Японская кухня

Содержание

Введение

Основные рецепты

Ингредиенты

Рыбные и мясные блюда

Блюда из овощей, яиц и тофу

Блюда из риса и лапши

Суши

Супы

Десерты

Праздничные блюда

Указатель

Введение

**ФИЛОСОФИЯ ЯПОНСКОЙ КУЛИНАРИИ**

Японская кухня — это гармония симфонического искусства. Способы приготовления пищи просты, но достичь простоты сложнее всего. Японский повар уважает индивидуальность ингредиентов и готовит их очень старательно, так чтобы в блюде максимально проявился каждый вкусовой оттенок.

**МЕТОДЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ**

Для таких блюд, как знаменитые *суши* и *сашими,* используются свежие сырые ингредиенты, и мастерство заключается не в кулинарной обработке как таковой, а в подготовке продукта.

Другой широко распространенной техникой является жарка на гриле. Как нация рыбоедов японцы довели ее до совершенства. Очень важно правильно обжаривать пищу, чтобы она сохранила свой вкус и осталась сочной, не подгорев на сильном огне или горящих углях.

И, наконец, еще одним классическим японским методом приготовления пищи является варка в различных типах бульона. Такие блюда согревают и хорошо восстанавливают силы. Обычно они подаются кипящими в керамической посуде и гостям зачастую предлагается обслужить себя самостоятельно.

**ПРИПРАВЫ**

Японский алфавит состоит из серии согласных, за которыми следуют гласные. К примеру, иероглифы, содержащие «с», произносятся как «са», «си», «су», «се», и «со». Точно так же дело обстоит с приправами, используемыми в Японии. Ниже указан порядок, в котором приправы добавляются в блюда — этот порядок базируется на научно обоснованной логике. Существует теория, по которой более крупные частицы, такие как сахар, не могут проникнуть в пищу, если им мешают более мелкие частицы, такие как соль. Нижеперечисленные приправы должны всегда использоваться в указанной здесь строгой последовательности.

**Са** означает «сато», т. е. сахар. Широко используется для маринадов и соусов.

**Си** означает «сио» (также произносится как «шио»), т. е. соль.

**Су** означает «су» т. е. уксус, который испаряется при нагревании и теряет свой аромат. Поэтому важно не добавлять его в процессе приготовления пищи преждевременно.

**Се** означает «сою» (также «шою») или сёю, т. е. соевый соус. Эта приправа также теряет свой аромат, если ее добавить слишком рано; поэтому ее добавляют в конце кулинарной обработки и / или используют за столом.

**Со** означает пасту мисо, которую используют для придания дополнительного аромата многим блюдам.

*1* — *готовая уксусная смесь для суши, 2 — саке, 3 — соус окономияки,*

*4 — соевый соус тамари, 5* — *японский порошок карри, 6 — гари,*

*7 — сушеный тунец, 8 — соевый соус усукучи, 9 — мирин,*

*10— рисовый уксус, 11 — соевый соус, 12 — такуван,*

*13 — соус тонкацу, 14 — морские водоросли комбу, 15 — паста васаби,*

*16 умебоши, 17 — катакури ко, 18 — паста мисо.*

**Основные рецепты**

**Отварной рис**

Очень важно хорошо промыть рис, так как от этого улучшается вкус готового продукта. Количество воды, в которой варится рис, можно немного увеличить в зависимости от желаемой текстуры отварного риса, а также, если вы знаете, что готовите рис старого урожая, а не нового. В некоторых рецептах воду частично заменяют той или иной приправой.

*4—6 порций*

480 г (21/2 стакана) риса

600 мл (21/2 стакана) воды

1. Положите рис в большую миску. Залейте большим количеством воды. Затем быстро слейте эту воду, иначе у готового риса останется неприятный запах.

2*.* Тщательно перемешайте зерна, сильно надавливая на рис рукой, чтобы удалить все порошкообразные отруби. Залейте рис большим количеством воды и быстро слейте воду. Повторите три-четыре раза.

3*.* Затем залейте большим количеством воды и перемешайте вручную два-три раза. Слейте воду. Повторите еще несколько раз, пока стекающая вода не будет прозрачной.

4*.* Откиньте рис на мелкое сито и хорошо встряхните, затем просушите его в течение 30—60 минут.

5. Положите рис в рисоварку, влейте отмеренное количество воды и начинайте варить. Если вы используете глубокую кастрюлю, накройте ее и подержите на среднем огне, пока не пойдет пар. Убавьте огонь и варите рис на слабом огне 10—12 минут. Не снимайте крышку в процессе варки. В конце варки, прежде чем снять крышку, подержите рис 5 секунд на сильном огне.

6. Когда рис сварится, дайте ему постоять 15 минут, затем снимите крышку и один раз перемешайте рис смоченной в воде лопаточкой, чтобы удалить избытки пара (лопаточку смачивают водой во избежание прилипания риса к ней). Сразу подавайте на стол.

**НИБОШИ-ДАШИ ИЛИ ИРИКО-ДАШИ**

Это бульон для супа-пасты мисо и для ежедневного употребления.

*Получается примерно 800 мл (*31/2 *стакана)*

20 г нибоши или ирико (мелкие сушеные сардины, используемые для приготовления бульонов), 5 г водоросли комбу (по желанию).

1. Оторвите у нибоши или ирико брюшко и голову, чтобы бульон не получился горьким, затем разорвите пополам вертикально.

2.Положите нибоши в 900 мл (33/4 стакана) холодной воды. Чтобы усилить аромат, добавьте водоросль комбу и оставьте в воде на 10 минут. Нагрейте бульон. Затем убавьте огонь, но не кипятите. Осторожно снимите с бульона верхнюю пленку, чтобы он стал прозрачным. Варите на слабом огне 15 минут. Если вы используете комбу, варите только 5 минут, снимите с огня и дайте постоять 5 минут.

3. Выстелите сито бумажным полотенцем и вставьте его в большую миску, затем аккуратно процедите бульон.

**Бульон быстрого приготовления**

Для быстроты или удобства, когда вам требуется небольшое количество бульона, пользуйтесь гранулами. Они очень популярны в Японии, и в японских супермаркетах большой их выбор. К примеру, *хондаши* представляет собой бульонные гранулы из водоросли комбу и сушеного тунца; *ирико-даши —* это бульонные гранулы из нибоши или ирико; концентрированный бульон из комбу и тунца можно приобрести в жидком виде; имеется также бульон в пакетиках быстрого приготовления. Все варианты подходят для приготовления супа мисо, а также для ежедневной кулинарии. Следуйте инструкциям на упаковке.

**Бульон из водоросли комбу и сушеного тунца**

Этот пользующийся популярностью бульон, известный как *ичибан-даши,* применяется для блюд с нежным вкусом.

*Получается примерно 800 мл (*31/*2 стакана)*

10x15 см сушеной водоросли комбу (примерно 10 г) 10—15 г сушеного тунца.

1. Протрите комбу влажной тканью и сделайте ножницами два надреза, чтобы водоросль улучшила вкус бульона.

2. Замочите комбу в 900 мл (33/4 стакана) холодной воды как минимум на 30 минут, лучше на 1 час.

3.Нагревайте комбу в той же воде на среднем огне. Перед тем как вода закипит, достаньте водоросль, иначе бульон получится мутным. Добавьте сушеного тунца и доведите на сильном огне до кипения, затем снимите кастрюлю с огня.

4.Дайте бульону постоять, пока все хлопья тунца не опустятся на дно кастрюли. Выстелите сито бумажным полотенцем или муслином и вставьте его в большую миску; осторожно процедите бульон.

Ингредиенты

Адуки. Мелкая красная сладкая фасоль, используемая в десертах, также продающаяся в засахаренном виде *(ома натто)* или в виде пасты (*нери-ан).*

Вакаме. Морская водоросль, продающаяся как в свежем виде (в вакуумной упаковке), так и в сушеном, используется для супов и салатов.

Васаби. Зеленый хрен, чрезвычайно жгучий на вкус. Продается в виде пасты или порошка, к которому добавляют воду (как при приготовлении столовой горчицы).

Гари. Этот бледно-розовый маринованный имбирь подается к суши и сашими для освежения рта после каждого кусочка рыбы.

Гобо. Лопух, растение с длинным тонким корнем, произрастающее в Европе в диком виде и культивируемое в Японии. Корни можно хранить (в немытом виде) в полиэтиленовом пакете в холодильнике до двух недель. Промойте корни со щеткой, затем нарежьте на тонкие полоски или натрите на крупной терке Можно замочить корни, чтобы исчезла горечь; в пищу употребляются свежими или вареными; в свежем виде хрустящие, имеют сладковатый землистый вкус.

Гома. См Кунжут.

Дайкон. См Мули.

Имбирь маринованный**.** Маринованный свежий корень имбиря с различной степенью остроты.

Камабоко**.** См. Рыбные котлеты

Катакури-ко.Картофельный крахмал или мука. Можно заменять кукурузным крахмалом.

Кацуо-буши.См Тунец.

Комбу. Бурая водоросль, или морская капуста, богатый источник йода. Комбу используется для ароматизации бульонов, а также подается как овощное блюдо Сушеная водоросль имеет темный серо-коричневый цвет и светлый пылевидный налет, усиливающий ее аромат, поэтому комбу протирают, а не моют, перед использованием.

Конняку. Лепешка, испеченная из муки, приготовленной из корня растения, называемого чертовым языком. Перед термической обработкой ее следует нарвать на кусочки, а не разрезать ножом, поскольку тогда она впитает больше аромата и вкуса. Бывает белого и черного цветов.

Корень лотоса. Ризом (корневище) водяной лилии Свежие корни лотоса (продаются в восточных супермаркетах) крупные, покрытые красно-коричневой кожурой, которую нужно снимать перед использованием. По текстуре и цвету похож на картофель, но пустоты, проходящие вдоль корня, создают на срезе красивый узор — цветок; поэтому корни лотоса являются популярным украшением блюд. В продаже всегда имеются консервированные корни лотоса.

Коя-тофу. Этот продукт назван в честь горы Коя; представляет собой замороженный тофу. Сначала он использовался буддистскими монахами-вегетарианцами, жившими на этой горе в монастыре, где он и был заморожен во время суровых зимних метелей. Замораживание придает коя-тофу большую упругость по сравнению с обычным тофу (делает его слегка резинистым).

Кунжут. Семена черного или белого кунжута продаются в обжаренном или просто сушеном виде. Необжаренные семена перед использованием необходимо обжарить.

Лапша. Используются многочисленные виды См. Ширатаки, Соба и Удон.

Мирин. Сладкое саке, применяемое для приготовления блюд; имеет нежный вкус и обычно добавляется на последних этапах кулинарной обработки продуктов.

Мисо. Прошедшая ферментацию (перебродившая) паста из соевых бобов — основной ингредиент супа мисо, также широко используется как приправа. Существуют различные типы, в зависимости от культуры, использованной для ферментации, которая производится на основе ячменной, пшеничной или соевой закваски. Время, в течение которого вызревает паста, также влияет на результат. У белой мисо вкус более легкий, чем у красной, темно-коричневая мисо — вариант с наиболее сильно выраженным вкусом.

Морские водоросли. Используется множество разновидностей, в сухом или свежем виде Морские водоросли богаты минералами и витаминами и могут стать богатым источником растительной клетчатки. См. Хиджики, Комбу, Пори и Вакаме.

Мули. Длинный белый редис, также называемый дайконом, размером примерно с пастернак (или больше) с гладкой кремово-белой кожурой, мули хрустящий, с перечным вкусом, похожим на вкус красного редиса, но мягче. Употребляется термически обработанным (при этом его вкус напоминает вкус турнепса) или сырым в салатах, соусах (в тертом виде) или как украшение блюда.

Неги. См. Японский лук-порей.

Нори. Сушеная водоросль, продающаяся в форме тонких, как бумага, листов, имеющих цвет от темно-зеленого до черного и местами практически прозрачных. Эту водоросль обжаривают и используют для завертывания суши. Уже обжаренные пласты *(яки-нори),* приправленные такими ингредиентами, как соевый соус, соль и кунжутное масло, постоянно имеются в продаже в магазинах здорового питания.

Окономияки. Соус, похожий на соус тонкацу, но более сладкий.

Приправа «семь специй» или перец. Эта приправа на основе перца чили, известная как *шичими,* готовится из семян конопли, мака, рапса и кунжута, а также листьев аниса и перца и цедры мандарина.

Рыбные котлеты. Полностью отличаются от западных эквивалентов; они тоньше и обычно доведены до полной кулинарной готовности, с тем, чтобы их можно было употреблять в пищу холодными. В японских супермаркетах продаются в свежем или замороженном виде. *Чикува* представляют собой длинные, коричнево-белые котлеты; *камабако —* белый брусок однородной консистенции; *сатцума-аге —* коричневые котлеты, имеющие много разновидностей (рис. на стр. 8).

Рисовый уксус. Это уксус светлого цвета с запоминающимся нежным вкусом Он мягче, чем большинство других светлых винных уксусов. Продается в магазинах здорового питания и супермаркетах, а также в специализированных магазинах. Не путайте с китайским рисовым уксусом. Широко распространен уксус митцукан.

Саке (также сакэ). Японское рисовое вино. Как и у западных вин, его цена может варьироваться. В кулинарии необязательно использовать дорогое саке. Пьют саке в горячем или охлажденном виде.

Сатцума-аге. См. Рыбные котлеты.

Соба.Длинная тонкая гречишная лапша. Обычно используется в блюдах Восточной Японии. Продается в магазинах здорового питания, а также в японских супермаркетах.

Соевый соус. Известный как *сою,* этот ингредиент является самой знаменитой приправой. Существует несколько различных типов японского соевого соуса. Его нельзя заменять китайским соевым соусом, поскольку у второго гораздо более резкий вкус. *Соевый соус усукучи* светлого цвета, он солонее темного соевого соуса, имеющего более насыщенный и выраженный вкус. Замечательно подходит для варки овощей и в качестве приправы для блюд с нежным вкусом, таких, как прозрачный суп. *Тамари* представляет собой густой соевый соус со зрелым вкусом. Используется как соус, в который обмакивают сашими, а также подается к другим блюдам. Можно заменить обычным соевым соусом.

Соевый творог. См. Тофу.

Соленья и маринады. Существует множество разновидностей соленых и маринованных овощей *(тцукемоно),* подаваемых в качестве приправы к блюдам из риса. Проконсультируйтесь в местном супермаркете о тех товарах которые имеются в продаже у них. См. также Гари и Умебоши.

Сомен. Известна также как соумен. Круглая белая лапша из пшеничной муки.

Такуван. Маринованный мули ярко-желтого цвета самая популярная приправа к *суши-*рулетам.

Тамари. См. Соевый соус.

Тонкацу. Японский фруктовый соус, подаваемый к свинине во фритюре и фрикаделькам.

Тофу. Известен также как соевый творог; продукт, приготовляемый из соевых бобов, ценный для вегетарианского рациона высоким содержанием белков; кроме того, является богатым источником кальция и железа. Существует несколько типов, включая мягкий и твердый тофу; шелковый тофу; жаренный на гриле *(яки тофу)*,на сковороде и сушеный тофу; а также *коя-тофу* (см. отдельную статью). Простой нежареный тофу сам по себе пресен, но быстро впитывает вкус других ингредиентов.

Тунец. Название нескольких различных рыб, включая одного родственника макрели (обитающий в Атлантическом океане макрелевый тунец), и другого тунца, небольшого размера, который встречается в Тихом океане и известен как полосатый тунец, или скипджек. Именно этого тунца используют в японской кухне (он известен также как *кацуо):* это самая ароматная разновидность тунца, используется сушеной в виде тонких хлопьев, называемых *кацуо-буши.* Применяется для ароматизации бульона; этими хлопьями также посыпают блюда в качестве приправы.

Удон. Белая плоская широкая лапша, продающаяся в свежем и сухом виде. Используется в кухне Западной Японии.

Умебоши. Мелкие красные маринованные сливы с острым и соленым вкусом. Считаются хорошими консервантами и используются как начинка для рисовых шариков *(онигири).*

Уксус для суши. Приправленный и подслащенный уксус используемый для приготовления суши.

Усукучи. См. Соевый соус.

Хиджики. Разновидность сушеной водоросли. Ее замачивают а затем используют для супов и салатов.

Чикува. См. Рыбные котлеты.

Шиитаке. Самый популярный в Японии гриб; имеет приятный вкус, особенно в сушеном виде. Из воды, в которой вымачивались сушеные шиитаке, получается замечательный бульон.

Шимеджи. Грибы похожие на эноки; перед использованием их разламывают на отдельные ножки.

Ширатаки. Белая лапша изготовленная из крахмала растения именуемого чертовым языком. Консервированная или отварная замечательно подходит для сукияки.

Ширатамо-ко. Рисовая мука изготовленная из клейкого короткорезного риса с высоким содержанием крахмала. Используется для приготовления *мочи* (клейких рисовых шариков).

Шисо.Листья японской травы похожей на базилик.

Шичими. См. Приправа семь специи.

Шунгику. Съедобные листья японской хризантемы хорошо подходят для сукияки.

Эноки. Мелкие культивируемые грибы с длинными тонкими ножками и мелкими белыми шляпками Их собирают группами сросшимися у основания которое отрезают перед использованием. Грибы имеют упругую текстуру и нежный вкус. Могут употребляться как сырыми так и слегка обжаренными.

Японский порошок карри. Про дается в японских супермаркетах не обходим для приготовления карри по-японски.

Японский лук-порей. Известен как неги; крупнее, чем европейский лук-порей; имеет более длинные и толстые голубовато зеленые стебли.

*1* — *морская водоросль нори, 2 — грибы шимеджи, 3 — грибы эноки, 4 — грибы шиитаке, 5 — конняку, 6 — свежий тофу, 7 — лапша ширатаки, 8 — морская водоросль вакаме, 9 — морская водоросль хиджики, 10 — жареный тофу, 11 — шелковый тофу, 12 — жаренный на гриле тофу, 13-лист шисо, 14-японский лук порей, 15 — стручковый горошек, 16-корень лотоса, 17 — белые семена кунжута, 18 — черные семена кунжута, 19— гобо, 20 мули (редис дайкон).*

Рыбные и мясные блюда

С 1603 по 1867 год Япония, была еще во многом изолированной страной. В этот период правительство проводило политику запрета на употребление мяса, чтобы остановить агрессию среди населения. В результате японцы обратились к рыбе, и их познания о способах ее приготовления и тепловой обработки являются непревзойденными. Тот факт, что Япония является островом, дал народу возможность доступа к самой разнообразной свежей рыбе, откуда и пошел обычай употреблять рыбу в пищу сырой.

После 1867 года, когда Япония повернулась к миру лицом, в рацион жителей острова постепенно вошло мясо. Прежде приберегаемое для больных, с этого момента мясо получило широкую популярность, и из него готовятся уникальные японские блюда*.*

*Сырой лосось ломтиками*

Ломтики свежей рыбы называются *сашими.* В этом рецепте вы познакомитесь с техникой нарезки, известной как *хира зукури.* Лосось — удачный выбор для тех, кто раньше не пробовал сашими, поскольку большинство людей знакомо с копченым лососем, который не подвергается тепловой обработке.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

2 филе свежего лосося без кожи и костей (общим весом примерно 400 г)

**На гарнир**

50 г (1/4 стакана) мули (дайкона), паста васаби, лист шисо, соевый соус.

1. Поместите филе лосося в морозилку на 10 минут, чтобы его легче было нарезать, затем положите его стороной без кожи вверх, так чтобы толстый конец лежал справа от вас, чуть дальше, чем тонкий. Возьмите длинный острый нож и наклоните его влево. Осторожно нарезайте рыбу по направлению к себе, начиная делать разрез кончиком ножа, затем отодвигайте ломтик от филе вправо. Всегда режьте, начиная с дальней стороны по направлению к себе.

2. Тонко натрите мули, положите в миску с холодной водой на 5 минут, затем воду слейте.

3. Положите на тарелку три ломтика, затем накройте их по диагонали еще двумя ломтиками. Порция может состоять из меньшего или большего количества ломтиков, получше смотрится нечетное количество.

4.Гарнируйте мули, васаби и листом шисо: подавайте на стол незамедлительно с маленькой мисочкой соевого соуса.

*Камбала, выдержанная в морской водоросли*

Для этого *сашими* рыба нарезается очень мелко техникой, называемой *соги гири,* а затем ароматизируется водорослью комбу. Начинать приготовление следует накануне, поскольку для этого блюда, известного как *кобуджиме* из камбалы, рыба выдерживается в течение ночи. Вместо камбалы можно взять филе небольшого люциана.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

200 г филе камбалы без кожи 4 листа водоросли комбу (18x15 см каждый), 165 г брокколи, соль.

**Для уксусной заправки**

120 мл (1/2 стакана) бульона из комбу и тунца 100 мл (1/2| стакана) (можно чуть больше) рисового уксуса. 30 мл (2 столовые ложки) соевого соуса 7,5 мл (11/2 чайной ложки) сахара.

1. Удалите из рыбы оставшиеся косточки и положите ее стороной без кожи вверх. Нарежьте рыбу на кусочки размером 4x4 см, толщиной с кредитную карточку, ведя нож к себе, и слегка посыпьте солью.

2.Очистите комбу, протерев ее влажным полотенцем для посуды.

3.Выложите камбалу на лист комбу в один слой — ломтики рыбы не должны лежать один поверх другого. Затем накройте сверху другим листом комбу. Повторите с оставшейся рыбой и водорослью.

4.Плотно закройте прозрачной пленкой и положите в большое мелкое блюдо или кастрюлю.

Сверху придавите грузом (например, книгой) и поставьте на ночь в холодильник.

5. Разрежьте брокколи на мелкие соцветия, удалив лишние стебельки, затем отварите до мягкости и откиньте. Охладите в течение 1 минуты в холодной воде, затем снова откиньте.

6.Положите ингредиенты для уксусной заправки в небольшую кастрюлю и доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня и дайте заправке остыть, затем охладите в холодильнике. Снимите с рыбы обертку из комбу и выбросьте.

7. Уложите камбалу в четырех маленьких мисках или мелких тарелках пирамидой. Для каждой порции разложите немного брокколи и полейте холодным соусом непосредственно перед подачей камбалы на стол.

*Припущенная макрель с мисо*

Это блюдо *(макрель мисони) —* типичное домашнее угощенье, приготовляемое японскими матерями. Существует много типов японской соевой пасты мисо, включая белую мисо, имеющую сладкий вкус, и темную мисо, солоноватую. Для этого рецепта предпочтительна темная мисо, но можно использовать любой тип.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

1 макрель, выпотрошенная (675—750 г), 10 г свежего корня имбиря очистить и тонко нарезать, 300 мл (11/4 стакана) даши (бульона) быстрого приготовления, 30 мл (2 столовые ложки) сахара, 60 мл (4 столовые ложки) саке или сухого белого вина, 115 г (1/2 стакана) мисо, 10 г свежего корня имбиря очистить и нарезать гонкой соломкой для украшения блюда*.*

1. Отрежьте у макрели голову и нарежьте рыбу кусками толщиной 2 см. Замочите имбирь, нарезанный тонкой соломкой и предназначенный для украшения блюда, в холодной воде на 5 минут, затем воду слейте.

Совет повара

Отваривая рыбу, кладите ее вкипящую воду, а не в холодную, иначе у рыбы будет неприятный запах, а у жидкости, в которой она варилась, или у супа — горький вкус.

2. Сложите лист фольги так, чтобы онбыл чуть меньше диаметра большой неглубокой сковороды. Влейте в сковороду бульон, саке или вино и добавьте сахар. Доведите до кипения, затем выложите в сковороду в один слой макрель и нарезанный ломтиками имбирь. Полейте макрель бульоном и затем накройте фольгой. Тушите на слабом огне 5—6 минут.

3. Возьмите небольшое количество бульона, растворите в нем мисо.

Вылейте снова в сковороду и тушите на медленном огне еще 12 минут, время от времени поливая макрель бульоном.

4. Шумовкой осторожно переложите макрель из сковороды на тарелку. Из ложки полейте сверху оставшимся бульоном и украсьте имбирной соломкой; подавайте блюдо на стол горячим.

*Золотистая маринованная макрель*

Маринование придает макрели неповторимый вкус; тот же маринад подходит для свинины. Обжаривайте макрель во фритюре как можно быстрее, предварительно запанировав ее в кукурузной муке.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

1 крупная макрель филе, соль, растительное масло для жарки во фритюре, кукурузная мука для панировки, 1/2, пучка-лука порея, нарезанного мелкими шпалками, для украшения блюда.

Для маринада

15 г свежего корня имбиря, 45 мл (3 столовые ложки) соевого соуса, 45 мл (3 столовые ложки) саке или сухого белого вина.

1. Удалите из рыбы оставшиеся косточки и нарежьте ее на треугольные кусочки длиной 4 см. Присыпьте кусочки солью и отложите на 5 минут.

Совет повара

Растительное масло, использованное для обжаривания во фритюре макрели, приобретает своеобразный рыбный запах и потому не годится для обжаривания других продуктов, за исключением, конечно, другой партии макрели.

2.Мелко натрите имбирь и выжмите его, чтобы получить 7,5 мл (11/2 чайной ложки) имбирного сока. Добавьте к соку остальные ингредиенты для маринада и тщательно переметайте. Положите в маринад макрель и уберите на 30—60 минут.

3. Замочите лук для украшения блюда в холодной воде на 5 минут, затем воду слейте.

4. Медленно разогрейте масло для жарки во фритюре до 170° С. Хорошенько промокните кусочки макрели о бумажные полотенца, затем слегка запанируйте их в кукурузной муке.

5*.* Обжарьте макрель во фритюре, переворачивая кусочки до золотистого цвета. Дайте стечь маслу и уложите на тарелке. Посыпьте луком и сразу подавайте к столу.

*Форель терияки*

Соус «терияки» — замечательная кулинарная находка не только для рыбы, но и для мяса.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

4 филе форели

**Для маринада**

75 мл (5 столовых ложек) соевого соуса, 75 мл (5 столовых ложек) саке или сухого белого вина, 75 мл (5 столовых ложек) мирина.

Совет повара

Чтобы приготовить соус «терияки» для барбекю, доведите маринад до кипения, затем выпарите до загустения. Жаря рыбу или мясо несколько раз, смазывайте их соусом.

1. Положите филе в мелкую форму в один слой. Сметайте ингредиенты для маринада и залейте маринадом рыбу. Накройте и маринуйте в холодильнике 5—6 часов время от времени переворачивая рыбу.

2.Аккуратно нанижите два филе — рядом друг с другом на два металлических вертела. Повторите с оставшимися двумя филе. Если филе слишком крупные, можно разрезать пополам.

3.Жарьте форель в гриле барбекюпри максимальной температуре. Рыба должна находиться на расстоянии примерно 10 см от огня, смажьте ее несколько раз маринадом. Жарьте с каждой стороны до блеска пока не пропечется насквозь. Или же готовьте форель в обычном гриле.

4. Снимите форель с вертелов, пока она еще горячая. Подавай горячей или холодной с оставшимся маринадом.

*Кебабы из тунца в гриле*

Купить тунца достаточно свежим для приготовления *сашими* трудно, поэтому попробуйте этот рецепт. Выберите жирную часть куска тунца. Эта часть тушки, жирная, розоватого цвета, лучше всего подходит для приготовления в гриле и имеет требуемую текстуру.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

200 г тунца, пучок лука порея, 1 лайм разрезанный на 4 части.

**Для маринада**

10 мл (2 чайные ложки) мирина, 45 мл (3 столовые ложки) соевого соуса.

1. Разрежьте тунца на 24 кубика, каждый толщиной примерно 2 см. Смешайте мирин с соевым соусом, залейте этой смесью тунца и оставьте мариноваться на 30 минут. Нарежьте лук-порей перьями длиной примерно 2,5 см.

Совет повара

Чтобы бамбуковые вертела не загорелись в горячем гриле или на барбекю (шашлычнице), замочите их в воде перед использованием как минимум на полчаса. Достаньте вертела из воды непосредственно перед тем, как нанизать на них продукты, и сразу жарьте кебабы.

2. Нанижите тунца и лук поочередно на восемь бамбуковых вертелов.

3. Нагрейте гриль до максимальной температуры и жарьте кебабы, часто переворачивая вертела, чтобы не подгорели. В процессе жарки несколько раз смажьте тунца маринадом. Жарьте, пока тунец слегка не пропечется, оставаясь по-прежнему сочным внутри.

4. Подавайте кебабы на стол сразу, с дольками лайма.

*Жареная рыба-меч*

Это легкое и вкусное холодное рыбное блюдо, подходящее для жаркого летнего дня.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

4 куска рыбы-меч без костей, с кожей (общим весом примерно 600 г), 15 мл (1 столовая ложка) соевого соуса, 7,5 мл (11/2 чайной ложки) рисового уксуса, пучок лука-порея, 4 побега спаржи, почистить, 30 мл (2 столовые ложки) растительного масла для жарки.

**Для маринада**

45 мл (3 столовые ложки) соевого соуса, 45 мл (3 столовые ложки) рисового, уксуса 30 мл (2 столовые ложки) саке или сухого белого вина, 15 мл (1 столовая ложка) сахара, 15 мл (1 столовая ложка) даши (бульона) быстрого приготовления или воды, 7,5 мл (11/2 чайной ложки) кунжутного масла.

1. Нарежьте рыбу-меч на кусочки толщиной 4 см и уложите в блюдо. Залейте 15 мл (1 столовой ложкой) соевого соуса и 7,5 мл (11/2, чайной ложки) рисового уксуса и отставьте в сторону на 5 минут. Тем временем нарежьте перьями длиной 3 см лук и перьями длиной 4 см спаржу.

2.Смешайте в блюде ингредиенты для маринада. Разогрейте в сковороде три четверти растительного масла. Промокните рыбу-меч бумажными полотенцами и жарьте на среднем огне примерно 1—2 минуты с каждой стороны, до готовности. Переложите рыбу со сковороды в маринад.

3. Насухо вытрите сковороду и разогрейте в ней оставшееся масло. Обжарьте на среднем огне лук до золотисто-коричневого цвета и положите его к рыбе. В масле, оставшемся в сковороде, обжарьте спаржу на слабом огне в течение 3—4 минут, затем также выложите к рыбе.

4. Маринуйте рыбу и овощи 10—20 минут, время от времени переворачивая кусочки. Подавайте холодную рыбу с маринадом на большом глубоком блюде.

*Креветки и авокадо с васаби*

Это блюдо представляет собой идеальную закуску для вечеринки, поскольку оно чрезвычайно просто в приготовлении; однако соединять ингредиенты нужно непосредственно перед подачей на стол, иначе авокадо потемнеет, а васаби потеряет свой аромат, если дать ему постоять хотя бы непродолжительное время.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

2 авокадо, разрезать пополам, удалить зернышки и снять кожуру 200 г отварных крупных креветок, очистить от панциря или 8 сырых тигровых креветок без головы.

**Для соуса васаби**

20 мл (4 чайные ложки) соевого соуса усукучи

30 мл (2 столовые ложки) рисового уксуса 10 мл (2 чайные ложки) пасты васаби.

1. Смешайте ингредиенты для соуса васаби.

2. Разрежьте обе половинки авокадо на кубики толщиной 2 см.

3.Если вы используете сырые креветки, удалите зубочисткой черную кишку со спинки. Отварите их в подсоленной воде на слабом огне (едва кипящей) в течение 1 минуты, пока они не станут оранжевыми. Удали панцири хвосты. Нарежьте креветки на кусочки длиной примерно 2,5 см.

4. Положите креветки и авокадо в миску, заправьте соусом и тщательно перемешайте, затем незамедлительно подавайте на стол.

*Фрикадельки из трески и картофеля*

Фрикадельки очень любимы в Японии — их существует множество видов; эти рыбные фрикадельки с незабываемым вкусом популярны круглый год.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

300 г филе трески, 1 крупная мягкая (нежгучая) луковица, одну треть нарезать кружочками, остальное мелко порубить 45 мл (3 столовые ложки) майонеза 400 г свежесваренного картофеля, очистить и слегка помять обычная мука, для формовки фрикаделек 1 яйцо, взбить 200 г (31/2 стакана) свежих пшеничных хлебных крошек, соль и белый перец, растительное масло для обжаривания во фритюре.

**Для украшения блюда**

1 лимон, разрезать на дольки веточки петрушки.

1. Положите филе трески на большую огнеупорную тарелку и посыпьте сверху нарезанным кружочками луком, солью и белым перцем. Накройте фольгой и поставьте тарелку на кастрюлю со слабо кипящей водой. Варите 15 минут или пока рыба не станет матовой и не будет легко крошиться. Остудите.

2*.* Добавьте к теплому картофелю порубленный лук, майонез, 3 мл (2/3 чайной ложки) соли и белого перца. Тщательно перемешайте и остудите.

3. Уберите вареные кружочки лука удалите из рыбы кости и снимите кожу. Поместите рыбу в пластиковый пакет и разомните ее скалкой до мелких кусочков.

4.Добавьте треску к картофелю.Присыпав руки мукой, сформуйте из смеси восемь овальных плоских котлет. При этом сильно сжимайте смесь, чтобы в ней не осталось воздуха. Обмакните фрикадельки во взбитое яйцо, затем обваляйте в хлебных крошках. Поставьте в холодильник на 30 минут.

5. Медленно разогрейте растительное масло до 180°С. Жарьте фрикадельки по две, чтобы они не лопнули. Переворачивайте их в масле через 3 минуты и жарьте до хрустящей золотистой корочки. Дайте стечь маслу.

6.Положите по две фрикадельки на каждую тарелку. Украсьте лимонными дольками и петрушкой и сразу подавайте к столу.

*Мисо-майо из лосося*

Майонез хорошо сочетается с мисо в этом соблазнительном блюде из лосося, замечательно подходящем для приема гостей.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

4 порционных филе лосося (общим весом примерно 675 г). 1 луковица, нарезать тонкими кольцами, 4 гриба шиитаке, ножки удалить, нарезать тонкими ломтиками 30 г сыра чеддер, натереть.

**Для** **пасты мисо-майо**

120 мл (8 столовых ложек) майонеза, 45 мл (3 столовые ложки) белой или красной мисо.

**Для украшения блюда**

молотый белый кунжут приправа «семь специй» *(шичими)* (по желанию).

1. Нагрейте духовку до 180 С. Тщательно перемешайте майонез с мисо.

2.Сделайте глубокий разрез в каждом филе лосося, не прорезая его насквозь.

Совет повара

Фольга обязательно должна быть достаточно большой, чтобы в нее можно было герметично завернуть лосося Важно, чтобы во время запекания из свертка не вытекло ни капли сока.

3. Вырежьте четыре листа фольги такого размера, чтобы в каждый из них можно было полностью завернуть 1 порцию филе. Положите в середину каждого листа 22,5 мл (11/2, столовой ложки) пасты мисо майо. На соус поместите порцию лосося, затем разделите лук и грибы на четыре части и разложите поверх рыбы. Ложкой распределив оставшуюся пасту мисо майо и немного тертого сыра в сделанные в лососе разрезы и посыпьте сверху оставшимся тертым сыром.

4. Посыпые молотым белым кунжутом и приправой «семь специй» (по желанию), затем плотно заверните в фольгу. Запекайте 10 минут. Разверните фольгу и запекайте еще 5 минут, пока сыр слегка не поджарится.

5. Сразу подавайте на стол, выложив на тарелки раскрытые пакетики из фольги.

*Припущенная, треска в фольге*

Этот способ приготовления, когда рыба готовится на пару в упаковке из фольги, обеспечивает выделение из трески сока, который смешивается с грибами шиитаке, луком и саке, в результате чего получается необыкновенно вкусный соус.

Ингредиенты

***Выход порций 4***

2 крупных филе трески (общим весом примерно 600 г), 50 г (4 столовые ложки) сливочного масла или маргарина размягчить. 1 большая нежгучая луковица, нарезать тонкими колечками, 1 зеленый перец удалить семена и нарезать ломтиками, 4 гриба шиитаке, удалить ножки порезать ломтиками, 30 мл (2 столовые ложки) саке или сухого белого вина, 1 лимон разрезать на дольки, 20 мл (4 чайные ложки) соевого соуса соль и белый перец.

1. Разрежьте каждое филе трески пополам и посыпьте солью и белым перцем отрежьте четыре куска фольги достаточного размера чтобы завернуть по одной порции трески.

2.Распределите по 5 мл (1 чайной ложке) сливочного масла или маргарина на каждом листе фольги и уложите сверху треску разделив лук перец и грибы шиитаке поровну между порциями.

3. Полейте каждую порцию 10 мл (2 чайными ложками) сливочного масла и сбрызните 5 мл (1 чайной ложкой) саке или вина. Герметично закройте упаковки из фольги, чтобы не мог выходить пар.

4. Уложите упаковки по две на сковороды или запекайте треску в две партии. Осторожно влейте воду — не лейте поверх фольги. Доведите до кипения плотно накройте, убавьте огонь и варите на слабом огне 10 мин. При необходимости подливайте воду.

5. Выложите упаковки на тарелки и сразу подавайте на стол украсив лимонными дольками. Полейте содержимое каждой упаковки 5 мл (1 чайной ложкой) соевого соуса непосредственно перед тем как есть рыбу.

*Темпура из креветок*

Темпура представляет собой нежное, изумительное на вкус блюдо из маленьких кусочков продуктов, обжаренных в легком кляре. Секрет успеха заключается в использовании действительно холодной воды и в доведении масла до нужной температуры.

Ингредиенты

*Выход порций— 4*

8 сырых тигровых креветок без голов растительное масло для жарки во фритюре мука для присыпания.

Для соуса к темпуре

200 мл (1 неполный стакан) воды, 45 мл *(*3столовые ложки) мирина, 10 г сушеного тунца, 45 мл (3 столовые ложки) соевого соуса.

Для кляра

1/2, яйца (см. метод), 90 мл (6 столовых ложек) ледяной воды, 75 г (2/3, стакана) обычной муки, 2,5 мл (91/2, чайной ложки) пекарного порошка, 2 кубика льда.

Для украшения блюда

65 г мули (дайкона) мелко натереть и выложить на сито, чтобы стек сок лист шисо.

1. Аккуратно снимите с креветок панцири, оставив хвосты. Отрежьте треть каждого хвоста по диагонали. Отожмите пальцами избыток воды чтобы она не попала в масло во время жарки и не вызвала брызги.

2. Сделайте неглубокий разрез по спинке каждой креветки и удалите черную венку.

3. Положите креветку на спину, чтобы она была вогнутой. Острым ножом сделайте в мясе три четыре диагональных разреза примерно на две трети толщины креветки так, чтобы кусочки держались вместе. Повторите со всеми креветками: это не позволит им во время жарки скручиваться. Распрямите креветки пальцами.

4. Чтобы приготовить соус поместите все ингредиенты в кастрюлю и доведите до кипения. Снимите с огня, дайте остыть и процедите.

5. Разогрейте масло для жарки на медленном огне до 185°С. Начинайте готовить кляр, когда масло будет теплым.

6. Всегда готовьте кляр непосредственно перед использованием, чтобы он остался очень холодным. Перемешайте, но не взбивайте яйцо в большой миске и оставьте половину для следующего использования. Добавьте сразу ледяной воды, муку и пекарный порошок. Перемешайте лишь два три раза, чтобы осталась сухая мука и комки. Добавьте кубики льда.

7. Слегка присыпьте креветки мукой. Держа креветку за хвост, быстро обмакните ее в кляр и медленно опустите в масло. Не бросайте креветки в масло, так как при этом от них отделится кляр.

8. Повторите с остальными креветками и жарьте их пока они не поднимутся на поверхность масла и не станут хрустящими. Не зажаривайте до золотистого цвета. Жарьте по несколько креветок за раз, затем дайте стечь маслу.

9. Налейте в четыре маленькие мисочки соус для темпуры. Выложите темпуру на тарелку, украсьте мули и листом шисо и сразу подавайте на стол.

*Гарнир из крабовых палочек, вакаме и огурца*

В Японии к основному блюду подают пару гарниров в небольшом количестве; мы предлагаем вам традиционный рецепт, прекрасно гармонирующий с разными основными блюдами.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

30 г сушеной водоросли вакаме, 6 крабовых палочек, 1 огурец (примерно 200 г), 5 мл (1 чайная ложка) соли.

# Для уксусной заправки

22,5,-мл (41/2 чайной ложки) сахара, 2 мл (1/3 чайной ложки) соли 100 мл (чуть больше 1/3 стакана) рисового уксуса, 2,5 мл (1/2 чайной ложки) соевого соуса усукучи.

1. Сначала приготовьте уксусную заправку: полностью растворите сахар и соль в уксусе, затем добавьте соевый соус, перемешайте и поставьте в холодильник.

2.Замочите сушеную водоросль вакаме в теплой воде на 5 минут. В это время нарежьте толстой соломкой крабовые палочки.

3. Слейте с вакаме воду, нарежьте ее на кусочки длиной 4 см и положите в блюдо. Накройте и поставьте в холодильник.

4.Нарежьте огурец кружками толщиной 5 мм — не слишком тонко и не слишком толсто. Растворите 5 мл (1 чайную ложку) соли в 200 мл (чуть меньше стакана) воды и положите огурец. Отставьте в сторону на 5—6 минут, но, чтобы сохранить аромат, не замачивайте на более долгий срок.

5. Оберните огурец полотенцем и аккуратно отожмите воду. Затем заверните его в прозрачную пленку и поставьте в холодильник.

6. Перед подачей на стол сметайте огурец с вакаме и крабовыми палочками, заправьте и слегка перемешайте. Подавайте в четырех маленьких мисках, полив каждую порцию салата 15 мл (1 столовой ложкой) заправки.

*Жареная курица*

Куриный *кара-аге —* это жареная курица по-японски, приправленная имбирем. Получается превосходная закуска или же не менее удачное основное блюдо. Курицу можно жарить с кожей или без, по вкусу.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

8 куриных бедер без костей растительное масло, для жарки во фритюре около 90 г (1/2 стакана) кукурузной муки, для панировки листья салата, для украшения блюда.

**Для маринада**

50 г свежего корня имбиря 60 мл (4 столовые ложки) саке или сухого белого вина 60 мл (4 столовые ложки) соевого соуса.

1. Натрите имбирь и выжмите из него над миской сок Добавьте саке или вино и соевый соус. Разрежьте каждое куриное бедро на четыре куска и хорошенько натрите маринадом, затем оставьте для маринования на полчаса.

2. Разогрейте растительное масло на слабом огне до 165 170°С. Насухо вытрите курицу бумажными полотенцами. Когда масло будет горячим, обильно посыпьте курицу кукурузной мукой и опустите кусочки в масло. Чтобы поддерживать температуру масла на необходимом уровне не выкладывайте все кусочки сразу. Жарьте курицу 4—5 минут до хрустящей золотистой корочки, пока она не пропечется насквозь.

3. Разрежьте пополам один кусочек курицы, чтобы проверить пропекся ли он внутри. Дайте стечь маслу с остальных кусочков и подавайте на стол горячими или холодными украсив листьями салата.

*Курица якитори*

*Якитори —* это куриные кебабы (шашлыки) по-японски. Их удобно есть, и они идеальны для пикников сбарбекю или вечеринок.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

6 куриных бедер без костей (с кожей) пучок лука-порея, приправа «семь специй» *(шичими)* (по желанию)

**Для соуса к якитори**

150 мл (2/3 стакана) соевого соуса, 90 г (1/2 стакана) сахара, 25 мл (5 чайных ложек) саке или сухого белого вина 15 мл (1 столовая ложка) обычной муки.

1. Чтобы приготовить соус, сметайте соевый соус, сахар и саке или вино с мукой в маленькой кастрюле и, помешивая, доведите до кипения. Убавьте огонь и варите на медленном огне 10 минут, пока соус не уменьшится в объеме на одну треть. Отставьте в сторону.

2. Разрежьте каждое куриное бедро на шесть кусков, а лук нарежьте на кусочки длиной 3 см.

3. Нанижите попеременно курицу и лук на 12 бамбуковых вертелов. Жарьте в гриле при средней температуре или на гриле-барбекю, обильно смазывая время от времени соусом. Жарьте 5—10 минут, чтобы курица пропеклась, но осталась сочной.

4.Подавайте с соусом для якитори, по возможности предложив к кебабам приправу «семь специй».

*Куриные котлеты с соусом терияки*

Эти маленькие куриные котлеты, размером примерно с небольшие тефтели, известны как *тцукуне.* Здесь они готовятся с глазурью и украшены луком-пореем.

Ингредиенты

***Выход*** *порций: 4*

**Для куриных котлет**

400 г куриного фарта, 4 крупных яйца, 60 мл (4 столовые ложки) тертого лука, 7,5 мл (11/2, чайной ложки) сахара, 7,5 мл (11/2 чайной ложки) соевого соуса, кукурузная мука для панировки, 15 мл (1 столовая ложка) растительного масла 1/2 пучка лука-порея, нарезать тонкими шпалками, для украшения блюда.

**Для соуса терияки**

30 мл (2 столовые ложки) саке или сухого белого вина, 30 мл (2 столовые ложки) сахара, 30 мл (2 столовые ложки) мирина, 30 мл (2 столовые ложки) соевого соуса.

1. Смешайте куриный фарш с яйцом, тертым луком, сахаром и соевым соусом, чтобы все ингредиенты полностью перемешались и смесь стала достаточно липкой, что обеспечивает нужную текстуру. На это уйдет примерно 3 минуты. Слепите из смеси 12 маленьких плоских круглых котлеток и слегка присыпьте их со всех сторон кукурузной мукой.

2.Замочите лук в холодной воде на 5 минут и затем воду слейте.

3. Разогрейте растительное масло в сковороде. Положите куриные котлеты в сковороду в один слой и жарьте на среднем огне 3 минуты. Переверните котлеты и жарьте еще 3 минуты с другой стороны.

4. Смешайте ингредиенты для соуса и вылейте в сковороду. Время от времени переворачивайте котлеты, чтобы они равномерно покрылись глазурью. Постоянно слегка встряхивайте сковороду, чтобы соус не подгорел.

5. Уложите куриные котлеты на тарелке и посыпьте луком. Сразу подавайте на стол.

Совет повара

Чтобы приготовить куриные тцукуне на гриле по этому рецепту, сформуйте котлеты поменьше. Жарьте их в гриле, на гретом до средней температуры, смазывая соусом терияки.

*Рулетики из говядины с овощной начинкой*

Тонко нарезанное мясо используется в японской кулинарии практически ежедневно поэтому для него существует огромное количество рецептов. Эти рулетики из говядины с начинкой, или *яхата маки,* очень популярны на пикниках. В качестве начинки вы можете использовать другие овощи, например, побеги спаржи этот рецепт также хорошо подходит для свинины.

Ингредиенты

*Выход порций 4*

50 г моркови, 50 г зеленого перца без семян, пучок лука порея, 400 г говяжьей вырезки тонко нарезать, обычная мука для присыпания, 15 мл (1 столовая ложка) растительного масла, веточки петрушки для украшения блюда.

Для соуса

30 мл (2 столовые ложки) сахара, 45 мл (3 столовые ложки) соевого соуса, 45 мл (3 столовые ложки) мирина.

1. Нарсжые морковь и зеленый перец тонкой соломкой длиной 4—5 см. Разрежьте лук вдоль пополам затем по диагонали шпалками длиной 4—5 см.

2. Ломтики говядины должны быть квадратными толщиной не толще 2 мм и длиной примерно 15 см. Положите ломтик мяса на доску и начините сверху морковью зеленым перцем и луком. Скатайте потуже и слегка присыпьте мукой. Повторите с остальным мясом и овощами.

3.Разогрейте в сковороде растительное масло. Уложите рулетики так, чтобы края мяса оказались внизу, — иначе рулетки развернутся. Жарьте на среднем огне до золотистого цвета и готовности время от времени переворачивая.

4. Введите ингредиенты для соуса и прибавьте огонь. Быстро покатайте рулетики в соусе чтобы покрыть их глазурью.

5. Снимите рулетики со сковороды и разрежьте пополам по диагонали. Установите рулетики на тарелке диагональными срезами вверх. Полейте соусом и украсьте петрушкой. Подавайте горячими или холодными.

*Гамбургеры по-японски*

Приготовленные по этому рецепту гамбургеры получаются нежными и сочными и просто восхитительны в сочетании с рисом, особенно приправленные мули, который добавляет свой собственный освежающий вкус.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

30 мл (2 столовые ложки) растительного масла, плюс дополнительное для смазывания рук.

1 маленькая луковица, мелко порубить, 500 г говяжьего фарша, 50 г (1 стакан) свежих белых хлебных крошек, 1 яйцо, 5 мл (1 чайная ложка) соли, черный перец, 115 г грибов гаиитаке, ножки выбросить, шляпки нарезать ломтиками, 200 г мули (дайкона), тонко натереть и отжать на сите, 4 листа шисо, нарезать тонкой соломкой (по желанию), 30 мл (11/2столовой ложки) соевого соуса.

1. Разогрейте в сковороде 15 мл (1 столовую ложку) растительного масла и на слабом огне обжарьте лук, чтобы он стал мягким, но не коричневым. Дайте остыть.

2. Положите фарш в большую миску вместе с жареным луком, хлебными крошками и яйцом. Приправьте солью и перцем. Хорошенько перемешайте руками, чтобы ингредиенты превратились в совершенно однородную липкую массу. Важно, чтобы мясо оставалось мягким и сочным. Разделите смесь на четыре части.

3. Полейте на руки немного растительного масла. Возьмите одну часть смеси и перекидывайте ее из одной руки в другую пять-шесть раз, чтобы удалить воздух. Затем слепите котлету толщиной 2 см. Повторите с оставшейся массой.

4.Разогрейте оставшееся масло в сковороде и положите котлеты. Жарьте на сильном огне, пока они не поджарятся с одной стороны, затем переверните. Положите в сковороду рядом с котлетами грибы шиитаке, накроите и жарьте на слабом огне 3—4 минуты или пока грибы не будут готовы время от времени перемешивая их.

5. Подавайте котлеты, поместив поверх них мули, грибы шиитаке и листья шисо (по желанию). Непосредственно перед подачей на стол полейте каждую котлету сверху 7,5 мл (11/2, чайной ложки) соевого соуса.

*Тушеная говядина с картофелем*

Другой типичный пример японской домашней кулинарии — *никуджага,* японцы думают о ней как об одном из любимых маминых блюд.

Ингредиенты

*Выход порций 4*

4 средние картофелины очистить, 300 г говяжьей вырезки тонко нарезать, 30 мл (2 столовые ложки) замороженного зеленого горошка, 15 мл (1 столовая ложка) растительного масла, 1 большая мягкая луковица нарезать дольками, 200 мл (неполный 1 стакан) даши (бульона) быстрого приготовления или воды, 30 мл (2 столовые ложки) сахара, 22,5 мл (41/2 чайной ложки) саке или сухого белого вина 22,5 мл (41/2 чайной ложки) мирина, 22 5 мл (41/2чайной ложки) соевого соуса.

1. Разрежьте каждую картофелину на три четыре части и положите в холодную воду на 5 минут. Воду слейте.

2.Нарежьте мясо на полоски длиной 3—4 см. Залейте кипятком замороженный горошек и оставьте пока не оттает затем воду слейте.

3. Разогрейте растительное масло в сковороде или кастрюле. Снимите с огня и положите говядину. Снова поставьте кастрюлю на огонь и обжаривайте мясо 1 минуту. Добавьте лук и картофель и жарьте еще 2 минуты.

4. Сложите лист фольги пополам, чтобы он был чуть меньше диаметр кастрюли. Влейте бульон или воду и доведите до кипения. Аккуратно снимите с бульона пенку. Когда суп станет прозрачным, накройте кастрюлю фольгой и тушите на медленном огне 3—4 минуты. Добавьте сахар и саке или вино накроите и тушите еще 4—5 минут.

5. Добавьте мирин и 15 мл (3 чайные ложки) соевого соуса снова накройте и тушите 6—7 минут.

6. Наконец добавьте оставшийся соевый соус и тушите не накрывая пока не останется лишь небольшое количество бульона. Время от времени аккуратно встряхивайте кастрюлю, чтобы ее содержимое не подгорело. Подавайте говядину и картофель в большой миске, посыпав зеленым горошком.

*Голубцы со свининой и говядиной*

Ингредиенты

***Выход порций 4***

16 мягких листьев зеленой капусты, 150 г постного свиного фарша, 150 г постного говяжьего фарта, 1 маленькая луковица мелко порубить, 2.5 мл (1/2, чайной ложки) соли плюс дополнительное количество, чтобы приправить начинку черный перец, 115 г отварного японского риса, пучок кресс салата, столовая английская горчица или японская горчица караши в качестве приправы.

**Для супа**

1,2 литра (5 стаканов) даши (бульона) быстрого приготовления, 30 мл (2 столовые ложки) саке или сухого белого вина, 30 мл (2 столовые ложки) мирина, 30 мл (2 столовые ложки) соевого соуса.

1. Бланшируйте капустные листья 2 минуты, затем слейте воду и дайте листьям остыть. Чтобы листья лежали ровно, аккуратно вырежьте толстую прожилку, мелко порубите ее и положите в миску.

2. Добавьте к рубленой капусте свинину, говядину, лук и перемешайте. Слегка посолите поперчите и добавьте рис. Тщательно перемешайте смесь руками, чтобы получить однородную массу. Разделите смесь на 8 частей.

3. Наложите один на другой два капустных листа и положите сверху одну часть смеси в форме толстого цилиндра. Аккуратно скатайте листья заворачивая мясо, затем осторожно закройте рулет деревянной палочкой для коктейля. Сделайте восемь голубцов.

4.Отрежьте у кресс салата корни, промойте и просушите.

5. Ингредиенты для супа доведите до кипения в большой кастрюле, добавив 2,5 мл (1/2, чайной ложки) соли. Убавьте огонь до очень слабого кипения. Положите голубцы и накройте кастрюлю. Тушите на слабом огне 40 минут. Перед тем, как снять кастрюлю с огня добавьте в суп кресс-салат.

6. Разрежьте каждый голубец на 3—4 части удалив палочки для коктейля и уложите их на глубоких тарелках или в одном столовом блюде. Полейте супом и сразу подавайте на стол с английской горчицей или горчицей караши.

*Жареная свинина в имбирном маринаде*

Имбирь — *шога —* специя, популярная в Японии. К этому рецепту хорошо подходит простой отварной рис.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

400 г свиной вырезки нарезать на ломтики толщиной 1 см 2 помидора пучок кресс салата смесь салатной зелени на гарнир 7,5 мл (11/2 чайной ложки) растительного масла для жарки.

**Для маринада**

20 г свежего корня имбиря 60 мл (4 столовые ложки) соевого соуса, 15 мл (1 столовая ложка) саке или сухого белого вина.

1. Для приготовления маринада натрите имбирь и отожмите его над блюдом, чтобы получить 5 мл (1 чайную ложку) имбирного сока. Добавьте соевый соус и саке или вино, перемешайте. Положите в мелкое блюдо ломтики свинины, залейте маринадом и переверните ломтики, чтобы полностью покрыть их маринадом. Оставьте примерно на 15 минут.

2. Тем временем нарежьте помидоры на четыре дольки. Удалив корни, промойте и просушите кресс-салат. Поставьте подготовленные ингредиенты вместе с салатными листьями в холодильник.

3. Разогрейте растительное масло в сковороде. Положите в сковороду свинину в один слой и добавьте маринад. Жарьте на средне сильном огне, один раз перевернув свинину до золотистого цвета с обеих сторон.

4. Разложите свинину на тарелку с листьями салата помидорами и кресс-салатом. Полейте соком со сковороды и сразу подавайте на стол.

*Свинина во фритюре с шинкованной капустой*

Обжаренная во фритюре свинина очень вкусна с нежной зеленой капустой и фруктовым соусом, известным как *тонкатцу.* Это блюдо популярно во всех уголках Японии.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

4 ломтика свиной вырезки (115 г каждый), 7,5 мл (11/2, чайной ложки) соли, черный перец, обычная мука для панировки, 2 яйца слегка взбить, 50 г свежих белых хлебных крошек, 1/2 мягкой зеленой капусты мелко нашинковать, растительное масло для жарки во фритюре.

**Для соуса**

100 мл (чуть больше 1/2, стакана) коричневого соуса (выбирайте фруктовый), 45 мл (3 столовые ложки) томатного кетчупа, 15 мл (1 столовая ложка) сахара.

1. Надсеките имеющийся на кусках свинины жир, чтобы во время жарки мясо не скрутилось. Затем отбейте свинину кухонным молоточком или скалкой чтобы сделать ее мягче. Посолите, поперчите и слегка присыпьте мукой.

Совет повара

Японский соус тонкатцу можно купить готовым в магазине.

2.Сначала обмакните отбивные в яйцо, а затем запанируйте их в хлебных крошках. Чтобы крошки хорошо держались, прижимайте их к мясу руками. Поставьте в холодильник примерно на 10 минут, чтобы панировка прилипла.

3. В это время замочите шинкованную капусту в холодной воде примерно на 5 минут. Воду слейте капусту, поставьте в холодильник. Соедините ингредиенты для соуса, перемешивая пока не растворится сахар.

4. Медленно разогрейте растительное масло для жарки во фритюре до 165—170°С. Жарьте по две отбивные примерно 6 минут переворачивая их пока они не станут хрустящими и золотистыми. Время от времени доставайте из масла плавающие хлебные крошки, чтобы они не подгорели. Дайте стечь с отбивных маслу и держите их горячими.

5. Разрежьте отбивные на полоски шириной 2 см и уложите на тарелку рядом с капустой. Полейте отбивные соусом. Сразу подавайте на стол.

Блюда из овощей, яиц и тофу

Готовить эти продукты японцы научились из-за отсутствия в их рационе мяса. Многие овощи можно найти только в Японии, например водоросли вакаме и хиджики, питательные и полезные для здоровья. Лица тоже считаются важным продуктом, поскольку они богаты белками. Однако из-за дороговизны их разбавляли бульоном, что позволяло экономить яйца. Тофу был завезен из Китая. Богатый белками и практически не содержащий жиров, этот продукт быстро впитывает вкус блюда, в котором он используется. Тофу идеален для вегетарианцев как замена мясу и может употребляться в пищу в сыром виде, обжаренным во фритюре или приготовленным на пару.

*Шпинат с сушеным тунцом*

Это холодный гарнир из слегка отваренного шпината, заправленного мелкими хлопьями сушеного тунца. Подобное вегетарианское блюдо можно приготовить без тунца, замариновав шпинат в бульоне из водоросли комбу и соевом соусе.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

300 г цельного шпината, корни отрезать

**Для маринада**

60 мл (4 столовые ложки) бульона из комбу и тунца или даши (бульон) быстрого приготовления, 20 мл (4 чайные ложки) соевого соуса усукучи, 60 мл (4 столовые ложки) мелких хлопьев сушеного тунца *(кацуо-буши).*

1. Тщательно промойте шпинат. Держа шпинат за листья, сначала опустите стебли на 10 секунд в кипящую воду, затем погрузите листья и отварите в течение 1—2 минут. Не переварите шпинат.

2. Тем временем приготовьте большую миску с холодной водой. Слейте со шпината воду и замочите его в холодной воде на 1 минуту, чтобы сохранить цвет и удалить горечь.

3. Тщательно отожмите шпинат: поднимите стебли и плотно сжимайте листья, двигаясь вниз.

4.Смешайте в блюде бульон с соевымсоусом и маринуйте шпинат в этой смеси 10—15 минут, один раз перевернув.

5. Слегка отожмите шпинат и нарежьте его на кусочки длиной 3—4 см, маринад не выливайте. Выложите шпинат равными порциями в четыре маленькие миски, уложив кусочки так, чтобы они смотрели срезами вверх. Посыпьте каждую порцию сверху 15 мл (1 столовой ложкой) сушеного тунца и сбрызните небольшим количеством маринада. Сразу подавайте на стол.

*Французская стручковая фасоль с кунжутом*

Приготовленное с бульоном из водоросли комбу, это блюдо является замечательной вегетарианской закуской или гарниром к основному блюду. Соус, приготовленный из семян кунжута *(гома),* также прекрасно сочетается с другими овощами, например с морковью.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

200 г французской стручковой (зеленой) фасоли, соль

Для кунжутного соуса (гомаае)

60 мл (4 столовые ложки) белого кунжута, 10 мл (2 чайные ложки) сахара, 15 мл (1 столовая ложка) соевого соуса, 15 мл (1 столовая ложка) даши (бульона) быстрого приготовления

1. Обрежьте у фасоли оба кончика. Отварите фасоль в кипящей подсоленной воде 2 минуты до мягкости. Приготовьте большую миску с холодной водой.

2.Откиньте отваренную фасоль и замочите ее на 1 минуту в холодной воде, чтобы сохранить цвет. Воду полностью слейте и нарежьте фасоль на кусочки длиной 3—4 см. Поставьте на 5 минут в холодильник.

3. В это время приготовьте соус.Истолките в ступке пестиком семена кунжута, оставив часть семян целыми. Если у вас нет ступки с пестиком, крупно порубите кунжут на разделочной доске ножом.

4.Добавьте сахар, затем соевый соус и бульон и тщательно перемещайте резиновой лопаточкой.

5. Перед подачей на стол выложитеохлажденную фасоль в миску заправьте соусом и тщательно перемешайте. Переложите фасоль в четыре маленькие миски и сразу подавайте.

*Картофельный салат по-японски*

Сначала картофель обжаривается на сильном огне (метод «стер-фрай») с морковью и луком, затем, перед тем как будут добавлены яйца, отваривается в бульоне.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

4 средние картофелины, 2 моркови, 1 большая мягкая луковица, 20 мл (4 чайные ложки) растительного масла, 1 кубик овощного бульона, 20 мл (4 чайные ложки) рисового уксуса, 10 мл (2 чайные ложки) сахара, 2,5 мл (1/2, чайной ложки) соли, плюс дополнительно для огурца, 2 мелких яйца (размер 4), взбить 1/2 огурца.

1. Разрежьте картофель вдоль на четыре части, затем поперек крупными кусочками. Замочите в холодной воде на 2 минуты, затем воду слейте.

2.Разрежьте морковь пополам вертикально, затем поперек на крупные кусочки. Разрежьте луковицу на толстые дольки.

3.В глубокой сковороде или кастрюле разогрейте растительное масло. Обжарьте на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 1 минуты картофель, морковь и лук. Растворите кубик овощного бульона в 200 мл (неполном стакане) кипятка и вылейте в сковороду. Добавьте рисовый уксус, сахар и соль. Накройте и варите на медленном огне 5 минут. Снимите крышку и варите на среднем огне, пока вся жидкость не испарится. Аккуратно встряхивайте время от времени сковороду, чтобы овощи не пригорели к ней, когда исчезнет жидкость.

4. Снимите с огня и дайте остыть в течение 30 секунд, затем добавьте взбитые яйца, быстро перемешивая, пока яйца не затвердеют. Уложите на блюдо и дайте остыть, затем охладите в холодильнике.

5. Тем временем разрежьте огурец вертикально пополам, а затем нарежьте на тонкие ломтики. Положите огурец в дуршлаг или в сито над миской. Посыпьте небольшим количеством соли и дайте постоять 10 минут. Осторожно отожмите из огурца жидкость.

6. Добавьте огурец к картофельной смеси и проверьте, достаточно ли соли, при необходимости добавив. Подавайте в охлажденном виде.

*Салат из морской водоросли с кормовыми бобами*

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

25 г сушеной водоросли вакаме, 115 г лука, тонко нарезать, 1 свежий красный перец чили или 1 сушеный, замочить в холодной воде на 5 минут, 200 г (11/2, стакана) свежих очищенных кормовых бобов.

**Для маринада**

5 мл (1 чайная ложка) соевого соуса, 5 мл (1 чайная ложка) рисового уксуса.

# Для заправки

37,5 мл (71/2 чайной ложки) даши (бульона) быстрого приготовления, 37,5 мл (71/2 чайной ложки) рисового уксуса, 2 мл (1/2, чайной ложки) соли, 7,5 мл (11/2 чайной ложки) соевого соуса.

1. Замочите водоросль в холодной воде на 10 минут, затем нарежьте ее на полоски шириной 3—4 см. Замочите лук в холодной воде на 10 минут.

2.Нарежьте чили тонкими ломтиками, удалив семена (по вкусу). Отварите бобы в кипящей подсоленной воде до мягкости, затем откиньте на дуршлаг и удалите кожуру.

3. Смешайте водоросль, лук (воду слить) и бобы в мелком блюде. Смешайте ингредиенты для маринада и залейте им салат, затем охладите салат в холодильнике до подачи на стол или как минимум в течение 1 часа.

4.Смешайте ингредиенты для заправки и охладите в холодильник отдельно от салата. Залейте овощи заправкой непосредственно перед подачей на стол, уложив сверху чили. Подавайте салат охлажденным.

Совет повара

Для этого салата лучше всего подходят молодые бобы. Они отвариваются за 5 минут. На варку более крупных или старых бобов уходит *7—*10 минут.

*Мули с соусом из мисо с кунжутом*

Из этого простого овощного блюда получается хорошая закуска для вечеринки.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

1средний мули (дайкон), около 800 г, 15 мл (1 столовая ложка) риса, промыть, 1 лист водоросли комбу (20x10 см) пучок кресс салата, для украшения блюда, соль.

**Для соуса из мисо с кунжутом**

75 г (более 1/3, стакана) красной пасты мисо, 75 г (более 1/3, стакана) белой пасты мисо, 60 мл (4 столовые ложки) мирина, 30 мл (2 столовые ложки) сахара, 20 мл (4 чайные ложки) молотых семян белого кунжута.

1. Нарежьте мули на ломтики толщиной 2 см, затем очистите от кожуры. Заверните рис в кусок муслина или марлю и завяжите концы шнуром. Оставьте место для того, чтобы рис мог увеличиться в объеме во время варки. Сверток должен выглядеть, как саше.

2. Положите мули в кастрюлю и залейте водой. Поместите туда же пакетик с рисом и немного соли, доведите до кипения, затем варите на слабом огне 15 минут. Аккуратно слейте с мули воду и удалите рис.

Совет повара

Маленький пакетик с сырым рисом кладут в кастрюлю с варящимся мули для того, чтобы этот овощ остался белым, а также чтобы удалить горечь

3. Положите водоросль в большую неглубокую сковороду, сверху уложите мули и залейте водой. Доведите до кипения, затем варите на медленном огне 20 минут.

4.В это время приготовьте соус. Тщательно перемешайте в кастрюле белую пасту мисо с красной. Влейте мирин и добавьте сахар, затем варите на слабом огне 5—6 минут, постоянно помешивая. Снимите с огня и добавьт кунжут.

5. Уложите мули и водоросль в большое блюдо вместе с горячи» бульоном, в котором они варились. Сверху посыпьте кресс-салатом. Подавайте мули на маленьких тарелочках, полив сверху соусом из мисо с кунжутом и украсив небольшим количеством кресс-салата. Водоросль используется только для ароматизации мули, ее не едят.

*Острый жареный сельдерей*

Это простой острый гарнир, одинаково хорошо дополняющий основное блюдо как из мяса, так и из овощей. Чтобы действительно насладиться идеально приготовленным блюдом, важно не переварить овощи, так как они должны остаться хрустящими.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

4 стебля сельдерея с несколькими листьями 1 сушеный красный перец чили, замочить в холодной воде на 5 минут 15 мл (1 столовая ложка) растительного масла, 20 мл (4 чайные ложки) сахара 30 мл (2 столовые ложки) соевого соуса.

1. Нарежьте листья сельдерея на кусочки длиной примерно 2,5 см. Черешки сельдерея нарежьте на кусочки длиной 4 см, затем тонко нашинкуйте их вертикально.

2.Отрежьте от стручка чили плодоножку, затем разрежьте стручок вдоль пополам. Выскребите семена. Нарежьте мякоть тонкими ломтиками.

3. Разогрейте растительное масло в сковороде и положите чили, сельдерей и сахар. Жарьте на среднем огне, постоянно помешивая, 1 минуту, затем добавьте соевый соус и продолжайте жарить, не прекращая помешивать, еще 1 минуту.

4.Добавьте листья сельдерея и жарьте, постоянно помешивая, пока вся жидкость из ингредиентов не испарится. Чтобы сельдерей остался хрустящим, нужно выпарить жидкость быстро.

5. Подавайте сельдерей в четырех маленьких мисках, украсив ломтиками чили.

*Рулет из омлета*

Это блюдо представляет собой хорошо прожаренный омлет, скатанный в трубочку и нарезанный аккуратными кусочками, который можно подавать горячим или холодным. Текстура должна быть однородной и мягкой — не жесткой, — а вкус сладко-пряным. Изумительно подчеркнут этот вкус и текстуру мули и соевый соус.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

8 яиц, 60 мл (4 столовые ложки) сахара, 20 мл (4 чайные ложки) соевого соуса, 90 мл (6 столовых ложек) саке или сухого белого вина, растительное масло для жарки.

**На гарнир**

8 см мули (дайкона), мелко натереть листья шисо, гари (маринованный имбирь), соевый соус.

1. Разбейте яйца в большую миску. Не взбивая яиц, перемешайте их при помощи пары палочек режущими движениями.

2. Смешайте в маленькой миске сахар с соевым соусом и саке или вином. Слегка перемешайте эту смесь с яйцами. Перелейте половину смеси в другую миску, так как жариться омлет будет в две партии.

3. Разогрейте в сковороде немного растительного масла и вытрите избыток.

4. Вылейте четверть смеси из одной миски в сковороду, наклоняя сковороду, чтобы покрыть ее дно тонким слоем. Когда край поджарится, а середина еще будет сырой, скатайте яйцо по направлению к себе.

5. Смажьте свободную сторону сковороды. Вылейте в сковороду треть оставшейся смеси. Приподнимите скатанное яйцо палочками и дайте сырому яйцу затечь под него.

6. Когда край схватится, скатайте омлет в противоположном направлении, наклоняя сковороду от себя, чтобы легче было скатать яйца.

7. Снова придвиньте рулет к себе, смажьте сковороду и вылейте на нее половину оставшейся смеси, дав яйцу затечь под рулет, как и раньше. Когда поджарится, воткните палочки в боковую сторону скатанного омлета и перекатите его к противоположной стороне сковороды. Остальные яйца жарьте таким же образом.

8. Перекатите рулет так, чтобы он лежал швом (краем) вниз. Жарьте 10 секунд.

9.Выложите рулет на бамбуковую салфетку и туго скатайте ее. Затем сожмите омлет, придав ему ровную прямоугольную форму. Дайте остыть. Жарьте вторую партию яичной смеси таким же образом. Нарежьте холодный омлет на кусочки толщиной 2,5 см и гарнируйте мули, шисо и гари. Подавайте на стол с соевым соусом.

*Омлет с рисом*

Омлеты с рисом японские дети просто обожают и обычно поливают их кетчупом.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

115 г куриного бедра без кожи и костей, нарезать кубиками толщиной 1 см, 35мл (7 чайных ложек) сливочного масла, 1 маленькая луковица, порубить 30 г (1/2 стакана моркови), порубить, 2 гриба шиитаке, ножки отрезать, шляпки порубить 15 мл (1 столовая ложка) мелко нарубленной петрушки, 380 г (21/4 стакана) свежесваренного риса, 30 мл (2 столовые ложки) томатного кетчупа, 6 крупных яиц (размер 1), 60 мл (4 столовые ложки) молока, 3 мл (2/3 чайной ложки) соли плюс дополнительно для начинки черный или белый перец.

**Для украшения блюда**

томатный кетчуп, веточки петрушки

1. Посыпьте курицу солью и перцем. Растопите в сковороде 7,5 мл (11/2, чайной ложки) сливочного масла. Обжаривайте 1 минуту лук, затем положите курицу и жарьте, пока она не побелеет и не прожарится. Добавьте морковь и грибы и жарьте на среднем огне, постоянно помешивая, до мягкости, затем добавьте петрушку. Выложите эту смесь в другую посуду и очистите сковороду.

2. Растопите в той же сковороде 7,5 мл (11/2чайной ложки) сливочного масла, выложите рис и тщательно переметайте. Добавьте обжаренные ингредиенты томатный кетчуп и перец. Тщательно перемешайте, добавив по вкусу соль, если необходимо. Не давайте смеси остыть.

3.Слегка взбейте яйца, добавьте молоко, 3 мл (2/3 чайной ложки) соли и перец.

4.Растопите в сковороде для омлета на среднем огне 5 мл (1 чайную ложку) сливочного масла. Вылейте в сковороду четверть яичной смеси и быстро перемешайте ее вилкой, затем оставьте на 1 минуту, чтобы затвердела. Выложите сверху четверть рисовой смеси.

5. Сложите омлет, закрыв рис так, чтобы один край омлета дошел до другого и образовался полукруг. Не пережарьте омлет.

6. Переложите омлет на подогретое блюдо, подвернув вниз край, накроите бумажным полотенцем и аккуратно надавите, чтобы получился прямоугольник. Зажарьте остальные три омлета из оставшихся ингредиентов. Сразу подавайте на стол, полив томатным кетчупом и украсив петрушкой.

*Лосось в омлете*

*Тамаго-тоджи,* что означает яичная заливка, является японским названием этого типа блюд, которые могут приготавливаться из различных ингредиентов. Здесь использована консервированная горбуша, придающая блюду очень нежный вкус. Вместо горбуши может быть использован жареный соевый творог (тофу).

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

1x400 г банка консервированной горбуши, рассол слить, косточки и кожу удалить, 10 стручков сахарного горошка «манжту», кончики стручков обрезать, 2 большие мягкие луковицы, нарезать ломтиками, 40 мл (8 чайных ложек) сахара 30 мл (2 столовые ложки) соевого соуса 4 мелких яйца (размер 4), взбить.

1. Разомните рыбу вилкой. Отварите горошек в течение 2—3 минут (воду слейте) и мелко нарежьте.

2.Положите лук в сковороду, добавьте 200 мл (неполный стакан) воды и доведите до кипения. Варите 5 минут на среднем огне, затем добавьте сахар и соевый соус. Варите еще 5 минут.

3. Добавьте горбушу и варите 2—3 минуты или пока бульон практически не испарится. Залейте сверху яйцом, чтобы покрыть всю поверхность. Посыпьте горошком и закройте сковороду. Жарьте 1 минуту на среднем огне, чтобы только схватилось яйцо. Не пережарьте, или яйцо свернется и будет плавать отдельными хлопьями. Выложите ложкой из сковороды на тарелку и сразу подавайте

*Японский душистый заварной крем*

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

3 яйца среднего размера (размер 3), 3 мл (2/3 чайной ложки) соли, 5 мл (1 чайная ложка) соевого соуса усукучи, 3 мл (2/3, чайной ложки) сахара 400 мл (12/3, стакана) бульона из комбу и тунца 50 г филе куриных грудок, нарезать тонкими ломтиками 4 гриба шиитаке, ножки отрезать, шляпки нарезать ломтиками 4 средние креветки, очистить от панциря и разморозить, если заморожены 10 мл (2 чайные ложки) саке или сухого белого вина, 10 мл (2 чайные ложки) соевого соуса листья мицубы или кресс-салат для украшения блюда.

1. Разбейте яйца в миску. Чтобы избежать излишка воздуха, не взбивайте их, а перемешайте двумя палочками режущими движениями.

2. Добавьте соль, соевый соус усукучи и сахар в холодный бульон, затем положите яйца. Перелейте смесь через мелкое сито в другую миску.

3. Приправьте курицу, пшитаке и креветки саке или вином и соевым соусом. Затем разложите поровну в четыре стаканчика для заварного крема или отдельные формочки для суфле. Залейте яичной смесью.

4. Поставьте в пароварку над кастрюлей или воком (восточным котелком) с кипящей водой и накройте Готовьте на пару на средне сильном огне 2—3 минуты, затем снимите крышку и накройте пароварку кухонным полотенцем. Снова закройте крышкой и готовьте на медленном огне 18—20 минут или пока не загустеет.

5. Проткните бамбуковым вертелом, чтобы проверить, пропеклась ли смесь если выйдет лишь немного прозрачной жидкости, блюдо готово. Украсьте листьями мицубы или кресс-салатом. Если к стаканчикам имеются крышки, закройте стаканчики, подавайте на стол незамедлительно. Предложите к заварному крему ложки.

*Тофу с зеленым луком*

Это вкусное блюдо можно подавать как гарнир или основное вегетарианское блюдо. Подавайте с рисом.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

1 упаковка свежего японского тофу, (10x8x3 см), весом 300 г без воды, 6 луковиц со стрелками, 45 мл (3 столовые ложки) сливочного масла, 1 яйцо.

**Для приправы**

15 мл (1 столовая ложка) саке или сухого белого вина, 15 мл (1 столовая ложка) сахара, 15 мл (1 столовая ложка) соевого соуса, 5 мл (1 чайная ложка) соли.

1. Заверните тофу в кухонное полотенце и положите на разделочную доску. Накройте сверху большой тарелкой и оставьте примерно на 30 минут, чтобы удалить избыток воды. Затем руками крупно раскрошите тофу.

2.Тонко нарежьте стрелки двух луковиц и мелко порубите остальной лук.

3.Растопите в кастрюле сливочное масло и положите тофу. Тщательно разомните лопаточкой, добавьте все ингредиенты для приправы и жарьте на сильном огне, постоянно помешивая, 2—3 минуты. Добавьте порубленный лук и не прекращайте помешивать, пока вся жидкость не испарится.

4.Слегка взбейте яйцо и залейте им тофу. Быстро перемешайте. Когда яйцо схватится, добавьте зеленые стрелки лука и тщательно перемешайте.

5. Подавайте в четырех маленьких мисках, горячим или комнатной температуры.

*Бифштексы из тофу*

Эти восхитительные бифштексы из тофу придутся по вкусу и вегетарианцам, и любителям мяса.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

1 упаковка свежего японского тофу (10x8x3 см), весом 300 г без воды, 30 мл (2 столовые ложки) растительного масла.

**Для маринада**

45 мл (3 столовые ложки) саке, 30 мл (2 столовые ложки) соевого соуса усукучи

5 мл (1 чайная ложка) кунжутного масла 1 зубчик чеснока, раздавить 15 мл (1 столовая ложка) тертого свежего имбирного корня, 1 луковица со стрелкой, мелко порубить.

**На гарнир**

2 луковицы со стрелками, нарезать тонкими колечками смесь салатной зелени приправа «семь специй» *(шичими).*

1. Заверните тофу в кухонное полотенце и положите на разделочную доску. Накройте сверху большой тарелкой и оставьте примерно на 30 минут, чтобы удалить избыток воды.

2.Разрежьте тофу горизонтально на три части, затем разрежьте кусочки на четвертинки. Тщательно переметайте в большой миске ингредиенты для маринада. Положите в маринад в один слой тофу и оставьте на 30 минут.

3. Разогрейте в сковороде половину растительного масла и зажарьте половину бифштексов из тофу. Жарьте на среднем огне 3 минуты с каждой стороны или до золотистого цвета. Повторите.

4. Уложите по три бифштекса из тофу на каждую тарелку. Разогрейте маринад, если он остался; им можно полить бифштексы. Посыпьте зеленым луком и гарнируйте салатной зеленью. Сразу подавайте на стол с приправой «семь специй», если она имеется.

*Тушеный жареный соевый творог с водорослью хиджики*

Тушеные блюда, известные как *нимоно,* на японском столе — круглый год.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

20 г сушеной водоросли хиджики, 1 пласт японского жареного соевого творога (тофу), 30 г моркови, 30 г свежих грибов шиитаке, ножки удалить, 15 мл растительного масла 100 мл (более 1/3 стакана), даши (бульона) быстрого приготовления 22,5 мл (41/2 чайной ложки), саке или сухого белого вина 15 мл (1 столовая ложка), мирина, 22,5 мл (41/2чайной ложки) соевого соуса, 22,5 мл (41/2 чайной ложки) сахара.

1. Тщательно промойте водоросль хиджики и замочите ее в холодной воде на 30 минут. Воду слейте. Не замачивайте на более продолжительное время, иначе водоросль потеряет весь свой аромат. В процессе замачивания хиджики увеличивается в объеме примерно в шесть раз по сравнению с объемом в сушеном виде.

2. Положите соевый творог в сито и промойте горячей водой из чайника, чтобы удалить излишки масла Затем нашинкуйте его кусочками длиной 3 см. Нашинкуйте морковь и грибы на кусочки примерно такого же размера.

3. Разогрейте в большой сковороде растительное масло. Положите морковь, один раз перемешайте, затем положите грибы и жарьте на сильном огне, постоянно помешивая, 1 минуту. Добавьте хиджики, перемешайте, затем добавьте жареный соевый творог и жарьте на сильном огне, постоянно помешивая, 1 минуту.

4. Влейте бульон, саке или вино, мирин и соевый соус. Добавьте сахар и перемешайте. Доведите до кипения и убавьте огонь, затем тушите на медленном огне, пока весь бульон не испарится, время от времени помешивая.

5. Подавайте соевый творог горячим или холодным, в четырех маленьких мисках.

Совет повара

Хиджики представляет собой сушеную морскую водоросль с высоким содержанием клетчатки. Если невозможно достать японский жареный соевый творог, можно заменить его аналогичным китайским блюда из овощей яиц и тофу.

*Обжаренные во фритюре тофу и спаржа в бульоне*

*Агедаши* — название блюд из обжаренных во фритюре ингредиентов *(аге),* подаваемых в бульоне *(даши) или* жидком соусе. Здесь обжаренный во фритюре тофу и спаржа подаются в жидком соусе на основе бульона и украшаются помидорами. К этому *агедаши* замечательно подходит стаканчик саке.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

примерно 1/2 упаковки свежего японского тофу (10x5x3 см) весом 200 г без воды, 4 побега спаржи, жесткие концы стебельков обрезать, 1 мясистый помидор, кожицу снять, кукурузная мука для панировки, растительное масло для жарки во фритюре.

Для соуса

200 мл (неполный стакан) даши (бульона) быстрого приготовления, 50 мл (1/4стакана) мирина, 50 мл (1/4стакана) соевого соуса.

1. Заверните тофу в бумажное полотенце положите на тарелку и грейте в микроволновке 1 минуту (600 W), чтобы удалить избыток воды. Либо заверните тофу в чистое кухонное полотенце и оставьте, сдавив между двумя тарелками на полчаса. Разрежьте тофу на восемь кубиков (толщиной примерно 2,5 см каждый).

2.Нарежьте спаржу на кусочки длиной 3—4 см. Разрежьте помидор пополам и удалите семена, затем нарежьте его кубиками толщиной 5 мм.

3.Разогрейте на медленном огне растительное масло для жарки во фритюре до 170°С. Запанируйте тофу в кукурузной муке.

4. Обжарьте кусочки тофу в два захода на среднем огне до золотистого цвета в течение 7—10 минут, чтобы тофу полностью прожарился. Когда он готов он начинает расширяться. Дайте стечь маслу. Температура масла во время жарки должна быть 170°С.

5. В это время влейте в кастрюлю ингредиенты для соуса и доведите до кипения затем тушите на слабом огне 3 минуты. Обжарьте спаржу во фритюре в течение 2 минут и дайте маслу полностью стечь.

6.Выложите тофу на большую тарелку и разложите сверху спаржу. Полейте горячим соусом и посыпьте сверху помидор. Сразу подавайте на стол.

*Тофу с овощами по-зимнему*

Это блюдо подается на стол кипящим вместе с горшочком соуса, дополняющим свежеотварные тофу и овощи.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

1 лист водоросли комбу (20x10 см), 2 упаковки японского шелкового тофу (каждая 10x8x3 см), весом примерно 600 г, 2 лука порея, 4 гриба шиитаке, ножки отрезать и сделать крестовидный надрез на шляпках зеленый лук, порубить для украшения блюда.

**Для соуса**

200 мл (неполный стакан) соевого соуса 15 мл (1 столовая ложка) мирина, 100 мл (более 1/3 стакана) сушеного тунца.

1. Наполните огнеупорную форму для запекания или кастрюлю до половины холодной водой и замочите в ней водоросль комбу на 30 минут.

2. Нарежьте тофу кубиками толщиной 4 см. Нарежьте лук порей диагонально кусочками толщиной 2 см.

3. Для соуса доведите до кипения соевый соус и мирин, затем добавьте хлопья сушеного тунца. Снимите с огня и подождите, пока все хлопья опустятся на дно кастрюли, затем процедите соус и перелейте его в небольшую огнеупорную емкость.

4.Поставьте эту емкость посередине кастрюли можно на перевернутое блюдце, чтобы она была значительно выше уровня воды. Так соус останется горячим. Доведите воду до кипения. Положите грибы и лук порей и варите на среднем огне до мягкости — примерно 5 минут. Затем аккуратно положите тофу. Как только тофу начнет всплывать он готов к употреблению. Если весь тофу не войдет в кастрюлю, можно добавлять его во время еды.

5.Поставьте кастрюлю на стол и ложкой разложите соус в четыре маленькие миски. Посыпьте соус зеленым луком. Ужинающие сами положат себе тофу и овощи из кастрюли — их едят, обмакивая в соус. Водоросль комбу используется только для ароматизации блюда — ее не едят.

*Рагу из коя-тофу и шиитаке*

Коя-тофу получил свое название от горы Коя, где тофу замерзал во время зимних снегопадов, а затем оттаивал. Этот продукт известен тем, что входил в рацион буддийских монахов, живших в храме на этой горе. Процесс замораживания и размораживания придает тофу характерную текстуру.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

2 куска сушеного коя-тофу, каждый по 15 г 8 сушеных грибов шиитаке.

**Для бульона**

400 мл (1 % стакана) бульона из комбу и тунца или даши (бульона) быстрого приготовления, 22,5 мл (41/2 чайной ложки) саке 30 мл (2 столовые ложки) мирина, 2 мл (1/3 чайной ложки) соли, 15 мл (1 столовая ложка) соевого соуса усукучи.

1. Вырежьте из фольги круг чуть меньше кастрюли.

2.Замочите сушеный коя-тофу в теплой воде на 30 минут, затем аккуратно отожмите воду вручную. Замочите сушеные грибы шиитаке в холодной воде на 20 минут. Положите сверху маленькое блюдце или тарелку, чтобы грибы былипогружены в воду. Воду слейте; у грибов обрежьте ножки.

3. Доведите бульон до кипения и положите приправы для бульона. Добавьте коя-тофу, накройте поверхность жидкости сложенной фольгой и тушите на слабом огне 5—6 минут.

4. Снимите фольгу. Добавьте грибы шиитаке и тушите еще 12—13 минут. Дайте ингредиентам остыть в бульоне

5. Перед подачей на стол разрежьте коя-тофу на четыре кусочка. Уложите их в неглубокой миске вместе с шиитаке. Подавайте теплыми или холодными, но не из холодильника.

Блюда из риса и лапши

Лапша, как и тофу, была завезена из Китая и постепенно вошла в японскую кулинарную традицию. Японская кухня сильно зависит от времени года: каждому сезону — свои блюда. К примеру, тонкую лапшу едят летом с очень небольшим количеством соевого соуса и бульона, тогда как зимой едят более толстую лапшу, сваренную в больших формах для запеканок.

Рис является основной частью рациона японцев, и существует много различных способов его приготовления. Его можно отваривать в бульоне и затем придавать ему сезонный аромат, добавляя свежие ингредиенты, свойственные данному времени года. Обычно без него не обходится ни одна трапеза.

*Запеканка из лапши в порционных горшочках*

Обычно такие запеканки готовятся в керамических горшочках. *«Набе»* означает «горшок», а *«яки» —* «греть», отсюда японское название этого блюда — *набеяки удон.*

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

115 г куриного бедра без костей 2,5 мл, (1/2 чайной ложки) соли, 2,5 мл (1/2 чайной ложки) саке или сухого белого вина 2,5 мл (1/2 чайной ложки) соевого соуса, 1 лук-порей, 115 г цельного шпината, корни обрезать

300 г сухой лапши удон или 500 г свежей, 4 гриба шиитаке, ножки отрезать 4 мелких яйца (размер 4), приправа, «семь специй» *(шичими)* (по желанию)

**Для бульона**

1,4 литра (6 стаканов) бульона из комбу и тунца или даши (бульона) быстрого приготовления, 22,5 мл (41/2 чайной ложки) соевого соуса, 7 мл (1 уз чайной ложки) соли, 15 мл (1 столовая ложка) мирина.

1. Нарежьте курицу небольшимикусочками, посыпьте солью, сбрызните саке или вином и соевым соусом. Нарежьте лук-порей диагонально на кусочки толщиной 4,5 см.

2. Отварите шпинат в течение 1—2 минут, затем воду слейте и замочите шпинат в холодной воде на 1 минуту. Воду слейте, шпинат слегка отожмите, затем нарежьте на кусочки длиной 4 см.

3.Отварите сухой удон, как указано на упаковке, на 3 минуты сократив рекомендуемое время варки. Если вы используете свежий удон, положите его в кипящую воду, распутайте лапшу и затем откиньте на дуршлаг.

4.Доведите ингредиенты для бульона в кастрюле до кипения и положите курицу и лук. Снимите накипь и варите 5 минут. Разделите лапшу на четыре равные порции и разложите в огнеупорные горшочки. Залейте бульоном вместе с курицей и луком. Поставьте на средний огонь, добавьте грибы шиитаке.

5. Аккуратно разбейте в каждый горшочек по яйцу. Накройте и тушите 2 минуты. Положите в горшочки равное количество шпината и тушите 1 минуту.

6. Сразу подавайте на стол, поставив горячие горшочки на тарелки, подставки или салфетки. Посыпьте приправой «семь специй» (по желанию).

Совет повара

Вместо курицы и яиц в этих запеканках может быть использована различная темпура.

*Лапша с пятью ароматами*

Японское название этого блюда — *гомоку якисоба,* первое слово которого означает «пять различных ингредиентов», однако для приготовления восхитительной лапши методом «стер-фрай» вы можете добавлять столько ингредиентов, сколько вам захочется.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

300 г сухой китайской тонкой яичной лапши или 500 г свежей лапши, якисоба, 200 г постной свинины без костей, тонко нарезать 22,5 мл (41/2 чайной ложки) растительного масла, 10 г свежего имбирного корня, натереть 1 зубчик чеснока раздавить 200 г (13/4 стакана) крупно порубленной зеленой капусты, 115 г (1/2 стакана) пророщенной фасоли, 1 зеленый перец, семена вырезать и нарезать стручок тонкими полосками 1 красный перец, семена вырезать и нарезать стручок тонкими полосками соль и белый перец, 20 мл (4 чайные ложки) водоросли ао-нори, для украшения блюда (по желанию).

**Для приправы**

60 мл (4 столовые ложки) вустерширского соуса, 15 мл (1 столовая ложка) соевого соуса, 15 мл (1 столовая ложка) белого соуса с устрицами, 15 мл (1 столовая ложка) сахара, 2,5 мл (1/2 чайной ложки) соли.

1. Отварите лапшу, как указано на упаковке, и откиньте Нарежьте свинину полосками шириной 3—4 см, посолите и поперчите.

2. Разогрейте в большой сковороде или воке 7,5 мл (11/2 чайной ложки) растительного масла и обжарьте свинину на сильном огне, постоянно помешивая, лишь до готовности затем выложите ее из сковороды.

3. Вытрите сковороду бумажным полотенцем Затем разогрейте в ней оставшееся масло. Положите имбирь, чеснок и капусту и жарьте на сильном огне, постоянно помешивая, 1 минуту.

4. Положите пророщенную фасоль и жарьте также до мягкости, затем добавьте зеленый и красный перец и жарьте 1 минуту.

5. Снова положите в сковороду свинину, а также лапшу. Добавьте, перемешивая, все ингредиенты для приправы и посыпьте белым перцем. Жарьте 2—3 минуты.

6. Сразу подавайте на стол, посыпав водорослью ао-нори (по желанию).

*Курица и яйцо с рисом*

*Ояко-дон,* японское название этого блюда, означает родитель *(оя),* ребенок *(ко)* и миска *(дон);* блюдо названо так потому, что для его приготовления используются и куриное мясо, и яйцо Это классическое блюдо, не сходящее со стола круглый год.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

300 г куриных бедер без костей 1 большая мягкая луковица, тонко нарезать 200 мл (неполный 1 стакан) бульона из комбу и тунца или даши (бульона) быстрого приготовления, 22,5 мл (41/2чайной ложки) сахара, 60 мл (4 столовые ложки) соевого соуса, 30 мл (2 столовые ложки) мирина, 1 кг (7 стаканов) свежеотварного риса, 4—6 крупных яиц (размер 1), взбить 60 мл (4 столовые ложки) замороженного горошка, разморозить 1/2 листа водоросли яки-нори, нарезать тонкими полосками, для украшения блюда.

1. Нарежьте курицу ломтиками диагонально, затем порежьте на кусочки длиной 3 см.

2. Положите лук, бульон, сахар, соевый соус и мирин в кастрюлю и доведите до кипения. Положите курицу и варите на среднем огне примерно 5 минут или пока курица не сварится. Снимайте с соуса пену, если появится.

3. Положите половником четверть этой смеси в сковороду и доведите до кипения.

4. Положите четверть риса в отдельную столовую миску.

5. Залейте смесь в сковороде четвертой частью яиц и посыпьте четвертой частью горошка. Накройте и жарьте на среднем огне, пока яйцо не прожарится по вашему вкусу.

6. Уложите прожаренную смесь поверх риса. Приготовьте остальные три порции точно так же. Подавайте в горячем виде, посыпав водорослью яки-нори.

*Бифштексы*

Это аппетитное блюдо замечательно смотрится на праздничном столе, к тому же оно очень просто в приготовлении и оставляет повару время на отдых.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

1 большая мягкая луковица, 1 красный перец, семена удалить, 30 мл (2 столовые ложки) растительного масла, 30 мл (2 столовые ложки) сливочного масла, 400 г говядины (филей), излишки жира срезать 60 мл, (4 сюловые ложки) томатного кетчупа, 30 мл (2 столовые ложки) вустеришрского соуса, 30 мл (2 столовые ложки) нарубленной петрушки, 1 кг (7 стаканов) свежесваренного риса соль и черный перец.

**Для украшения блюда**

пучок водяного кресса, несколько горошин красного перца (по желанию).

1. Нарежьте лук и красный перец ломтиками толщиной 7—8 мм.

2. Разогрейте в сковороде 15 мл *(*1 столовую ложку) растительного масла и обжарьте лук до золотистого цвета со всех сторон, добавив соль и перец, отложите в сторону.

3. Разогрейте 15 мл (1 столовую ложку) растительного и столько же сливочного масла. Обжарьте бифштексы на сильном огне до коричневой корочки с обеих сторон, затем нарежьте небольшими кусочка ми и отложите. Чтобы довести бифштексы до полной готовности, жарьте их на сред нем огне 1—2 минуты с каждой стороны.

4.Для соуса смешайте томатный кетчуп, вустерширский соус и 30 мл (2 столовые ложки) воды в сковороде, в которой жарились бифштексы. Грейте, постоянно помешивая, на среднем огне 1 минуту, соединяя с остатками мяса.

5. Смешайте оставшееся сливочное масло с нарубленной петрушкой и горячим рисом. Разделите на четыре столовые тарелки. Уложите поверх риса красный перец, лук и бифштексы и полейте соусом. Украсьте водяным крессом и горошинами красного перца (по желанию) и подавайте.

*Сардины с рисом*

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

8 свежих сардин, без чешуи или замороженных (разморозить) обычная мука, для панировки 15 мл (1 столовая ложка) растительного масла, для жарки 2 зеленых перца, семена удалить и тонко нарезать 2 красных перца, семена удалить и тонко нарезать 1 кг (7 стаканов) свежесваренного риса, соль.

**Для маринада**

15 мл (1 столовая ложка) соевого соуса 7,5 мл (11/2 чайной ложки) саке или сухого белого вина сок, выжатый из 20 г тертого свежего имбирного корня примерно 5 мл (1 чайная ложка).

**Для соуса**

30 мл (2 столовые ложки) саке или сухого белого вина, 30 мл (2 столовые ложки) мирина, 30 мл (2 столовые ложки) соевого соуса, 15 мл (1 столовая ложка) сахара.

1. Отрежьте у одной сардины голову и положите рыбу на разделочную доску. Разрежьте брюшко рыбы и выньте внутренности. Поместите оба ваших больших пальца посередине рыбы и двигайте один в сторону головы, другой в сторону хвоста, чтобы раскрыть тушку. Обрежьте позвоночник рядом с хвостом, затем аккуратно отделите его вместе с большей частью мелких косточек. Все кости выбросьте. Повторите эту операцию с остальными сардинами.

2. Смешайте ингредиенты для маринада в большом блюде, обмакните в получившийся маринад сардины и оставьте их мариноваться на 20 минут.

3. Для соуса доведите саке или вино и мирин до кипения, добавьте соевый соус и сахар и варите на медленном огне 3 минуты.

4.Достаньте сардины из маринада и посыпьте мукой.

5. Разогрейте в сковороде растительное масло. Обжарьте минуту зеленый и красный перец до мягкости, посыпьте солью и отложите. Обжарьте в той же сковороде сардины до золотистого цвета с обеих сторон, один раз перевернув.

6.Освободите сковороду от масла и влейте туда соус. Положите в сковороду сардины и перец, варите 1 минуту и затем снимите сковороду с огня.

7. Разложите рис в четыре миски. Поверх каждой порции положите две сардины. Разделите соус и перец на равные части и добавьте в миски сразу подавайте на стол.

*Охлажденная лапша*

Это классическое японское блюдо — холодная лапша — называется *сомен.* Лапша обладает удивительным освежающим эффектом в сочетании с дополняющими ее ингредиентами и нежным соусом. Лапша подается со льдом, чтобы сохранить ее холодной до начала трапезы.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

растительное масло, для жарки 2 мелких яйца (размер 4), взбить со щепоткой соли 1 лист водоросли яки-нори, нарезать тонкими полосками 1/2пучка зеленого лука, нарезать тонкими колечками паста васаби, 400 г лапши сомен, кубики льда, для сервировки.

**Для соуса**

1 литр (4 стакана) бульона из комбу и тунца или даши (бульона) быстрого приготовления, 200 мл (менее 1 стакана) соевого соуса 15 мл (1 столовая ложка) мирина.

1. Приготовьте соус заранее, чтобы он успел остыть и охладиться: доведите ингредиенты до кипения, дайте остыть и поставьте в холодильник.

2.Разогрейте в сковороде немного растительного масла. Влейте половину яичной смеси, наклоняя сковороду, чтобы равномерно покрыть ее дно. Дайте яйцу затвердеть, затем переверните и недолго жарьте вторую сторону. Выложите омлет на доску. Точно так же зажарьте остаток яичной смеси.

3. Дайте омлету остыть и затем — нарежьте его тонкими полосками. Положите нарезанный омлет, нори, зеленый лук и васаби в четыре маленькие миски.

4.Отварите лапшу сомен, как указано на упаковке, и откиньте. Ополосните лапшу холодной проточной водой, перемешивая палочками, затем всю воду тщательно слейте.

5. Разложите лапшу на большом блюде и положите к ней несколько кубиков льда, чтобы она не нагревалась.

6. Разлейте холодный соус в четыре маленькие миски. Лапшу и выбранные приправы перед едой макают в соус.

Совет повара

Чтобы тонко нарезать нори, воспользуйтесь ножницами. Ополаскивая лапшу, перемешивайте ее палочками очень осторожно, поскольку в отварном виде она очень мягкая, и ее легко размять.

*Рагу из мелко нарубленной говядины по-японски*

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

300 г говяжьей вырезки, нарезать тонкими ломтиками 15 мл (1 столовая ложка) растительного масла

25 г сливочного масла 450 г лука, нарезать ломтиками толщиной 5 мм 60 мл (4 столовые ложки) обычной муки 200 мл (неполный стакан) томатного кетчупа, 1 кубик куриного бульона, раскрошить 22,5 мл (41/2чайной ложки) вустерширского соуса, 15 мл (1 столовая ложка) красного вина, 30 мл (2 столовые ложки) замороженного горошка, 1 кг (7 стаканов) свежего отварного риса соль и перец.

1. Нарежьте мясо полосками длиной 3 см и приправьте солью и перцем.

2.Разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте до коричневого цвета мясо, затем переложите его в огнеупорное блюдо.

3. Разогрейте в этой же сковороде сливочное масло и обжарьте лук на слабом огне в течение 5 минут. Посыпьте мукой и жарьте, помешивая, 1—2 минуты. Добавьте кетчуп, затем выложите эту смесь к говядине.

4. Влейте 500 мл (полные 2 стакана) воды, добавьте бульонный кубик и тщательно перемешайте. Доведите до кипения, снимите накипь и убавьте огонь.

5. Добавьте вустерширский соус и красное вино, тушите 30 минут. Попробуйте и при необходимости добавьте специй, затем добавьте горошек и снимите с огня.

6. Разложите рис на четыре тарелки равными порциями и поверх него выложите половником мясную смесь. Сразу подавайте на стол.

*Сухой карри*

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

1 маленький сушеный красный перец чили, 1 маленький помидор, без кожуры по 1 перцу красного и зеленого цвета без семян, 1/2десертного яблока, очистить и вырезать сердцевину, 30 мл (2 столовые ложки) изюма, 15 мл (1 столовая ложка) белого вина, 30 мл (2 столовые ложки) растительного масла, 15 мл (1 столовая ложка) сливочного масла, 1 зубчик чеснока, раздавить 115 г лука, мелко порубить 300 г говяжьего фарша 1 кг (7 стаканов) свежесваренного риса, корнишоны (мелкие маринованные огурчики).

**Для приправы**

22,5 мл (41/2 чайной ложки) порошка карри, 10 мл (2 чайные ложки) сахара, 15 мл (1 столовая ложка) соевого соуса, 5 мл (1 чайная ложка) соли.

1. Замочите чили в холодной воде на 5 минут. Затем удалите семена и мелко порежьте стручок. Нарежьте мелкими кубиками помидор, перцы и яблоко. Замочите изюм в белом вине, чтобы размягчить его.

2. Разогрейте в кастрюле растительное масло вместе со сливочным. Положите чили, чеснок и лук, затем пассируйте до мягкости. Добавьте фарш, жарьте, помешивая и разбивая комочки, 2—3 минуты. Затем введите все ингредиенты для приправы. Жарьте, помешивая, 4 минуты, добавьте помидор, перцы, яблоко и изюм с белым вином и жарьте 5—6 минут.

3. Разложите рис равными порциями в четыре тарелки и сверху посыпьте сухим карри. Украсьте маринованными огурчиками и подавайте к столу.

*Рисовое ассорти*

Это рецепт блюда, хорошо подходящего для вечеринки, и вы можете добавлять самые разнообразные ингредиенты, чтобы создать собственный фирменный вариант.

Ингредиенты

***Выход порций 4***

*6* сушеных грибов шиитаке

*2* пласта жареного тофу *(абураге)*

13x6 см каждый 6 стручков горошка манжту, 1 морковь нарезать тонкой соломкой, 115 г куриного филе нарезать кубиками, 30 мл (2 столовые ложки) сахара 37,5 мл (71/2 чайной ложки) соевого соуса, 1 кг (7 стаканов) свежесваренного риса, соль.

1. Замочите сушеные грибы шиитаке в 800 мл (31/2стакана) воды на 30 минут. Накройте грибы сверху маленькой тарелкой или блюдцем чтобы грибы не всплывали.

2.Положите жареный тофу в сито и полейте горячей водой из чайника, чтобы удалить излишки жира. Отожмите тофу и разрежьте вдоль пополам, затем нарежьте полосками шириной 5 мм.

3. Отварите горошек, воду слейте, положите стручки в холодную воду, затем эту воду также тщательно слейте. Нарежьте горошек тонкой соломкой.

4.Слейте воду с грибов шиитаке в кастрюлю у грибов удалите ножки а шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте в кастрюлю тофу морковь курицу и шиитаке.

5. Доведите до кипения снимите с бульона пену и тушите на слабом огне 1—2 минуты. Положите сахар и варите 1 минуту, затем добавьте соевый соус и соль. Варите на слабом огне, пока не испарится большая часть жидкости и останется лишь небольшое количество концентрированного бульона.

6.Добавьте горячий рис посыпьте горошком и сразу подавайте.

*Рисовые шарики*

Пикники очень популярны в Японии, где очень любят принимать пищу на свежем воздухе. На пикники берут самую разнообразную еду, включая рисовые шарики, или *онигири.* Начинить их можно всем, чем угодно, так что вы можете изобрести собственные онигири.

Ингредиенты

*Выход порций:**4 (8 рисовых шариков)*

15 мл (1 столовая ложка) соли, 1 кг (7 стаканов) свежесваренного японского риса, 4 умебоши (маринованные сливы), 1 кусок лосося-гриль, 1/2 листа водоросли яки-нори, 15 мл (1 столовая ложка) семян белого или черного кунжута.

1. Положите соль в миску. Отложите ложкой восьмую часть риса в маленькую рисовую миску. Сделайте в середине отверстие и вложите в него одну умебоши. Закройте рисом.

2.Смочите ладони обеих рук холодной водой, опустите один палец в миску с солью и равномерно натрите ладони солью.

3.Извлеките рис и умебоши из мискии положите на одну ладонь. Обеими руками слепите из риса треугольник, плотно, но не сильно сжимая его. Точно так же слепите еще три рисовых треугольника.

4. Разомните вилкой лосось, удалив кожу и кости. Смешайте рыбу с оставшимся рисом, затем слепите из смеси треугольники, как описано выше.

5.Разрежьте водоросль яки-нори на четыре ровные полосы и оберните одной полосой каждый из четырех рисовых шариков с умебоши. Рисовые шарики с лососем посыпьте кунжутом.

Совет повара

Для приготовления рисовых шариков всегда используйте горячий рис, затем дайте ему полностью остыть и заверните каждый шарик в фольгу или прозрачную пленку.

Суши

Когда-то считавшиеся исключительной привилегией богатых и знаменитых, как последний хит модного питания суши становятся все более популярными и доступными каждому.

Сегодня они имеются в широкой продаже в супермаркетах и магазинах кулинарии, поэтому гораздо больше людей может насладиться этой здоровой пищей.

Рыба для суши должна быть абсолютно свежей, а отварной рис нельзя держать в холодильнике, иначе он затвердеет.

Поэтому такое блюдо необходимо есть сразу.

Чтобы стать специалистом по суши, нужна многолетняя практика: таких умений и техник не требуется больше нигде.

Обычно суши подаются с васаби (зеленым хреном) и соевым соусом.

*Фигурные суши*

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

480 г (21/5 стакана) японского риса, промыть и просушить в течение 1 часа, 30 мл (2 столовые ложки) саке или сухого белого вина, паста васаби, соль, соевый соус и гари (маринованный имбирь), в качестве приправы.

**Для уксуса к суши**

60 мл (4 столовые ложки) рисового уксуса, 15 мл (1 столовая ложка) сахара.

**Для гарнира из морепродуктов**

1 чернильный мешок кальмара, без кожи (общим весом примерно 200 г) 1 нога отварного осьминога 200 г тунца для сашими, 200 г лосося для сашими, 4 сырые крупные креветки без голов.

**Для маринада**

15 мл (1 столовая ложка) рисового уксуса, 5 мл (1 чайная ложка) сахара.

**Для рулета из омлета**

3 яйца по 15 мл (1 столовая ложка) саке или сухого белого вина, сахара и воды, полоса шириной 1 см водоросли яки-нори.

1. Отварите рис, заменив 40 мл (2 столовые ложки) необходимого количества воды для варки саке или вином. Тем временем разогрейте ингредиешы для уксуса, добавив 5 мл (1 чайную ложку) соли, тщательно перемешайте и охладите. Влейте эту смесь в горячий отварной рис, тщательно перемещайте лопаточкой, одновременно постоянно обмахивая рис, — это придает рису замечательный глянец. Накройте влажной тканью и дайте остыть. Не ставьте в холодильник, иначе рис затвердеет.

2.Нарежьте кальмар полосками шириной 2—3 см и длиной 5 см. Нарежьте ногу осьминога полосками того же размера. Кусочки тунца и лосося должны иметь примерно такие же размеры, но толщиной около 4 мм.

3. Нанижите креветок на бамбуковы вертела через хвост и голову, что в готовом виде они не были скрюченными. Варите не более 1 минуты, затем снимите с вертелов и удалите панцирь, оставив хвост. Разрежьте каждую креветку по брюшку, не прорезая ее насквозь, и удалите темную венку, затем раскройте креветки как книги. Смешайте в блюде ингредиенты для маринада, добавив щепотку соли. Поместите в маринад креветки и оставьте на 10 минут.

4.Приготовьте рулет из омлета из указанных ингредиентов, добавив 2 мл (1/3 чайной ложки) соли. Охладите, затем нарежьте ломтиками толщиной 5 мм.

5. Смочите руки и слепите примерноиз 15—20 г риса прямоугольник высотой 1 см, шириной 2 см и длиной 5см. Повторите с остальным рисом.

6. Пальцем нанесите немного васаб в центр каждого рисового прямоугольника и положите сверху морепродукты. Не добавляйте васаби в суши с яйцом — вместо этого перетяните суши водорослью. Подавайте с соевым соусом и гари, чтобы освежать небо после каждого кусочка.

*Простые суши-рулеты*

Для совершенствования искусства заворачивать суши в водоросли требуется практика, и нет лучшего способа начать, чем эта простая форма суши-рулета, известная как *хосомаки,* обычно представляющая собой тонкую трубочку с одной начинкой. Этот вид суши великолепно подходит для пикников и канапе, поскольку такие кусочки очень удобно класть в рот, и, конечно же, этот вид суши всегда подается в холодном виде. Для скатывания рулета вам потребуется бамбуковая салфетка *(макису).*

Ингредиенты

*Выход порций: 12 рулетов или* 72 *ломтика, 6* листов водоросли яки-нори.

**Для начинки**

200 г тунца для сашими, 200 г лосося для сашими, 1/2 огурца, разрезать на четыре части вдоль и удалить семена, паста васаби.

**Для риса**

400 г (2 стакана) японского риса, отварить как для фигурных суши, используя уксусную смесь (ниже).

# Для уксусной смеси

52,5 мл (101/2 чайной ложки) рисового уксуса, 15 мл (1 столовая ложка) сахара, 3 мл (2/3 чайной ложки) соли, гари (маринованный имбирь), в качестве приправы соевый соус, в качестве приправы.

1.Разрежьте нори пополам вдоль. Разрежьте тунца и лосося на четыре длинные полоски шириной и высотой 1 см. Длина полосок должна равняться длинной стороне нори. При необходимости используйте по две полоски рыбы на нори.

2. Положите лист нори блестящей стороной вниз на бамбуковую салфетку, лежащую на разделочной доске.

3. Разделите рис в миске, в которой он лежит, пополам, затем разделите каждую половину на шесть частей, чтобы всего получилось 12 порций. Положите пальцами одну порцию риса поверх листа нори, оставив по 1 см водоросли незакрытыми сверху и снизу.

4. Размажьте немного васаби горизонтальной линией посередине риса и положите по этой линии полоску тунца.

5. Взяв салфетку и край водоросли нори с той стороны, которая ближе к вам, скатайте нори и рис трубочкой, посередине которой окажется тунец. Используйте салфетку в качестве опоры — не закатывайте ее в продукты. Рис нужно скатать плотно, чтобы он слипся и плотно держал начинку.

6. Осторожно раскатайте салфетку и достаньте из нее суши. Сделайте точно так же еще 11 рулетов, по четыре с каждой начинкой. Не кладите васаби к огурцу. Сырым ножом нарежьте каждый рулет на шесть ломтиков и поставьте их вертикально на плоском блюде. Время от времени протирайте и снова смачивайте нож. Украсьте гари (маринованным имбирем) и подавайте с соевым соусом.

*Суши из рисовой смеси*

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

2 пласта жареного тофу *(абураге),* 4 сушеных гриба шиитаке, замочить 200 мл (неполный стакан) плюс 15 мл (1 столовая ложка) даши (бульона) быстрого приготовления, 50 мл (10 чайных ложек) сахара, 15 мл (1 столовая ложка) соевого соуса усукучи.

1 морковь, нарезать тонкой соломкой 10 мл (2 чайные ложки) соевого соуса риса столько же, сколько для фигурных суши, 50 г свежего или консервированного корня лотоса, очистить и нарезать тонкими ломтиками, 50 мл (1/2 рисового уксуса 30 мл (2 столовые ложки) саке или сухого белого вина, 12 сырых крупных креветок, разморозить, если мороженые, головы удалить растительное масло, для жарки 30 мл (2 столовые ложки) молотого белого кунжута, 20 стручков горошка «манжту», отварить и тонко нарезать соль.

**Для уксуса к суши**

60 мл (4 столовые ложки) рисового уксуса, 20 мл (4 чайные ложки) сахара, 5 мл (1 чайная ложка) соли.

**Для омлета**

2 яйца, взбить, 15 мл (1 столовая ложка) саке или сухого белого вина, 10 мл (2 чайные ложки) сахара.

1. Промойте тофу в горячей воде. Воду полностью слейте и тонко нарежьте тофу. Слейте воду с грибов шиитаке, удалите ножки, а шляпки порежьте ломтиками.

2. Влейте основное количество бульона в кастрюлю. Добавьте 15 мл (1 столовую ложку) сахара, соевый соус усукучи и морковь и тушите на слабом огне 5 минут. Выньте морковь. Добавьте 15 мл (1 столовую ложку) сахара и соевый соус, затем добавьте тофу и грибы шиитаке и тушите на слабом огне, пока не испарится жидкость. Дайте остыть. Отварите рис, затем добавьте к нему уксус для суши, как описано в фигурных суши.

3. Если вы используете свежий корень лотоса, замочите его в большом количестве воды с 5 мл (1 чайной ложкой) рисового уксуса на 5 минут, чтобы удалить горечь. Доведите до кипения 30 мл (2 столовые ложки) рисового уксуса, саке или вина, 15 мл (1 столовую ложку) сахара и щепотку соли. Добавьте корень лотоса (без воды) и тушите на слабом огне 5 минут или пока не останется лишь очень небольшое количество воды. Дайте остыть

4.Отварите креветки в течение 1 минуты, затем воду слейте, очистите креветки от панциря, оставив хвосты. Смешайте оставшиеся 15 мл (1 столовую ложку) рисового уксуса с 15 мл (1 столовой ложкой) бульона, 5 мл (1 чайной ложкой) сахара и щепоткой соли. Опустите в эту смесь креветки и отложите.

5. Приготовьте четыре тонких омлета смешайте яйца, саке или вино, сахар и щепотку соли. Разогрейте в сковороде немного масла и влейте четверть смеси, наклоняя сковороду, чтобы равномерно покрыть ее дно. Когда омлет схватится, переверните его и обжарьте со второй стороны, затем положите на тарелку. Уложите омлеты один на другой, скрутите и нарежьте их тонкими ломтиками.

6. Добавьте к рису морковь, тофу, грибы и молотый кунжут и перемешайте режущими движениями, а не круговыми, чтобы не размять зерна риса. Подавайте на одном большом блюде или на четырех тарелках. Сверху уложите извлеченные из маринада креветки, корень лотоса, полоски омлета и стручкового горошка. Сразу подавайте на стол.

*Тунец с рисом*

Одним из самых популярных в Японии блюд является *текка-дон,* рис со свежим тунцом сверху.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

300 г брусок тунца для сашими, 1 лист водоросли яки-нори, риса столько же, сколько для фигурных суши, отварить и охладить до комнатной температуры.

**В качестве приправы**

паста васаби и соевый соус.

1. Нарежьте тунец ломтиками точно так же, как для сырого лосося, но несколько тоньше.

2. Ножницами разрежьте водоросль на полоски длиной 4—5 см.

3. Рис должен быть комнатной температуры, иначе тунец сварится. Разделите рис на четыре миски. Уложите сверху тунец и посыпьте водорослью. Подавайте сразу, с васаби и соевым соусом.

*Суши-рулет с начинкой ассорти*

Ингредиенты

***Выход порций: 32 кусочка***

**Для начинки**

4 больших сушеных гриба шиитаке 1 маленькая морковь, разрезать на четыре части вдоль, 1 рыбная котлета чикува или 4 крабовые палочки нарезать полосками, как морковь, 1/2 огурца, разрезать вдоль на четыре части, удалить семена 4 листа водоросли яки-нори, для оболочки рулетов соевый соус и гари (маринованный имбирь), в качестве приправы.

**Для приправы**

37,5 мл (71/2 чайной ложки) соевого соуса по 15 мл (1 столовая ложка) мирина, саке или сухого белого вина и сахара.

**Для рулета из омлета**

2 крупных яйца (размер 1), 10 мл (2 чайные ложки) сахара, щепотка соли.

**Для риса**

320 г (11/2 стакана) японского риса, отварить, как для фигурных суши, используя уксусную смесь (ниже).

**Для уксусной смеси**

4 мл (8 чайных ложек) рисового уксуса, 22,5 мл (41/2 чайной ложки) сахара, 3 мл (2/3 чайной ложки) соли.

1. Замочите шиитаке на 30 минут в 200 мл (1 неполном стакане) воды, воду слейте, но не выливайте, обрежьте ножки. Влейте бульон от грибов в кастрюлю добавьте ингредиенты для приправы и тушите на слабом огне морковь, грибы и чикува или крабовые палочки 4—5 минут. Достаньте морковь и чикува или крабовые палочки. Тушите шиитаке, пока вся жидкость не испарится, затем нарежьте тонкими ломтиками. Приготовьте рулет из омлета.

2.Положите бамбуковую салфетку *4м* (макису) на разделочную доску. Уложите вдоль салфетки лист нори блестящей стороной вниз.

3.Разложите поверх нори пальцами четверть приготовленного заправленного риса оставив по 1 см незакрытыми сверху и снизу.

4.Выложите четверть всех видов начинки посередине слоя риса.

5. Осторожно возьмите ближайший к вам край нори и салфетки, затем скатайте нори при помощи салфетки, чтобы получилась аккуратная трубочка из риса с начинкой внутри. Рис нужно скатать плотно, чтобы зерна слиплись и надежно удерживали внутри начинку. Достаньте суши из салфетки и точно таким же образом сверните еще три рулета.

6. Влажным ножом разрежьте каждый рулет на восемь кусочков и поставьте их на плоском блюде. Подавайте суши с соевым соусом и гари.

Совет повара

Для нарезки суши возьмите большой поварской нож (нож для мяса) и ополосните его холодной водой. Чтобы рис не прилипал к ножу, между разрезами протирайте лезвие и ополаскивайте его холодной водой — или по крайней мере между каждыми несколькими разрезами.

*Суши в обертке из тофу*

Это еще одно блюдо, популярное на пикниках, особенно среди детей, которым нравится его сладковатый вкус. Тофу следует готовить, пока варится рис (или заблаговременно), так как рис должен быть теплым, чтобы им можно было начинить тофу. Васаби с этим *инари-суши* не используется.

Ингредиенты

*Выход порций: 12 штук*

6 пластов жареного тофу (*абураге),* 200 мл (1 неполный стакан) бульона из комбу и тунца или даши (бульона) быстрого приготовления, 45 мл (3 столовые ложки) сахара, 36,5 мл (71/2 чайной ложки) соевого соуса, 30 мл (2 столовые ложки) саке или сухого белого вина, 30 мл (2 столовые ложки) мирина, немного рисового уксуса гари (маринованный имбирь) на гарнир.

**Для риса**

240 г (11/8 стакана) японского риса, 15 мл (1 столовая ложка) саке.

**Для уксуса к суши**

30 мл (2 столовые ложки) рисового уксуса, 15 мл (1 столовая ложка) сахара, 2,5 мл (1/2 чайной ложки) соли.

1. Положите один пласт жареного тофу на разделочную доску. Используя вместо скалки палочку для еды, раскатайте тофу, чтобы он легко раскрылся после варки. Доведите до кипения большую кастрюлю воды и бланшируйте тофу, чтобы удалить избыток жира, затем воду слейте и тофу отожмите. Разрежьте пласт пополам поперек, затем осторожно раскройте половинки ножом, чтобы получилось 12 маленьких пакетиков.

2. Доведите до кипения бульон, сахар, соевый соус, саке или вино, мирин и рисовый уксус. Положите тофу накройте сложенной фольгой и тушите на слабом огне пока жидкость практически не испарится, время от времени прижимая фольгу чтобы удалить бульон из тофу и не дать пакетикам наполниться. Воду слейте, дайте остыть. Разогрейте ингредиенты для уксуса к суши и дайте остыть.

3. Отварите рис заменив 15 мл (1 столовую ложку) необходимой для варки воды саке. Добавьте к рису уксус для суши и тщательно перемешайте лопаточкой. Поровну разделите теплый рис между кусочками тофу и загните тофу, чтобы закрыть рис — получатся аккуратные запечатанные пакетики. Уложите на тарелки загнутой стороной книзу и подавайте, гарнировав гари.

Супы

В Японии существует два основных типа супов (или бульонов): один родом из восточной части страны и готовится из водоросли вакам и сушеного тунца; второй пришел с запада и готовится из бульона на основе мелких сушеных сардин.

Суп всегда подается к фирменному блюду, и их едят вместе.

В Японии не существует установленного порядка подачи блюд, все блюда едят одновременно. Суп едят также на завтрак — в этом случае к нему подают водоросль и яйцо всмятку.

*Суп из свинины с овощами*

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

50 г гобо (по желанию), 5 мл (1 чайная ложка) рисового уксуса, 1/2 черной конняку 125 г, 10 мл (2 чайные ложки) растительного масла, 200 г свиной пашины, нарезать тонкими полосками длиной 3—4 см, 115 г мули (дайкона), очистить и нарезать тонкими кружочками, 50 г моркови, нарезать тонкими кружочками, 1 средняя картофелина, нарезать тонкими ломтиками, 4 гриба шиитаке, ножки отрезать, шляпки нарезать тонкими ломтиками, 800 мл бульона из комбу и тунца или даши быстрого приготовления, 15 мл саке или сухого белого вина 45 мл красной или белой пасты мисо.

**Для украшения блюда**

2 лука порея, нарезать тонкими колечками приправа «семь специи» *(шичими).*

1. Соскребите с гобо кожу, если используете его, при помощи щетки для чистки овощей Нарежьте овощ тонкой стружкой. Замочите подготовленный гобо на 5 минут в большом количестве воды, добавив в нее уксус, чтобы удалить горечь, затем воду слейте.

2. Положите кусок конняку в маленькую кастрюлю и добавьте столько воды, чтобы покрыть лепешку. Доведите до кипения на среднем огне затем воду слейте и дайте остыть. Так вы удалите горечь.

3. Руками нарвите конняку на кусочки размером 2 см Не пользуйтесь ножом так как ровные срезы не впитают вкус.

4.Разогрейте растительное масло в глубокой кастрюле и быстро обжарьте на сильном огне, постоянно помешивая, свинину. Добавьте весь гобо, мули, морковь, картофель шиитаке и конняку, затем жарьте, постоянно помешивая, 1 минуту. Влейте бульон и саке или вино.

5. Доведите бульон до кипения, снимите пену и тушите на медленном огне 10 минут, пока овощи не станут мягкими.

6. Налейте половником немного супа в маленькую миску и растворите в нем пасту мисо. Перелейте эту смесь обратно в кастрюлю и снова доведите до кипения. Не кипятите, так как пропадет аромат. Снимите с огня, затем наполните столовые миски. Посыпьте зеленым луком и приправой «семь специи» и сразу подавайте.

*Овощной суп*

Основным ингредиентом для этого супа является раскрошенный тофу, питательный и сытный.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

150 г свежего тофу (вес указан без воды), 2 сушеных гриба шиитаке, 50 г гобо, 5 мл (1 чайная ложка) рисового уксуса, 1/2 черной или белой конняку 125 г, 30 мл (2 столовые ложки) кунжутного масла, 115 г мули (дайкона), тонко нарезать 50 г моркови, нарезать тонкими кружочками 700 г (неполные 3 стакана) бульона из комбу и тунца или даши быстрого приготовления, щепотка соли 30 мл (2 столовые ложки) саке или сухого белого вина 7,5 мл (11/2 чайной ложки) мирина, 45 мл (3 столовые ложки) белой или красной пасты мисо, немного (на кончике чайной ложки) соевого соуса 6 стручков горошка «манжту» (кончики обрезать) отварить и тонко нарезать, для украшения блюда.

1. Раскрошите тофу руками гак, чтобы его текстура напоминала комковатую яичницу болтунью — не крошите слишком мелко.

2.Заверните тофу в кухонное полотенце и положите в сито, затем промойте большим количеством кипящей воды. Оставьте тофу на 10 минут, чтобы стекла вся вода.

3. Замочите сушеные грибы шиитаке в теплой воде на 20 минут, затем всю воду слейте (оставьте эту воду для бульона). Отрежьте ножки а шляпки нарежьте на 4—6 кусочков.

4.Воспользуйтесь щеткой для овощей, чтобы соскрести кожу с гобо, и нарежьте корень тонкими полосками. Замочите полоски на 5 минут в большом количестве холодной воды, добавив уксус, чтобы удалить горечь. Воду слейте.

5. Положите конняку в маленькую кастрюлю и залейте водой, чтобы покрыть ее. Доведите на среднем огне до кипения, затем воду слейте и дайте остыть. Руками нарвите конняку на кусочки размером 2 см. Не пользуйтесь ножом, поскольку ровные срезы не впитывают вкус.

6. Разогрейте кунжутное масло в глубокой кастрюле. Положите в кастрюлю все грибы шиитаке, гобо, мули, морковь и конняку. Жарьте на сильном огне, постоянно помешивая, 1 минуту, затем добавьте тофу и тщательно перемешайте.

7. Влейте бульон и добавьте соль, саке или вино и мирин. Доведите до кипения. Снимите пену и тушите на слабом огне 5 минут.

8. В маленькой миске растворите пасту мисо в небольшом количестве бульона, затем снова влейте в кастрюлю. Варите суп на слабом огне 10 минут, пока овощи не станут мягкими. Добавьте соевый соус и снимите с огня. Сразу подавайте в четырех мисках, украсив горошком.

*Суп мисо*

Этот суп — одно из наиболее часто встречающихся на столе блюд в Японии, и обычно он подается к каждой трапезе, в которой присутствует рис. Каждая семья имеет свой собственный рецепт этого супа, с индивидуальным сочетанием ингредиентов.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

1/2упаковки шелкового тофу (10x5x3 см), весом без воды примерно 150 г, 800 мл (31/2 стакана) бульона из комбу и тунца или даши быстрого приготовления, 10 г сушеной водоросли вакаме 60 мл (4 столовые ложки), белой или красной пасты мисо, 2 лука-порея, порубить, для украшения блюда.

1. Нарежьте тофу кубиками размером 1 см. Доведите бульон до кипения и убавьте огонь.

2. Положите водоросль вакаме и тушите на слабом огне 1—2 минуты. Перелейте часть бульона в миску и добавьте пасту мисо; разметайте, чтобы растворить мисо. Перелейте смесь обратно в кастрюлю.

3. Добавьте тофу и прогрейте в течение 1 минуты, затем сразу подавайте на стол. Украсьте порубленным зеленым луком.

Совет повара

Убавьте огонь, как только бульон закипит, так как при слишком длительном кипячении он теряет свой аромат. Точно так же варите суп ровно столько, чтобы прогреть ингредиенты.

*Суп из грибов шиитаке и яйца*

*Осумаши* означает прозрачный суп; этот осумаши из шиитаке и яйца особенно хорошо подходит к любым суши, так как его нежный вкус дополняет, а не перебивает вкус других ингредиентов, особенно вкус рыбы.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

600 мл (21/2стакана) бульона из комбу и тунца или даши быстрого приготовления, 4 гриба шиитаке, ножки отрезать, шляпки тонко нарезать, 5 мл (1 чайная ложка) соли, 10 мл (2 чайные ложки) соевого соуса усукучи, 5 мл (1 чайная ложка) саке или сухого белого вина, 2 мелких яйца (размер 4), 1/2 пучка кресс-салата, для украшения блюда.

1. Доведите бульон до кипения, положите грибы шиитаке и варите на слабом огне 1—2 минуты, но не переварите.

2.Добавьте соль, соевый соус усукучи и саке или вино. Затем разбейте в миску яйца и тщательно перемешайте палочками.

3. Влейте яйцо в суп тонкой ровной струйкой круговым движением — словно рисуете на поверхности супа спираль. Чтобы суп остался прозрачным, огонь должен быть достаточно сильным для того, чтобы яйцо затвердевало по мере попадания в бульон.

4.Варите на слабом огне несколько секунд, чтобы проварить яйца. Разбейте яйца палочками, чтобы разделить их между четырьмя тарелками поровну. Снимите с огня. Посыпьте кресс-салатом и сразу подавайте.

*Креветочиый суп с яичными узелками*

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

800 мл (31/2, стакана бульона) из комбу и тунца или даши быстрого приготовления, 5 мл (1 чайная ложка) соевого соуса усукучи, соль, 1 лук порей, тонко нарезать, для украшения блюда.

**Для креветочных шариков шинджо**

200 г сырых крупных креветок, очистить от панциря, разморозить, если мороженые.

65 г филе трески, кожу снять, 5 мл (1 чайная ложка) яичного белка, 5 мл (1 чайная ложка) плюс еще немного саке или сухого белого вина, 22,5 мл (41/2 чайной ложки) кукурузной муки или картофельного крахмала *(катакурико),* 2—3 капли соевого соуса.

**Для омлета**

1 яйцо, взбить немного (на кончике чайной ложки), мирина, растительное масло, для жарки.

1. Удалите черную венку, проходящую по спине креветок. Пропустите креветки, треску, яичный белок, 5 мл (1 чайную ложку) саке или вина, кукурузную муку или картофельный крахмал, соевый соус и щепотку соли в кухонном процессоре или блендере, чтобы получилась липкая паста. Или же мелко порубите креветки и треску, помните их боковой стороной лезвия ножа и затем тщательно истолките пестиком в ступке, добавив остальные ингредиенты.

2.Слепите из полученной смеси четыре шарика и отварите их на пару на сильном огне в течение 10 минут. Замочите зеленый лук в холодной воде на 5 минут, воду слейте.

3. Смешайте яйцо со щепоткой соли и мирином. Разогрейте в сковороде немного растительного масла и влейте яйцо, наклоняя сковороду, чтобы равномерно покрыть ее дно. Когда яйцо затвердеет, переверните омлет и жарьте 30 секунд. Дайте остыть.

4.Нарежьте омлет длинными полосками шириной 2 см. Завяжите каждую полоску одним узлом, положите в сито и промойте горячей водой, чтобы удалить избыток жира. Доведите бульон до кипения и добавьте соевый соус усукучи, щепотку соли и немного саке или вина. Положите креветочные шарики и яичные узелки равными порциями в четыре миски. Влейте бульон, посыпьте зеленым луком и подавайте.

*Суп с рыбными шариками*

*Тцумире* буквально означает шарики из сардин, их добавляют в этот восхитительный суп *тцумире джиру,* чтобы они передали ему свой сильный рыбный вкус. Это согревающее и питательное зимнее блюдо.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

20 г свежего корня имбиря, 800 г свежих сардин, внутренности и головы удалить, 30 мл (2 столовые ложки) белой пасты мисо, 15 мл (1 столовая ложка) саке или сухого белого вина, 7,5 мл (1/2столовой ложки) сахара, 1 яйцо, 30 мл (2 столовые ложки) кукурузной муки 150 г грибов шимеджи или 6 грибов шиитаке, 1 лук-порей или большая луковица с перьями.

**Для бульона**

100 мл (более 1/3 стакана) саке или сухого белого вина, 1,2 литра (5 стаканов) даши (бульона) быстрого приготовления, 60 мл (4 столовые ложки) белой пасты.

1. Сначала приготовьте рыбные шарики. Натрите имбирь и хорошенько выжмите его, чтобы получилось 5 мл (1 чайная ложка) имбирного сока.

2. Промойте сардины в холодной проточной воде, затем разрежьте пополам по хребту. Удалите все косточки. Чтобы снять с сардины без костей кожу, положите ее кожей вниз на разделочную доску затем медленно проведите острым ножом вдоль кожи от хвоста к голове.

3. Крупно порубите сардины и измельчите вместе с имбирным соком мисо саке или вином сахаром и яйцом до густой пасты в кухонном процессоре или блендере. Положите в миску и тщательно перемешайте с кукурузной мукой.

4. Срежьте основания ножек у грибов шимеджи и разделите ножки или обрежьте ножки у грибов шиитаке и нарежьте грибы тонкой соломкой. Нарежьте лук полосками длиной 4 см.

5. Доведите ингредиенты для бульона до кипения. Двумя мокрыми ложками слепите из сардинной смеси маленькие шарики и положите их в бульон. Добавьте грибы и лук.

6. Варите на слабом огне пока сардинные шарики не всплывут. Сразу подавайте на стол в четырех глубоких мисках.

Десерты

Япония всегда была сравнительно бедной страной, и сладости раньше считались роскошью, которую люди могли позволить себе только по особым случаям, таким, как празднества и чайные церемонии. Сегодня сладкое гораздо чаще появляется на столе, но готовят его без молочных продуктов, обычно используемых в западных десертах.

Вместо этого применяется большое количество бобовых, таких, как паста из адуки.

Популярным десертом являются рисовые лепешки. Рис для них готовится на пару, а затем раскатывается до липкой массы, в которую заворачивают начинку, пасту из адуки.

*Кекс из зеленого чая*

Выпечка полностью преображается при использовании японских ингредиентов. К примеру, засахаренная фасоль адуки используется точно так же, как засахаренные каштаны, и кекс остается сочным и легким.

Ингредиенты

*Выход порций: форма для хлеба размером 18*х*7,5*x*10 см*

115 г (1 стакан) простой муки, 15 г порошка из зеленого чая, 2 5 мл (1/2 чайной ложки) пекарного порошка, 3 мелких яйца (размер 3), 75 г *(*1/3стакана) сахарного песка, 75 г (1/3стакана) ама-натто (японской засахаренной фасоли адуки), 65 г (5 столовых ложек) слегка подсоленного сливочного масла, растопить взбитые сливки для украшения блюда (по желанию).

1. Нагрейте духовку до 180°С.

Выстелите бумагой и смажьте жиром форму для хлеба. Просейте вместе муку, порошок из зеленого чая и пекарный порошок и отставьте в сторону.

2. В большой жаропрочной миске взбейте яйца с сахаром над кастрюлей с горячей водой, чтобы получилась светлая густая масса.

3. Всыпьте в получившуюся смесь просеянную муку. Прежде чем мука намокнет. добавьте японскую засахаренную фасоль адуки, затем аккуратно перемешайте ингредиенты лопаточкой. Мешайте смесь сгибающим движением начиная ото дна один два раза. Не перемешивайте слишком тщательно. Точно так же замешайте растопленное сливочное масло.

4. Влейте полученную смесь в форму и разровняйте поверхность. Выпекайте в нижней части духовки 35—40 минут или пока теплая металлическая шпажка, воткнутая в середину кекса не выйдет чистой, без прилипшего теста. Выложите кекс на проволочную решетку и удалите бумагу, пока он еще горячий. Дайте остыть. Порежьте на ломтики и подавайте со взбитыми сливками (по желанию).

*Рисовые лепешки с клубникой*

Традиционно паста из фасоли адуки была единственной начинкой рисовых лепешек, но этот ультрамодный десерт украшают также свежие ягоды.

Ингредиенты

**Выход порций: 5**

100 г (чуть менее 1/2 стакана) порошка ширатама-ко, 15 мл (1 столовая ложка) сахарного песка, кукурузная мука, для панировки 10 ягод клубники, 115 г (чуть менее 1/2 стакана) консервированной *нефи-ан* (японской пасты из мягкой фасоли адуки), разрезать на 5 кусочков.

1. В миске, подходящей для микроволновой печи, смешайте порошок ширатама ко с сахаром. Постепенно влейте 200 мл (неполный стакан) воды затем тщательно вымесите, чтобы получилась густая масса.

2. Накройте и поставьте в микроволновку на 11/2—2 минуты (600 или 500 W). Или же можно готовить смесь на пару в миске, вставленной в кастрюлю со слабо кипящей водой, 10—15 минут.

3.Слегка присыпьте разделочную доску кукурузной мукой. Выложите на нее смесь и разделите на пять кусочков. Раскатайте порцию смеси, чтобы получился маленький овал.

4. Положите в середину ягоду клубники и кусочек нери-ан. Сложите рисовую лепешку пополам и подавайте, украсив одной клубничкой. Приготовьте еще четыре рисовые лепешки. Рисовые лепешки нужно употребить в тот же день, когда они приготовлены, — если оставить их на более долгий срок, они затвердеют.

*Суп из сладкой фасоли адуки с рисовыми лепешками*

Это еще один знаменитый классический японский десерт — *зензаи —* представляет собой действительно сладкий суп из сладкой фасоли адуки и подается с рисовыми лепешками. Готовые к употреблении рисовые лепешки *(мочи)* можно купить в большинстве японских супермаркетов.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

165 г (чуть менее 1 стакана) сушеной фасоли адуки, 185—200 г (около 1 стакана) сахарного песка, щепотка соли, 4 готовые к употреблению рисовые лепешки *(мочи).*

1. Промойте фасоль адуки в холодной проточной воде затем воду слейте и положите фасоль в большую кастрюлю. Влейте 1 литр (4 стакана) воды и доведите до кипения. Откиньте фасоль, затем снова положите в кастрюлю. Влейте 1,2 литра (5 стаканов) воды и доведите до кипения, затем влейте еще 100 мл (чуть более 1/3 стакана) воды и снова доведите до кипения. Варите на слабом огне 30 минут до мягкости. Постоянно снимай 1е пену, чтобы бульон не имел горького вкуса.

2.Когда фасоль будет достаточно мягкой, чтобы ее можно было размять между пальцев, добавьте половину сахара и варите на слабом огне еще 20 минут. Затем добавьте оставшийся сахар и соль и тщательно перемешайте, чтобы они растворились.

3. Обжарьте рисовые лепешки в гриле с обеих сторон до мягкости. Положите рисовые лепешки в суп и доведите до кипения. Подавайте сразу в четырех глубоких мисках. К этому десерту хорошо подходит японский зеленый чай.

*Сладкий картофель в карамели*

Сладкий картофель в карамели восхитителен как в горячем, так и в холодном виде.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

500 г сладкого картофеля растительное масло, для жарки во фритюре, 115 г (более 1/2 стакана) сахарного песка, 15 мл (1 столовая ложка) светлой патоки или японской патоки *(мизу-аме)* черный кунжут, для украшения блюда.

1. Снимите с картофеля толстый слой кожуры и нарежьте его на узкие маленькие кусочки, затем вымочите их в холодной воде 5 минут.

2.Разогрейте на медленном огне растительное масло для жарки во фритюре до 170°С. Тщательно просушите картофель бумажными полотенцами и обжарьте его во фритюре на слабом огне до золотистого цвета. Дайте стечь маслу.

3. В большой сковороде разогрейте сахар с 45 мл (3 столовыми ложками) воды до карамелизации. Влейте патоку и перемешайте.

4. Положите в карамель картофель и перемешайте, чтобы полностью покрыть его. Снимите с огня и посыпьте кунжутом.

*Желто-зеленые слоеные пирожные*

Этот яркий двухцветный десерт готовится путем сдавливания контрастных смесей в маленьком мешочке из муслина или тонкой хлопчатобумажной ткани. Японское название произошло от техники приготовления — *чакин-шибори,* где *чакин* означает мешочек, а *шибори —* придание формы.

Ингредиенты

*Выход порций: 6*

**Для желтковой смеси** *(кими-ан),* 6 яиц размера, 2 50 г (1/4 стакана) сахарного песка.

**Для гороховой смеси** *(зндо-ан)*

200 г (13/4стакана) свежего гороха, очистиь 40 г (8 чайных ложек) сахара.

1.Для желтковой смеси сварите вкрутую яйца. Отделите желтки и протрите их через сито в миску. Помните желтки лопаточкой, добавьте сахар и тщательно перемешайте.

2. Для гороховой смеси варите горох примерно 15 минут, до мягкости. Откиньте и выложите в ступку затем помните горох пестиком и переложите в кастрюлю.

3. Добавьте сахар и варите постоянно помешивая, пока паста не загустеет. Смесь должна слегка кипеть, но не должна пригореть ко дну кастрюли.

4.Размажьте пасту по большому блюду гак она быстрее остынет. Чтобы сохранить ярко зеленый цвет, важно остудить ее как можно быстрее.

5. Разделите обе смеси на шесть порций. Смочите кусок муслина или тонкой хлопчатобумажной ткани и хорошенько отожмите.

6. Положите в ткань порцию гороховой смеси и сверху порцию желтковой. Закройте ткань и скрутите верхнюю ее часть, чтобы оставить красивый спиралевидный отпечаток на поверхности пирожного. Сжимая ткань, вы также соединяете два слоя пирожного. Сделайте еще пять пирожных точно таким же образом. Подавайте охлажденными.

*Булочки со сладким картофелем, яблоком и фасолевой пастой*

Пюре из сладкого картофеля, смешанному с небольшим количеством яблока, придается квадратная форма, затем его покрывают жидким тестом и обжаривают на горячей сковороде, чтобы естественная влага осталась внутри. Пастой из фасоли адуки начиняют булочки точно таким же способом.

Ингредиенты

*Выход порций: 3 (6 штук)*

примерно 250 г консервированной нери-ан (японской пасты из мягкой фасоли адуки), разделить на 3 кусочка.

**Для жидкого теста**

90 мл (6 столовых ложек) простой муки, щепотка сахара, 75 мл (5 столовых ложек) воды.

**Для начинки из сладкого картофеля и яблока**

150 г сладкого картофеля, почистить 1/4 красного десертного яблока, вынуть сердцевину и почистить 200 мл (неполный стакан) воды 50 г (1/4стакана) сахара, 1/4 лимона.

1. Положите все ингредиенты для теста в миску и тщательно перемещайте до однородной массы. Вылейте тесто в большое мелкое блюдо.

2. Нарежьте сладкий картофель кубиками и замочите его на 5 минут в большом количестве холодной воды чтобы удалить горечь, затем воду полностью слейте.

3. Крупно порубите яблоко и положите в кастрюлю. Налейте воды и добавьте сладкий картофель. Посыпьте 7,5 мл (11/2чайной ложки) сахара и варите на среднем огне пока яблоко и картофель не станут мягкими.

4.Добавьте лимонный сок и снимите с огня. Слейте с картофеля и яблока воду и разомните в миске с оставшимся сахаром до неоднородной массы.

5. Руками слепите из смеси три кубика.

6. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием Обваляйте кубик смеси в тесте, затем аккуратно чтобы не обжечь пальцы, обжарьте каждую сторону кубика на горячей сковороде гак, чтобы тесто пропеклось

7. Повторите с остальными кубиками и с нери-ан, из которой нужно слепить такие же кубики. Уложи те по одной булочке каждого типа на маленькую тарелку и подавайте горячими или холодными.

Праздничные блюда

Прием гостей дома — очень важная часть социальной жизни японцев.

Огромное количество блюд готовится прямо на столе перед гостями, которые принимают активное участие в приготовлении угощения. Это незабываемое впечатление — видеть перед собой раскаленную сковороду или шипящий гриль, на которых блюда готовятся прямо у вас на глазах.

Существует также вариант суши, готовящейся прямо за столом, для чего гостям раздают ингредиенты, из которых они могут создавать собственные комбинации. Это тоже оченьзанятно, поскольку ни один гость не остается безучастным.

*Говядина с овощами на электроплитке*

Это блюдо, *якинику,* готовится из говядины прямо на столе — вам понадобится переносной гриль или электрическая сковорода, вы можете также готовить самые разнообразные продукты, такие, как курица или рыба.

Ингредиенты

*Выход порций: 4*

1кочан салата-латука «ред оак», 1 мули (дайкон), мелко натереть растителыюе масло, для жарки 400 г говяжьего филея (без костей), нарезать очень тонкими ломтиками, 1 красный перец, семена удалить, нарезать ломтиками, 1 зеленый перец, семена удалить, нарезать ломтиками, 1 большая мягкая луковица, нарезать кольцами, 4 гриба шиитаке, ножки удалить 1 морковь, нарезать тонкими ломтиками, 8 сырых тигровых креветок, головы удалить, очистить от панциря, хвосты оставить, соевый соус, в качестве приправы.

Для соуса понзу

по 100 мл (более 1/3 стакана) лимонного сока, соевого соуса и даши (бульона) быстрого приготовления.

1. Приготовьте соус понзу, смешав ингредиенты. Разлейте соус в маленькие индивидуальные столовые мисочки. Разделите листья салата и уложите их на тарелки.

2.Аккуратно отожмите тертый мули, чтобы удалить лишнюю влагу. Положите 15—30 мл (1—2 столовые ложки) мули в маленькие индивидуальные мисочки и полейте небольшим количеством соевого соуса.

3.Разогрейте гриль или сковороду на толстой подставке, защищающей поверхность стола. Добавьте немного масла и быстро зажарьте говядину с обеих сторон. Одновременно поджарьте в гриле перец, лук, грибы, морковь и креветки.

4.Перед тем как съесть кусочек, заворачивайте его в салатные листья и обмакивайте в соус понзу или соус из мули. Или же, если предпочитаете, обмакивайте пищу в соус, не заворачивая в листья.

*Сукияки*

Для этого блюда вам потребуется кастрюля с подогревом и конфорка или переносная газовая или электрическая плитка, чтобы готовить его на столе. Сукияки — замечательная идея, так как ваши гости могут видеть, как их ужин готовится у них на глазах, а затем могут сами положить себе то, что им понравится.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

1 кг говяжьего филея, очень тонко нарезать лярд (топленый свиной жир), для жарки 4 штуки лука порея или японского зеленого лука *(неги),* нарезать диагонально кусочками толщиной 1 см пучок листьев *шуигику,* стебельки удалить, листья крупно порубить (по желанию) пучок грибов эноки, коричневые корни обрезать (по желанию), 8 грибов шиитаке ножки обрезать, 800 г лапши ширатаки, отварить в течение 2 минут, откинуть и разделить пополам 2 куска яки тофу, 10x7 см нарезать кубиками толщиной 3 см, 4—8 свежих яиц в качестве приправы.

**Для бульона сукияки**

100 мл (более 1/3 стакана) мирина, 45 мл (3 столовые ложки) сахарного песка 100 мл (более 1/3 стакана) соевого соуса.

**Для приправы**

200 мл (неполный стакан) бульона из комбу и тунца или даши быстрого приготовления 100 мл (более 1/3 стакана), саке, 15 мл (1 столовая ложка) соевого соуса.

1. Чтобы приготовить бульон сукияки доведите до кипения мирин. Добавьте сахар и соевый соус и снова доведите до кипения, затем снимите с огня и отставьте в сторону.

2. Чтобы приготовить приправу, доведите до кипения бульон, саке и соевый соус, затем снимите с огня и отставьте в сторону

3. Уложите разделенные ломтики говядины на большую столовую тарелку. Положите на эту же тарелку свиной жир. Все остальные ингредиенты, за исключением яиц, выложите на большие тарелки.

4.Поставьте на стол электрическую сковороду на достаточно жесткую подставку, чтобы защитить стол и обеспечить безопасность. Растопите жир, выложите три-четыре кусочка говядины и немного лука и влейте бульон сукияки. Постепенно введите все остальные ингредиенты за исключением яиц.

5. Для каждого гостя взбейте по яйцу в маленькой миске.

6. Когда говядина и овощи будут готовы, гости сами положат себе выбранные кусочки и будут обмакивать их в сырое яйцо.

7. Когда бульон загустеет, постепенно влейте приправу и продолжайте варить, пока не будут съедены все ингредиенты. При необходимости для большего аромата добавьте еще сахара и соевого соуса по вкусу.

*Оладъи с морепродуктами и свининой*

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

320 г (неполные 4 стакана) зеленой капусты, тонко нашинковать, 135 мл (9 столовых ложек) хлопьев сушеного тунца, пучок зеленого лука, мелко нарезать растительное масло, для жарки, 12 сырых тигровых креветок, панцирь снять, 8 маленьких кальмаров, очистить и нарезать ломтиками, 200 г свиной пашины без костей, соль и черный перец майонез и маринованный имбирь, для украшения блюда.

**Для теста**

4 яйца (размер 2) 275 мл (полный стакан) воды 275 г (21/2 стакана) простой муки, 10 мл (2 чайные ложки) пекарного порошка.

**Для соуса окономияки**

30 мл (2 столовые ложки) томатного кетчупа, 15 мл (1 столовая ложка) вустерширского соуса 7,5 мл, (11/2 чайной ложки) сахарного песка.

1. Сначала приготовьте тесто: взбейте яйца до пены, затем введите воду.

Постепенно добавляйте, просеивая, муку и пекарный порошок и перемешайте до однородной массы.

2.Смешайте в большой миске примерно 40 г (1/2 стакана) капусты с 15 мл (1 столовой ложкой) сушеного тунца. Оставьте немного зеленого лука для украшения блюда, а восьмую часть оставшегося лука добавьте к капусте. Добавьте, перемешивая, восьмую часть теста.

3. Смешайте ингредиенты для соуса окономияки. Поставьте электрическую плитку на толстую подставку на стол и разогрейте на сильном огне немного масла. Обжарьте четверть креветок и кальмаров, немного посолив и поперчив, затем отложите. Убавьте газ и положите на сковороду капустную смесь, затем положите на оладью креветок и кальмаров и жарьте 2—3 минуты или пока нижняя сторона оладьи не затвердеет и не поджарится.

4.Переверните оладью двумя лопаточками и обжарьте 2—3 минуты со второй стороны, затем снова переверните.

5. Полейте небольшим количеством соуса окономияки, майонезом, посыпьте луком и маринованным имбирем и подавайте на стол. Украсьте сушеным тунцом. Повторите, пожарив еще три рыбные оладьи.

6. Тонко нарежьте свинину, затем зажарьте четыре свиные оладьи точно так же, как креветочные.

*Темпура ассорти*

Ингредиенты

***Выход порций: 4—6***

1 порция соуса для темпуры, 115 г тонко натертого мули (дайкона) (по желанию), 115 г сладкого картофеля, не чистить, нарезать ломтиками и вымочить в холодной воде 5 минут, 75 г моркови, нарезать тонкой соломкой, 4 гриба шиитаке, ножки обрезать, 50 г (3/4 стакана) французской фасоли, кончики обрезать, 1 красный перец, семена удалить и нарезать соломкой толщиной 3 см у, чернильного мешка кальмара, нарезать полосками толщиной 3 см 8 крупных тигровых креветок, приготовить как для темпуры из креветок, 1 порция кляра для темпуры растительное масло, для жарки во фритюре мука, для панировки.

1. Приготовьте соус для темпуры, затем оставьте его остыть и процедите. Разлейте его поровну в четыре мисочки. Положите тертый мули (по желанию) в мелкое сито и уберите, чтобы с него стекла влага.

2.Когда все овощи и морепродукты будут подготовлены, приготовьте кляр, следуя инструкциям в рецепте.

3. Разогрейте растительное масло — для жарки во фритюре до 185°С.

4. Слегка присыпьте креветки мукой и, держа за хвост, быстро обмакните в кляр, затем медленно опустите в масло. Точно так же обжарьте всех креветок и кальмара, затем убавьте температуру масла до 170°С.

5. Опустите овощи прямо в кляр и точно так же обжарьте. Обмакивайте морковь и фасоль небольшими партиями. Грибы обмакивайте только нижней стороной. Дайте стечь маслу. Если кляр начнет разжижаться, посыпьте его 15 мл (1 столовой ложкой) муки, не перемешивая.

6. Выложите темпуру на тарелку и сразу подавайте с соусом.

*Жаркое из курицы с креветками*

Это блюдо, известное как *йозенабе,* готовится на электроплитке или в электрокастрюле из мяса, рыбы, овощей и лапши — получается хорошо согревающее жаркое, которое готовится прямо на столе.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

400 г куриных бедер или грудки на косточках, 8 сырых тигровых креветок 200 г сухой лапши удон, 4 гриба шиитаке, ножки обрезать 1/2пучка китайской капусты, нарезать кусочками шириной 3 см 3 лука порея, нарезать диагонально на кусочки толщиной 1 см тофу 15x10 см (около 150 г), нарезать кубиками толщиной 3 см 300 г лапши ширатаки, отварить 2 минуты, откинуть и разделить пополам.

# Для бульона йозенабе

1 литр (4 стакана) бульона из комбу и тунца, 90 мл (6 столовых ложек) саке или сухого белого вина, 30 мл (2 столовые ложки) соевого соуса, 20 мл (4 чайные ложки) мирина, 10 мл (2 чайные ложки) соли.

1.Нарежьте курицу на кусочки толщиной 3—4 см. Удалите у креветок черную венку (см ниже).

2.Отварите удон, сократив время варки, указанное на упаковке, на 2 минуты, откиньте на дуршлаг и тщательно промойте, затем воду слейте и удон отложите.

Совет повара

Чтобы удалить черную жилку со спинки креветки в панцире, согните креветку и воспользуйтесь бамбуковым вертелом или палочкой для коктейля, чтобы извлечь венку через промежуток между чешуйками панциря, отступив примерно на треть спинки.

3. Уложите все остальные ингредиенты на большие тарелки.

4. Все ингредиенты для бульона йозенабе доведите до кипения в элекфокастрюле. Положите курицу и варите на слабом огне 3 минуты, снимая пену на протяжении всей варки.

5. Добавьте остальные ингредиенты, за исключением удона, и варите на слабом огне 5 минут или до готовности.

6.Ужинающие сами кладут себе из кипящей кастрюли на тарелки пищу. Когда блюдо будет съедено, положите удон в остатки бульона, полностью отварите и подавайте в мисках для завершения трапезы.

*Суши «приготовь сам»*

Это забавное блюдо, известное как *темаки-зуши,* для приготовления которого каждый ужинающий выбирает свои любимые продукты, заворачивает их в водоросль и обмакивает в соевый соус. Иногда к начинке добавляется майонез, чтобы сделать блюдо еще более вкусным.

Ингредиенты

***Выход порций: 4***

480 г (21/5стакана) японского риса, отварить как для фигурных суши используя уксусную смесь (ниже).

**Для уксусной смеси**

60 мл (4 столовые ложки) рисового уксуса, 30 мл (2 столовые ложки) сахара, *5* мл (1 чайная ложка) соли.

**Для рулета из омлета**

2 крупных яйца (размер 1), 10 мл (2 чайные ложки) сахара, щепотка соли.

**Для начинки**

115 г гунца для сашими, 115 г лосося для сашими, 4—8 крабовых палочек, 1 чернильный мешок кальмара, кожу снять (общим весом примерно 200 г), 1/2огурца, зерна удалить 1 авокадо разрезать пополам, косточку удалить и очистить от кожуры, сок 1/2 лимона, 4—8 сырых тигровых креветок, приготовить, как для фигурных суши 60 мл (4 столовые ложки) лососевой икры, 1/2круглого салат латука, разобрать на листья, пучок кресс салата, корни обрезать васаби, майонез, 10 листов водоросли яки-нори, разрезать на четыре части, для оборачивания соевый соус

1. Приготовьте рулет из омлета, используя перечисленные выше ингредиенты.

2.Нарежьте тунца, лосося, крабовые палочки и кальмара на длинные полосы толщиной и шириной 1 см.

3. Нарежьте огурец, авокадо и омлет на полоски одинакового размера. Сбрызните авокадо лимонным соком.

4. Выложите все ингредиенты на плоские тарелки, рис в миску, а водоросль на отдельную тарелку.

5. Каждый гость берет кусок водоросли и кладет ее блестящей стороной вниз. На водоросль нори кладется примерно 15 мл (1 столовая ложка) риса и равномерно распределяете пальцами. В середину риса полосами аккуратно кладется выбранная по вкусу начинка, добавляется также по вкусу, васаби или майонез и нори скатывается в небольшую трубочку. Суши обмакивают в соевый соус и едят. Трапеза продолжается, пока не закончатся все подготовленные ингредиенты.

*Указатель*

Авокадо: Креветки и авокадо с васаби 18

Адуки 8

Булочки со сладким картофелем, яблоком

и фасолевой пастой 87

Суп из сладкой фасоли адуки с рисовыми лепешками 84

Бульон: Быстрого приготовления 7

Из водоросли комбу и сушеного тунца 7

Ирико даши 7

Нибоши даши 7

Васаби 8

Креветки и авокадо с васаби 18

Гари 8

Гобо 8

Говядина: бифштексы 56

Гамбургеры по-японски 29

Говядина с овощами на элекч роплитке 90

Голубцы из свинины и говядины 31

Рагу из мелко нарубленной говядины по-японски 60

Рулетики из говядины с овощной начинкой 28

Сукияки 91

Сухой карри 60

Тушеная говядина с картофелем 30

Горох: Желто-зеленые слоеные пирожные 86

Грибы: Рагу из коя-тофу и шиитаке 51

Рисовое ассорти 62

Сукияки 91

Суп из грибов шиитаке и яйца 76

Суп с рыбными шариками 79

Суши из рисовой смеси 68

Суши-рулет с начинкой ассорти 70

Темпура ассорти 92

Шиитаке 9

Шимеджи 9

Эноки 8

Японский душистый заварной крем 44

Зеленый лук: Тофу с зеленым луком 46

Имбирь: Жареная свинина в имбирном маринаде 32

Маринованный имбирь 8

Ирико-даши 7

Кальмар: Оладьи с морепродуктами и свининой 92

Суши «приготовь сам» 95

Темпура ассорти 92

Фигурныесуши 66

Камбала, выдержанная в морской водоросли 12

Капуста: Лапша с пятью ароматами 55

Голубцы из свинины и говядины 31

Оладьи с морепродуктами и свининой 92

Свинина во фритюре с шинкованной капустой 33

Карри: Сухой карри 60

Картофель: Картофельный салат по-японски 38

Тушеная говядина с картофелем 30

Фрикадельки из трески и картофеля 20

Катакури-ко 8

Кебабы: Кебабы из тунца в гриле 17

Курица якитори 26

Кекс из зеленого чая 82

Клубника: Рисовые лепешки с клубникой 83

Конняку 8

Корень лотоса 8

Кормовые бобы: Салат из морской водоросли

с кормовыми бобами 38

Коя-тофу 8

Крабовые палочки: Гарнир из крабовых палочек, вакаме и огурца 24

Суши «приготовь сам» 95

Креветки: Жаркое из курицы с креветками 94

Креветки и авокадо с васаби 18

Креветочный суп с яичными узелками 78

Оладьи с морепродуктами и свининой 92

Суши «приготовь сам» 95

Темпура ассорти 92

Темпура из креветок 23

Фигурные суши 66

Японский душистый заварной крем 44

Кунжут 8

Мули с соусом из мисо с кунжутом 40

Французская стручковая фасоль с кунжутом 37

Курица: Жареная курица 25

Жаркое из курицы с креветками 94

Запеканка из лапши в порционных горшочках 54

Куриные котлеты с соусом терияки 26

Курица и яйцо с рисом 56

Курица .якитори 26

Рисовое ассорти 62

Японский душистый заварной крем 44

Лапша 8

Жаркое из курицы с креветками 94

Запеканка из лапши в порционных горшочках 54

Лапша с пятью ароматами 55

Охлажденная лапша 59

Соба 8

Сомен 9

Сукияки 91

Удон 9

Ширатаки 9

Лосось: Лосось в омлете 44

Мисо-майо из лосося 21

Простые суши-рулеты 67

Рисовые шарики 63

Суши «приготовь сам» 95

Сырой лосось ломтиками 12

Фигурные суши 66

Макрель: Золотистая маринованная макрель 15

Припущенная макрель с мисо 14

Методы приготовления пищи 6

Мирин 8

Мисо 8

Мисо-майо из лосося 21

Мули с соусом из мисо с кунжутом 40

Припущенная макрель с мисо 14

Суп мисо 76

Морские водоросли 8

Бульон из водоросли комбу и сушеного тунца 7

Вакаме 8

Гарнир из крабовых палочек, вакаме и огурца 24

Камбала, выдержанная в морской водоросли 12

Комбу 8

Нори 8

Охлажденная лапша 59

Простые суши-рулеты 67

Рисовые шарики 63

Салат из морской водоросли с кормовыми бобами 58

Суши «приготовь сам» 95

Суши-рулет с начинкой ассорти 70

Тофу с овощами по-зимнему 50

Тушеный жареный соевый творог с водорослью

хиджики 48

Мули 8

Мули с соусом из мисо с кунжутом 40

Темпура ассорти 92

Нибоши даши 7

Нори 8

Овощи: Говядина с овощами на электроплитке 90

Овощной суп 75

Рулетики из говядины с овощной начинкой 28

Суп из свинины с овощами 74

Тофу с овощами по-зимнему 50

Окономияки, соус 8

Осьминог: Фигурные суши 66

Приправа «семь специй» или перец 8

Приправы 6

Рис: Бифштексы 56

Курица и яйцо с рисом 56

Омлет с рисом 43

Отварной рис 7

Простые суши-рулеты 67

Рагу из мелко нарубленной говядины по-японски 60

Рисовое ассорти 62

Рисовые лепешки с клубникой 83

Рисовые шарики 63

Сардины с рисом 58

Суп из сладкой фасоли адуки с рисовыми лепешками 84

Сухой карри 60

Суши «приготовь сам» 95

Суши в обертке из тофу 71

Суши из рисовой смеси 68

Суши-рулет с начинкой ассорти 70

Тунец с рисом 68

Фигурные суши 66

Рисовый уксус 8

Рыба-меч: Жареная рыба-меч 18

Рыбные котлеты 8

Саке 8

Сардины: Сардины с рисом 58

Суп с рыбными шариками 79

Свинина: Голубцы со свининой и говядиной 31

Жареная свинина в имбирном маринаде 32

Лапша с пятью ароматами 55

Свинина во фритюре с шинкованной капустой 3В

Суп из свинины с овощами 74

Оладьи с морепродуктами и свининой 92

Сельдерей: Острый жареный сельдерей 41

Сладкий картофель: Булочки со сладким

картофелем, яблоком и фасолевой паст

Сладкий картофель в карамели 84

Темпура ассорти 92

Соевый соус 9

Соевый творог: Тушеный жареный соевый с водорослью хиджики 48

Соленья и маринады 8

Спаржа: Обжаренные во фритюре тофу и в бульоне 49

Сукияки 91

Суп: Креветочный суп с яичными узелками

Овощной суп 75

Суп из грибов шиитаке и яйца 76

Суп из свинины с овощами 74

Суп из сладкой фасоли адуки с рисовыми лепешками 84

Суп мисо 76

Суп с рыбными шариками 79

Суши: Простые суши-рулеты 67

Суши «приготовь сам» 95

Суши в обертке из тофу 71

Суши из рисовой смеси 68

Суши-рулет с начинкой ассорти 70

Тунец с рисом 68

Фигурные суши 66

Такуван 9

Темпура: Кляр для темпуры 23

Соус для темпуры 23

Темпура ассорти 92

Темпура из креветок 23

Терияки: Куриные котлеты с соусом терияш

Форель терияки 16

Тонкацу, соус 9

Тофу 9

Бифштексы из тофу 46

Обжаренные во фритюре тофу и спаржа в бульоне 49

Овощной суп 75

Рагу из коя-тофу и шиитаке 51

Суп мисо 76

Суши в обертке из тофу 71

Суши из рисовой смеси 68

Тофу с зеленым луком 46

Тофу с овощами по-зимнему 50

Треска: Припущенная треска в фольге 22

Фрикадельки из трески и картофеля 20

Тунец: Кебабы из тунца в гриле 17

Простые суши-рулеты 67

Суши «приготовь сам» 95

Тунец с рисом 68

Фигурные суши 66 Тунец сушеный 8

Бульон из водоросли комбу и сушеного ту\*

Оладьи с морепродуктами и свининой 92

Шпинат с сушеным тунцом 36

Уксус для суши 9 Умебоши 9

Форель: Форель терияки 16

Французская стручковая фасоль с кунжутом

Хиджики 9

Ширатама-ко 9

Шисо, листья 9

Шпинат: Запеканка из лапши в порционные

горшочках 54

Шпинат с сушеным тунцом 36

Шунгику, листья 9

Яблоки: Булочки со сладким картофелем, яблоком и фасолевой пастой 87

Яйца: Желто-зеленые слоеные пирожные 86

Запеканка из лапши в порционных горшочках 54

Креветочный суп с яичными узелками 78

Курица и яйцо с рисом 56

Лосось в омлете 44

Омлет с рисом 43

Охлажденная лапша 59

Рулет из омлета 42

Суп из грибов шиитаке и яйца 76

Суши «приготовь сам» 95

Суши из рисовой смеси 68

Суши-рулет с начинкой ассорти 70

Тофу с зеленым луком 46

Фигурные суши 66

Японский душистый заварной крем 44

Японский порошок карри 8