

СОДЕРЖАНИЕ

Корейская кухня 5

Как едят корейцы	6
Региональные особенности	8
Философия пяти цветов	10
Правила этикета	12
Посуда и кухонная утварь	14
Основные продукты	16
Приправы и соусы	18
Терминология корейской кухни	20
Традиционные рынки	22
В ресторане	24
Корея — рай для любителей доставки еды	26



Повседневная еда 29

Рис и другие крупы	30
Чжук — жидкая рисовая каша	32
Блюда из риса	34
Бульоны	36
Легкие супы	38
Густые супы	40
Намуль панчхан: овощи	42
Панчхан: водоросли, тофу и желе	44
Панчхан: мясо	46
Панчхан: рыба и морепродукты	48
Панчхан: яйца	50



Ферментация 53

Чжан: ферментированные приправы	54
Все о кимчи	58
Региональные разновидности кимчи	62
Другие ферментированные продукты	64



Лапша и другие изделия из теста..... 67

- Куксу — лапша 68
Манту — пельмени и тток — рисовая лапша 70



Фирменные и праздничные блюда 73

- Пибимпаб 74
Праздничные супы 76
Чон — праздничные жареные блюда 78
Говядина 80
Свинина и курица 84
Рыба 86
Ракообразные 88



Тематические блюда..... 91

- Четыре времени года 92
Основные семейные традиции 100
Сачхал ымсик — храмовая кухня 104
Уличная еда 106
Региональные блюда Северной Кореи 108
Заемствованные блюда 110
Еда и приметы..... 112



Сладости и напитки 115

- Рисовые пирожки тток и лакомства квачжул 116
Хвачхэ и пинсу..... 118
Сладкие напитки..... 120
Чай и настои 122
Алкогольные напитки..... 124



Указатель 126

Все приведенные в книге рецепты рассчитаны на 4 порции.

КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ

В Корее бытует выражение «сон-мат» (в буквальном переводе — «вкус руки»), которым описывают вкус удачного блюда. Это лишнее подтверждение тому, что хорошее блюдо всегда имеет отпечаток индивидуальности повара, своего рода авторскую подпись. Такой подход подчеркивает важность человеческого фактора в приготовлении еды.

Если для корейского общества в целом характерна высокая динамика жизни, то корейская кухня предполагает отдых от культуры срочности. Естественные ритмы и ритуалы дарят физический и душевный покой, приближая людей к природе, облегчая общение.

КАК ЕДЯТ КОРЕЙЦЫ

В Корее на стол подают сразу все блюда, поэтому можно по желанию чередовать рис, суп и другую еду.

가족식사



Домашнее меню (каджок-сикса 가족식사) состоит из паба, чашки риса, кука, супа, и панчхана — различных закусок, подаваемых небольшими порциями. Среди самых распространенных блюд — кимчи, которое имеет несколько разновидностей.

В качестве основного блюда может подаваться рыба или мясо, но обычно две трети продуктов на столе — овощи. Для корейской кухни не характерны десерты. Их, как правило, заменяют фрукты, хотя молодежь все же предпочитает сладкое.

Завтрак

Корейский завтрак по составу мало чем отличается от обеда. В него входит, к примеру, рис с соевым соусом, говяжий суп с водорослями, кимчи из капусты, омлет в виде рулета, *намун* из кабачка, поджаренные на сковороде анчоусы, сладкий перец и фрукты.



아침

Обед

Обычно это тушеное мясо с соусом *твенчжан*, белый рис, кимчи из редиса, *чаначчи* с чесноком, рыба на гриле, *намун* из шпината, конфы из тофу, чипсы из морских водорослей...

Чаще всего люди обедают вне дома — в школьной или офисной столовой, можно без труда найти рестораны, предлагающие домашнее меню (рис, суп и панчхан).



점심

Ужин

Типичное корейское меню — вареный рис, суп из ростков фасоли, кимчи из капусты, кимчи на воде, *пилькоги*, листья периллы, различные варианты соусов *чжан* (*кочхучжан* и *ссамчжан*), салат из зеленого лука, конфы из корня лотоса, грибной *намун*.

Ужин, как правило, проходит в семейном кругу, даже если в городских условиях семья редко собирается вместе, поскольку оба родителя работают, а дети до позднего вечера занимаются в различных кружках и секциях.



저녁

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

한국의 지역 특산품

Страна расположена на полуострове, поэтому здесь одинаково распространены и морепродукты, и продукты растениеводства и земледелия. Если учесть, что более 220 тысяч квадратных километров территории покрывают горы, которые занимают 70 % площади, стоит ли удивляться богатому ассортименту продуктов, чьим источником стали горы и леса. В 1953 году страна разделилась на Южную и Северную Корею. Несмотря на общее кулинарное наследие, кухня южной части развилась лучше благодаря более широкому международным связям.



Вино из черники с горы Пэкту



Гора Пэкту

Хамгён



Хамхын Нонмил-куксу по-хамхынски (см. с. 108)



Вареники с картошкой



Каджами-сикке — ферментированная камбала с редькой



Виноградное вино (из Канге)



Послам кимчхи

Пхёнан



Обок-ченбан — фондю из мяса с овощами



Нэммён по-пхёнъянски (см. с. 108)



Пиво «Тэдонган»



Нэммён по-пхёнъянски (см. с. 108)

Пхёнъян

Мунбэсиль (сочжу, см. с. 125)

Пхёнсу (см. с. 109)



Бузульник с горы Кымган (см. с. 92)

Канвон



Кэсон

Хванхэ



Хэджу



Тибимпаб (из Хэджу)

Гора Кымган

Хвантхэ-куи (см. с. 87)

식당 В РЕСТОРАНЕ

В Корее рестораны обычно имеют специализацию (гриль, тофу, морепродукты и т. д.). В барах вам, помимо напитков, предложат большой выбор блюд. Как правило, рестораны представляют собой исключительно заведения для питания, а не места для общения, как во Франции. Посетители, приходящие группами, предпочитают обособленные помещения, которые обычно есть в хороших ресторанах.



Столы в ресторанах, специализирующихся на гриле, оснащены встроенными горелками и съемной вытяжкой для дыма. Клиенты готовят мясо сами, хотя могут попросить об этом обслуживающий персонал.

밥 РИС И ДРУГИЕ КРУПЫ

Паб 밥 (рис) — это то же самое, что задний план картины. На его фоне проявляются и смешиваются все вкусы и ароматы. Рис отличается простотой и сдержанностью, однако еда без риса для корейца не еда. В корейских рецептах используется только один вид риса — круглый сорта Јароніса. Это клейкий сорт с мягкой и слегка липкой текстурой.



Миска с белым рисом
на собане — старинном
столике

ЧЕЮК-ПОККЫМ – МАРИНОВАННАЯ СВИНИНА

제육볶음



Это одна из разновидностей пукькоги, но приготовленная из свинины с острым соусом кочхучжан.

1. Смешайте в большой миске 1–2 столовые ложки кочхучжана, 2 чайные ложки кочхукару, ½ чайной ложки измельченного имбиря, 1 столовую ложку нарезанного зеленого лука, 1 чайную ложку измельченного чеснока, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки рисового вина и 2 столовые ложки кунжутного масла.
2. Добавьте 500 г мелко нарезанной свинины корейки и 1 нарезанный стручок зеленого перца. Перемешайте и оставьте мариноваться на 20 минут.
3. В разогретой сковороде обжарьте мясо. Если оно слишком сухое, долейте немного воды. Посыпьте семенами кунжута и сразу подавайте с зеленым салатом. Это блюдо едят, завернув мясо в листья салата (см. с. 33).



다짐



Таким — тушеная курица в соевом соусе

Для нее используют те же приправы, что и для пукькоги из говядины. Овощи нарезают довольно крупными кусками и тушат вместе с курицей.

