямоугольный контейнер 13×10×5 см. Накройте и поставьте в холодильник на 3 часа или дольше, чтобы желе застыло.

Приготовьте имбирный сироп: соедините имбирь, воду, сироп *кокуто* и соль в маленькой кастрюльке. Доведите до кипения на среднем огне, уменьшите огонь и варите 20 минут, периодически снимая с поверхности пену. Сироп должен потемнеть и загустеть. Снимите с огня и дайте остыть. Можете процедить сироп через мелкое сито и выбросить имбирь, но это необязательно. У вас получится примерно $\frac{3}{4}$ стакана (180 мл) сиропа. Храните сироп в закрытой стеклянной банке в холодильнике до 3 месяцев.

Приготовьте колобки из моти: в маленькой миске смешайте *сиратамако* с водой. Мука будет комковатой, но ее легко взбить вилкой или ложкой. Месите тесто пальцами, пока оно не станет мягким и белым, на ощупь оно должно напоминать нежную мочку уха. Возможно, вам придется добавить оставшиеся 1–2 чайные ложки воды, чтобы получилась мягкая однородная паста. Отмеряйте по половине чайной ложки теста и скатывайте из него небольшие колобки, из которых потом сделайте лепешки. Их должно получиться 24 штуки.

Доведите до кипения воду в среднем соейнике на средне-сильном огне. Поставьте рядом миску с ледяной водой. Бросайте в воду лепешки из теста, по 8 за раз, и варите, пока они не всплывут. Затем варите еще 2 минуты. Достаньте их из воды шумовкой, дайте жидкости стечь. Повторите процедуру с оставшимися лепешками, выкладывая готовые в маленькую миску.

Нарежьте *кантэн* кубиками по 2 см, можете использовать линейку, чтобы линии получались ровными. Выложите кубики желе в среднюю стеклянную миску или порционные миски. Добавьте фрукты, ягоды и колобки из моти. Украсьте листочками мяты и подавайте с имбирным сиропом — по 1–2 столовые ложки на порцию.





хосигаки (вяленая хурма)

Уже более пятидесяти лет в декабре мои родители получают посылку с *хосигаки* (вяленой хурмой) от моего бывшего преподавателя японского языка, который живет в Огаку, в префектуре Гифу — самом центре Японии. В посылке всегда лежит восемь *хосигаки*, похожих по форме на желуди — все идеально одинакового размера, с мягкой равномерно коричневой кожурой, присыпанные белоснежной сахарной пудрой и выложенные на солому. В детстве я каждый раз поражалась невероятной красоте презентации и цветочному аромату, доносящемуся от открытой коробки. Семья Цутия производит *хосигаки* уже более 250 лет, эти фрукты называют *годзэн сирогаки*, или «императорской белой хурмой» — в честь императора Мейдзи, который очень ее любил. Никогда не думала, что смогу попробовать *хосигаки* в Лос-Анджелесе. Но несколько лет назад я набрела на коробку вяленой хурмы на фермерском рынке Санта-Моники. Коричневая кожа, поверхность, присыпанная сахарной пудрой, и прекрасная презентация сразу же перенесли меня обратно в Японию. Джефф Ригер и Лоренс Хобен из Ренгун Orchards, фермерского хозяйства, расположенного в графстве Плейсир у подножия Сьерра-Невада, готовят *хосигаки* по традиционному японскому рецепту. Согласно их истории, Джефф был строителем, он купил сад у старого фермера-японца. Изначально Джефф хотел переоборудовать землю и продать ее, но влюбился во фруктовые деревья и сам стал фермером. Он просто не смог срубить результат чужого тридцатилетнего труда. Несколько лет назад Лоренс научила меня готовить *хосигаки*, и с тех пор я делаю это каждую осень. Сейчас мои друзья Нэнси Нэлмз из каньона Топанга, Карен Хилленберг из Пасадены, Джейсон Каплан из Сильверлэйка и многие другие отдают мне свою хурму, пока до плодов не добрались птицы.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Ведро (металлическое или пластиковое)
Коробка шурупов из нержавеющей стали (24 штуки)
Кулинарная нить
Сушилка для одежды или веревка, чтобы развесить хурму
Маленький вентилятор
Газеты, чтобы выложить ими пол

24 плода хурмы, крепких и слегка мягких на ощупь, темно-оранжевого цвета, оставьте 12 мм плодоножки

Промойте фрукты в ведре воды и обсушите полотенцем. Переберите и разложите по размеру — крупные, средние и мелкие. Лучше всего для вяления использовать крупные плоды — они больше сморщатся.

Чтобы обрезать чашечку, которая защищает мякоть фрукта от насекомых и к которой крепится плодоножка, держите фрукт одной рукой, а нож для очистки овощей — другой. Проткните хурму кончиком ножа под углом так, чтобы он вышел около ножки. Рукой, которой держите хурму, поворачивайте плод и срежьте чашечку по кругу. Если у фрукта нет плодоножки, вкрутите на его место в верхнюю часть плода шуруп из нержавеющей стали.

Нарежьте кулинарную нить на куски длиной 45 см; к каждому концу нити вы привяжете по одному фрукту. Следите, чтобы на одной веревке оказались плоды примерно одного размера.

Привяжите по одному плоду хурмы за плодоножку (или шуруп) к концу нити беседочным узлом. Обрежьте оставшиеся концы нити, чтобы они не касались фруктов.

Доведите до кипения воду в средней кастрюле и обмакните в нее фрукты на 3 секунды. Это их стерилизует и убьет все бактерии — важный шаг перед вялением фруктов.





Развесьте фрукты на сушилке, убедитесь, что фрукты не касаются друг друга. Поставьте сушилку рядом с большим окном в солнечной комнате дома. Днем можете выставлять сушилку на улицу, но ночью всегда заносите ее в помещение. Постелите газету под фрукты, чтобы она впитывала сок. Рядом с сушилкой поставьте небольшой вентилятор, чтобы хурма сохла быстрее, а в помещении поддерживалась циркуляция воздуха. Вентилятор также отгонит от фруктов мух.

Спустя неделю проверьте, высохли ли фрукты. Если на ощупь они будут сухими, начинайте растирать их. Сначала просто аккуратно надавливайте на них раз в день — не сжимайте — постепенно начинайте их аккуратно растирать, но никогда не сжимайте фрукты. Плоды станут сморщенными и мягкими. Если заметите на хурме плесень (белые или черные споры), соскребите ее ножом, на поврежденное место капните

водки или любого другого прозрачного алкоголя. Привяжите оставшиеся плоды к сушилке и дайте им высохнуть.

Продолжайте ежедневно растирать фрукты на протяжении 3–4 недель, пока они не станут плотными, но сохранят внутри мягкость. Разрежьте один плод и попробуйте. Если он будет на вкус как изюм — сладкий и тягучий, хурма готова. Белый налет, образующийся на поверхности фруктов, — кристаллы натурального сахара, не перепутайте их с плесенью. Появление сахара значит, что фрукт вялится правильно.

Снимите хурму с сушилки и храните в пластмассовом контейнере или пластиковом пакете в холодильнике или морозильной камере. Она может храниться до года. Можете есть ее просто так — очень вкусно с сыром с голубой плесенью — или заваривать ее как чай с корицей, нарезанным имбирем и медом.



НАПИТКИ

Чай на каждый день	— 288
Сакэ	— 291
Умэсю (сливовое вино)	— 293
Амадзакэ (напиток из ферментированного риса)	— 295

чай на каждый день

Чай почитают в Японии с древних времен не только за его освежающие свойства, но и за то, что он помогает расслабиться и восстановить силы. В Японию чай завезли из Китая в восемнадцатом веке и сделали популярным напитком буддистские монахи. Они пили чай, когда им нужно было не спать в течение длительного времени для занятий медитацией. Позже распитие чая превратилось в философский и связанный с особым искусством процесс, затем трансформировавшийся в чайную церемонию. В доме моей бабушки в Камакуре была чайная комната, где каждую неделю проводилась церемония. Я помню, что бабушка тратила много времени, подготавливая комнату: расставляла цветы в вазе, меняла картину на стене в соответствии с сезоном и подготавливала угли, чтобы кипятить на них воду. Мастер чайной церемонии и женщины, жившие по соседству, собирались в чайной комнате, готовили чай и вели чинные беседы. Церемония длилась пару часов, иногда больше, если перед чаем подавались легкие закуски, чтобы разогреть аппетит. Бабушка звала меня на церемонию, когда подавали чай *маття* с маленькими десертами. Я обожала наблюдать за происходящим.

Японцы уважают традиции чайной церемонии, но сегодня большинство пьет чай в неформальной, «каждодневной» обстановке.

В Японии существует два вида чая: листового и порошкового. Листового — более популярный. При его изготовлении чайные листья пропаривают, затем придают им форму, высушивают и делят на группы по качеству. Порошковый чай получают из листьев: пропаренные листья просто раскладывают, высушивают и затем перемалывают в зеленый порошок.

Для приготовления чая лучше использовать родниковую воду. Я пользуюсь фильтрованной.

МАТТЯ

Маття — чай ярко-зеленого цвета, который подают на традиционных чайных церемониях. Но в наши дни его используют во множестве других областей: из него готовят любимый всеми напиток с молоком, он служит приправой для приготовления мороженого со вкусом зеленого чая и даже отдушкой для косметики. *Маття* готовят из молодых чайных листьев, их сушат и растирают в мелкий порошок. Этот порошок не заваривают горячей водой, как делают со многими чаями на Западе, его просто заливают горячей водой и взбивают в нежную пену. Изначальный вкус у *маття* довольно горький, но со временем горечь становится слабее.

На одну порцию просейте через сито 1–2 чайные ложки *маття* в маленькую миску. Добавьте $\frac{1}{4}$ стакана (60 мл) горячей (не кипящей) воды. Придерживая миску одной рукой, второй быстро взбивайте чай зигзагообразными движениями с помощью бамбукового венчика для чая. Старайтесь не касаться дна миски венчиком — вы можете его испортить. У вас должна получиться мягкая пена с мелкими пузырьками. Подавайте чай сразу, прямо в мисках.

СЭНТЯ

Сэнтя — зеленый чай наивысшего качества, который изготавливают из первого чайного урожая в мае. Свежесобранные листья пропаривают, быстро охлаждают, а затем скатывают вручную или с помощью специального оборудования. Такой чай пьют по большей части не для утоления жажды, а чтобы насладиться его прекрасным ароматом, он также обладает приятным горьковатым вкусом и красивым светло-зеленым цветом. *Синтя* — свежий *сэнтя* — доступен в Японии в апреле, он ароматен и отличается вкусом.

На 4 порции *сэнтя* доведите до кипения 1 стакан (240 мл) воды, дайте ей постоять 2 минуты, затем залейте ею 2 чайные ложки листьев в заварочном чайнике. Настаивайте

1 минуту, а потом разлейте чай по 4 чашкам поочередно, понемногу за раз — так все получат одинаковую порцию чая одной крепости.

бантя

Бантя — самый простой сорт чая, его изготавливают из старых жестких чайных листьев и веточек, у него травянистый аромат соломы, который мне нравится. Может быть, из-за того, что моя бабушка с папиной стороны, жившая в Токио, ничего кроме такого чая не пила. *Бантя* — хороший чай с уютным негорьким вкусом, который можно подавать в любой ситуации. Если в чашке останется несколько веточек или побегов — это будет считаться красивым. А если такой побег всплывет в чашке вертикально — что бывает очень редко — это считается символом удачи. Ребенком я всегда мечтала найти такой побег у себя в чашке.

На 4 порции *бантя* положите в заварочный чайник 2–3 столовые ложки чайных листьев. Добавьте 2 стакана (480 мл) кипящей воды и заваривайте в течение 1,5 минуты. Разлейте по чашкам и подавайте.

ходзита

Ходзита появился в Киото в 20-х годах двадцатого столетия, когда продавцы придумали обжаривать листья *бантя* на углях — возможно, чтобы иметь возможность использовать в пищу жесткие чайные листья и веточки, которые попадали в смесь листьев. Обжаренная смесь обладала приятным сильным ароматом, и процесс обжарки *бантя* стал настолько популярным, что его результат выделили в новый вид зеленого чая.

На 4 порции *ходзита* положите в заварочный чайник 2–3 столовые ложки чайных листьев. Добавьте 2 стакана (480 мл) кипящей воды и заваривайте в течение 1,5 минуты. Разлейте по чашкам и подавайте.

ГЭНМАИТЯ

Гэнмаитя — это *бантя*, смешанный с обжаренным воздушным сладким рисом. У него яркий, но не такой вяжущий, как у обычного зеленого чая, вкус и приятный аромат. «Изобрели» этот чай, когда один из торговцев попытался по-новому использовать *кагами моти*, традиционное новогоднее блюдо из клейкого рисового теста. Он засушил и обжарил моти, а затем добавил его в чай.

На 4 порции *гэнмаитя* положите 2–3 столовые ложки чайных листьев в заварочный чайник. Залейте 2 стаканами (480 мл) кипящей воды и настаивайте 1,5 минуты. Разлейте по чашкам и подавайте. Не заваривайте чай слишком долго, иначе листья начнут выделять танин, и напиток станет горьким.



特撰大吟醸
MANOTSURU
MAHO
DAIGINJO

酒

Несмотря на то что моя мама всегда пила пиво, а папа вообще особо не употреблял алкоголь, сакэ появлялось у нас дома по праздникам и для церемоний, чтобы воздать дань уважения богам и духам предков. Сакэ — самый традиционный напиток в Японии. У меня он всегда ассоциировался с эликсиром. Когда папа постарел, он купил себе красивый кувшин для сакэ и пару чаш, чтобы в каждый прием пищи отпивать несколько глотков ароматного напитка — словно эликсир долголетия. Когда я вернулась в Токио, мы часто наслаждались сакэ вместе. Папа дожил до почтенного возраста, он умер в девяносто три года. Мне сакэ кажется очень элегантным и довольно универсальным напитком. Попробуйте пить его просто так, или закусывая японской или западной едой, или же, как мой папа, в лекарственных целях.

Сакэ изготавливают, ферментируя рис с водой, дрожжами и кодзи (*Aspergillus oryzae*). Процесс приготовления схож с процессом изготовления пива. С точки зрения вкуса сакэ — такой же сложный напиток, как вино. Оно может быть сухим, сладким, пряным, фруктовым, мягким или кислым; сакэ не такое кислое, как вино, и хорошо подходит практически к любой еде. Есть множество видов сакэ. *Токутэи мэисё-сю*, сакэ премиального класса, составляет 25%, а *фуцу-сю*, обычное сакэ — около 75%.

Премиальные сорта сакэ отличаются от обычных по ряду признаков. Премиальные сорта бывают двух разновидностей: *дзюнмаи-сю* и *хондзёдзо-сю*. *Дзюнмаи-сю* изготавливают из чистого риса, кодзи, дрожжей и воды. *Хондзёдзо-сю* — с добавлением небольшого количества дистиллированного спирта в самом конце процесса ферментации, спирт усиливает аромат. Но он слабее, чем *дзюнмаи-сю*. Тут все зависит от ваших предпочтений.

При приготовлении сакэ рисовые зерна шлифуют, в производство идет крахмалистая часть. Процент крахмала в сырье варьируется от 35 до 65%. Чем выше этот

процент, тем чище получается сакэ и тем мягче у него будет вкус; сакэ, приготовленное из менее шлифованного риса, имеет более глубокий, чуть более кислый вкус. Слово *гиндзё* обозначает высокую степень шлифовки зерна — 40% (60% зерна остается в производстве); *даигиндзё* обозначает еще более высокую степень — 50% (остается 50% зерна). Так что, если вы увидите на бутылке надпись *дзюнмаи гиндзё* — это значит, что сакэ изготовлено из чистого риса, 40% шлифовки. Если в процессе брожения был добавлен спирт, на бутылке будет написано *гиндзё*. *Намадзакэ* — непастеризованное свежее сакэ — крепче и лучше освежает, чем пастеризованное сакэ, но его нужно хранить в холодильнике. *Намаздакэ* молочного цвета и содержит осадок, который фильтруется в других видах сакэ. Оно сладкое, его можно подавать с острыми блюдами или с десертами. Я советую вам попробовать сакэ премиум-класса, начиная с *дзюнмаи-сю*. Начинайте с него, *дзюнмаи гиндзё-сю* и *дзюнмаи даигиндзо-сю*, и постепенно открывайте для себя новые виды и сорта.

КАК ПОДАВАТЬ САКЭ

Сакэ можно подавать по-разному. Поговорим о температуре. Его можно пить слегка подогретым, комнатной температуры или охлажденным. Согласно мнению знатоков сакэ, оптимальная температура для его подачи разнится в зависимости от нескольких факторов: сухости сакэ, его кислоты, мягкости и аромата — так же, как и у вина. Не подавайте сакэ слишком холодным или слишком горячим (выше 40 °С). Теплое сакэ должно быть именно теплым. Холодное сакэ не должно быть ледяным. Такие экстремальные температуры перебьют нежный аромат и вкус напитка. Сакэ премиальных видов нельзя подавать горячим, только слегка охлажденным. Сакэ также можно подавать со льдом или с фруктовыми соками и газированными напитками в виде коктейля.

КАК ДОЛГО ХРАНИТСЯ САКЭ

Помните, что сакэ нужно выпить в течение года с даты производства (а лучше в течение полугода) и хранить в прохладном месте или холодильнике. Спустя год обычное сакэ потеряет вкус и аромат. Такое сакэ я использую в готовке. Есть также вид сакэ, который выдерживается несколько лет. В Obata Brewery сакэ выдерживают в старых золотых шахтах на острове Садо — там естественно поддерживается низкая температура воздуха. Я однажды пробовала их сакэ *гиндзё-сю* более чем десятилетней выдержки. Напиток приобрел приятный цвет, чуть более плотную текстуру и богатый, слегка пряный вкус. Чтобы выдерживать сакэ, за ним надо хорошо следить.

РАСПИТИЕ САКЭ

Если в гостях или ресторане хозяин предлагает вам сакэ, держите чашку, в которую его наливают, руками — так хозяину будет проще. Сначала отпейте немного из своей чашки, затем налейте сакэ хозяину. Так ритуал нужно повторить несколько раз, потом вы можете сказать: «Не волнуйтесь, я сам себе налью». Если не вы пьете алкоголь, но вам предлагают сакэ, вежливым будет отпить чуть-чуть из чашки, а не отказываться сразу. Во время ужина несколько раз будут произноситься тосты за удачу, дружбу и любовь.

ОЦУМАМИ (ЗАКУСКА К АЛКОГОЛЬНЫМ НАПИТКАМ)

Нибоси (сушеные сардины, стр. 34) — отличная хрустящая, богатая кальцием закуска. Я всегда держала жестяную банку таких сардин для сына, когда он был маленьким. Вы можете просто поджарить *нибоси* на сухой сковороде в течение пары минут, пока они не станут хрустящими. Затем добавьте немного арахиса или семян кунжута и мелко нарезанного сушеного перца чили — так закуска получится еще более хрустящей и острой.

другие японские алкогольные напитки

Японское крафтовое пиво, сётю и виски набирают популярность по всему миру. Их продают уже во многих магазинах Америки. В Японии ужин часто начинается с тоста и бокала пива. Часто можно услышать от людей: «Мадзу биру дэ кампаи», что значит «Давайте сначала выпьем пива». После этого можно либо дальше пить пиво, либо продолжить вечер сакэ или другим напитком. Сётю — дистиллированный напиток 25–40°. В отличие от сакэ, хорошо известного за пределами Японии, сётю гораздо популярнее внутри страны. Его изготавливают из имо (батата), комэ (риса), муги (ячменя), соба (гречневой крупы), гома (кунжута) и более дюжины других ингредиентов. Вкус может варьироваться от легкого до землистого, перечного или зернового, совсем сухого или чуть сладкого. Следующая категория напитков — японский виски. О его видах часто спрашивают за рубежом, и он получает высокие оценки критиков. Японский виски знаменит своей мягкой, шелковистой текстурой. Кроме того, в Японии производят и вино. Мой дедушка по папиной линии, Рихэй Кондо, и винодел Дэнбэй Камия из Nachibudo-shu одними из первых начали производить вино в Японии в начале двадцатого века. Их продукция неплохо продавалась, но приучить к вину японцев было нелегко. Камия добавил мед и китайские травы, чтобы напиток стал слаще, — японцам так привычнее. До войны у бабушки был ресторан в Токио, где подавали вино с блюдами японской кухни. У меня дома до сих пор хранятся обрывки ткани, которую использовали официанты, с логотипом компании — виноград и пчелы. Я с трепетом отношусь к этому кусочку истории. Сейчас в Японии более двухсот виноделен. И их становится все больше. Обязательно попробуйте разные напитки, когда поедете в Японию.

УМЭЮ (сливовое вино)

Умэю (сливовое вино) — алкогольный напиток, изготавливаемый из слив *умэ*. Я делаю сливовое вино с *сэтью*, дистиллированным алкогольным напитком из батата или круп, вроде ячменя, риса или гречихи. Сливовое вино хорошо смешивать со льдом или газированными напитками, а можно выпить немного в чистом виде, чтобы зарядиться энергией. *Сэтью* и кусковой сахар продаются на японских рынках. Если вы не найдете *сэтью*, замените его водкой.

Когда созревают *умэ*, я также готовлю сироп из *умэ* (стр. 234). Это универсальный мягкий сироп с фруктовым вкусом, я часто смазываю им *тонкацу* (свиную отбивную, стр. 161). И несмотря на то что их называют сливами, *умэ* — родственники абрикосов, поэтому не пытайтесь заменить *умэ* другими сливами. Ищите их на азиатских рынках с мая по июнь.

НА 2 ЛИТРА ВИНА

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Стеклянная банка объемом 4 л,
стерилизованная

1 кг зеленых слив *умэ*

4 стакана (800 г) белого кускового сахара

7½ стакана (1,8 л) *сэтью* или водки

Удалите у слив плодоножки, переберите фрукты, оставьте только крепкие неповрежденные плоды. Помойте сливы и дайте воде стечь. Просушите бумажными полотенцами.

Выложите сливы в стеклянную банку в один слой. Добавьте достаточно сахара, чтобы он покрыл сливы. Затем выложите еще один слой фруктов, а за ним — следующий слой сахара. Повторяйте, пока у вас не закончатся сливы и сахар.

Залейте сливы алкоголем и храните банку плотно закрытой. Держите ее в прохладном месте без доступа солнечного света в течение года, чтобы фрукты забродили. После первого месяца хранения встряхните банку, чтобы поднять осевший на дно сахар. Напиток можно подавать со льдом, разводить содовой или водой. Сливы также можно есть.



сироп умэ

Этот ароматный сироп использовать в готовке меня научили мои корейские друзья. В Корее он называется *мэсиль чонг*. Готовьте его по рецепту *умэсю*, но не добавляйте алкоголь. Спустя неделю в банке сливы начнут давать сок. Тогда вам нужно будет перевернуть банку и перемешать сок с сахаром, аккуратно встряхнув ее несколько раз. Сахар растворится сам по себе и превратится в сироп. Спустя три месяца он должен

стать золотистого цвета — это значит, что он готов к употреблению. Процедите сироп через сито и перелейте в бутылку.

Из сиропа можно сделать освежающий и ароматный напиток. Разведите его газировкой или водой, или просто подавайте со льдом. Можете использовать его и как заменитель сахара. Я готовлю с ним пасту *сисо* для соуса к *тонкацу* (стр. 162).

амадзакэ (напиток из ферментированного риса)

Японцы пьют *амадзакэ* во время празднования Нового года или Дня девочек как часть традиционного ритуала, исполняемого в синтоистских храмах. Это один из самых древних напитков из ферментированного риса в стране. Он сладкий, но не за счет добавленного сахара, и у него приятный травянистый аромат. Его также пьют, чтобы получить заряд энергии.

Несмотря на то что по описанию *амадзакэ* похож на сакэ, он не содержит алкоголя, и его можно пить детям — в Японии его называют «материнским молоком» и дают даже младенцам. *Амадзакэ* возвращается на стол японцев благодаря своим питательным свойствам и универсальности в качестве приправы. В нем содержится множество энзимов и бактерий, улучшающих пищеварение.

По консистенции *амадзакэ* напоминает рисовую кашу. Если сделать из него пюре, он превратится в крем, если развести в воде — получится что-то вроде молока. Мне нравится есть *амадзакэ* просто так, ложкой, как кашу. Можно подавать его, приправив имбирем, юдзу или лимонной цедрой. Его можно пить, как мексиканскую *орчату* (ее готовят из риса, корицы и ванили). А можно готовить лед из *амадзакэ* (стр. 277). Смазывайте *амадзакэ* мясо или морепродукты при жарке, он послужит чудесным маринадом и сделает мясо мягче. В этом случае его свойства похожи на *сио кодзи* (соленый рис кодзи с дрожжами), но он не содержит соли.

Амадзакэ изготавливают, добавляя в пропаренный рис грибок *Aspergillus oryzae*, как и в приготовлении мисо, соевого соуса, сакэ и рисового уксуса. Готовый *амадзакэ* можно купить на японских рынках, но его легко приготовить дома. Вам понадобятся только рис, кодзи и фильтрованная вода. Для этого рецепта я использую кругло- или среднезерный белый рис или рис *хаига*. Чтобы процесс ферментирования шел хорошо, его нужно держать в тепле (около 60 °С) в течение как минимум 8 часов. Можете использовать электрическую рисоварку, йогуртницу, дегидратор или даже

термос. Сухой кодзи продается на японских рынках или онлайн. Я использую сушеный белый рис кодзи от Cold Mountain.

ПРИМЕРНО НА 3½ СТАКАНА (830 МЛ)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Электронный термометр
Рисоварка, йогуртница, дегидратор или большой термос (см. описание блюда)

¾ стакана (180 г) кругло- или среднезерного белого риса или риса *хаига*

2½ стакана (600 мл) фильтрованной воды
450 г сухого белого рисового кодзи

Промойте рис и замочите его на 30 минут в 1¼ стакана (300 мл) фильтрованной воды. Затем сварите рис, как обычно (стр. 52).

Соедините горячий рис с оставшимися 1¼ стакана (300 мл) воды, перемешивая его деревянной ложкой или лопаткой, чтобы снизить температуру до 60 °С. Для ферментации важно сохранять именно эту температуру. Добавьте в рис сухой кодзи, перемешайте и выложите в рисоварку. Поставьте ее на режим «поддерживать тепло» и не накрывайте крышкой. Вместо этого накройте кухонным полотенцем и оставьте на 8 часов. Или воспользуйтесь йогуртницей или дегидратором — выставите температуру 60 °С и оставьте там рис на 8 часов. Про прошествии этого времени хорошо перемешайте. Когда смесь станет нежной и сладкой — она готова к употреблению.

Охладите *амадзакэ* до комнатной температуры и храните в холодильнике в неплотно закрытой посуде.

На заметку: Если вы готовите *амадзакэ* в термосе, ополосните его сначала горячей водой. Вылейте воду, выложите теплый рис с кодзи. Оберните термос полотенцем и оставьте в тепле. Спустя 8 часов хорошо перемешайте и попробуйте.

благодарности

В память об Ане (2000–2017),
нашей чудесной собаке, которая любила мои *онигири*.

В написании этой книги меня поддерживало огромное количество людей, что автоматически означает годы совместных трапез, кулинарных занятий, написания текстов, обсуждений, готовки, исследований, дегустаций, временных ресторанов, семинаров, воркшопов, выездов на природу, экспериментов в выращивании зерна и совместных ночевок. Этот опыт и эти люди вдохновили меня на размышления о качестве еды, которую мы выращиваем, готовим и едим; они помогли убедить меня в том, что домашняя кулинария — центральный элемент в поддержании здоровья общества. Я многому у них научилась и надеюсь, что они нашли отражение этого опыта в моей книге.

Сначала я хочу поблагодарить всех тех, кто направлял меня в написании этой книги: моего издателя Сару Берхольц и всех работников Roost Books, кто верил в «Японскую домашнюю кухню» с самого начала. Моего чудесного редактора Дженнифер Браун — за ее взгляд и аккуратную систематизацию моих хаотичных рецептов. Спасибо всей команде издательства: Одре Фиггинс, Каре Пликаитис, Кларе Келли, Джесс Таунсенд, Лоре Шоу, Лиде Шайнтауб, Эмили Вичленд и Виктории Джоунс.

Моему агенту Даниэлле Шведков, за ее прекрасные инстинкты и мудрость.

Джульетте Беллок, моему чудесному иллюстратору и дизайнеру.

Эрин Хоган, которая помогла мне собрать все идеи воедино и которой я должна еще кучу гёдза.

Волшебнику-фотографу Рику Пуну, который был со мной от начала до конца проекта и запечатлел весь свет и радость от моментов на кухне до путешествия на рисовую ферму.

Мамико Нисияме, музе моих даси и давней подруге.

Ники Накаяме и Кэрол Иида-Накаяме за то, что поделились своим талантом и поддержкой.

Робину Кода за то, что позволил использовать винтажную японскую посуду на съемках, шутки и то, что у меня никогда не заканчивался рис.

Карен Хилленбург за щедрость и доброту.

Лаико Барсу за помощь в ориентировании по кулинарному миру и любовь к печеным яйцам.

Огромное спасибо Франческо Аллегро, Ёсимото Аракаве, Шону и Рене Бейкер, Нику Балла и Кортни Бернс, Иоланде Буррел, Соне Чон, Каролине Форбс, Синди и Дугу Дэниелс, Таре Дуган, Лидии Эспарза и Нику Лессинсу, Гиллану Фергюсону, Харриет Фукусиме, Полу Гамба, Анджело Гарро, Тери Гелберу, Ингрид Гуснар, Клеменс Гозе, Джефффри Хаммельману, Джону Хаммонду, Бену Хантеру, доктору Стивену Джонсу, Флоре Ито, Роксане Юллапат, Сандору Кацу, Биллу и Мириам Кинер, Боре Ким, Кристине Ким, Джи Хэй Ким, Эвану Кляйману, Джессике Кослоу, Джону Леваллену и Барбаре Стивенс, Джоди Лиано, Такаси Хосокава, Рэйчел Хонг, Фрэнсису Лэму, Трэвису Летту, Сесилии Линг, Рамзи Наито, Шерри Манделл, Деборе Мэдисон, На Ёнг Ма, Пэгги Маркс, Нанне Мэйер, Тиму Майклу, Веронике Миллер и Дэвиду Мотта, Наоко Мур, Кристине Мор, Диане Пласкоу, Мин Фарм, Рассу Парсонсу, Чаду Робертсону, Николь Ракер, Мэри Пульт и Митчу Розенталю, Марии Рот, Гленну Робертсу, Кеико и Таку Синомото, Агнес и Ричарду Тайлер, Ханне Тирни, Кэтрин Дой Тодд, Фрэду Сайдману и С. Ирэне Вирбила, Муцуко Соме, Кванг У и Мине Пак, Марте Тиган и Роберту Стелцнеру, Элис Вотерс, Алексу Вайзеру, Кристен Вест, Велли Уитакер, Сеити Ёкота, Кунико Яги, Сихо Ёсикава, Энджи Минг и Тэду Вадакан, Джеффу и Эмме Циммерман и Лоре Зарубиной за вдохновение и поддержку.

Я благодарна всем моим ученикам, согласившимся дегустировать мои блюда и поделившимся идеями.

Моя благодарность всем моим друзьям. Невозможно перечислить всех, кто помогал мне в этом путешествии. И, конечно же, я хотела бы выразить признательность и глубочайшую благодарность всей общине, которая поддержала мою идею восстановления японской кухни и культуры.

И, наконец, огромное спасибо моей семье. *Домо аригато* моим сестрам Фуюко и Сатико, моей племяннице Мики. Моему сыну и невестке Сакаэ и Бине. Моему зятю Тайлеру и его семье — Эммалине, Маса и Май. И, конечно же, моему мужу Кацухиса Сакаи.

указатель

А

Амадзакэ (напиток из ферментированного риса) 295

Амадзу сёга (маринованный имбирь) 93

Амадзудзукэ (быстрые пикули с уксусом) 92

Американско-японский завтрак 175

Анко (сладкая паста из фасоли адзуки) 85

Арамэ с морковью и имбирем 134

Б

Бараньи ребрышки на гриле с пряной пастой мисо 233

Белый рис 52

Бенто для пикника 166

Блинчики окономияки («на ваш вкус») со стружкой бонито 267

Боул с лапшой рамэн 261

Бульон с лапшой, яйцом и грибами шиитакэ 155

В

Вафли из моти с тацута (жареной курицей) и кленовым юдзу косэ 181

Вторичный даси 36

Г

Гёдза (жареные пельмени) 151

Гоя тямпуру (горькая дыня, свинина и тофу) 239

Грибы, маринованные в кодзи, с рисом 203

Д

Дайкон ороси (соус из свежего дайкона) 121

Даси с комбу 33

Даси с комбу и бонито 33

Даси с нибоси и комбу 34

Даси сёдзин 36

Дасигара-но-цукудани 37

Дасимаки тамаго (омлет со вкусом даси) 88

Домашняя гранола со «счастливыми бобами» 177

Ж

Жаренные онигири (рисовые колобки) 139

З

Запеченная курица с имбирем и сёю тарэ 145

Запеченный баклажан с травами 146

И

Инари-дзуси (жаренный тофу с начинкой из риса для суши) 137

Й

Йогуртс куромамэ-но-амани (сладкими черными соевыми бобами) 184

К

Карамелизированный картофель сацума с черным кунжутом 197

Кимчи в рассоле с холодной лапшой сомэн 193

Кинугоси дофу то куромамэ-но-амани (домашний крем из тофу со сладкой черной фасолью) 278

Клубничные моти дайфуку 275

Кобумаки (ролл из свинины с комбу) 235

Коричневый (бурый) рис 52

Крокеты с крабовым мясом 220

Куромамэ-но-амани (сладкие черные соевые бобы) 84

Кэнтин-дзиру (горячий овощной суп с собагаки) 189

Л

Ла-ю (острое масло с чили) 115

Лосось, маринованный в кодзи 147

М

Масляные моти с фасолью адзуки и грецкими орехами 279

Махи-махи в касудзукэ (маринаде из осадка мисо и сакэ) 219

Мидзорэ набэ (хот-пот) со свиной и овощами 241

Мисо 107

Мисосиру (суп мисо) 124

Н

Намасу (салат из дайкона и моркови) 93

Натто (ферментированные соевые бабы) 79

Натто на завтрак 185

Никуяга (жаркое из говядины, сиратаки и картофеля) 157

Нисимэ (корнеплоды, тушенные в даси) 135

Нитамаго (маринованные яйца в смятку) 89

Нукадзукэ (маринад из ферментированных рисовых рублей) 100

Нэригома (тахини в японском стиле) 113

О

Одзия (каша) с тыквой кабоча и имбирем 183

Одзони: новогодний суп на удачу 251

Одэн (хот-пот из овощей, морепродуктов и мяса) 223

Оковалок в стиле Санта-Мария
с пятью якуми (ароматными травами
и специями) 231

Отядзукэ (рисовый чайный суп) 169

П

Панкейки из окара (соевой пульпы)
с сиропом из голубики 179

Пекинская капуста быстрой засолки с сию
кодзи 101

Р

Рамэн 69

Рис с крупами 54

С

Сакэ 291

Салат из кирибоси дайкона с тофу,
морковью и сладким перцем 94

Салат из собы и свежих овощей с заправкой
из лимона и белой пасты мисо 253

Салат из собы с тыквой кабочка и жареными
тыквенными семечками 149

Сарада из картофеля 195

Сацума-агэ (жаренные кусочки рыбной
пасты) 221

Сашими из тайского луциана,
маринованного с комбу 133

Свежие моти 56

Сёю тарэ (приправа на основе соевого
соуса) 111

Сию кодзи (соленый рис кодзи
с дрожжами) 101

Ситими тогараси (смесь семи специй) 113

Сладкий лед из амадзакэ (напитка из
ферментированного риса) с маринованными
цветами вишни 277

Сладкий лед из анко (сладкой пасты из
фасоли адзуки) 273

Соба 64

Соба с пряной уткой в горячем бульоне 257

Соевое молоко 80

Соус понзу 111

Суимоно (прозрачный суп) 124

Суномоно (салат из огурцов, вакамэ
и харусамэ) 131

Суп из вакамэ с манильскими
моллюсками 217

Суригома (крупно перемолотые семена
кунжута) 113

Сюмаи (пельмени на пару) со свиной
и креветками 269

Т

Такоми-гохан (рис с овощами
и курицей) 143

Танкацу (котлета из свинины) с пастой сисо
умэ 161

Темаки (рисовые конвертики на пару) 200

Темпура какиагэ с креветками
и морковью 163

Тесто для пельменей 71

Тикудзэн-ни (рагу из курицы и овощей) 237

Тираси-дзуси с гранатом 198

Тофу (средней плотности) 81

Тофу мапо 234

Традиционные холодные помидоры охитаси
(выдержанные в даси) 130

Тэмаки-дзуси (роллы) 209

Тяванмуси с манильскими моллюсками
и грибами шиитакэ 129

У

Удон 66

Уличная лапша удон с пряным мясным
соусом 259

Умэбоси (маринованные сливы умэ) 96

Умэсю (сливовое вино) 293

Усио дзиру (суп из рыбьих костей) 215

Ф

Фукудзиндзукэ (закуска «семь богов
счастья») 95

Х

Хирёдзу (жаренные фрикадельки из
тофу) 191

Холодная лапша соба с соусом из грецких
орехов 255

Хосигаки (вяленая хурма) 283

Ч

Чай на каждый день 288

Ю

Юдзу косё (пряная паста из юдзу) 118

Я

Ягодный кантэн-ёсе с моти сиратама
и имбирным сиропом 280

Якисоба (жареная лапша) 260

Якитори из курицы на шпажках 245

Японский молочный хлеб 73

Японское карри из курицы с маринадами
«семь богов счастья» 159

об авторе

СОНОКО САКАИ — преподаватель кулинарного мастерства, изготовитель лапши, автор кулинарных книг и активист движения за восстановление традиционных зерновых культур. Она родилась в Нью-Йорке, выросла в Токио, Камакуре, Мехико, Сан-Франциско и Лос-Анджелесе. Автор двух других книг о японской кухне, *«Поэтично о еде: японские рецепты для американских кулинаров»* и *«Искусство обращения с рисом»*. Ее рассказы и рецепты появлялись на страницах *Los Angeles Times*, *San Francisco Chronicle*, *Chicago Tribune*, *Saveur* и *Lucky Peach*. В настоящее время помимо проведения мастер-классов по кулинарии по всему миру она посвящает себя восстановлению и сохранению японских кулинарных традиций и культуры, особенно обращая внимание на лапшу соба. Живет в Лос-Анджелесе и на ранчо в Техачапи со своим мужем, скульптором Кацухиса Сакаи, собакой по кличке Кью и двумя кошками, Кинтян и Чапи.

моим ученикам

Художник Сэихо Такэути (1864–1942) сказал однажды своим ученикам, что учиться рисовать они сначала должны у жизни — и делать это как можно более внимательно, — затем можно начинать творить, используя кисть как можно меньше, и только после полагаться лишь на сатори, просветление. В кулинарии все точно так же. Это просветление.

— КИТАОДЗИ РОСАНДЗИН, художник и гурман
(1883–1959)

- Сакаи, Соноко.**
С15 Японская домашняя кухня : простые блюда, оригинальный вкус / Соноко Сакаи ; фотографии Рика Пуна ; иллюстрации Джульетты Беллок ; [перевод с английского О. Ивенской]. — Москва : Эксмо, 2021. — 304 с. : ил. — (Кулинария. Весь мир на твоей кухне).

ISBN 978-5-04-109260-3

Книга Соноко Сакаи — невероятное признание в любви простым и душевным блюдам, которые собирают за столом всю семью и помогают сохранять традиции, сезонность и развитие японской кухни. Автор рассказывает о японских домашних рецептах вдумчиво и понятно, со всем уважением к кулинарному наследию своей родной страны, не забывая при этом о местных ингредиентах. «Японская домашняя кухня» позволяет каждому легко готовить невероятные блюда, например домашнюю лапшу соба, жареные пельмени гёдза и многое другое. Книга рекомендована к прочтению всем, кто хочет погрузиться в мир кулинарных традиций Страны восходящего солнца.

УДК 641.55
ББК 36.997

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВЕСЬ МИР НА ТВОЕЙ КУХНЕ

Сакаи Соноко

**ЯПОНСКАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ
ПРОСТЫЕ БЛЮДА, ОРИГИНАЛЬНЫЙ ВКУС**

Sonoko Sakai
Japanese Home Cooking
©2019 by Sonoko Sakai
Photographs ©2019 by Rick Poon

Published by arrangement with SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC. via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Перевод с английского *Ольги Ивенской*
Научный консультант *Алена Кузьмина*

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Верстка *С. Туркиной*
Корректор *Г. Барышева*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортер 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., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 28.10.2020. Формат 90x108¹/₁₆*.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 34,2.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

Хлеб*соль

книги, которые делают жизнь вкуснее

Мы в соцсетях:

   [breadsalt.publisher](https://www.breadsalt.publisher)

ISBN 978-5-04-109260-3



9 785041 092603 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»



«Невероятное признание в любви простым и душевным блюдам, которые собирают за столом всю семью и помогают сохранять традиции, сезонность и развитие японской кухни. Соноко Сакаи рассказывает о японских домашних рецептах вдумчиво и понятно, со всем уважением к кулинарному наследию своей родной страны, не забывая при этом о местных ингредиентах».

—ЭЛИС УОКЕРС

«Сравнить любовь Соноко Сакаи к японской кухне можно только с ее преподавательской щедростью. Я счастлив иметь эту книгу на полке и всю жизнь буду узнавать из нее что-то новое».

—ФРЭНСИС ЛЭМ, ВЕДУЩИЙ SHOY SPLENDID TABLE

«В своей книге Соноко Сакаи описывает нюансы готовки и наследие японской кухни, не скупясь на полезные факты и информацию. Японская домашняя кухня позволяет каждому готовить невероятные блюда, например домашнюю лапшу соба, с относительной легкостью. Эта книга обязательна к прочтению всем, кто хочет погрузиться в мир кулинарных традиций Страны восходящего солнца».

— ФРЭНСИС ЛЭТТ, АВТОР КНИГИ GJELINA AND CHEF, ВЛАДЕЛЕЦ РЕСТОРАНОВ GJELINA, GJUSTA И MTN

«Соноко Сакаи — лучший учитель японской кухни, которого вы могли бы найти. Ее подход проверен опытом, продуман и гибок — все вместе. Ее рецепты просты и понятны, всегда дополнены историями из ее необычной жизни, и они ведут вас к потрясающим и вкуснейшим результатам. Вам нужна эта книга!»

— РЭЙЧЕЛ ХОНГ, АВТОР КНИГИ GOODBYE, VITAMIN

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

@ breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-109260-3



9 785041 092603 >