

# Оглавление

Как появилась команда  
*Gourmand Gohan* 4

**Основные японские  
ингредиенты 12**

**Как приготовить  
японский омлет 15**

**Важность сезонных продуктов 16**

## ГЛАВА 1

**Стартеры и закуски 18**

Японская пицца 20

Запеченный сырными крекеры 22

Гедза с ветчиной и сыром 23

Японские роллы из омлета 24

Итальянские летние роллы 26

Японский заварной крем из креветок  
и яиц 28

Моцарелла, маринованная в мисо 30



## ГЛАВА 2

**Супы и салаты 32**

Мисо суп со свининой и овощами 34

Мисо суп с брокколи 35

Суп из моллюсков 36

Соленья из редиса 38

Сытный овощной суп 39

Салат с картофельным  
пюре 40

Летний салат

из «сунотоно» 42



## ГЛАВА 3

**Суши 44**

Лекция профессора Майко про суши 46

Как пользоваться палочками 47

Приготовление риса для суши 48

Секрет приготовления соуса  
для риса для суши 49

Покупка и нарезка рыбы для суши 50

Тонкие роллы хосомаки 52

Толстые роллы футомаки 54

Роллы «наизнанку» урамаки Калифорния 56

Нигири 58

Нигири «военный корабль» 61

Скрученные вругную  
суши-конвертики тэмаки 62

Суши тираси 64

Красивые суши тэмаки 66



## ГЛАВА 4

**Овощи и тофу 68**

Запеченные кусочки баклажана с начинкой из  
мисо 70

Киш из тофу

и запеченного лосося 72

Овощи, тушеные в соевом соусе 74

Майонез из тофу 76

Японские картофельные крокеты 77

Жареные поттики дайкона 78

Лекция профессора Майко по истории  
Японии 79



## ГЛАВА 5

### Мясо и курица 80

- Японские куриные наггетсы 82
- Бургеры из курицы и тофу 84
- Ароматная свиная вырезка с мисо 86
- Мясное рагу никудзьяга с овощами 88
- Японская свинина с имбирем 90
- Соус тарутару (тартар) 92
- Курица с соусом тарутару 93



## ГЛАВА 6

### Рыба и морепродукты 94

- Маринованное филе скумбрии 96
- Хрустящие жареные креветки 98
- Фрикадельки с сардинами 99
- Жареная рыба с соусом кабаяки 100
- Тушеная рыба с имбирем и мисо 102
- Тэмпура из рыбы и овощей 104



## ГЛАВА 7

### Лепша и рис 106

- Якиудон Жареная лепша! 108
- Быстро и легко: рис с лососем 110
- Паста кар(у)бонара по-японски 112
- Жареный рис «море и горы» 114
- Омлет с рисом 115



## ГЛАВА 8

### Десерты и напитки 118

- Флан с горьким кунжутом 120
- Пирожное с зеленым чаем и абрикосами 122
- Фраппучино с матча 123
- Шоколад с зеленым чаем и каштаном 124
- Мафины с бананом на пару 126
- Японский стеблевой чай куки-тя 127



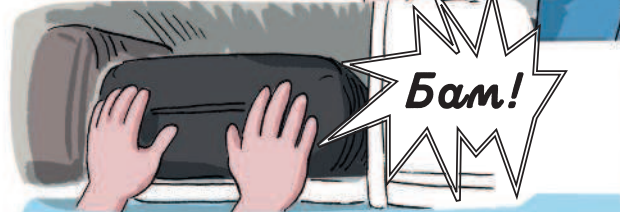
### Благодарности 128

# Как появилась команда Gourmand Gohan

Посадка на самолет до Барселоны начнется через час, госпожа Майко.



14 часов лёту, чтобы начать новую жизнь в новом городе на новом континенте. Надеюсь, что мне понравится...



Барселона после нескольких дней изучения города...



Этот собор выглядит потрясающе!  
И он до сих пор строится!

Майко воспользовалась возможностью узнать как можно больше о продуктовых рынках в Барселоне. Они такие яркие и заманливые!



Хотите немного артишоков?

Спасибо, гетьрех достаточно.

И однажды...



Ого, в японский ресторан требуется повар. Надеюсь у них будет для меня местечко.

Несколько месяцев спустя...





*Полтора часа спустя...*





Еда с сырой рыбой всегда казалась для нас странной, поэтому многие японские рестораны подают только суси...

Но у тебя мы попробовали овощные и мясные блюда, супы и блюда с приготовленной рыбой.

Я не знала, что японская кухня такая разнообразная.

Действительно странно, что так много людей верят, что мы едим только суси...



Вдобавок, многие рестораны даже не подают вкусные суси. Их волнует только цена, а не качество.

Было бы здорово, если бы ты нас научила японской кухне.

Приходите ко мне домой на обед, и я научу вас некоторым блюдам.

Было бы здорово!

*Прежде всего, помойте руки с мылом перед готовкой.*



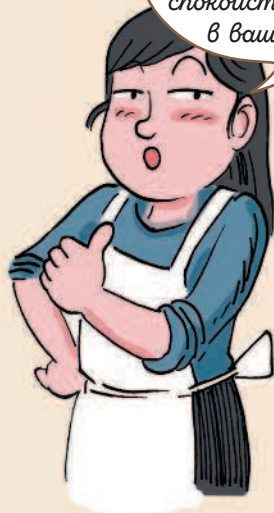
*Итак, сейчас я с вами поделюсь своими секретами... Во-первых, чтобы приготовить вкусные блюда и выучить что-нибудь новое из каждого рецепта, нужно уделять внимание мелочам.*



*Наши руки – самое главное орудие, поэтому их надо беречь. И нужно относиться к каждому продукту бережно и с уважением.*



*1. Сохраняйте чистоту и порядок в своей комнате. Это принесет спокойствие и ясность в ваше сознание.*



*2. Всегда готовьте с самоотдачей и любовью. Забота, с которой вы готовите, и есть секретный ингредиент, который придает индивидуальность вашим блюдам.*



*3. Будьте терпеливы и не раздражайтесь. Иногда все идет не так, как вам хочется. Каждый учится в своем темпе.*







Ву-у-у-у-х ...





У меня слонки текут.

Алексис, ты еще что-то записываешь? Мы уже закончили...

Нет, я рисую весь процесс, чтобы запомнить, как правильно готовить эти блюда.

Дай-ка посмотреть... Ого! Очень крутые рисунки! Действительно, процесс приготовления намного понятнее.

Эй! А если мы создадим книгу с моими рецептами? Это было бы отличным способом научить наших друзей японской кухне.

Майко на кухне, я рисую и пишу, а Илария занимается дизайном и версткой. У каждого своя роль!



Ну, ты же знаешь, что у меня достаточно хороший вкус.

Ну вы и.. Бла-бла-бла!



# Основные японские ингредиенты

Многие японские ингредиенты доступны в супермаркетах по всему миру. В отделах с иностранными продуктами продается мелкозернистый рис, соевый соус и рисовый уксус. В охлаждаемых отделах можно найти тесто для гёдза, свежий тофу и даже мисо.



**Порошок даси** (出汁、だし [даси]) – часто используемый в японской кухне порошок для приготовления рыбного бульона. Бульон даси может быть приготовлен вручную из сушеных хлопьев скумбрии, но он также доступен в виде порошка, который можно просто развести в воде. Порошок даси продается в небольших пакетиках или бутылочках, и он очень удобен, когда необходимо небольшое количество бульона даси.



**Семена кунжута** (胡麻、ごま [гома]). Белые семена кунжута используются чаще, тем темнее, у которых ярче выражен вкус. Их можно купить в жареном виде, или пожарить самим на среднем огне, постоянно помешивая, пока они не приобретут золотисто-коричневый цвет. Только постарайтесь их не пережарить! Черные семена кунжута используют для гарнира или в качестве украшения для суши.



**Рисовый уксус** (米酢、こめず [котэдзу]) доступен в магазинах восточной кухни и многих супермаркетах. Убедитесь, что в состав рисового уксуса входит только рис и вода. Храните его в сухом прохладном месте. По сравнению с другими видами уксуса рисовый обладает более нежным вкусом. Если вы не можете найти его, то используйте уксус на вине или на сидре.



**Хлопья скумбрии** (削り節、けずりぶし [кэдзурибуси]) – это высушенная стружка рыбы, которая продается в маленьких пластиковых пакетах. Более крупная стружка используется для приготовления бульона даси, в то время, как более мелкая стружка используется для гарнира. Они доступны во многих японских магазинах и супермаркетах.

**Морские водоросли** (海藻、かいそう [кайсо]) обычно сушеные и бывают разных сортов. **Вакамэ** (わかめ) добывают в морях вокруг Японии и Кореи. Эти водоросли имеют насыщенный вкус и мягкую текстуру. Отлично подходят для салатов. **Нори** (海苔、のり [нори]) – маленькие и немного шероховатые морские водоросли. После дробления и прессования они продаются в пакетиках в виде листов, готовых к использованию для суши. **Комбу** (昆布、こんぶ [комбу]) – темно-зеленые водоросли, богатые минералами. Их используют в салатах, супах и рисе.



Нори



Вакамэ



Комбу

**Мисо** (味噌、みそ [мисо]) – ферментированная паста из соевых бобов, похожая на китайскую пасту из терной фасоли. Ее можно купить в супермаркетах восточной кухни и магазинах здорового питания. В основном доступны белая, красная и особая смесь мисо. Как правило, тем светлее цвет мисо, тем слаще и легче аромат.



白味噌  
[сиромисо]

赤味噌  
[акамисо]

黒味噌  
[куромисо]

八丁味噌  
[хатт'омисо]



**Умэбоси** (梅干、うめぼし [умэбоси]) консервированные японские кислые сливы. Вы можете купить их целиком, или в виде пасты в баночках или в виде уксуса. Умэбоси имеет кисло-соленый вкус и используется для салатов, риса и овощных блюд.

**Мирин** (味醂、みりん [ми-рин]) – сладкое рисовое вино янтарного цвета, используемое для приготовления супов и соусов. Имеет низкое содержание алкоголя и высокое содержание сахара. Мирин доступен в японских продуктовых магазинах и многих супермаркетах. Если вы не нашли мирин, то его можно заменить хересом.



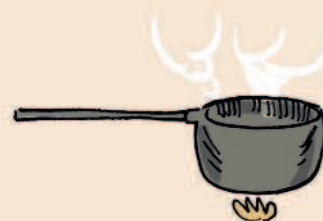
**Панировочные сухари панко** (パン粉、パンコ [панко]) – сушеные белые сухари, встречающиеся в крупном и мелком виде. Они более хрустящие, чем западный аналог. Если вы не можете найти панко, то замените на обычные сухари.



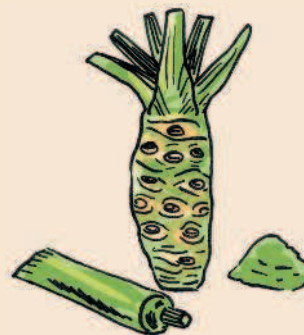
**Порошок матча** (抹茶、まっちゃ [матт'а]) – порошок из зеленого чая с легким сладковатым вкусом. Зеленый чай используется в японской чайной церемонии и в приготовлении мороженого и пирожных.



**Соевый соус** (醤油、しょうゆ [с'ойу:]) – основной ингредиент японской кухни. Он сделан из соевых бобов, пшеницы и соли. Обычно за столом используется легкий соевый соус (薄口、うすくち [усукути]), а для готовки – крепкий (濃口、こいくち [коиккути]).



Вы можете сами сделать соевый соус для суши, нагрев в соуснике легкий соевый соус и мирин в пропорции 7/3. Дайте соусу остыть, затем перелейте в бутылку и поместите в холодильник.



**Васаби** (山葵、わさび [васаби]) – острый японский хрен, который продается в виде порошка или пасты в тюбике. Пасту обычно едят с суши или сасими.