

ГЕРМЕС

ДОМАШНИЦА



КУЛИНАР

조성표리

РЕЦЕПТЫ КОРЕЙСКОЙ
КУХНИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Корейская национальная кухня имеет многовековые традиции. И хотя в ней есть элементы, придающие сходство с кулинарией других стран Юго-Восточной Азии, корейская кухня отличается от них своеобразной спецификой.

Особое место занимает кухня сахалинских корейцев. По свидетельствам гостей из КНДР и Южной Кореи, корейское население на Сахалине сумело сохранить многие особенности национальной кухни, которые на самом Корейском полуострове отчасти изменились или оказались утраченными.

Интерес к корейской кухне среди населения нашей области велик, и поэтому областная организация Союза журналистов решила издать этот сборник. Автором его является заведующая отделом газеты «По ленинскому пути» Ким Чун Ген. Причем большинство рецептов, приведенных в данном издании, взяты автором из собственного опыта, и лишь несколько рецептов приведено из кулинарных книг, изданных за рубежом.

52 25 52

ОБЩИЕ ОСОБЕННОСТИ

КОРЕЙСКОЙ КУХНИ

Практически составными элементами почти каждого блюда, рецепты которых приведены в сборнике, являются следующие компоненты: соевый соус, уксус, жареное кунжутное семя, глутамат натрия (адзи-но-мото или адзи-но-мото). Используется большинство из них в небольших дозах, по вкусу. Поэтому, приступая к готовке тех или иных блюд, внимательно прочтите все рецепты, чтобы понять нормы закладки тех или иных добавок.

Характерной особенностью корейской национальной кухни является также то, что большинство продуктов, используемых при приготовлении блюд, чаще всего берется в свежем виде или обработанными термически непродолжительное время. Переваренные или пережаренные продукты не позволят вам получить блюдо нужного качества.

Дав основные рецепты корейской национальной кухни, мы хотим подчеркнуть, что многие из них годятся для приготовления оригинальных блюд из других, не названных здесь продуктов. В данном случае все будет зависеть от фантазии и вкуса домохозяйки.

52 25 52

52 25 52

САХАЛИНСКИЕ БЛЮДА ИЗ ДИККОРОСОВ

Сахалинские дуга и леса изобилуют дикоросами, которые широко используются в корейской национальной кухне. Наиболее часто для приготовления различных блюд берутся различные виды папоротника, лопуха, калужницы. Их можно использовать в свежем виде, а также заготавливать впрок. Так, собранные молодые побеги папоротника не позднее четырех часов после сбора нужно слегка отварить в кипящей воде, а затем высушить. Стебли лопуха и калужницы также перед заготовкой отваривают в кипящей воде, промывают холодной водой и высушивают.

ванют, а затем укладывают в эмалированную посуду, пересыпав солью. Причем чем больше будет соли, тем лучше сохранился заготовка.

По своим вкусовым и питательным качествам большинство блюд из дикоросов ни в чем не уступают культурным овощам, а порой и превосходят их. А богатое содержание витаминов и минеральных веществ в дикоросах при отсутствии пестицидов, других ядохимикатов, нитратов, по-настоящему скажется на вашем здоровье.

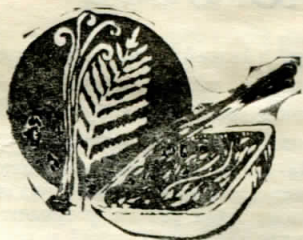
Несколько рецептов приготовления (в граммах):
 300 г — 40 г соли
 80 г — 80 г соли
 10 г — 10 г соли

Способ приготовления: вымыть дикоросы в холодной воде, нарезать кусочками, выложить в эмалированную посуду, посолить, накрыть крышкой и оставить на 2-3 часа. Затем выложить в эмалированную посуду, посолить и оставить на 2-3 часа. Затем выложить в эмалированную посуду, посолить и оставить на 2-3 часа.

52 25 52

52 25 52

САЛАТ ИЗ ПАПОРОТНИКА



Существуют десятки способов приготовления папоротника (орляка, страусника, осмунда). Мы приводим один из них, наиболее распространенный.

Исходное сырье: папоротник (сушеный) — 200 г, лук — 40 г, соевый соус — 80 г, растительное масло — 30 г, кунжутное семя — 10 г, адзино-мото — 0,5 г.

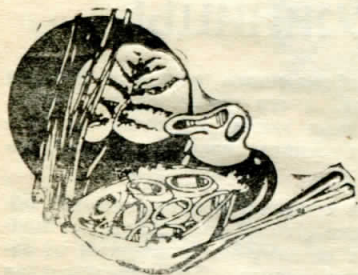
Способ приготовления: сушеный папоротник замочить в теплой воде на 2—3 часа, затем, сменяв воду, варить на слабом огне до тех пор, пока папоротник не приобретет первоначальный вид и форму. Отваренный папоротник вымачивать в течение суток, периодически меняя воду. Че-

рез сутки подготовленный папоротник поставьте на стечку.

В глубокую сковороду или сотейник наливается растительное масло, разогревается и закладывается папоротник. Во время жарки добавляется соевый соус и при перемешивании жарка продолжается. Здесь важно проследить, чтобы папоротник не пережарился и не обуглился, а был поджарен лишь слегка. После этого в сковороду добавляется мясной бульон или вода, нашинкованный лук, и папоротник тушится на слабом огне. В снятое с плиты блюдо добавляется чеснок, кунжутное семя, адзино-мото. Теперь осталось охладить салат и подать его к столу. Если же салат постоит на холоде около суток, то станет еще вкусней.

По другим рецептам отваренный папоротник можно обжарить мелкими порциями, сложить в сотейник или кастрюлю, добавить соевый соус и жареный лук, а затем протушить. Дальнейшее приготовление салата совпадает с первым рецептом. Острый перец добавляется по вкусу, но при этом исчезает натуральный вкус продукта.

САЛАТ ИЗ ЛОПУХА



Приготовление салата из лопуха практически ничем не отличается от приготовления салата из папоротника. Вместе с тем имеется немало особенностей в предварительной подготовке сырья.

Сбор и обработка лопуха: самое благоприятное время для сбора стеблей лопуха — конец мая — начало июня. В это время стебли лопуха, особенно по берегам ручьев, во влажных местах, отличаются нежностью и отсутствием червотности. Дома сре-

занные стебли режутся ножом на трубочки в зависимости от размера посуды, в которой они будут отвариваться. Отваривают стебли в течение 3—4 минут в кипящей воде с периодическим помешиванием. Затем стебли обдают холодной водой и очищают от грубой волокнистой поверхностной кожицы. Для зимних заготовок лопух укладывают в эмалированную посуду, под гнет, предварительно крепко посолив. Зимой салат готовят из отмоченного лопуха, меняя воду через 1, 2, 3, 5 часов.

А для того, чтобы приготовить блюдо сразу после сбора стеблей, отваренные и очищенные трубочки еще на 5—10 часов замачивают в воде. Осталось только дать нарезанным стеблям стечь в дуршлаге, обжарить с добавлением соли, соевого соуса и других приправ. По вкусу также можно добавить жареный лук. Наиболее аппетитно салат выглядит, когда стебли нарезаны пансковок в виде крупных овальных колец.

САЛАТ ИЗ КАЛУЖНИЦЫ



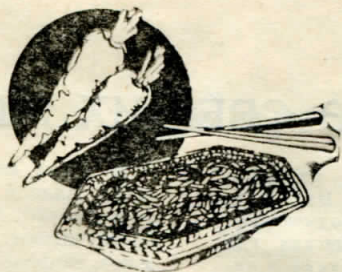
Калужница у русских издавна считается ядовитым растением, хотя молодые бутоны употребляются в пищу в маринованном виде. В корейской кухне она используется так же, как и папоротник, достаточно широко. Собирают ее с начала мая, для заготовок — в последней декаде мая. Растение это широко распространено

по заболоченным местам и берегам ручьев, и его яркие желтые цветы, известные также под названием «куринная слепота», наверняка знает каждый.

Все процессы предварительной обработки стеблей калужницы, заготовки их на зиму не отличаются от заготовок лопуха. Для приготовления салата из свежей калужницы ее после отваривания вымачивают в течение десяти часов в воде, постоянно меняя последнюю. Затем калужницу нужно слегка отжать и уложить в посуду, заправить обжаренным в растительном масле луком, небольшим количеством сахара, перца, чеснока, аджи-но-мото и соевого соуса.

52 25 52
52 52 52

САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ



Морковь с мясом по-корейски

Мясо очистить от пленок и острым тонким ножом нарезать на ломтики длиной до 5 см и толщиной 0,5 см. Быстро обжарить мясо в хорошо разогретом растительном масле, добавить соевый соус, шинкованный лук, адзи-но-мото и продолжать жарку до тех пор, пока лук не станет золотистым. Долить мясного бульона или го-

рячей воды и блюдо протушить до полной готовности мяса. Остудить. Тем временем готовим морковь: нарезаем ее соломкой и слегка солим. Через некоторое время морковь отжать от выделившегося сока и перемешать с мясом, добавить также чеснок, кунжутное семя и уксус.

Морковь с кальмаром

Филе кальмара очищают от наружной пленки и промывают. Затем тушки на 1—2 минуты опускают в кипящую воду. Вновь филе промывается холодной водой и режется крупной соломкой. Одновременно готовится морковь по указанному выше рецепту, на растительном масле обжаривается лук. Все продукты (лук надо предварительно охладить) смешива-

ются с добавлением соевого соуса. При этом важно не переборщить с использованием соуса — при большом его количестве салат теряет вид и вкус. В продукты добавляются соль, перец, кунжутное семя и адзи-но-мото. Еще раз все компоненты перемешать. Хранить готовое блюдо необходимо на холоде, как и салат из моркови с мясом.

52 25 52

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МИНАРИ

Минари — культурное растение, напоминающее петрушку. На Сахалине часто встречается в одичавшем виде по берегам рек, в местах, где были японские поселки, а также в диком виде. Русское название омежник. Растение, особенно корни, ядовито!

Промытые молодые стебли минари, которые еще не потеряли нежность

и не стали жесткими, режут на кусочки длиной около 5 см и слегка подсаливают. Через 30 минут стебли споласкивают в воде и слегка отжимают, заправляют нарезанным в виде тончайшей соломки стручковым перцем, соевым соусом и столовым уксусом. На 1 кг минари необходимо 15 г уксуса, 15 г соли. Соевый соус и перец добавляются по вкусу.

Салат из отварных стеблей минари

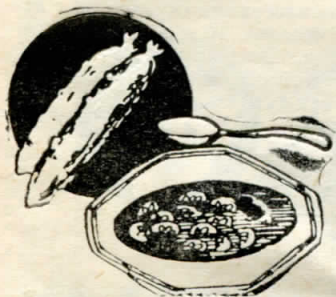
Стебли минари слегка отварить в подсоленной воде. Промыть и дать стечь. Нарезать минари на кусочки длиной 3—4 см, еще раз отжать и выложить в посуду. Заправить каленым растительным маслом, соевым соусом, кунжутным семенем, шинкованным луком и чесноком. Добавить кочудянь. Тщательно перемешать. Готовый салат выложить в салатницу и украсить тонко нарезанным стручковым перцем.

Минари — 1 кг, лук — 20 г, чеснок — 20 г, соевый соус — 25 г, растительное масло — 5 г, кочудянь — 15 г, кунжутное семя — 1 г, перец по вкусу.

Кочудянь (гочудянь) готовится следующим образом — в разогретую кастрюлю наливается растительное масло, и в нем жарится смесь соевой пасты с перцем и вкусовыми приправами.

52 25 52

Летний суп со свежими огурцами



Несколько напоминая по технологии приготовления русскую окрошку, это блюдо тем не менее заметно отличается от нее.

Свежие огурцы режутся соломкой или тонкими полумесяцами. Затем добавляются лук, чеснок, перец, уксус, и все перемешивается. После этого необходимо залить остуженную кипяченую воду, адзи-но-мото, соевый соус, соль и кунжутное семя.

На 1 кг огурцов необходимо взять 30 г лука, 20 г чеснока, 3 г кунжутного семени, 1 г перца, 100 г соевого соуса, 25 г столового уксуса, 1,5 г адзи-но-мото.

Поскольку вкус этого блюда несколько необычен и непривычен, рекомендуется в первый раз приготовить уменьшенные порции.

25 52 25

Салат из свежих огурцов

Свежие огурцы нарезать полумесяцами толщиной 0,2 см. Добавить уксус, соевый соус, нарезанный соломкой лук, чеснок, кунжутное семя и перемешать. Готовый салат выложить в столовую посуду и украсить тонко

нарезанным стручковым перцем.

На полкилограмма огурцов 30 г лука, 10 г чеснока, 10 г соли, 20 г соевого соуса, 20 г столового уксуса, 0,4 г острого стручкового перца, полграмма кунжутного семени.

Салат из свежих огурцов с куриным мясом

Курицу отварить в течение 30—40 минут, остудить и отделить мясо. Расщипать его на тонкие куски. Одно яйцо тщательно взбить и зажарить в виде блинчика. Свежие огурцы нарезать полумесяцами.

Соединить мясо курицы с огурцами, добавить нашинкованный зеленый лук, чеснок, уксус, горчицу, сахарный песок, растительное масло, соевый соус, соль, жареное кунжутное семя. Все тщательно перемешать. Готовое

блюдо поставить на час в холодильник. Перед подачей на стол украсить тонко порезанным стручковым перцем и тончайшей лапшой из зажаренного яйца. Подавать в холодном виде.

Продукты на две порции: 200 г огурцов, 60 г куриного мяса, 10 г лука, 3 г чеснока, 4 г соли, 5 г соевого соуса, 10 г уксуса, 5 г горчицы, 2 г растительного масла, 2 г кунжутного семени, 1 г перца, 5 г сахарного песка, 1 яйцо.

25 52 25

Салат из свежего стручкового перца



Молодые нежные стручки разрезать пополам и нашинковать соломкой, слегка отварить в кипящей воде и промыть. После сцеживания перец обжарить в разогретом растительном

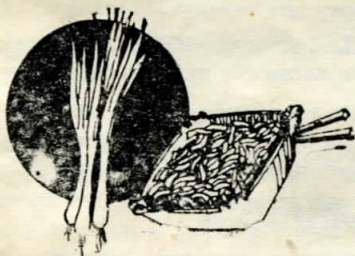
масле, заправить соевым соусом и кунжутным семенем.

На 1 кг перца 100 г соевого соуса, 30 г масла, 5 г кунжутного семени.

Не менее вкусен и второй салат из перца. Как и в первом рецепте, перец нарезать соломкой и отварить в слегка подсоленной воде. Но без предварительной обжарки в него сразу добавляются вкусовые приправы. На 200 г перца берется 10 г масла, 2 г кунжутного семени, 3 г соли, 10 г лука, 5 г чеснока, 2 г уксуса, 0,5 г адзи-но-мото и по вкусу соевый соус.

25 52 25

Холодный суп из зеленого лука



Этот суп, отличающийся приятным вкусом и ароматом, в корейской кух-

не нередко подается вместо традиционной кимчи.

Чтобы приготовить его, остуженную кипяченую воду заправляют соевым соусом, уксусом, адзи-но-мото.

Перья зеленого лука вначале режутся на кусочки длиной 4—5 см, а затем тонкой соломкой. Лук заправляется чесноком и кунжутным семенем, а затем выкладывается в готовый бульон.

Расход продуктов: 250 г лука, 25 г столового уксуса, 100 г соевого соуса, 1 г перца, 3 г кунжутного семени, 1,5 г адзи-но-мото.

25 52 25

Салат из зеленого лука

Особенностью этого салата являются сладковатый вкус и приятный аромат.

В кипящую воду опустить нижнюю белую часть лука и отварить, затем окунуть в кипяток верхние зеленые перья. Тут же остудить под холодной проточной водой. При такой быстрой обработке лук сохраняет цвет и меньше выделяет слизи. Подготовленный лук режется на куски длиной до 5 см.

В разогретой сковороде на растительном масле обжарить кочудянь с добавлением адзи-но-мото, чеснока и других приправ. Остудить. Лук, который постоял на стечке, перемешать с полученной приправой.

На 500 г лука необходимо взять 20 г кочудянь, 10 г растительного масла, 2 г соли, 2 г кунжутного семени, 2 г адзи-но-мото.

25 52 25

Салат из пророщенной сои

Очищенную от корневой части пророщенную сою промывают холодной водой, сцеживают в дуршлаге. В слабом растворе поваренной соли отваривают сою до мягкости и остужают. Затем перекладывают в другую посуду и заправляют солью, луком, резанным соломкой, шинкованным чес-

ноком, перцем, кунжутным семенем, растительным маслом, соевым соусом и перемешивают.

Пророщенная соя — 1 кг, соевый соус — 20 г, соль — 2 г, лук — 20 г, чеснок — 10 г, растительное масло — 10 г, перец — 5 г, кунжутное семя — по вкусу.

25 52 25

ХВЕ—МЕЛКО НАРЕЗАННОЕ СЫРОЕ МЯСО ИЛИ СЫРАЯ РЫБА, ОВОЩИ С ПРЯНОСТЯМИ

ХВЕ ИЗ ПАЛТУСА С РЕДЬКОЙ



Очищенное от кожи и костей филе палтуса нарезать соломкой длиной 5 см, толщиной 0,5 см. Выложить в эмалированную посуду, налить уксус и перемешать. В таком виде оставить на 20—30 минут. Тем временем нарезать тонкой соломкой редьку и слегка посолить. Если сюда добавить немного моркови, нарезанной тонкой соломкой, то блюдо будет смотреться еще красивей.

Так как палтус — жирная рыба, после 20—30 минут филе промыть холодной водой и поставить на стечку.

Палтус, редьку с морковью смешивают с добавлением соли, лука, нарезанного тонкой соломкой, чеснока, толченого кунжута, аджи-но-мото, сахара. По вкусу можно еще добавить уксуса.

Таким же способом готовят хве из морского гребешка, трески, минтая.

При приготовлении хве из минтая или трески берите продукты в следующей пропорции:

минтай — 1 кг, столовый уксус — 200 г, соевый соус — 20 г, лук — 20 г, чеснок — 10 г, перец — 15 г, растительное масло — 10 г, кунжутное семя — 1 г, сахар — 30 г.

Вкус хве из минтая и трески — сладковато-кислый.

25 52 25

ХВЕ ИЗ ТРЕПАНГОВ

Первый способ. Трепанги очистить от внутренностей, промыть, обработать уксусом. Затем нарезать тонкой соломкой и смешать с кочудянь. Добавить остальные компоненты.

Трепанги — 500 г, кочудянь — 50 г, столовый уксус — 70 г, сахар — 15 г, растительное масло — 10 г, кунжутное семя — 5 г.

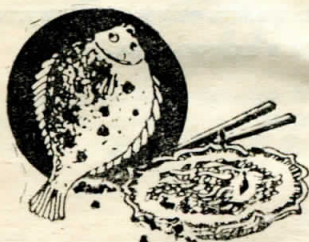
Второй способ. Очищенные трепан-

ги отварить до мягкости, нарезать соломкой, перемешать с обжаренным в растительном масле луком, добавить перец, чеснок, кунжутное семя, соевый соус, адзи-но-мото. (Также можно добавить морковь, нарезанную соломкой, слегка подсоленную, обезвоженную. По желанию можно добавить немного уксуса).

25 52 25

СИКХЕ—СВЕЖАЯ РЫБА, ПРИГОТОВ- ЛЕННАЯ С ВАРЕНЫМ РИСОМ, РЕДЬКОЙ И ПРИПРАВАМИ

СИКХЕ ИЗ КАМБАЛЫ



Отрезать голову и хвост рыбы, очистить от внутренностей, промыть и посолить. Солится в течение 15—20 час. Затем рыбу режут поперек туловища кусками шириной 2 см. Смешать с перцем, шинкованным чесно-

ком, переложить в эмалированную или керамическую посуду и оставить на 2—3 дня. Через 2—3 дня на поверхности рыбы появляется соус. Тогда нарезать редьку крупной соломкой или тонкими квадратиками и слегка посолить. Затем ее отжать и перемешать с камбалой. (Сюда можно добавить вареную остуженную кашу из перловки). Все это положить в эмалированную посуду и хорошо утрамбовать. Посуду закрыть крышкой и оставить на неделю при температуре 10—15 градусов до полного созревания блюда.

Камбала — 3 кг, редька — 6 кг, лук — 300 г, чеснок — 30 г, перец — 150 г, соль — 100 г.

25 52 25

СВИНИНА, ЖАРЕННАЯ С КИМЧОЙ

Вытопить свиное сало. Мясо нарезать кусочками длиной 4 см, шириной 2 см и толщиной 0,5 см. Слегка обжарить в сале, добавить крупно нарезанный репчатый лук. Заправить соевым соусом. В конце жарки доба-

вить нарезанную кимчу и перемешать. Если блюдо суховато, добавить немного кипяченой воды, закрыть сотейник крышкой и слегка притушить. По вкусу заправить чесноком, кунжутным семенем и адзи-но-мото.

25 52 25

ПЯН-СЕ



Для начинки в одинаковой пропорции взять свинину и говядину, пропустить через мясорубку. Фарш сме-

шать с мелко нарезанным луком, чесноком и черным перцем. Нашинковать капусту и подсолить ее. Через некоторое время отжать и смешать с мясом, добавить приправы. (Вместо капусты можно использовать кимчу).

Готовое дрожжевое тесто разделить на шарики и раскатать в виде круглой лепешки. Положить в центр лепешки фарш, соединить края теста и защипать. Пян-се сложить на доску и дать им подняться в теплом месте. Затем пян-се варится на пару.

Мука — 600 г, мясо — 500 г, лук — 100 г, чеснок — 20 г, соль — 12 г, соевый соус — 40 г, кунжутное семя — 5 г, черный перец — 1,5 г.

25 52 25

КИМЧА ИЗ БЭЧУ (ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ)



Обработка бэчу. Отрезать корень, оторвать желтые, грязные листья. В листьях бэчу содержится много витаминов и каротина, поэтому не надо стараться засолить кимчу только из стеблей и желтой внутренней час-

ти бэчу, зеленые листья тоже нужно использовать. Большие по объему бэчу режут вдоль пополам и сразу нужно посолить.

Засол бэчу. Каждое растение замочить в растворе поваренной соли (на ведро воды 1 кг соли), разрезом вверх аккуратно укладывая в бочку. Сверху поставить гнет. Через 10—15 часов содержимое бочки перевернуть так, чтобы верхние бэчу оказались внизу. Самое благоприятное время засола 24—30 часов.

Когда бэчу засолится, каждое растение хорошо промыть, периодически сменяя воду. Вымытую бэчу положить на чуть наклоненную доску разрезом вверх и дать воде стечь.

25 52 25

Приготовление приправы для кимчи.

Очищенный чеснок пропустить через мясорубку и перемешать с красным перцем, сахаром. Залить слабым раствором поваренной соли или отваром головы и костей соленой горбуши или кеты до образования густоты сметаны.

На 50 кг бэчу: перец — 500—700 г, чеснок — 1 кг, сахар — 100—150 г.

Очищенную (от плавников, головы, хвоста), промытую горбушу или кету разрезать вдоль по хребту. Каждую половину нарезать на куски в 2—3 см.

Укладка кимчи в бочку. В чистую бочку вложить большой целлофановый мешок, верхняя часть которого должна свисать по краям.

Брать по одной бэчу и обмазывать каждый лист приправой. Аккуратно сложив листья, уложить в целлофановый мешок. После укладки 10—15 см бэчу положить пригоршню рыбы. Если засол бэчу получился слабый, то добавить немного соли. Утрамбовать. Так же уложить остальные бэчу и рыбу. Сверху посыпать соли и плотно завязать целлофановый мешок. Бочку закрыть крышкой и хранить в прохладном месте.

КИМЧА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

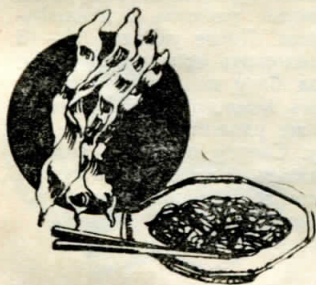
Очищенные кочаны капусты (крупный разделить на 4 части, маленький на 2 части) замочить в растворе соли (на 2 литра воды 150 г соли) и уложить в просторную посуду. Выдерживать в течение 10—15 часов. Че-

рез 5 часов капусту перевернуть так, чтобы верхние слои оказались внизу, а нижние наверху.

Соленую капусту сполоснуть, намазать приправой. Уложить в бочку или эмалированную посуду так же, как бэчу.

25 52 25

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ



Сухую морскую капусту замочить в теплой воде. Когда она приобретет первоначальную форму, отварить ее до мягкости. Затем хорошо промыть в холодной воде и дать стечь в дуршлаге.

Нарезать кусками длиной 15—20 см, каждую часть завернуть по длине в трубочку, затем порезать тонкой соломкой.

Чтобы капуста была менее скользкой, соломку обрабатывают уксусом, снова промывают водой и сцеживают в дуршлаге.

Осталось смешать морскую капусту с обжаренным в растительном масле луком, добавить соевый соус, перец, чеснок, сахар, кунжутное семя, аджи-но-мото. По вкусу добавить уксус, соль, черный перец.

Вкус салата из морской капусты сладковато-кислый.

Сухая морская капуста — 100 г, чеснок — 15 г, соевый соус — 40 г, растительное масло — 20 г, кунжутное семя — 5 г, лук — 50 г.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

25 52 25

Рецепты корейской кухни
КИМ ЧУН ГЕН

Художник **МЕЛЬНИКОВ Борис Алексеевич**
Союза журналистов СССР

© ИРК «ГЕРМЕС» Сахалинской областной организации
Отпечатано в учебной типографии Южно-Сахалинского ПТУ-2.

Тираж 35 тыс. экз. Печать высокая. Бумага офсетная.

Цена 1 руб.

ВМ 00461. Зак. 1354.