

УДК 641.5
М99



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Ирина Турыгина*

Популярне видання

**Мясо, рыба, овощи:
маринуємо по-корейськи.
500 рецептів**
(російською мовою)

Укладач *ПОПОВИЧ Наталія*

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *І. О. Назаренко*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадєєва*

Підписано до друку 18.09.2019.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 13,44.
Наклад 5000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Популярное издание

**Мясо, рыба, овощи:
маринуем по-корейски.
500 рецептов**

Составитель *ПОПОВИЧ Наталья*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *И. А. Назаренко*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Подписано в печать 18.09.2019.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Myriad Pro». Усл. печ. л. 13,44.
Тираж 5000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано в ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-6101-3

- © Depositphotos.com / Toyechkina, Ksenija_OK, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019



КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Теперь остановимся на наиболее популярных блюдах традиционной корейской кухни.

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

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

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

Кимбап — корейский вариант любимых многими японских роллов.

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

Твенджан чигэ — острый суп с соевой пастой твенджан.

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

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

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

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

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



ОСНОВНЫЕ ПРЯНОСТИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОРЕЙСКОЙ КУХНЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



СОУСЫ И МАРИНАДЫ ДЛЯ БЛЮД ПО-КОРЕЙСКИ

КОРЕЙСКАЯ СОЛЬ

350 г мелкой поваренной соли, 7 г гвоздики, 4 г лаврового листа, 4 г сушеного тимьяна, 4 г базилика, 4 г стручкового красного перца, мускатный орех, корица и молотый черный перец по вкусу

Мелкую поваренную соль хорошо перемешать с измельченной гвоздикой, добавить по вкусу тертый мускатный орех, корицу и молотый черный перец. Потом всыпать размятые лавровые листья, сушеный тимьян, базилик и измельченный красный перец. Полученную массу просушить в духовке на слабом огне и пересыпать в банки с плотно закрывающимися крышками.

ЗАПРАВКА НА ОСНОВЕ СОЕВОГО СОУСА

10 мл соевого соуса, 10 мл воды, 10 г сахара, 10 мл рисового уксуса, красный перец, лук или чеснок по вкусу

Смешать соевый соус и воду, всыпать сахар и перемешать, чтобы он полностью растворился. Влить в смесь рисовый уксус, перемешать

еще раз. Добавить перец, пропущенный через пресс чеснок или лук. Можно сделать заправку более пикантной, если взять соевого соуса в два раза больше — 20 мл.

ЗАПРАВКА ДЛЯ КИМЧИ

*70 г чеснока, 70—80 г молотого перца чили, 80 мл воды,
60—65 г соли, 60 г сахара*

Чеснок пропустить через пресс или мясорубку. Добавить молотый перец, воду, соль и сахар, тщательно перемешать. Переложить смесь в банку, закрыть крышкой и поставить в холодильник для хранения.

СОУС ДЛЯ СВИНИНЫ И ДРУГИХ МЯСНЫХ БЛЮД

25 г поджаренных семян кунжута, 2 зубка чеснока, 1 головка лука-шалота, 50 г твердого тофу, 30 г пасты ко-чудян, 40—50 г соевой пасты, 300—330 г меда, 45—50 мл кунжутного масла

Кунжут истолочь в ступке, чеснок пропустить через пресс, лук мелко нарезать, тофу натереть на терке. Соединить все с остальными ингредиентами и тщательно перемешать. Затем переложить массу в чашу блендера и перемешать до однородности. Перелить полученный соус в стеклянную емкость с плотно прилегающей крышкой. Хранить в холодильнике не более 7 дней.

ПРИПРАВА «ЯННИМ»

500 г чеснока, 300 г острого перца, 200 г сладкого красного перца, 200—300 г соли

Очистить зубки чеснока, у сладкого и острого перца вырезать плодоножки и удалить семена. Пропустить чеснок и перец через мясорубку или измельчить с помощью блендера, добавить соль, тщательно перемешать. Остроту маринада можно регулировать, добавляя чуть

больше или меньше сладкого перца. Готовую смесь выложить в стеклянную банку, не наполняя ее доверху, — овощи со временем пустят сок, и объем приправы немного увеличится.

КОРЕЙСКАЯ ПРИПРАВА ДЛЯ САЛАТОВ, РЫБЫ И МЯСА

6—8 зубков чеснока, 10 г молотого черного перца, 10 г молотого красного перца, 10 г перца чили, 20 г паприки, 20 г молотого кориандра, 10 г корейской соли (глутамата натрия), 180 мл растительного масла

На слабом огне разогреть растительное масло, всыпать мелко нарезанный чеснок, обжарить 2—3 минуты и добавить остальные приправы. Снять емкость с огня и тщательно перемешать маринад. Дать ему остыть в той же посуде, затем перелить в банку с плотно прилегающей крышкой и хранить в холодильнике.

СОУС «КАЧЖИН-ЯННЕМЧЖАН»

3—4 зубка чеснока, 20 г зеленого лука, 100 мл соевого соуса, 10 мл растительного масла, 5 г молотого черного перца, подсоленный кунжут по вкусу

Чеснок и лук измельчить. Кунжутные семена истолочь в ступке. Перемешать все ингредиенты соуса до однородности. Переложить в стеклянную банку с плотно прилегающей крышкой, хранить в холодильнике.

ПРИПРАВА КАНКОЧИ ДЛЯ КИМЧИ

1 кг сладкого красного перца, 500 г острого перца чили, 8—10 зубков чеснока, 7 г соли, 5 г сахара

Чеснок очистить, у сладкого и острого перца удалить плодоножки и семена, нарезать кусочками. Овощи пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Добавить соль, сахар,

перемешать до их растворения. Массу выложить в банку, накрыть тканью или марлей и оставить при комнатной температуре для брожения. Ежедневно перемешивать 3—4 раза. Через 2—3 дня (в зависимости от температуры в помещении) емкость с приправой закрыть крышкой и поставить в холодильник.

ПУЛЬКОГИ (МАРИНАД ДЛЯ МЯСА)

200 г азиатской груши (можно использовать обычную, только добавить 5 г сахара), 5—6 зубков чеснока, 2—3 г корня имбиря, 6—7 перьев зеленого лука, 100 мл соевого соуса, 5 мл уксуса или 20 мл белого сухого вина, 20 мл кунжутного масла, 3 г молотого перца чили

Грушу вымыть, очистить, измельчить на мелкой терке или пюрировать блендером. Чеснок очистить и пропустить через пресс или измельчить блендером. Измельчить имбирь, мелко нарезать зеленый лук. Перемешать все ингредиенты маринада, чтобы масса получилась однородной. Хранить соус в холодильнике не более 48 часов, лучше использовать сразу после приготовления.

СОУС «ЧХОКОЧХУЧЖАН»

2—4 зубка чеснока, 50 г соевой пасты с молотым красным перцем, 50 мл столового уксуса, 20 г сахара, поджаренный кунжут по вкусу

Чеснок очистить и измельчить. Добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать с помощью блендера до однородности. Хранить в стеклянной банке в холодильнике не более 7 дней.

СОЕВЫЙ СОУС С УКСУСОМ

2—3 пера зеленого лука, 3—4 зубка чеснока, 40 мл соевого соуса, 40 мл уксуса, 20 мл воды, 2 мл сока имбиря, 5 г подсоленного кунжута

Измельчить зеленый лук и нарезать чеснок, пюрировать с помощью блендера. В полученное пюре добавить остальные ингредиенты, тщательно перемешать, чтобы соус стал однородным. Переложить в стеклянную емкость с плотно прилегающей крышкой и хранить в холодильнике.

СОУС «КРЕВЕТОЧНЫЙ»

50 мл рассола из-под соленых креветок, 5 г молотого черного перца, 1—2 пера зеленого лука, столовый уксус по вкусу

Рассол от креветок процедить, добавить перец и измельченный в блендере зеленый лук. Влить в соус уксус (при желании можно использовать винный или бальзамический), тщательно перемешать.

СОУС «ГОРЧИЧНЫЙ»

30 г порошка горчицы, 50 мл столового уксуса, 50 мл соевого соуса, сахар и перец по вкусу

Порошок горчицы соединить с уксусом, влить соевый соус и перемешать до однородности. Добавить щепотку сахара, молотый черный или красный перец и перемешать еще раз.

СОЕВАЯ ПАСТА ТЯЙ

500 г бобов сои, 350 мл соевого соуса, соль по вкусу

Бобы промыть в прохладной воде несколько раз, пока вода не станет полностью прозрачной. Затем залить бобы холодной водой и оставить на 8—10 часов. Воду слить, сою переложить в другую посуду, залить водой, чтобы та покрыла бобы на 6—7 см. Довести на сильном огне до кипения, уменьшить огонь и варить бобы до мягкости. Воду слить, дать бобам полностью остыть, пропустить через мясорубку. Сформовать из массы лепешки размером с ладонь и уложить их по три штуки

одну на другую. Стопки лепешек обвязать марлей и повесить в теплом помещении для просушки. Помещение должно быть сухим и без сквозняков. Каждые 5—6 дней лепешки снимать, менять местами и подвешивать снова. Через 8—10 недель лепешки снять, промыть, положить в дуршлаг, чтобы стекла лишняя влага. Затем разбить их на несколько кусочков (лепешки уже твердые, так что можно использовать молоток для отбивания мяса), выложить в глубокую емкость и дать постоять несколько часов, чтобы они немного размягчились, а затем пропустить через мясорубку. В измельченную массу добавить соевый соус и соль по вкусу. Можно добавить также молотый красный или черный перец, кориандр и другие пряности. Паста должна быть очень соленой, иначе она может испортиться. Полученную пасту нужно выдержать еще 20—30 дней, после чего паста готова к употреблению.

СОУС «САМТВЕЧЖАН»

8 зубков чеснока, 30 г свежего красного перца, 100 г соевой пасты с красным молотым перцем, 10 мл растительного масла

Чеснок очистить и измельчить. Перец очистить от семян и пропустить через мясорубку. Соединить чеснок и овощное пюре, добавить остальные ингредиенты, перемешать до однородности и выложить в стеклянную емкость. Хранить в холодильнике.

СОЕВАЯ ПАСТА КОЧУДЖАН (КОЧХУДЖАН) С ТОМАТОМ

80 г моркови, 100 г белого лука, 3—4 зубка чеснока, 60 г соевой пасты тья, 50 г томатной пасты, 50 мл растительного масла, молотый чили и сушеная кинза по вкусу

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной или средней терке. Лук очистить, мелко нарубить. Растительное масло разогреть на сковороде, обжарить морковь в течение 1—2 минут. Добавить измельченный лук и жарить до мягкости. Выложить к овощам томатную пасту, тушить под крышкой на медленном огне несколько минут, перемешивая. Чеснок пропустить через пресс, добавить

к овощам, перемешать и тушить еще 1—2 минуты. Затем снять овощи с огня, сразу добавить соевую пасту ттай, тщательно перемешать, чтобы соус получился однородным. Всыпать молотый перец чили и измельченную кинзу, перемешать и дать соусу остыть. Готовую пасту можно подавать к первым и вторым блюдам из мяса, рыбы, овощей. Хранить в холодильнике в стеклянной емкости с плотно прилегающей крышкой.

СОУС «РАСТИТЕЛЬНЫЙ»

20 мл растительного масла (кунжутного или оливкового), 10 г соли, перец и имбирь по вкусу

Растительное масло смешать с солью и специями в однородную массу. Хранить в стеклянной емкости с плотно прилегающей крышкой.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ФУНЧОЗЫ. ВАРИАНТ 1

8—10 г молотого острого красного перца, 8 г молотого кориандра, 10 мл кунжутного масла, 10 мл соевого соуса

Соединить молотый перец и кориандр, влить кунжутное масло и соевый соус, тщательно перемешать. Поставить на несколько часов в холодильник, чтобы приправа настоялась, после чего можно заправлять фунчозу.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ФУНЧОЗЫ. ВАРИАНТ 2

250 мл воды, 550 мл растительного масла без запаха, 170 мл столового уксуса, 40 г сахара, 20 г соли, 2 г лимонной кислоты, 2 г молотого черного перца, 2 г кориандра, 2 г измельченного имбиря, 3—4 зубка чеснока, 5 г свежего перца чили

Воду довести до кипения, развести в ней соль и сахар. Затем добавить растительное масло, уксус, лимонную кислоту, пряности, а также

пропущенный через пресс чеснок и измельченный в блендере перец чили. Варить, помешивая, пока масса не начнет закипать. Емкость снять с огня, накрыть крышкой и дать соусу полностью остыть. Готовую приправу можно использовать для заправки фунчозы, салатов и других корейских блюд.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ФУНЧОЗЫ. ВАРИАНТ 3

20 г свежего красного острого перца, 50 г репчатого лука, 2 зубка чеснока, 3—4 веточки кинзы, 40 мл кунжутного масла, 5 мл соевого соуса, 40 мл лимонного сока, 10 мл воды, 8—10 г карри

Перец и лук очистить, мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. Кинзу вымыть и измельчить. Перемешать соевый соус и кунжутное масло до однородности, добавить лимонный сок, воду, карри, кинзу и чеснок. Соус поставить на слабый огонь, варить, помешивая, 2 минуты. Добавить измельченный свежий перец и лук, дать остыть. Готовым соусом можно заправлять фунчозу, салаты и другие блюда.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОУС

40 мл кунжутного или оливкового масла, 10—15 г соли, 1 г молотого черного перца, 1—2 г молотого белого перца

Тщательно перемешать масло с солью, затем добавить молотый перец, перемешать еще раз и дать постоять 2 часа.

МАРИНАД С МЯТОЙ ДЛЯ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

150 г репчатого лука, 30—50 г листиков мяты, 3—4 лайма, 100 мл рисовой водки, 40 г коричневого сахара, 4 г молотого белого перца, соевый соус по вкусу

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Мята вымыть, измельчить. С лаймов снять цедру и выжать сок. Смешать водку и сок лайма, до-

бавить сахар, молотый белый перец и соевый соус по вкусу, перемешать до полного растворения кристаллов сахара. Затем ввести в соус измельченные лук и мяту, перемешать. Мариновать рыбу или морепродукты 20—30 минут, после чего обжарить на гриле или в раскаленном растительном масле.

МАРИНАД С ЛИМОНОМ И МЯТОЙ ДЛЯ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

180 г репчатого лука, 40—50 г листиков мяты, 50 г кинзы, 1 лимон, 100 мл рисовой водки, 80 мл воды, 50 г коричневого сахара, 3 г молотого красного перца, 2 г молотого черного перца, соль или соевый соус по вкусу

С лимона снять цедру при помощи терки, выжать сок. Зелень вымыть, мелко нарубить, добавить молотый перец (красный и черный), соль и немного истолочь. Из воды и сахара приготовить сироп, дать ему полностью остыть, всыпать цедру, влить лимонный сок, водку, соевый соус, добавить зелень со специями и мелко нарезанный лук. Все перемешать и с помощью блендера измельчить в однородную массу. Соусом залить рыбу или морепродукты, мариновать 20—35 минут в зависимости от размера и плотности кусков. Затем очистить их от маринада и готовить любым способом — на гриле, в разогретом масле или отварить на пару.

ЧЕСНОЧНО-ЯБЛОЧНЫЙ МАРИНАД ДЛЯ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

8—10 зубков чеснока, 120 г репчатого лука, 300—350 мл яблочного сока, 60 мл соевого соуса, 20 мл кунжутного масла, 40 г сахара

Яблочный сок смешать с соевым соусом и кунжутным маслом. Затем ввести в смесь сахар и взбить, чтобы он полностью растворился. Добавить измельченный лук и пропущенный через пресс чеснок. Залить рыбу маринадом, тщательно перемешать, накрыть крышкой или пищевой пленкой и мариновать не менее 30 минут.

ОВОЩНОЙ МАРИНАД ДЛЯ САЗАНА ИЛИ КАРПА

150 г моркови, 100 г огурцов, 1 головка лука, 3—4 зубка чеснока, 3—5 перьев зеленого лука, 20 мл уксусной эссенции, 4 г молотого красного перца, 2—3 г молотого черного перца, 5 г кориандра, соевый соус по вкусу

Рыба должна быть без костей (около 600 г), вымытая, обсушенная и нарезанная полосками. Подготовленную рыбу сложить в миску, залить уксусной эссенцией, тщательно перемешать и выдержать в холодильнике, пока рыба не побелеет. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок мелко нарезать или пропустить через пресс. Зеленый лук нарубить. Рыбу посыпать пряностями, аккуратно перемешать. Затем полить соевым соусом, добавить овощи, перемешать еще раз. Дать настояться не менее 6 часов. После этого рыбу можно сразу подавать на стол, с легкой термообработкой или без нее.

СОУС КИМЧИ С КУНЖУТОМ И МЕДОМ

150 г пасты кочхуджан, 75—80 г сливочного масла, 15 г меда, 15 г кунжута, перец по вкусу

Растопить сливочное масло, добавить мед, перемешать до однородности. Ввести пасту кочхуджан, тщательно перемешать. Всыпать обжаренный на сковороде кунжут (можно использовать подсоленный) и перец, снова перемешать. Соус должен быть густым и однородным.

СОУС КИМЧИ ОСТРЫЙ

15—20 г имбиря, 2 зубка чеснока, 100—120 г острой пасты кочхуджан, 35 мл сока лайма, 35 мл рисового уксуса, 15 мл рыбного соуса

Растереть очищенный корень имбиря с чесноком в однородную массу с помощью блендера. Добавить пасту кочхуджан, влить сок лайма, рисовый уксус и рыбный соус. Все перемешать, чтобы масса

получилась однородной, переложить в стеклянную емкость и поставить в холодильник. Хранить не более 7 дней.

СОУС КИМЧИ С ИМБИРЕМ

30 г корня имбиря, 3 зубка чеснока, 100 г пасты кочхуджан, 40 мл сока лайма, 40 мл рисового уксуса, 20 мл рыбного соуса, 20 г кунжута

Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок пропустить через пресс. Имбирь и чеснок пюрировать с помощью блендера. Добавить пасту кочхуджан, взбить все вместе. Влить сок лайма, уксус и рыбный соус, взбить с помощью блендера. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде в течение 2—3 минут, добавить в соус, перемешать. Соус переложить в стеклянную банку с плотно прилегающей крышкой и хранить в холодильнике.

СОУС КИМЧИ С МЕДОМ (МЯГКИЙ)

80 г сливочного масла, 30 г меда, 100 г пасты кочхуджан, 3—4 зубка чеснока, 5 г имбиря, 2—3 пера зеленого лука

Растопить на водяной бане сливочное масло, добавить в него мед, перемешать. Ввести пасту кочхуджан, перемешать до однородности и снять с огня. Добавить в соус измельченные в блендере чеснок, зеленый лук, мелко натертый имбирь, по желанию — молотый перец. Все тщательно перемешать, выдержать в холодильнике 2—3 часа, чтобы соус настоялся.

ПЕРЕЧНАЯ ПАСТА

10 головок чеснока, 100 г молотого красного острого перца, 50 г соли

Молотый перец перемешать с солью, высыпать в стеклянную банку. Вливая небольшими порциями кипящую воду, тщательно перемешивать

до образования густой однородной массы. Накрыть крышкой и дать остыть. Чеснок пропустить через пресс или мясорубку, добавить к остывшей массе, перемешать до однородности, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 12 часов. По истечении этого времени паста готова к употреблению.

РЫБНЫЙ СОУС

1 кг свежей мелкой рыбы (лучше морской), 2 зубка чеснока, 2 лавровых листа, 3 г лимонной цедры, 15 г соли, 50 мл огуречного рассола, 500 мл воды

Измельчить чеснок. Растворить в воде соль, добавить рассол, чеснок, лавровый лист и лимонную цедру, перемешать. Рыбу (не чистить и не потрошить) хорошо вымыть, нарезать кусочками размером не больше 3 × 3 см, уложить в банку, заполнив на $\frac{3}{4}$ объема. Залить приготовленным соусом. Банку закрыть и дать постоять при комнатной температуре 4 дня, а затем переставить в холодильник и выдержать еще 27 дней. После этого содержимое банки откинуть на дуршлаг и процедить. Полученная жидкость и есть рыбный соус.



МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ

ДАЙКОН ПО-КОРЕЙСКИ. ВАРИАНТ 1

800 г дайкона, 5 перьев зеленого лука, 4—5 зубков чеснока, 15 г паприки, 5 г молотого перца чили, соль по вкусу

Дайкон очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками или соломкой. Зеленый лук измельчить, чеснок пропустить через пресс. Смешать дайкон, зелень, чеснок, пряности и посолить по вкусу. Все тщательно перемешать и дать постоять при комнатной температуре 24—36 часов. Затем выдержать дайкон еще 24 часа в холодильнике, после чего можно подавать на стол.

ДАЙКОН ПО-КОРЕЙСКИ. ВАРИАНТ 2

400 г дайкона, 250—270 мл рисового уксуса, 50 г сахара, 25 г соли, 1 г шафрана, 40—50 мл кипятка

Дайкон очистить, нарезать тонкими брусочками. Шафран залить кипятком, дать настояться. Приготовить маринад. В уксусе растворить сахар и соль, добавить шафрановую воду. Маринадом залить дайкон,

КАБАЧКИ ПО-КОРЕЙСКИ. ВАРИАНТ 8

1 кг кабачков, 100 г моркови, 100 г красного сладкого перца, 100 г фиолетового лука, 6 зубков чеснока, 60 мл растительного масла, 50 мл уксуса, 70 мл соевого соуса, 15 г сахара, 5—7 г соли, 8 г кориандра, 5 г паприки, 3 г молотого душистого перца, 4—5 г молотого перца чили

Овощи вымыть и очистить. Кабачки и морковь измельчить на терке для овощей по-корейски или нарезать тонкой соломкой. Сладкий перец нарезать тонкими полосками, лук — полукольцами. Чеснок пропустить через пресс. Соединить кабачки, перец и морковь, посолить, дать постоять 15 минут, затем слить сок. Добавить к овощам лук, чеснок, сахар, соль, пряности, тщательно перемешать. Затем влить соевый соус и уксус, перемешать еще раз. Разогреть на сковороде растительное масло. По желанию можно добавить в него 5 г кунжута или 2—3 тонких колечка острого перца. Горячим маслом залить овощи, перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник для маринования на 4—6 часов.

ЦУКИНИ С ОВОЩАМИ ПО-КОРЕЙСКИ

1 кг цукини, 100 г моркови, 100 г сладкого перца, 4—5 зубков чеснока, 40 мл растительного масла, 20 мл кунжутного масла, 60 мл яблочного уксуса, 5 г кориандра, 3 г мускатного ореха, 3 г молотого перца чили, 5 г паприки, 10 г сахара, соевый соус и соль по вкусу

Овощи вымыть, очистить. Цукини нарезать тонкой соломкой, морковь измельчить на терке для овощей по-корейски, сладкий перец нарезать тонкими полукольцами, чеснок пропустить через пресс. Цукини посыпать сахаром и солью, перемешать, через 15 минут отжать и слить образовавшийся сок. Цукини выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь и перец, обжарить, помешивая, в течение 1 минуты на сильном огне, затем переложить в емкость для маринования. Приготовить маринад. Смешать кунжутное масло, уксус, соевый соус, пропущенный через пресс чеснок, пряности, сахар и соль. Овощи залить мари-



СОДЕРЖАНИЕ

Корейская кухня. История и традиции.....	3
ОСНОВНЫЕ ПРЯНОСТИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОРЕЙСКОЙ КУХНЕ.....	8
СОУСЫ И МАРИНАДЫ ДЛЯ БЛЮД ПО-КОРЕЙСКИ.....	11
МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ.....	23
МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ.....	96
МАРИНОВАННОЕ МЯСО.....	121
МАРИНОВАННАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	137
КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ.....	151
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	191
БЛЮДА ИЗ МЯСА.....	204
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ.....	226
ЗАГОТОВКИ ВПРОК	243