







Екатерина
Астанкова

От кимчи до хвачхэ

*Лучшие блюда
корейской кухни*

Издательство АСТ
г. Москва



ВВЕДЕНИЕ

За последнее десятилетие мода на национальные кухни менялась часто и быстро. Рестораны с экзотическими блюдами возникали, как грибы после дождя, и так же скоро исчезали. На этом фоне интерес к корейской кулинарии во всем мире только возрастает: про чудесные блюда на гриле многие из вас знают не понаслышке, а о пользе кимчи и других ферментированных продуктов рассказывают серьезные медицинские издания. Каждый раз, когда меня спрашивают, почему именно корейская кухня, я теряюсь. Вот вы можете объяснить, почему возникает любовь? Конечно, есть много объективных причин для этого, но само волшебство этой химии - доступно ли нашему пониманию? В моем случае это была действительно любовь с первого кусочка токпокки в остром соусе, которым меня угостили примерно 10 лет назад в маленьком кафе недалеко от РУДН.

Говоря об объективных причинах любви к корейской кухне, прежде всего можно заметить ее удивительную сбалансированность. Даже стритфуд в Корее стараются готовить из продуктов, полезных для здоровья, а жареное мясо всегда дополняют огромным количеством овощей и зелени. Старинная буддийская концепция, что любая пища прежде всего должна приносить пользу здоровью, как нельзя лучше проявляется в современной корейской кулинарии.

Если сделать небольшой экскурс в историю, то следует отметить, что на небольшой территории полуострова расположено целых шесть исторических провинций, в каждой из которых существуют свои традиции и особенности. Это зависело прежде всего от их расположения - в старину было очень сложно, например, довести свежие морепродукты до горных районов, а капуста пэчу, из которой готовят самое известное, "классическое" кимчи, в некоторых регионах практически не растет. Сейчас, конечно, такие проблемы легко решаются, но, к счастью, региональные блюда не исчезли - благодаря любви и уважению корейцев к своей истории и местам, откуда они родом. Ведь практически в каждом городке и даже деревне существует местный фестиваль, посвященный какому-либо блюду, продукту или событию, которыми славится эта местность. И суп из кимчи, приготовленный в Пусане, будет совсем не таким, каким его готовят, например, на Чеджудо. Да и само кимчи по вкусу очень зависит от того, готовили ли его уроженцы южных провинций или те, кто привык к лаконичному и менее соленому кимчи северных регионов. Ну, и если говорить о корейской кухне, знакомой нам, нельзя не захватить тот огромный пласт, который называется блюдами корё-сарам - кухни советских корейцев. Думаю, именно с этих чудесных "салатиков" большинство из нас узнали и полюбили корейские блюда. И мне очень обидно иногда встречать высказывания о том, что "просто


у корейцев в Советском Союзе не было привычных продуктов, вот и обходились тем, что было”. Вообще в ситуации со, скажем так, не вполне добровольным переселением целой нации в регионы, очень сильно отличавшиеся от привычного им климата и традиций, как нельзя ярче проявились основные черты корейского народа: стойкость перед трудностями, трудолюбие, упорство, любовь к семье. И, конечно, умение брать у соседних культур самое лучшее и немного переделывать это под себя. Еще в предыдущей книге я упоминала корейские гамбургеры с кимчи как пример такого удачного заимствования. За эти несколько лет в Корее появился папбургер - гибрид американского гамбургера с японскими онигири, и тот же “сложенный” кимпаб, очень напоминающий мексиканскую кесадию.

Когда я начала учить корейский язык и открыла для себя возможность читать корейские кулинарные книги и общаться с представителями старшего поколения, которые чаще всего не говорят на английском, меня просто заворожило разнообразие кулинарных традиций. Региональная кухня, придворная кухня, традиции буддистских монастырей и современный стритфуд... Хотелось всего и сразу, а еще про блюда корё-сарам побольше рассказать. Долго думала и решила, что постараюсь сделать выборку из всего самого лучшего, пусть даже это пойдет в ущерб общей концепции. В конце концов, можно написать научное исследование на тему отличий северного нэнмёна и южнокорейского куксу (плюс куксимури советских корейцев не забыть), но ведь нашей задачей было просто приготовить вкусную лапшу?

Не стала включать в книгу слишком трудоемкие рецепты - в конце концов, домашняя кухня предполагает, что семью можно накормить вкусно и разнообразно, не убившись при этом о плиту. Современный ритм жизни не оставляет слишком много времени на готовку, поэтому важно иметь возможность приготовить ужин за максимально короткое время. И в этом плане некоторые корейские блюда станут настоящей палочкой-выручалочкой - например, тушеные баклажаны, на приготовление которых уйдет максимум 10 минут, или суп из селедки, готовящийся примерно столько же.

Еще в это издание не вошли такие блюда, для которых нужно использовать продукты, не встречающиеся в нашем регионе. Что-то можно разумно заменить, учитывая особенности (например, корейские груши в основном несладкие), тот же соленый папоротник все чаще продается даже в сетевых магазинах, а вьетнамский рыбный соус вполне может использоваться вместо анчоусного мёльчичот. Но вряд ли кому-то из вас хочется искать на рынке неведомый джусай, умолять знакомых привезти из Кореи баночку ферментированных креветок или заказывать на международных интернет-площадках сушеные цветки гардении. Я уже все это проделала и уверяю - не стоит красить дайкон куркумой, все равно он только цветом будет напоминать ту знаменитую маринованную редьку! Лучше взять другой рецепт, например, чжанначи, или вообще сварить чудесный дайконовый суп с говядиной.

Опыт предыдущей книги показал, что интерес к корейской кухне достаточно большой, а некоторые блюда вошли в повседневное меню моих друзей и знакомых. Я надеюсь, что эта книга будет вам полезной, и вы полюбите корейскую кухню почти так же сильно, как люблю ее я. Ну, или так же сильно — и тогда у меня будет с кем вскладчину покупать на корейских сайтах ферментированные креветки.





САЛАТЫ И ЗАКУСКИ





СПАРЖА ПО-КОРЕЙСКИ

Думаю, все знают один из самых популярных корейских салатов, который часто можно увидеть на витринах магазинов или в палатках, продающих корейские деликатесы. Вместе с тем, из так называемой «соевой спаржи» дома легко можно приготовить салат или же потушить ее с мясом.

Кто первым придумал назвать спаржей высушенную пенку от соевого молока, неизвестно, но спаржи он, судя по всему, даже на картинках не видел. На самом деле это побочный продукт при производстве тофу. Когда соевое молоко нагревают перед коагуляцией, на нем, как и на обычном молоке, образуется тонкая пленка. Ее аккуратно снимают и получают замечательный продукт. Фучжу, она же юба (유바), в Китае, Японии и Корее чаще употребляется в свежем виде, заправленная соевым соусом, но до наших краев доезжает в виде высушенных длинных трубок.

Приготовить соевую спаржу очень просто. Для начала нужно замочить ее в холодной воде на несколько часов, можно на ночь. Время, необходимое на ее размягчение, чаще всего зависит от срока и условий хранения, так что просто пробуйте в процессе.

Воду нужно несколько раз сменить. Спаржа должна стать мягкой, оставаясь упругой, так что не передержите.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Соевая спаржа – 500 г
Морковь – 400 г
Чеснок – 1 головка
Репчатый лук –
1 небольшая луковица
Кориандр – 1 ст. л.
Черный перец – 1/2 ч. л.
Острый красный перец –
1 ст. л.
Паприка – 1 ст. л.
Соевый соус – 50–60 мл
Масло растительное –
70–75 мл
Уксусная эссенция (70%) –
2 ст. л.
Сахар – 3–4 ст. л.
Соль – 2 ст. л.

Некоторые используют готовую морковку по-корейски, но тогда нужно будет спаржу заправлять отдельно, а затем смешивать. Лучше просто очистить две-три морковки, натереть их на «корейской» терке, посыпать столовой ложкой соли и примерно двумя ложками сахара и оставить минут на 15, после чего хорошо отжать выделившийся сок.

Спаржу нужно откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Нарезать на кусочки 4–5 см в длину, посыпать оставшейся солью, дать постоять 10 минут. За это время нарезаем лук полукольцами и обжариваем в масле до уверенного коричневого цвета. В конце нужно добавить специи, чтобы они не сгорели, а лишь раскрыли в масле свой аромат. Обязательно прогреваем красный перец и паприку (их пропорции берите по вкусу, кто-то предпочитает поострее, другие практически полностью заменяют острый красный перец паприкой). Кориандр и черный перец можно добавить в готовый салат, как мы делаем при приготовлении корейской моркови, а можно также всыпать их в горячее масло, а затем все вместе процедить.

Такое ароматное «луковое» масло используется для заправки множества салатов, поэтому его можно приготовить с запасом и хранить в темном месте еще в течение недели, добавляя по необходимости.

Советские корейцы традиционно использовали для заправки уксусную эссенцию. По желанию ее можно заменить столовым или яблочным уксусом, но пропорции будут при этом другими. Обязательно надевайте перчатки! Тщательно перемешиваем спаржу с эссенцией, минут через 10 столь же тщательно отжимаем выделившуюся жидкость, заправляем спаржу соевым соусом, добавляем оставшийся сахар по вкусу и смешиваем кусочки с морковной соломкой.

Выкладываем все в миску. Мелко нарубленный чеснок кладем поверх спаржи с морковкой. Если вы не добавляли черный перец и кориандр в масло – растираем их в ступке и насыпаем поверх чеснока.

Снова разогреваем процеженное масло до кипения и выливаем его на чеснок. Температура масла должна быть такой, чтобы при контакте с чесноком оно издавало шипение, но не брызгалось. Еще раз аккуратно все перемешиваем, плотно складываем в контейнер или миску, прижимаем немного гнетом и убираем в холодильник настояться на пару часов.

Такой салат отлично хранится в холодильнике в течение нескольких дней, главное, чтобы емкость была герметичной — соевая спаржа очень быстро заветривается.



시금치무침

ЗАКУСКА ИЗ ШПИНАТА

2 РЕЦЕПТА

Удивительно, что до сих пор еще есть люди, с детства воспринимающие шпинат как неизбежное зло – «зато полезно». Не претендуя на лавры морячка Попая, считаю, что это изумительно вкусная весенняя зелень. Ее просто нужно бережно приготовить, чтобы сохранить не только запас витаминов, но и деликатно-горьковатый вкус, который очень хорошо оттенить соленой или кисловатой нотой. И корейские рецепты отлично с этой задачей справляются.

Кстати, весеннее кимчи из шпината считается одним из самых полезных.

В Корее шпинат, как и любую другую весеннюю зелень, чаще всего готовят способами «мучим» или «намуль» — то есть очень быстро бланшируют в кипятке, готовят на пару или обжаривают в воке с минимальным количеством масла, а затем заправляют по вкусу.

В кухне корё-сарам (корейцев, проживающих на территории стран СНГ) существует похожий рецепт: листья и стебли шпината обжаривают с луком и чесноком, дополняя перцем и лимонным соком. Получается более основательное и яркое блюдо. В общем, предлагаю вам самим попробовать и решить, что вам более по душе: нежная свежесть бланшированной зелени или пикантная остринка более привычного нам салата.

ЮЖНОКОРЕЙСКИЙ ВАРИАНТ

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Шпинат – 400 г
Чеснок – 2-3 зубчика
Соевый соус – 3–4 ст. л.
Кунжутное масло – 1 ст. л.
Кунжут – 1 ч. л.
Зеленый лук – по желанию
Соль

Наливаем в кастрюлю несколько литров воды, доводим ее до кипения, добавляем несколько ложек соли. Зелень бланшируется очень быстро, поэтому кипяток должен быть достаточно соленым. Сразу нужно подготовить емкость с ледяной водой, чтобы охладить бланшированные листочки – так мы сохраним их цвет и большую часть витаминов.

Шпинат перебираем, удаляем жесткие основания стеблей и хорошо промываем от песка.

Бланшируем шпинат 30–40 секунд в кипящей воде до изменения цвета и пластичности. Перекладываем в ледяную воду, полностью охлаждаем и очень тщательно отжимаем.

В этот момент обычно приходит изумление, какой маленький комочек получился из нескольких пышных пучков зелени.

Чеснок измельчаем, зеленый лук (если используем) нарезаем мелко. Мне лук кажется немного резковатым в сочетании со шпинатом, но многим нравится.

Встряхиваем отжатую зелень и немного расправляем.

Смешиваем с чесноком, заправляем соевым соусом и кунжутным маслом. Если нужно, досаливаем.

Подсушенный на сковороде кунжут лучше крупно растолочь в ступке, чтобы посыпать уже готовый салат. Дать настояться буквально 10 минут и подавать.

РЕЦЕПТ СОВЕТСКИХ КОРЕЙЦЕВ

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Шпинат – 400 г
Репчатый лук – 1 шт.
Чеснок – 2-3 зубчика
Соевый соус – 3–4 ст. л.
Кориандр – 1/4 ч. л.
Молотый черный перец – 1/4 ч. л.
Острый красный перец – 1/3–1/2 ч. л.
Лимонный сок – 1 ст. л.
Масло для жарки – 1-2 ст. л.
Кунжут – 1/2 ч. л.
Соль

Шпинат перебираем, промываем и обсушиваем. Репчатый лук нарезаем по меридиану тонкими перьями. Чеснок мелко рубим, кориандр и черный перец дробим по отдельности в ступке.

Обжариваем в масле лук до прозрачности, добавляем кориандр, черный перец и чеснок. Кладем в сковородку шпинат, прижимая его лопаткой. Можно ненадолго прикрыть сковородку крышкой. Как только листья смягчились и осели – заправляем соевым соусом, острым красным перцем, через минуту пробуем на соль, если нужно, досаливаем.

Снимем шпинат с огня, добавляем лимонный сок и, по желанию, семена кунжута. Подавать салат можно как теплым, так и охлажденным.



미역무침

САЛАТ ИЗ ВОДОРОСЛЕЙ

Водоросли, которые широко используются в кухне Кореи, Китая и Японии, немного отличаются от привычной нам «морской капусты». Дело в том, что миёк (она же вакамэ) — это родственная ламинарии бурая водоросль — ундария. Ее листья гораздо более тонкие и нежные, они не требуют предварительной варки — достаточно просто замочить их в горячей воде на 10–15 минут.

Чаще всего миёк продается в сушеном, реже в солено-сушеном виде, уже разрезанный на мелкие кусочки. Японский суп мисо и корейский миёккук, без которого не проходит ни один день рождения, готовят именно из ундарии. А вот восхитительные сахалинские щи варят с ламинарией, которая отлично подходит для долгой варки и тушения.

Кстати, из свежей ундарии готовят кимчи.

Самые вкусные водоросли миёк получаются при заготовке их традиционным способом, когда листья ундарии сушат на берегу над кострами, добавляя к их морскому вкусу тонкую дымную нотку. Впрочем, если вам в руки попала пачка водорослей, в любом случае вкусный суп, тушеное блюдо или крайне полезный салат уже обеспечены!

Начнем с моего любимого витаминного салата. Проснувшись утром и заглянув в холодильник, обнаружила несколько редисок и унылый огурец, и сразу его захотела (салат, огурец уже ни у кого не вызвал бы вожделения).

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Водоросли миёк сушеные –
3 ст. л.

Редиска – 3–4 шт.

Огурец – 1 шт.

Чеснок – 2–3 зубчика.

Уксус (темный рисовый) –
3 ст. л.

Сахар – 1,5–2 ст. л.

Соль – 1/2 ч. л.

Соевый соус – 2 ст. л.

Кунжутное масло –
1 ч. л. (по желанию)

Кунжут для подачи

Темный рисовый уксус можно заменить светлым для суши, скорректировав количество сахара.

Водоросли заливаем горячей водой на 10–15 минут, затем тщательно промываем. Мне уже очень давно не попадались солёно-сушеные миёк, но если бы мы использовали их, тогда нужно было бы замачивать их пару часов, меняя воду. В любом случае водоросли сильно увеличиваются в объеме, и из трех ложек сушеных миёк получатся две полноценные порции салата. Огурец и редиску нарезаем тонкими кружочками или полукружками, в зависимости от их размера. Чеснок измельчаем практически в пюре.

Смешиваем заправку: чеснок, уксус, сахар, соль и соевый соус, следим, чтобы сахар полностью растворился. На вкус должно получиться ярко, чуть более солёно, чем хотелось бы — овощи тоже должны получить свою меру соли. Ориентируемся на уксус и солёность соевого соуса, которая бывает очень разной. В конце можно добавить ложку кунжутного масла для аромата.

Сначала вливаем заправку к водорослям, тщательно перемешиваем. Потом добавляем огурец и редиску, посыпаем обжаренным кунжутом и сразу подаем. Можно добавить немного зеленого лука и/или несколько колечек острого перца. Съесть желательнее сразу, свежие овощи быстро перестают быть таковыми. Если планируем отложенную подачу, можно хранить отдельно заправленные водоросли и затем быстро нарезать в них овощи перед тем, как отнести на стол.





ТЫКВА ПО-КОРЕЙСКИ

А вы знаете, что по принципу морковки по-корейски, чей рецепт мы подробно разбирали в прошлой книге, можно приготовить замечательный салат из тыквы? Правда, существует несколько отличий и тонкостей.

Во-первых, сорт тыквы. Лучше всего выбрать похожую на баттернат — крепкую, со сладковатым вкусом. Кстати, ее и натирать будет проще.

Во-вторых, вместо сахара гораздо вкуснее использовать мед, на мой взгляд, он просто идеально сочетается с тыквой.

Ну, и в-третьих, лучше немного по-другому приготовить луковое масло. Это прекрасная заправка для салатов, которую наши советские корейцы придумали в качестве замены кунжутному маслу. Обычно лук обжаривается в масле до темно-коричневого цвета, после чего все процеживается. Острый перец и паприку тоже желательно прогреть и убрать, они могут начать горчить. Хотя есть рецепты, в которых лук остается в салате.

Именно так мы и сделаем.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Тыква – 300 г
Лук репчатый (фиолетовый) – 1 шт.
Чеснок – 3–4 зубчика
Острый перчик – 1/4 шт.
Уксус 6% – 2–3 ст. л.
Черный перец – 1/6 ч. л.
Острый красный перец – 1/2 ч. л. (по желанию)
Паприка – 1/2 ч. л.
Кориандр – 1/2 ч. л.
Мускатный орех – 1/4 ч. л.
Соль – 1 ч. л.
Сахар (мёд) – 1–2 ст. л.
Масло растительное – 30–40 мл

Тыкву очищаем и натираем на корейской терке, стараясь, чтобы соломка получилась подлиннее. Для этого держим кусок тыквы под как можно меньшим углом к терке, почти параллельно. Посыпаем солью и сахаром (если не используете мед).

Мед лучше добавить минут через 15 после соли, потому что, в отличие от сахара, он обволакивает и не дает тыкве хорошо просолиться. Даем постоять всему вместе минут 40.

Заправляем тыкву парой ложек хорошего уксуса (натуральный яблочный, гранатовый, рисовый). Перекладываем в чистую миску, сливая выделившийся сок. Его, в отличие от моркови, будет немного, так что отжимать соломку не нужно.

Очень хорошо взять для салата сладкую фиолетовую луковичу. Ее можно нарезать перьями по меридиану или четвертинками колец и обжарить в масле деликатно, всего лишь до золотистого цвета. В конце добавляем паприку (можно еще немного острого перца, если любите) и крупно истолченный кориандр.

А еще я обязательно добавляю в масло щепотку мускатного ореха. Тыква так волшебным образом сочетается с корицей и мускатом, что просто нельзя этим не воспользоваться! Надеюсь, вам такое тоже придется по вкусу.

Свежий острый перец нарезаем колечками или мелкими кубиками. Чеснок измельчаем и кладем поверх вместе с молотым черным перцем. Выливаем на него разогретое масло (оно должно немного пузыриться, но не шипеть) и перемешиваем.

Желательно дать нашей тыкве по-корейски постоять пару часов в холодильнике перед подачей.