



Для того, чтобы помочь иностранным посетителям ориентироваться в корейской кухне и облегчить понимание, на 10-ти языках мира было издано меню, включающее 154 блюда корейской кухни с описанием.



В справочнике «Гид по корейским ресторанам 2012» для Токио представлены 34 лучших ресторана корейской кухни в Токио и его окрестностях.



В справочнике «Гид по корейским ресторанам 2012» для стран Восточной Европы представлены рестораны региона, где можно познакомиться с корейской гастрономической культурой и попробовать корейские блюда. Помещена информация о корейских ресторанах в 25-ти городах 11-ти стран Восточной Европы.

#### Бриллиантовая свадьба

На этом рисунке неизвестного художника 18 века изображено празднование 60-летия совместной жизни одной пожилой пары. В их честь свадебная церемония проходит еще один раз. Хорошо видно, как дети поднимают чашки с вином за здоровье и долголетие родителей. В настоящее время рисунок хранится в Центральном национальном музее Кореи.



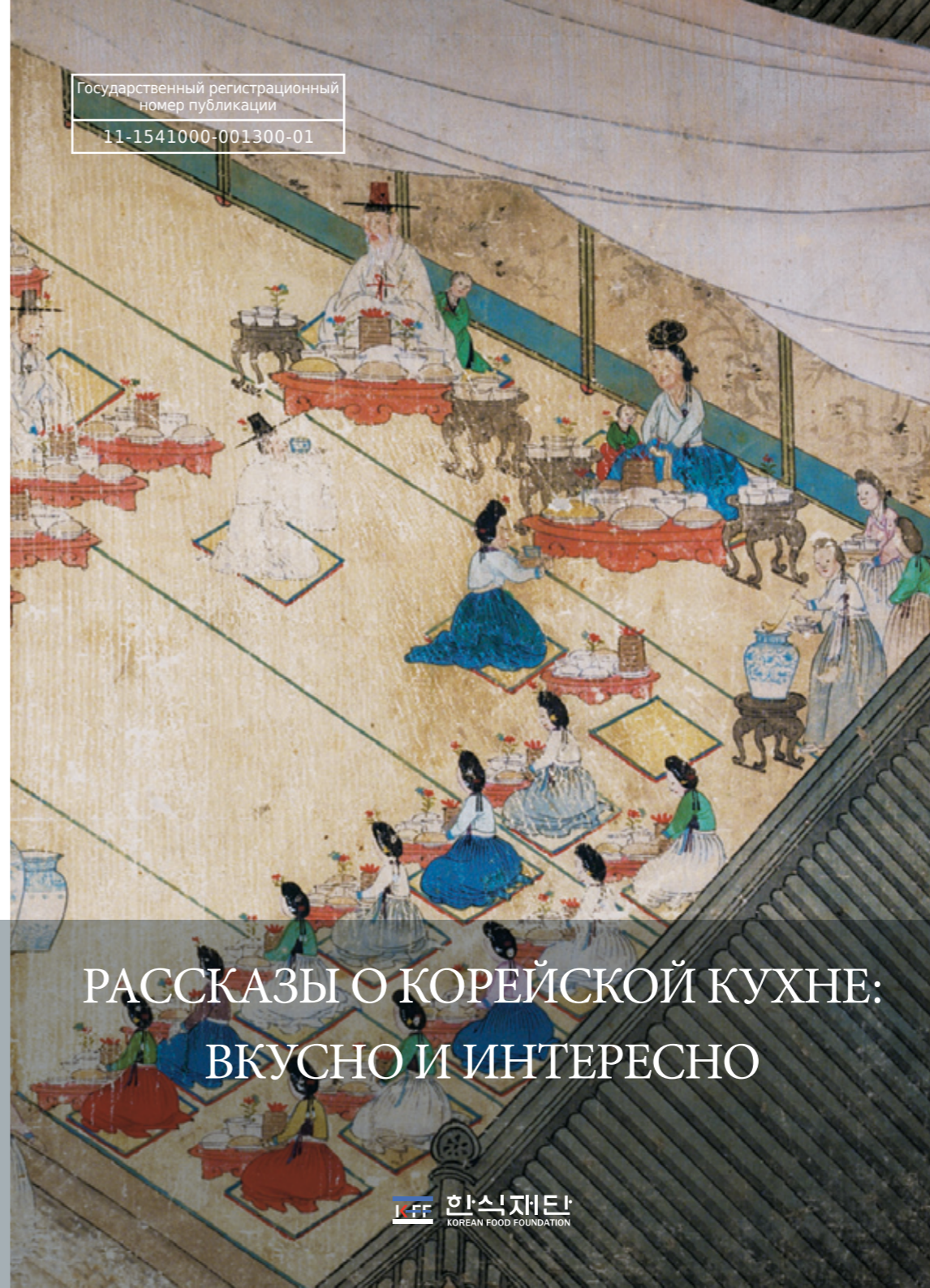
### РАССКАЗЫ О КОРЕЙСКОЙ КУХНЕ: ВКУСНО И ИНТЕРЕСНО

#### РАССКАЗЫ О КОРЕЙСКОЙ КУХНЕ: ВКУСНО И ИНТЕРЕСНО

В книге собраны рассказы о блюдах корейской кухни, вобравших в себя вкус времени. Рецепты их приготовления веками передавались из поколения в поколение. Многовековое развитие культуры питания привело к тому, что количество блюд корейской кухни в настоящее время трудно даже подсчитать. Для этой книги было отобрано более 100 самых ярких и популярных наименований. Надеемся, что издание поможет иностранным читателям ближе познакомиться с корейской кухней и глубже прочувствовать её оригинальный натуральный вкус.



Государственный регистрационный номер публикации  
11-1541000-001300-01



### РАССКАЗЫ О КОРЕЙСКОЙ КУХНЕ: ВКУСНО И ИНТЕРЕСНО



Фонд корейской кухни – это специализированная неправительственная организация, занимающаяся исследованиями, направленными на развитие корейской кухни, пополнением контента, маркетингом и популяризацией корейской гастрономической культуры в стране и за её пределами.

# РАССКАЗЫ О КОРЕЙСКОЙ КУХНЕ: ВКУСНО И ИНТЕРЕСНО



THE TASTE OF KOREA  
H A N S I K

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Легендарный индийский поэт, лауреат Нобелевской премии Рабиндранат Тагор в одной из своих поэм назвал Корею «ярким светом Востока». Такими похвальными словами он охарактеризовал самобытную культуру и национальный характер корейского народа, которому свойственны учтивость и гибкость. Корейская кухня, история развития которой насчитывает уже более пяти тысяч лет, формировалась под влиянием климата, где отчётливо выделяются четыре сезона. В связи с этим, в ней используются самые разнообразные продукты, и каждое блюдо уникально по составу и обстоятельствам своего возникновения, а рецепты передают традиционное понимание элегантности и изысканного вкуса.

Важным компонентом корейской кухни являются разнообразные соусы и пасты под общим названием «чжан». Это очень полезные для организма ферментированные продукты, для выдержки которых требуется долгое время. «Чжаны» доводили до готовности в больших глиняных чанах, которые расставляли на помосте у дома, поэтому нашу гастрономическую культуру ещё называют «чжандокдэ мунхва» ('культура помостов для чанов с чжанами'). Это как раз те самые ферментированные продукты, о которых писал известный американский социолог Элвин Тоффлер в своей книге «Третья волна», называя первым вкусом вкус соли, вторым – вкус соуса, и третьим – вкус продуктов брожения. А корейское кимчхи –

типичный продукт, – полученный в результате брожения, ежемесячный американский журнал о здоровье «Хелс» в третьем номере за 2006 год поместил в пятерку самых полезных для здоровья продуктов в мире.

Для настоящего издания книги «*Рассказы о корейской кухне: вкусно и интересно*» мы отобрали из всего многообразия корейской кухни 100 самых лучших блюд, которые могут достойно представить корейскую культуру питания в мире и описали не только их вкус и особенности приготовления, но и историю возникновения. Это блюда, которые с давних времён полюбились всем сословиям корейского общества от королей до простолюдинов, и в настоящее время популярны у всех корейцев, включая главных распространителей «корейской волны» в мире – молодых представителей *K-pop культуры*.

Как бы то ни было, мы публикуем эту книгу с надеждой на то, что она познакомит жителей других стран нашей общей планеты с гастрономической культурой Кореи и поможет лучше её понять.

С благодарностью за проявленный интерес,

*Председатель правления Фонда корейской кухни*

*Ян Иль Сон*

008 КУЛИНАРНАЯ  
КУЛЬТУРА КОРЕИ  
232 АЛФАВИТНЫЙ  
УКАЗАТЕЛЬ

### ПАП И ЧЖУК БЛЮДА ИЗ РИСА И КАШИ

- 016 ПАП  
[Варёный рис]
- 018 ТОЛЬСОТПАП  
[Рис в каменном котелке]
- 020 ПИБИМПАП  
[Рис с закусками]
- 024 КИМПАП  
[Корейские роллы]
- 026 ССАМПАП  
[Рис в зелени]
- 028 КИМЧХИ  
БОККЫМПАП  
[Жаренный рис с кимчхи]
- 030 ПУЛЬГОГИ ТОППАП  
[Рис с говядиной в маринаде]
- 032 ОЧЖИНЬО ТОППАП  
[Рис с кальмарами в остром соусе]
- 034 КХОННАМУЛЬ  
КУКПАП  
[Рис с супчиком из соевых ростков]
- 036 ЧАТ ЧЖУК  
[Каша из кедровых орешков]
- 038 ХОБАК ЧЖУК  
[Каша из тыквы]
- 040 ЧЖОНБОК ЧЖУК  
[Рисовая каша с морским ушком]

### КУКСУ И МЁН ЛАПША

- 044 МУЛЬ НЕНЬМЁН  
[Пречинная лапша в холодном бульоне]
- 046 ПИБИМ НЕНЬМЁН  
[Пречинная лапша в остром соусе]
- 048 ЧАНЧХИ КУКСУ  
[Праздничная пшеничная лапша]
- 050 ПИБИМ КУКСУ  
[Пшеничная лапша в остром соусе]
- 052 ЧЕНЬБАН КУКСУ  
[Лапша на подносе]
- 054 КХАЛЬ КУКСУ  
[Суп с домашней лапшой]
- 056 МАНДУ  
[Манты]

### КУК И ТХАН ЛЁГКИЕ И НАВАРИСТЫЕ СУПЫ

- 060 ТВЕНЧЖАН КУК  
[Суп из соевой пасты]
- 062 МИЁК КУК  
[Суп из морской капусты]
- 064 БУГО КУК  
[Суп из сушёного минтая]
- 066 ЮККЕЧЖАН  
[Острый суп на говяжьем бульоне]
- 068 ТТОК КУК  
[Суп с рисовыми клёцками]
- 070 КАЛЬБИ ТХАН  
[Суп из говяжьей грудки]
- 072 КОМ ТХАН  
[Суп на наваристом говяжьем бульоне]
- 074 СОЛЛОН ТХАН  
[Суп на говяжьем костном бульоне]
- 076 САМГЕ ТХАН  
[Суп из цыплёнка с женьшенем]
- 078 МЕУН ТХАН  
[Острый рыбный суп]
- 080 КАМЧЖА ТХАН  
[Острый суп из свиных позвонков с картофелем]

### ЧЧИГЕ И ЧОНГОЛЬ ГУСТЫЕ СУПЫ И БЛЮДА В КОТЕЛКАХ

- 084 ТВЕНЧЖАН ЧЧИГЕ  
[Густой суп из соевой пасты]
- 086 КИМЧХИ ЧЧИГЕ  
[Густой суп из кимчхи]
- 088 ЧХОНГУКЧЖАН  
ЧЧИГЕ  
[Густой суп из свежей соевой пасты]
- 090 СУНТУБУ ЧЧИГЕ  
[Острый суп с нежной соевой массой]
- 092 БУДЭ ЧЧИГЕ  
[Острый суп с ветчиной и сосисками]
- 094 ШЦИНСОЛЛО  
[Королевский суп в особой посуде]
- 096 КОПЧХАН ЧОНГОЛЬ  
[Говяжьи потроха в бульоне]
- 098 КУКСУ ЧОНГОЛЬ  
[Лапша в бульоне]
- 100 ТУБУ ЧОНГОЛЬ  
[Соевый творог в бульоне]
- 102 МАНДУ ЧОНГОЛЬ  
[Манты в бульоне]
- 104 БУЛЬНАК ЧОНГОЛЬ  
[Говядина и маленькие осьминоги в бульоне]

РАССКАЗЫ О КОРЕЙСКОЙ КУХНЕ:  
ВКУСНО И ИНТЕРЕСНО



**ЧЧИМ, ЧЖОРИМ И БОККЫМ**  
ТУШЁНЫЕ И УВАРЕННЫЕ БЛЮДА

- 108 КАЛЬБИ ЧЧИМ  
[Тушёные говяжьи рёбрышки]
- 110 ТАКМЕУН ЧЧИМ  
[Острая тушёная курица]
- 112 ТАКПЕКСУК  
[Варёная курица]
- 114 БОССАМ  
[Отварная свинина с острой закуской]
- 116 ЧЖОКПАЛЬ  
[Свинные ножки]
- 118 АГВИ ЧЧИМ  
[Тушёный морской чёрт]
- 120 ХЕМУЛЬ ЧЧИМ  
[Тушёные морепродукты]
- 122 КАЛЬЧИ ЧЖОРИМ  
[Сабля-рыба в остром соусе]
- 124 КОДЫНЬО ЧЖОРИМ  
[Скумбрия в остром соусе]
- 126 ЫНДЭГУ ЧЖОРИМ  
[Тушёная чёрная треска]
- 128 ТУБУ ЧЖОРИМ  
[Соевый творог, уваренный в соевом соусе]
- 130 ТУБУ КИМЧХИ  
[Соевый творог с кимчхи]
- 132 ТТОКБОККИ  
[Рисовые клёцки с мясом и овощами]
- 134 НАКЧИ БОККЫМ  
[Острые маленькие осьминоги]
- 136 ОЧЖИНЬО БОККЫМ  
[Острые кальмары]
- 138 ЧЕЮК БОККЫМ  
[Свинина в остром соусе]

**НАМУЛЬ**  
ЗАКУСКИ ИЗ ТРАВ И ОВОЩЕЙ

- 142 НАМУЛЬ  
[Закуски из трав и овощей]
- 144 ГУЧЖОЛЬПХАН  
[Блюдо из девяти закусок]
- 146 ТОТХОРИМУК  
[Желе из желудей]
- 148 ОИСОМ  
[Фаршированные огурцы]
- 150 ЧАПЧХЕ  
[Крахмальная лапша с мясом и овощами]
- 152 ТХАНПХЁНЧХЕ  
[Желе из бобов маша с мясом и овощами]
- 154 ХЕПХАРИ НЕНЬЧХЕ  
[Сушёные медузы в горчичном соусе]

**КУИ И ЧЖОН**  
БЛЮДА, ПЕЧЁНЫЕ НА УГЛЯХ И ЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ

- 158 СВЕКАЛЬБИ КУИ  
[Говяжьи рёбрышки на углях]
- 160 ТТОККАЛЬБИ  
[Рубленое мясо с говяжьих рёбрышек на углях]
- 162 ТВЕЧЖИ КАЛЬБИ КУИ  
[Свинные рёбрышки на углях]
- 164 ПУЛЬГОГИ  
[Жаренная говядина в маринаде]
- 166 ТТУКПЕГИ ПУЛЬГОГИ  
[Тушёная говядина в глиняном горшке]
- 168 РОСПХЁНЧХЕ  
[Подкопчёная говяжья вырезка]
- 170 САМГЁПСАЛЬ КУИ  
[Жаренная свинная корейка]
- 172 СЕНЬСОН КУИ  
[Жаренная рыба]
- 174 ХВАНТХЭ КУИ  
[Жаренный сушёный минтай в остром соусе]
- 176 ЧХУНЧХОН ТАККАЛЬБИ  
[Острая жаренная курица с овощами по-чунчхонски]
- 178 КОПЧХАН КУИ  
[Жаренные говяжьи кишки]
- 180 ОРИ КУИ  
[Запечёная утка]
- 182 ТОДОК КУИ  
[Жаренный корень ланцелистного кодонопсиса]
- 184 ПХАЧЖОН  
[Жаренная лепёшка с зелёным луком и морепродуктами]
- 186 БИНДЭТТОК  
[Жаренная лепёшка из молотых зёрен маша]
- 188 КИМЧХИ ЧЖОН  
[Жаренная лепёшка с кимчхи]
- 190 МОДЫМ ЧЖОН  
[Ассорти из жаренных продуктов]

**ХВЕ**  
БЛЮДА ИЗ СЫРЫХ ПРОДУКТОВ

- 194 СЕНЬСОН ХВЕ  
[Сырая рыба]
- 196 ЮК ХВЕ  
[Сырое мясо]
- 198 ХОНЬО ХВЕ  
[Сырой ферментированный скат]

**КИМЧХИ, ЧЖАНЬАЧЧИ И ЧЖОТКАЛЬ**  
КВАШЕННЫЕ И СОЛЁНЫЕ ОВОЩИ, СОЛЁНЫЕ МОРЕПРОДУКТЫ

- 202 ПЕЧХУ КИМЧХИ  
[Острая квашенная китайская капуста]
- 204 ПЕК КИМЧХИ  
[Квашенная китайская капуста без красного перца]
- 206 НАБАК КИМЧХИ  
[Квашенные овощи в рассоле]
- 208 ККАКТУГИ  
[Кимчхи из редьки дайкон]
- 210 ОИСОБАГИ  
[Кимчхи из огурцов]
- 212 ЧЖАНЬАЧЧИ  
[Солёные овощи]
- 214 ЧЖОТКАЛЬ  
[Солёные морепродукты]
- 216 КАНЧЖАН КЭЧЖАНЬ  
[Крабы в маринаде из соевого соуса]

**ТТОК, ЫМНЮ И СУЛЬ**  
ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 220 ТТОК  
[Лакомства из рисовой муки]
- 222 ХАНГВА  
[Традиционные корейские сладости]
- 224 ЧХА  
[Традиционные чаи]
- 228 ЫМНЮ  
[Напитки]
- 230 МАККОЛИ  
[Рисовая бражка]



106



140



156



192



200



218



## ВСЕ БЛЮДА ПОДАЮТСЯ НА СТОЛ ОДНОВРЕМЕННО

### «Пансан чхарим» - разнообразие вкусов и продуманная питательность

В отличие от западной традиции, когда блюда подаются в определённой очерёдности, в корейской кухне на стол подаются сразу все блюда и едятся одновременно. Это называется «пансан чхарим» – накрытый стол. Он может быть скромным, когда подаются только вареный рис, суп и несколько закусок, и очень богатым, когда от нескольких десятков разнообразных яств «сгибаются ножки стола». Важно, что рис, который является основной пищей, едят вместе с закусками, и закуски должны быть подобраны таким образом, чтобы соблюдалась гармония вкуса и баланс питательности.

### Множество способов приготовления одних и тех же продуктов разнообразит стол

Для гастрономической культуры корейского стола характерно приготовление пищи разными способами. Одни и те же продукты могут быть приготовлены совершенно по-разному. Тот же рис может быть сварен белым, без добавок (хвин пап), и может быть сварен с добавлением различных зерновых (чапкок пап) или овощей, или морепродуктов. Если взять основные блюда из риса и пшеничной муки, то существует до 350 различных рецептов их приготовления. А разнообразных закусок к основному блюду из мяса, овощей и даров моря можно приготовить более полутора тысяч.

Мудрость корейской кухни заключается в том, что используются соответственно сезону свежие продукты и продукты, заготовленные впрок.

## МНОЖЕСТВО ФЕРМЕНТИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ

### Тщательно заготавливаемые впрок соусы, пасты и квашенные овощи

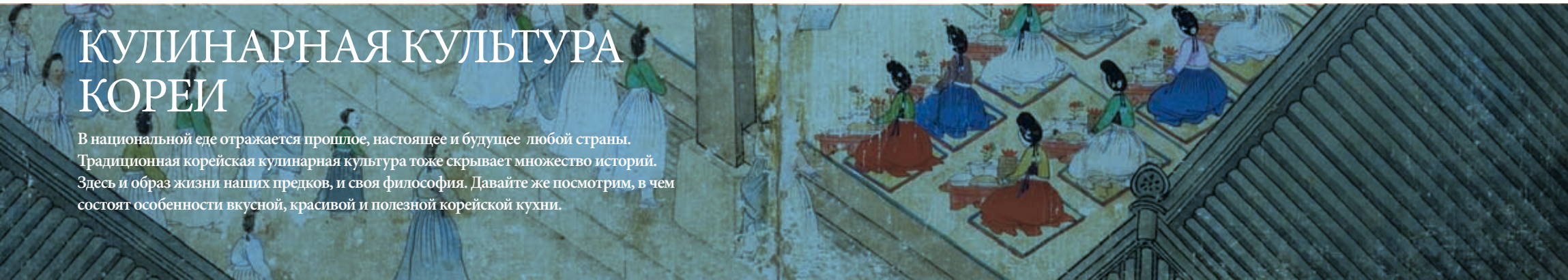
Одним из важных элементов корейской традиционной кухни являются ферментированные продукты. Среди них во всем мире уже известны соевый соус (канчжан), соевая паста (твенчжан), паста из красного перца (кочхучжан), а также квашенные овощи (кимчхи) и соленые морепродукты (чжоткаль). Когда описывают корейскую кухню, часто говорят «глубокий вкус». Такое впечатление складывается потому, что в добавление к глубокому историческим корням блюда приправлены выдержанными соусами и пастами. Особенной известностью у иностранцев пользуется кимчхи. Но мало кто знает, что в Корее готовят более 350 видов кимчхи. И даже один и тот же вид кимчхи в зависимости от сезона будет иметь различный вид и утонченную разницу во вкусе.

### Питательные продукты, наполненные мудростью предков

Важная роль соевого соуса, соевой пасты и пасты из красного перца заключается не только в том, чтобы придавать вкус блюдам, но и в том, чтобы повышать их питательность. Блюда, в основе которых лежит богатая белком соя в сочетании с зерновыми и овощами, по питательности не уступают мясным. Особый вкус им придают аминокислоты, образующиеся при распаде белка в процессе брожения, а содержащиеся в большом количестве микроорганизмы помогают регулировать процесс пищеварения и замедляют процессы окисления, что очень положительно сказывается на состоянии здоровья. Такие продукты еще называют «живыми», потому что в них живут и дышат ферменты. Широко известно, что и кимчхи содержит не только клетчатку, но и лактобактерии, которые способствуют пищеварению и помогают регуляции физиологических процессов в нашем теле.

# КУЛИНАРНАЯ КУЛЬТУРА КОРЕИ

В национальной еде отражается прошлое, настоящее и будущее любой страны. Традиционная корейская кулинарная культура тоже скрывает множество историй. Здесь и образ жизни наших предков, и своя философия. Давайте же посмотрим, в чем состоят особенности вкусной, красивой и полезной корейской кухни.





## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕЗОННЫХ И МЕСТНЫХ ПРОДУКТОВ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ

### Еда, раскрывающая особенности каждого времени года

Корея с трёх сторон окружена морем и имеет различную погоду в каждое время года. Множество лесистых гор позволяет собирать разнообразные травы и лекарственные растения. Климат и природа обильно обеспечивают население самыми разными пищевыми продуктами.

Издавна корейцы совершенствуют искусство готовить разнообразные блюда из самых вкусных сезонных продуктов. Самый богатый стол накрывают осенью на День урожая и зимой на Новый год по лунному календарю. На День первого полнолуния принято готовить рис с добавлением пяти злаков и закуски из сушёных овощей и трав. На День зимнего солнцестояния обязательно варят рисовую кашу с красной угловатой фасолью.

### Развитие местных кулинарных традиций

В каждом регионе страны, с учетом географических и климатических особенностей, развивалась своя, местная кухня, в которой использовались продукты, произведенные в этой местности, и приготовленные по рецептам, передаваемым из поколения в поколение. Поэтому современную корейскую кухню можно сравнить с разноцветной мозаикой, сложенной из блюд того или иного региона. В них отразились местный уклад жизни, обычаи и праздники. Они для нас не просто традиционная кухня, а бесценное наследство.



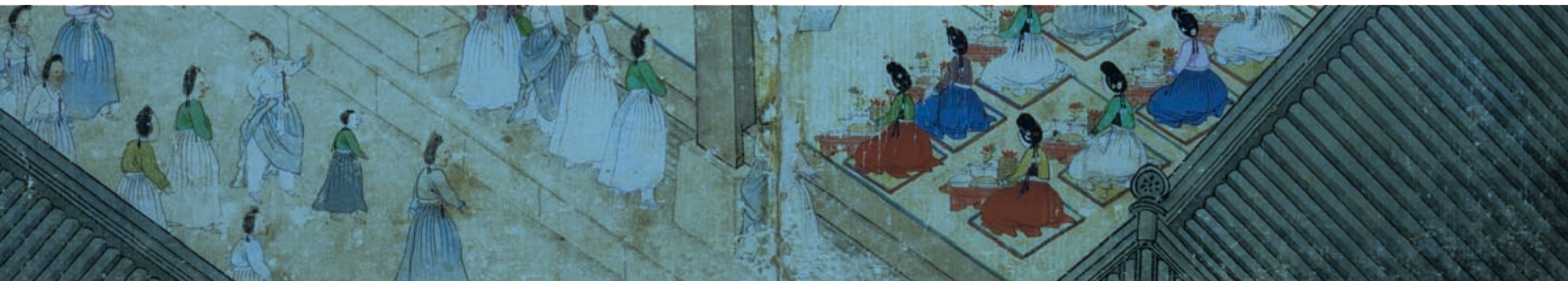
## ЗАБОТА О ВКУСЕ, ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ И ПОЛЬЗЕ

### Хорошая еда – как полезное лекарство для тела

Для придания вкуса и привлекательности в корейской кухне используют различные натуральные приправы. Это пряности «яньнём» и украшения «гомён». В основе лежит идея о том, что сочетание ингредиентов и использование пряностей должно нести здоровье телу, то есть принимаемая пища в теле превращается в лекарство. Красный перец, чеснок, лук, имбирь и другие пряности используются потому, что они не только придают блюдам вкус, но и очень полезны. Слово «яньнём» ('пряности'), написанное китайскими иероглифами, звучит как «якнём» (藥念) и несет в себе смысл 'используй приправы так, чтобы они служили лекарством для тела'.

### Гомён – философия природы и цвета космоса

В корейской кухне часто используют продукты в качестве украшения блюд, соблюдая принцип пятицветия (белый, чёрный, зеленый, красный и жёлтый). Особенно наглядно это проявляется в таких блюдах как гучольпхан или синсолло, по этому же принципу смешивают составляющие чапчхе или тханпхёнгчхе. Цвет украшений (гомён) – это краски самой природы, в которых отражается душа готовившего блюдо. Пять цветов имеют глубокое философское значение, а составляющие их элементы подобраны с учетом науки о рациональном питании.





## СТРОГИЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА ПОСЛУЖИЛИ РАЗВИТИЮ СТОЛОВОЙ ПОСУДЫ

### Миски для риса и супа, ложка и палочки

На столе миска с рисом всегда должна стоять слева, а миска с супом – справа. Ложкой и палочками пользуются попеременно, и никогда не берут их в две руки. Ложкой едят супы, бульоны и другие жидкие блюда, а палочками берут закуски.

По традиции все ждут, когда самый старший за столом возьмёт в руки приборы, и только потом начинают трапезу. Ложка и палочки подчиняются принципу восточной философии инь-янь. Ложка символизирует женское начало «инь», а палочки – мужское начало «янь».

### Эстетика накрытого стола

По правилам сервировки корейского стола во время каждого приема пищи еда должна быть разнообразной. Для закусок используются наборы из трех, пяти, семи, девяти или, в случае королевского стола, двенадцати тарелок, которые называются «чхон». Кроме того, в отдельных чашках подают рис, суп, кимчхи («квашенные овощи»), чиге («густой суп»), соусы и пасты. Поэтому даже на самом скромном столе будет как минимум три закуски: из зелени, жаренного мяса или рыбы и маринованных овощей.



### Юги и онги наполнены духом искусства

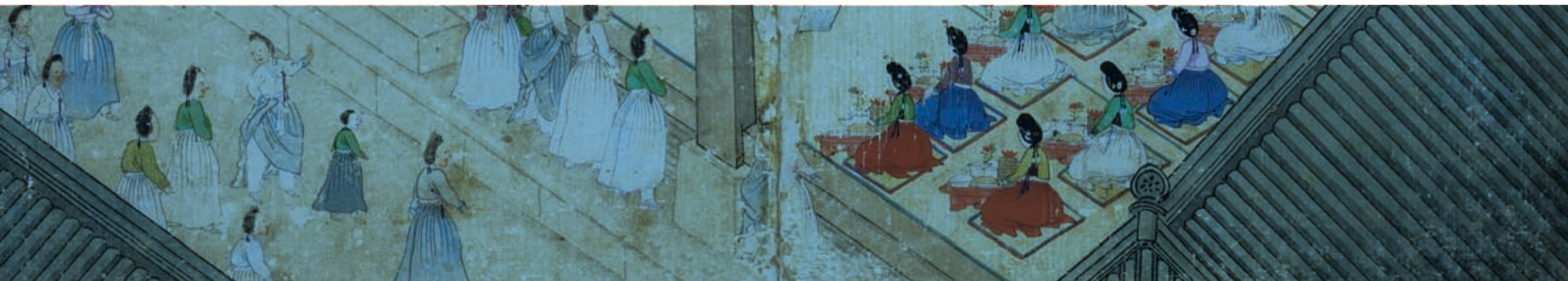
Юги – это посуда из латуни, которую изготавливают вручную, смешивая медь и олово в пропорции 4:1. По-другому её ещё называют «панчча». В корейском языке, когда хотят выразить идею о том, что что-то или кто-то друг другу идеально подходят говорят «ансонь матчхум». Выражение это укоренилось с давних пор, когда местечко Ансон славилось производством латунной посуды, и местная знать делала себе заказы посуды особой формы и качества «матчхум».

Онги – это глинянная посуда, обмазанная золяной жижей и обожженная при высоких температурах. В стенках такой посуды множество микроскопических отверстий, не видимых глазу. Воздух по ним свободно циркулирует, и пища долго сохраняется свежей. Она идеально подходит для хранения соевой пасты, соевого соуса, пасты из красного перца, кимчхи и других ферментированных продуктов. Одной из разновидностей такой посуды является миска ттукпегги, которая не боится высоких температур (готовить в ней можно на открытом огне) и долго сохраняет блюдо теплым.

### Традиции и культура столика для еды

Собан - так называют низкий деревянный столик для еды. Вообще, искони каждому подавался свой индивидуально накрытый столик. У такого столика много названий в зависимости от породы дерева, формы и количества ножек: квемокпан – столик из дерева дзелквы, хенгчжапан – столик из дерева гинкго, кетарисобан имеет ножки в форме собачьих лап, самчжокпан – три ножки.

В разные времена и в разных местностях столик собан мог иметь разные названия, но всегда оставался неотъемлемым элементом корейской культуры питания.







# ПАПИ ЧЖУК

[БЛЮДА ИЗ РИСА И КАШИ]

Корейцы с древних времён живут «силой, которую даёт рис» и говорят, что рис – это «главное укрепляющее лекарство». Роль риса в жизни людей закреплена и в языке. Вместо приветствия близкому человеку может звучать фраза: «Ты поел риса?» Другим основным блюдом корейской кухни является рисовая каша на воде. Это первая еда, которую дают ребенку после материнского молока. При слабости, плохом самочувствии, болезни корейцы тоже едят горячую рисовую кашу.



Основная еда корейца

## ПАП

[Варёный рис]

Варёный рис (пап) готовят не только из рисовой крупы. Добавляют соевые бобы, фасоль, зерновые крупы, или такие овощи, как картофель и батат, или морепродукты, например, устрицы, мидии. Самое главное в приготовлении риса – правильно установить температуру огня. Настоящий кореец, регулируя интенсивность пламени, сможет приготовить отменный рис даже из не очень хорошей, залежалой крупы.

### Когда вкусен рис, тогда вкусны и закуски

Рис неотделим от закусок. Истинный вкус закусок познается только вместе с рисом. А еще корейцы твердо считают, что рис восполняет вкус закусок, но закуски никогда не смогут восполнить вкус риса, потому что если рис вкусен, его можно съесть и без закусок, но никто не скажет, что для трапезы достаточно вкусных закусок без риса. Именно поэтому закуски и рис подаются в Корее одновременно, в отличие от западных стран, где принято подавать блюда в определенном порядке одно за другим. Представители западной культуры сомневаются, как можно почувствовать и различить специфический вкус продуктов, если есть одновременно совершенно различные блюда, но корейцы получают наслаждение от подходящего сочетания различных вкусов.

### Рис предотвращает болезни

Рисовая крупа содержит большое количество углеводов и протеинов, но на треть меньше жиров, чем пшеничная мука. Поэтому употребление риса помогает бороться с ожирением. Если съесть хлеб или картофель, количество сахара в крови быстро увеличивается, а если рис – заметно уменьшается. Пептиды, содержащиеся в рисовой крупе снижают уровень кровяного давления, а такие антиоксиданты, как витамин Е, фолиевая кислота и токоферол помогают сдерживать процесс старения клеток. Простой белый варёный рис - самый распространенный в Корее, потому что он самый вкусный, нежный и хорошо усваивается организмом. Но кроме этого, благодаря своей полезности, пользуются популярностью рис с добавлением не полностью отшелушенных зерен хёнмипап и рис с добавлением бобов, фасоли, овощей и других продуктов, увеличивающих питательность.



### Как приготовить вкусный рис

Как в давние времена, так и теперь, говорят, что вкусный рис должен быть блестящим, мягким и ароматным. Сохранились свидетельства, что еще во времена династии Цин китайцы отмечали мастерство корейцев в приготовлении риса: «Рис получается вкусным, если его готовить на медленном огне с небольшим количеством воды. Люди из страны Чосон особенно хорошо умеют приготовить пропаренный, жирный рис». Многочисленные записи времен эпохи Чосон с инструкциями по приготовлению риса тоже говорят о том, что уже в то время на территории современной Кореи сложилась культура питания в основе которой были рис и сопутствующие закуски.



Удовольствие поскрести поджаристую корочку

## ТОЛЬСОТПАП

[Рис в каменном котелке]

Тольсотпап – это рис, приготовленный в каменном котелке с добавлением каштанов, плодов дерева гинкго, кедровых орешков, бобов, зелени и других ингредиентов по вкусу. В котелок укладывается одна порция и готовится на открытом огне. Такой рис особенно вкусен, потому что подается к столу прямо с огня горячим и ароматным. С давних времен таким способом готовили рис только для дорогого гостя или старейшины семьи.

### Деликатесный рис в индивидуальном каменном котелке

Существует несколько версий происхождения этого блюда. По одной из них тольсотпап издавна готовили для особых гостей в королевском дворце, по другой – впервые его приготовили с добавлением лесных плодов во времена государства Чосон, когда королевский двор отправился на поклонение в буддистский монастырь Бобчуса в горах Сокли.

Во дворце королю и королеве рис всегда готовили отдельно в агальматолитовом котелке и на дубовых углях.

Для того, чтобы приготовить это блюдо, в большой лагунной жаровне жгли дубовые дрова и получали угли. Потом на жаровню клали два широких, длинных металлических прута, на которые устанавливали агальматолитовый котелок. Сначала кипятили воду, потом добавляли промытую крупу и долго готовили на умеренном жару, добиваясь такой мягкости, что готовый рис буквально таял во рту. Королю и королеве всегда готовили на выбор по два котелка: белый рис и рис с угловатой красной фасолью, в каждом по две чашки риса. В наши дни тольсотпап – это рис, который готовят дорогому человеку в знак чрезвычайно радушного приема.

### Главная привлекательность – корочка из поджаристого риса

Тольсотпап можно есть двумя способами. Первый – выложить горячий рис в другую посуду и залить оставшуюся на стенках котелка корочку водой. Ко времени окончания трапезы рис в сохраняющем тепло котелке размокнет и получится десерт – рисовый напиток, который называется суннюн. Но многие любители этого блюда предпочитают похрустеть поджаристой рисовой корочкой, закусывая соленьями типа маринованных морепродуктов или овощей. Чтобы суннюн получился вкусным, в рис добавляют только продукты, имеющие тонкий аромат: обычно это каштаны, плоды юобы, бобы. Особо нежный вкус получается, если кладут свежий корешок женьшеня. А еще вкусно есть тольсотпап с соевым соусом с приправами. Когда от горячего клейкого риса пахнет кунжутным маслом – можно забыть о закусках. Обычно тольсотпап готовят с добавлением продуктов по сезону: осенью – с грибами, зимой – с устрицами или мидиями, подходит и мелко нарубленная редька дайкон. Блюдо получается очень ароматным, если в соевый соус добавить зеленый душистый лук или лук одноцветковый. Но, при всем разнообразии, главным удовольствием остается нуруньжи – поджаристая рисовая корочка на стенках котелка.



Всеми любимое блюдо здорового питания

## ПИБИМПАП

[Рис с закусками]

Когда спрашивают о самом известном корейском блюде, и корейцы, и иностранцы в первую очередь называют пибимпап. Это когда на рис укладываются различные закуски из трав и кореньев, маленькие кусочки жаренного мяса и другие разности и все это перемешивается перед едой. Упоминания о пибимпапе встречаются в корейских литературных источниках с конца 18 века, а в начале 1990-ых годов блюдо стало известным во всём мире после того, как крупнейшая корейская авиакомпания стала предлагать его на обед в своих самолётах. По результатам опросов, сейчас это блюдо одно из самых популярных среди блюд на авиабортах всего мира.

### Традиции поминания предков и оказания взаимопомощи

Как появилось это блюдо? Обычно указывают на три причины. Во-первых, это традиция корейцев устраивать жертвоприношения умершим предкам. Для этого готовят рис, мясо, рыбу и закуски из зелени, накрывают особый стол для предков, поклоняются им, а после окончания церемонии, потомки дружно поедают жертвенную пищу. При этом разнообразные закуски со стола смешивают вместе с рисом. Кроме того, существовала традиция устраивать совместную ночную трапезу для всей семьи в последний день уходящего года, когда рис также смешивали с разнообразными закусками.

А еще считают, что пибимпап появился на рисовых полях, когда во время посадки риса или сбора урожая вся деревня выходила в поле, чтобы помочь друг другу. Обедали тоже все вместе и, чтобы сэкономить рабочую силу и время, смешивали с рисом все принесенные закуски. Конечно, в каждой местности пибимпап имеет свои особенности. Самые популярные блюда в настоящее время – это пибимпап из Чонджу и пибимпап из Чинджу.

### Прекрасный как ухоженная цветочная клумба

Когда готовят Чинджу пибимпап, рис варят на бульоне из говяжьей грудинки, и в состав может входить до 30 различных компонентов, но отличительными являются соевые ростки и желтое желе из бобовых, цвет которому придает сок гардении. Истинный вкус этого блюда получается при добавлении сырого мяса, но для тех, кто не ест сырое мясо, кладут и прожаренное. Это блюдо местной кухни города Чинджу раньше еще называли котпап (цветочный рис) за его необычайную красоту, сравнимую с цветочной клумбой. К блюду подаётся бульон из порубленного и поджаренного в кунжутном масле мяса филиппинских ракушек.

### Так вкусно, что хочется есть каждый день

А провинция Кёнсандо известна разновидностью пибимпапа под названием хотчесатпап. В дословном переводе это значит 'рис с мнимого жертвоприношения'. Одни говорят, что появилось это блюдо потому, что знатные дворяне хотели есть жертвенный рис почаще, и стали готовить его без важного повода. По версии других, это блюдо стали готовить в домах, где не положено было устраивать церемонии поклонения предкам.

## Горные травы в санчхе пибимпапе, жар горячего котелка в тольсот пибимпапе

Еще две разновидности этого блюда: санчхе пибимпап, в который добавляются только горные травы и корни (так его готовят буддистские монахи, живущие в отдаленных монастырях,) и тольсот пибимпап из риса, приготовленного в каменном котелке. При выносе последнего блюда к столу, все взоры обращаются в его сторону, потому что слышно, как потрескивает рис в раскаленном котелке. А еще его любят за то, что до конца трапезы рис остается горячим и можно полакомиться хрустящей рисовой корочкой со дна котелка. Это блюдо напоминает испанскую паэлью и неизменно пользуется популярностью среди иностранцев.

### Секрет стройности от звезд Голливуда

Что объединяет Майкла Джексона, Пэрис Хилтон, Николаса Кейджа?

То, что все они после посещения Кореи стали горячими поклонниками пибимпапа.

Гвинет Пэтроу, делясь с телезрителями секретами стройной фигуры, в одной из телепередач упомянула корейский пибимпап. И даже разместила рецепт приготовления этого блюда на своём сайте, подняв волну его популярности.

### Пибимпап успокаивает израненную душу

Корейцы в один голос говорят, что нет другого такого блюда, которое приносило бы так много утешения после стресса и неприятностей. Можно положить на рис любые закуски из холодильника, заправить пастой из красного перца и перемешать. В момент, когда первая ложка входит в рот, неприятности и плохое настроение отступают. Если с кем-то поссорился, накопился стресс, или просто нет настроения, то первое, что приходит на ум корейцу, – это пибимпап!

### Горячая реклама пибимпапа в Нью-Йорке на Таймс-Сквере

В 2010 году на огромном видео табло на площади Таймс-сквер в Нью-Йорке разместили рекламный ролик о пибимпапе.

В съемках принимало участие 200 артистов разных жанров, продемонстрировавших элементы традиционной и современной культуры Кореи: нанхва, тэквондо, танец с масками, танец льва, девичий хоровод, игра на самобытных ударных инструментах и другие фрагменты. Ролик получился ярким, красочным, динамичным и привлек внимание огромного количества людей к корейской культуре.

*По древней корейской традиции после завершения церемонии поминовения предков участники едят рис, смешивая его с закусками с поминального стола. (Совместная трапеза в фамильной резиденции Кёнгангчжон)*





Что заменяет корейцам бутерброд

## КИМПАП

[Корейские ролы]

Кимпап – это ролы из риса с добавлением шпината, маринованного дайкона, моркови, яиц, говядины и других компонентов на тонком листе из сухих водорослей порфиры. По внешнему виду они похожи на японские ролы кимчхопап, но отличаются по вкусу. В Японии в рис добавляют немного уксуса и сахара, а в Корее – кунжутное масло и соль.

### Много начинок – много названий

История этого блюда в его современном виде начинается с 1960-1970-ых годов. Осенью и весной школьники отправлялись на экскурсии, длинный рисовый рулетик было очень удобно брать с собой на обед, поэтому кимпап быстро завоевал популярность. Среди корейцев немало людей с теплом вспоминают сцены из детства: утро в день экскурсии, мама готовит кимпап, отрезанные кончики достаются сидящим рядом детям. Для них это был самый желанный деликатес. К середине девяностых годов кимпап стал неотъемлемой частью корейской культуры. Во многом благодаря тому, что в Сеуле в районе Хехва (округ Чоньно) появились закулочные, предлагающие сытные ролы с разнообразными начинками. В них стали добавлять кимчхи, плавленый сыр, листья кунжута и другие оригинальные начинки, понравившиеся покупателям. В зависимости от наполнения стали различать несколько десятков видов кимпапа. Среди них чхичж кимпап (с сыром), кимчхи кимпап (с острой квашенной китайской капустой), чхамчхи кимпап (с тунцом) и другие.

### Чхуньму кимпап от бабушки-голстушки

Есть разновидность кимпапа, когда ролы делают маленькими, величиной с палец и без начинки. Отдельно к ним подают острую закуску из кальмаров и кимчхи из редьки. Это блюдо тоже появилось давно, когда еще не было хороших дорог и люди часто передвигались вдоль побережья на небольших пассажирских судах. В дорогу чаще всего брали кимпап, но в долгим пути начинка успевала испортиться. И тогда одна старушка на пристани Чхуньму додумалась делать маленькие ролы без начинки и к ним прикладывать закуски. От покупателей не было отбоя. Прошло время и местечко Чхуньму теперь именуют городом Тхонгёнг. А чхуньму кимпап стал достопримечательностью нового города.

### Порфира – маленькое море на столе

За большое содержание белка и витаминов водоросль порфиру (по-корейски «ким») называют лучшим подарком природы. Это очень питательный продукт, который корейцы культивируют с давних времён. Считается, что качественные листы сушёной порфиры не должны крошиться, имеют чёрный оттенок и характерный блеск.





Завернуть и съесть счастье и здоровье

## ССАМПАП

[Рис в зелени]

Корейцы очень любят есть рис, завернутый в листья разной зелени и приправленный каким-либо соусом. Называют они это блюдо ссампап. Раньше в культуре корейцев существовал обычай не использовать сумку, а заворачивать покупки в большие куски ткани, которые называли бочжаги. Так и в еде: корейцы любят упаковывать одно в другое. Заворачивают и в овощные листья, и в горные травы, и в морские водоросли, в любой съедобный лист, который помещается на ладони. Начинкой тоже может быть все, что сочетается с зеленью.

### Подойдет всё, что можно уместить на ладони

Свежую зелень, чеснок и острый зелёный перец обязательно подают к мясным блюдам, к сырой рыбе и многим другим блюдам. Невозможно представить себе жаренную свиную грудинку самгёпсаль без корзинки с листьями салата. В разгаре лета, когда цена на зелень поднимается, в ресторанах, где подают свиную грудинку, резко уменьшается количество посетителей. Люди не хотят есть мясо, если корзинка с зеленью скромна.

### Свежие или слегка бланшированные листья

Чаще всего для того, чтобы есть ссампап берут листья салата, кунжута, златоцветы, китайской или кудрявой капусты. Одного салата существует более 10 видов. Если листья недостаточно нежны, как например у китайской капусты или просвирняка, их слегка бланшируют перед подачей на стол. Морские продукты такие, как ламинария или морская капуста, также очень популярны. Есть и отдельное блюдо, называемое боссам, когда вареную свинину заворачивают в листья кимчи из китайской капусты. Стоит ли говорить, что ссампап чрезвычайно полезен. Овощи и зелень употребляются свежими, не подвергаясь тепловой обработке, уменьшающей их питательность. Организмом усваиваются витамин А, витамин С, железо, кальций и другие компоненты, важные для предотвращения болезней.

### Самый изысканный ссампап – во дворце

Среди блюд корейской кухни ссамбап, пожалуй, единственное блюдо, не требующее соблюдения этикета и церемоний. И король во дворце вкушал ссамбап руками. Правда, на стол королю подавались более изысканные начинки: чжаньтуктуги (жаренное мелкопорубленное мясо), пёньокамчжон (рыба-зеркало в остром соусе), борисеубоккым (жаренные креветки). К ним подавали прожаренную на кунжутном масле пасту из красного перца с добавлением кедровых орешков.

### Сампап с листьями огородного салата – от бессонницы

После порции самбапа с листьями салата клонит в сон. Это потому, что в нем содержится вещество лактукарий. Оно помогает при бессоннице, желтухе и анемии. Кроме того, доказано его положительное воздействие в случае отёков, при задержке мочеиспускания, ломоте в суставах и загрязнении крови.



Легко приготовить, вкусно поесть

## КИМЧХИ БОККЫМПАП

[Жаренный рис с кимчхи]

И рис и кимчхи употребляли в Корее с давних времен, но только в 30-ых годах прошлого века на гастрономической сцене появилось новое блюдо – кимчхи боккымпап (жареный рис с кимчхи). С чем это связано? С появлением в Корее сковородок. Без них такое блюдо приготовить было невозможно.

### Рис и кимчхи, масло и сковорода

Жарить рис в Корее стали только когда познакомились с китайскими и японскими блюдами из жаренного риса. На основе нового рецепта корейцы стали жарить рис по-своему, используя самое основное блюдо корейской кухни – кимчхи. Так и появился кимчхи боккымпап. Кисловатое кимчхи при жарении не кажется слишком жирным, и для такого блюда не нужны дополнительные закуски. Ведь главное для корейца, чтобы на столе были рис и кимчхи. Но просто рис и кимчхи выглядят на столе очень тривиально, а вот жаренный рис и кимчхи – это уже привлекательное самостоятельное блюдо, хотя ингредиенты те же. Именно за это корейцы любят кимчхи боккымпап.

### Чольпхан боккымпап – новая версия знакомого блюда

В 90-ых годах приобрел популярность рис, жаренный на металлическом листе. Посетителям ресторана предлагалось на выбор несколько ингредиентов, и затем повар жарил рис прямо перед ними на широком металлическом листе, в завершении приправляя соусом. Но и в такой новой фьюжен-версии гости, как правило, выбирали кимчхи, и к нему добавляли мясо, морепродукты или зелень.

### Главный ключ от кладовых корейской кухни - кимчхи

Кимчхи подают в качестве закуски почти ко всем блюдам корейской кухни, таким как рис, лёгкие и густые супы, тушёные, варёные и жаренные блюда из мяса, рыбы овощей и морепродуктов. Кроме того, оно само по себе является основным компонентом некоторых блюд, создавая бесконечное разнообразие новых вкусов.







Пулгоги для одной персоны – просто и удобно

## ПУЛЬГОГИ ТОППАП

[Рис с говядиной в маринаде]

Пулгоги – это тонко порезанная говядина в сладко-солёном соусе. Это блюдо нельзя заказать на одного, его едят компанией и не спеша. Поэтому для вечно занятых горожан, желающих быстро пообедать мясом, появилось новое блюдо – рис с порцией пулгоги. Оно очень популярно и напоминает японское тонпури.

### Мясо входит в массовую культуру

В давние времена мясо было редкостью, его ели по праздникам или по особым случаям, когда за столом собиралась вся семья. Эти понятия живы до сих пор, поэтому в мясных ресторанах не подают мясо в виде одной порции, одну порцию можно только дозаказать.

Разрушая этот стереотип, в маленьких ресторанчиках и закусочных стали предлагать пулгоги топпап – порцию риса с говядиной. Заказав это блюдо, можно и в одиночку вкусно и быстро пообедать, поэтому оно пользуется неизменной популярностью.

### Еще один вариант – басак пулгоги топпап

Изначально мясо готовилось в небольшом количестве воды, и рис ели вместе с полученным при тушении соусом. Но существует и другой вариант этого блюда. Бульон, образующийся при приготовлении мяса, собирают в отдельную посуду и тушат на нём рис, а мясо при этом получается поджаристым и хрустящим. По такому рецепту можно приготовить пулгоги для пикника, положить его в сэндвич, а если поместить его на шпажки, получится отличное угощение для гостей.

### Как приготовить пулгоги топпап

Рецепт приготовления этого блюда очень прост. Понадобится тонко нарезанная мякоть говядины, лук и вареный рис. На 400 грамм говядины берут 1/2 луковицы, нарезанной тонкими полукольцами. Для маринада нужно: 5 ст. ложек соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка кукурузного или солодового сиропа (можно заменить мёдом), 1/2 чайной ложки зерен кунжута, 1 чайная ложка кунжутного масла. Говядину смешивают с луком и маринадом и оставляют на 30 минут. Перед приготовлением смешивают с 1 стаканом воды и тушат до готовности. Выкладывают вместе с полученным соусом поверх горячего риса.



Остро-сладкое блюдо для тех, кто на диете

## ОЧЖИНЬО ТОППАП

[Рис с кальмарами в остром соусе]

Чтобы сытно поесть, корейцы выбирают блюдо с рисом. При этом мужчины больше любят жирное мясо и заказывают чеюк топпап (рис с тушеной свининой в остром соусе), а женщины отдают предпочтение тушёным кальмарам – оджинго топпап, потому что они вкусны и сытны, но не оказывают влияния на фигуру.

### Лучше всего жарить с капустой

Немного жестковатые, упругие кальмары содержат больше белка, чем мясо, но в то же время меньше калорий. Если потушить их вместе с овощами – белокочанной капустой, луком, морковью, – получается отличное для здоровья сочетание. Кислотность кальмаров компенсируется щёлочностью овощей. Кальмары с капустой очень хороши для диеты. Кальмары низко калорийны, почти не содержат жира, а белокочанная капуста богата клетчаткой. Если к ним добавить острый красный перец или пасту из него (кочхучжан), польза увеличивается в несколько раз. Потому что перец содержит вещество капсаицин, способствующее расщеплению жиров.

### Осампильгоги: рандэву кальмара и свиной грудинки

Для тех, кто не может сделать свой выбор между низкокалорийными тушеными кальмарами и жирной свининой, существует своё решение – осампильгоги – кальмары, тушеные с грудинкой со специями. В ресторане китайской кухни у корейцев всегда стоит проблема выбора между лапшой под соусом из чёрных бобов (чачжаньмён) и лапшой в остром бульоне (ччамппон). Хочется и то, и другое. Такая же дилемма возникает при выборе между острыми тушеными кальмарами и острой свиной грудинкой к рису. В этой ситуации осампильгоги – лучшее решение.

### Чай из перца помогает худеть

По данным различных исследований, большое количество в блюде острого красного перца понижает его калорийность на 10-20%.

А если запивать еду чаем из красного перца, результат будет еще более впечатляющим!

Приготовить его можно таким образом. Сначала заваривают зеленый, чёрный или ячменный чай. Потом туда добавляют 2-3 сухих стручка красного перца и дают покипеть 3 минуты. Готовый чай охлаждают в холодильнике и употребляют, когда захочется.



Успокоение для больного желудка

## КХОННАМУЛЬ КУКПАП

[Рис с супчиком из соевых ростков]

Суп из проросших соевых бобов очень прост. Это суп, который первым готовит молодая невестка в новой семье. Суп, который может приготовить любой холостяк. Для его приготовления нужны только вода, соевые ростки, соль и зеленый лук. Но, несмотря на кажущуюся простоту, вкусно сварить его не так-то легко. Говорят, что свежий, пресноватый навар из соевых ростков – лучшее лекарство от похмелья.

### Мягкий приятный суп

В Юго-Восточной Азии и в Японии проращивают и едят маш (по-корейски «сукчу»), и только в Корее проращивают соевые бобы («кхоннамуль»). Широко известно, что пророщенные соевые бобы в большом количестве содержат витамин С, хотя в самой сое его нет. В одной тарелке – половина суточной нормы. Кроме того в них достаточно аспарагинистой кислоты, разновидности аминокислот, которая способствует расщеплению алкоголя.

Признано, что самый вкусный кхоннамуль хечжанкук (супчик из пророщенных соевых бобов) получается в городе Чонджу, потому что в его окрестностях очень хорошая вода.

### Кхоннамуль кук и красный перец побеждают простуду

Во многих семьях в кхоннамуль кукпап при варке разбивают яйцо. Но, вытекший желток несколько портит внешний вид блюда. Поэтому в Чонджу издавна только осторожно добавляли белок или отдельно варили и добавляли суран\*. Любители выпить в один голос утверждают, что к такому супу идеально подходит барда – рисовая брага макколи, сваренная с добавлением имбиря, плодов ююбы, корицы и других специй, – которая по-корейски называется «моджу». Якобы, если вспотеть при употреблении моджу с этим горячим супом, проходит опьянение. Но это только так кажется. На самом деле конечно же при употреблении алкогольных напитков количество алкоголя в теле увеличивается, что только мешает похмелью. Но всё же бывает время, когда кхоннамуль кук, благодаря большому содержанию витамина С, действительно полезен: при простуде и переутомлении. С давних пор корейцы, почувствовав озноб, чтобы победить простуду, варили прозрачный кхоннамуль кук, щедро добавляя в него красный перец.

*\* Суран – осторожно разбитое и помещенное в кипящую воду яйцо, сваренное всмятку.*



*В проросших соевых бобах содержится вещества активизирующие снабжение мозга кислородом, таким образом, этот продукт способствует дополнительному питанию этого органа и повышению мозговой активности.*



Вкусный и богатый  
**ЧАТ ЧЖУК**  
[Каша из кедровых орешков]

Ароматная, таящая во рту каша очень хорошо усваивается желудком. Её любят и старики, и молодые. Но помимо прекрасного вкуса, кедровые орешки редки и дороги. Поэтому традиционно такую кашу готовили как диетическое блюдо для больных и стариков, а также подавали на завтрак особо почётному гостю.

**Мягкий вкус и утонченный аромат кедр**

В королевском дворце было заведено ранним утром подавать тонизирующие навары или различные каши. Среди них каша из кедровых орешков считалась самой деликатесной. Когда именно начали готовить это блюдо неизвестно. Но уже в летописях государства Чосон неоднократно встречаются упоминания о нём. Для приготовления каши берут толченые кедровые орешки и рисовую муку в пропорции 3:1 или 2:1, по-отдельности смешивают с водой и отделяют полученный раствор и осадок. Сначала варят рисовый и ореховый растворы, потом добавляют рисовый осадок, после готовности добавляют кедровый осадок и уваривают до консистенции жидкой сметаны. Мешают кашу только деревянным половником. Готовят с осторожностью, потому что если упустить, каша становится водянистой и невкусной. По этой же причине соль добавляют только в самом конце варки.



**Каша из чёрного кунжута уберёт с головы седину**

Эта каша, которая называется хыкимчжа чжук, как и каша из кедровых орешков, одно из типичных тонизирующих блюд.

Она также подавалась ранним утром на стол королю. В каше из чёрного кунжута очень много витамина E, известного антиоксиданта, а также лецитина. Поэтому она очень полезна для красоты кожи.

Известно, что ещё во времена государства Силла (57г. до н.э.- 935г. н.э.) её часто ели хвараны - молодые представители знати, заботившиеся о своей внешности.



Хороша и на аперитив, и на десерт

## ХОБАК ЧЖУК

[Каша из тыквы]

Для приготовления каши используют и молодую, и зрелую тыкву, но каша из зрелой рыжей тыквы более популярна. Эта яркая сладкая каша доставляет удовольствие и глазу, и языку. Она словно тает во рту. Поэтому её любят есть и до еды для поднятия аппетита, и после, на десерт.

### С тыквой в дом приходит изобилие

Известно, что тыква появилась в Корее после корейско-японской войны 1592-го года. Раньше её выращивали в каждом крестьянском хозяйстве на приусадебном огороде или на заборе. В пищу употреблялись любые части растения: и плоды, и листья, и корешки. Из нее готовили и разнообразные закуски, и десерты: салаты, кимчхи, лепёшки, жаркое, супы, каши, клёцки. Не зря, когда неожиданно приходит большая удача корейцы говорят: «Как будто целая тыква в дом вкатилась». Ведь тыква – полезный безотходный продукт. В тыкве содержится очень много каротина, который преобразуется в нашем теле в витамин А.

Такая каша низкокалорийна, поэтому очень хороша для диеты. Минералы и витамины тыквы препятствуют старению, а клетчатка предотвращает запоры, что влияет на чистоту и цвет кожи. И хотя по другой поговорке о некрасивой женщине говорят, что «она похожа на тыкву», тыква – это уникальный продукт, способствующий красоте и здоровью.



### Как приготовить кашу из тыквы

Мякоть зрелой тыквы поместить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она едва прикрывала её, сварить, вынуть из воды половником и размять. В тыквенный бульон добавить для загустения муку из клейкого риса, потом бобы и опять немного поварить. После готовности смешать бульон с размятой тыквой. Каша из тыквы должна получиться мягкой и сладкой на вкус. Очень часто ею кормят больных для скорейшего выздоровления и стариков.



## Великолепный вкус царя моллюсков **ЧЖОНБОК ЧЖУК**

[Рисовая каша с морским ушком]

Моллюск морское ушко с давних времен считался очень редким и полезным продуктом. Об этом говорит тот факт, что он указан в списках продуктов императорского стола китайского императора Цинь Шихуан-ди (259—210 гг. до н. э., правитель первого централизованного китайского государства Цинь), который мечтал о бессмертии. Да и в наше время, когда в продаже достаточно искусственно культивированных деликатесов, если в семье есть ослабленный или больной человек, корейцы готовят вкусную кашу с морским ушком.

### **Лучший по питательности из всех тонизирующих продуктов**

Моллюск морское ушко питается морской капустой, ламинарией и другими водорослями. Про него говорят, что в нем вся жизненная энергия моря. Кроме белка и витаминов он богат кальцием и другими минералами, и, как лучший по питательности из всех тонизирующих продуктов, пользуется большой популярностью. Кашу готовят из риса с добавлением мяса этого моллюска. Жидкий белесый рисовый взвар прекрасно сочетается с жестковатым на зубах моллюском, и имеет особый аромат и неповторимый вкус.

### **Деликатес, в котором отражается море**

Чжон Як Чжин, исследователь времен государства Чосон, в своей книге «*Записки о морских богатствах*» \* так описывает морское ушко: «Мякоть этого моллюска сладковатая на вкус, его можно употреблять как в сыром, так и в варёном виде, но лучший вкус у вяленного морского ушка. Кроме того он хорош для засолки». Моллюск приятно хрустит на зубах, и имеет изысканный вкус и в сыром, и в жареном виде. Если его ракушку предварительно поджарить или обдать кипятком, то мясо получается намного мягче.

Самое вкусное – это внутренности моллюска. Это они дают характерный аромат и очень питательны, поэтому истинные ценители жаждут заполучить именно эту часть моллюска. При приготовлении каши с морским ушком вместе с внутренностями проступает «синезелёный цвет самого моря». Ещё популярна закуска, которую готовят, смешивая свежие морские ушки с различными травами и остро-кислой пастой чхочкхучжан. Закуска немного отдаёт морем и имеет особый вкус и аромат. Но самым распространенным блюдом из этого деликатеса является каша. Ведь таким образом даже имея небольшое количество этой морской редкости, можно накормить несколько человек, поделившись желанным блюдом.

\* «Часанобо» - «Записки о морских богатствах» - древнейшая книга с научным описанием морской флоры и фауны, написанная в 1814 году ученым по имени Чжон Як Чжон. Он исследовал морских обитателей в окрестностях острова Хыксан провинции Чолланамдо и оставил записи о 155 видах, дал их классификацию, описание, повадки, возможности применения и другую ценную информацию.

**Жёлтое морское ушко – природное, а зеленатовое – культивированное.**

Основными местами добычи морского ушка являются остров Уан провинции Чолланамдо и остров Чечжудо. Природных моллюсков добывают женщины-ныряльщицы своими руками, каждый день погружаясь в море. Природные и культивированные отличаются цветом: природные – желтоватые, а культивированные – зеленатоватые.



# КУКСУ И МЁН

[ЛАПША]

Корейцы говорят: «Если не рис, то лапша».

Фраза подчёркивает, что лапша тоже важный компонент корейской кухни. Лапша – особое угощение, которое подают на день рождения, юбилей, свадьбу, поэтому для корейцев она имеет значение поздравления, радости, праздника.

Кроме того, это лёгкое, недорогое блюдо, которое не сложно приготовить и съесть, даже когда нет аппетита.



Ледяной волнующий вкус

# МУЛЬ НЕНЬМЁН

[Гречишная лапша в холодном бульоне]

Корейцы зимой обычно называют самым любимым блюдом пультгоги, а летом – неньмён. Мульненьмён по местности происхождения разделяют на ненгмён по-пхеньянски и по-хамхынски. В лапше из Пхеньяна больше гречишной муки, поэтому она более мягкая, а бульон более прозрачный и пресный. В лапше из Хамхына больше картофельного или бататного крахмала, поэтому она более упругая, упрямо хрустит на зубах, а в бульон больше добавляют уксуса и горчицы.

## В холодный день в тёплой комнате...

Сейчас неньмён воспринимают как летнее блюдо, подходящее в жару, а раньше, говорят, его ели и зимой. Наколют из чана во дворе обледеневшего рассола от тонгчхими и едят в теплой комнате, да так, что от холодной лапши зуб на зуб не попадает. О времени появления этой лапши доподлинно неизвестно, но главный её компонент – гречиха – пришла в Корею вместе с монгольскими завоевателями в эпоху государства Корё (918 ~1392гг., государство предшествовавшее эпохе Чосон) и первыми делать из гречишной крупы лапшу стали жители горных северных районов.

## Скучая по оставленной родине

Для людей, перебежавших из Северной Кореи, мульненьмён – это символ их родных мест. Во время корейской войны (в результате которой 25 июня 1950 года полуостров был разделён по 38-ой параллели на Северную и Южную Корею) беженцы с Севера, основавшись на юге, привили вкус к этому блюду южанам. Без жилья и средств к существованию, потерявшие родину люди стали готовить по семейным рецептам и продавать это блюдо на юге. Поэтому в наши дни в ресторанах, специализирующихся на неньмёне по-пхеньянски или по-хамхынски, всегда так много пожилых постоянных посетителей.

## Пресноватый Пхеньян, остро-сладкий Хамхын

Для приготовления неньмёна по-пхеньянски в готовый бульон из мяса говядины, курицы или фазана добавляют рассол от кимчхи из китайской капусты или от тоньчхими из крупной редьки. В качестве украшений для лапши используют нарезанное мясо, порубленные огурцы, китайскую грушу, вареные яйца и другое. Уксус и горчицу кладут в умеренных количествах, чтобы не перебить вкус самого бульона. А с упругой лапшой неньмёна по-хамхынски сочетается более острый соус, в котором много уксуса и горчицы. Вкус получается ярким и возбуждающим.





Незабываемый острый вкус

## ПИБИМ НЕНЬМЁН

[Гречишная лапша в остром соусе]

Это лапша, перемешанная с обжигающим острым соусом, уксусом и горчицей. Самый известный рецепт – хамхын ненгмён – с добавлением сырой рыбы. Вообще-то кухня севера Кореи не отличается остротой, но это блюдо – исключение. Говорят, что правильно есть эту лапшу нужно, запивая пожар во рту горячим бульоном.

### Упругая лапша и густой острый соус

В море около города Хамхын всегда ловили много камбалы. Свежую сырую камбалу разделявали и ели с острыми приностями. Как вариант – добавляли к лапше. Такое блюдо называют хвененьмён ('холодная лапша с сырой рыбой'). К упругой и шершавой крахмальной лапше как нельзя лучше подходит по вкусу сырая рыба и вызывающий жажду соус. В южные районы полуострова это блюдо тоже привезли после корейской войны переселенцы с Севера. Здесь по причине климатических и географических отличий оно претерпело видоизменения. Вместо картофельного крахмала стали делать лапшу из батата, произрастававшего на острове Чеджудо, вместо камбалы – добавлять мясо ската. После войны беженцы, дошедшие до Пусана, осели в Сеуле в районе Очжаньдон. Здесь один за другим стали появляться ресторанички, предлагающие хамхынг неньмён. И по настоящее время существует целая улочка ресторанов, известных этим блюдом.

### Мёнсу и юксу

Это одно из главных отличий неньмёна по-пхеньянски и по-хамхынски. В местах, хранящих традиции пхеньянской лапши, сразу после заказа вам предложат стаканчик с водой, в которой варилась лапша, – мёнсу. Простой пресный вкус и аромат гречихи очень привлекает переселенцев с Севера и о многом им говорит. Напротив, в ресторанах, специализирующихся на хамхынской лапше, есть правило подавать горячий мясной бульон юксу. Старики, заказывающие рисовую водку, запивают её этим горячим бульоном вместо закуски.

### Секкими

Как правило, пибим неньмён делают с вареным мясом или со свежей рыбой. Но есть еще один интересный рецепт, называемый секкими неньмён. Название происходит от слова «соккында», что на северо-корейском диалекте означает 'смешивать'. К лапше добавляют и мясо, и рыбу, что позволяет насладиться одновременно и тем, и другим вкусом.



*Изначально в лапшу добавляли сырую мякоть камбалы, теперь чаще используют мясо палтуса.*



Особая праздничная еда

## ЧАНЧХИ КУКСУ

[Праздничная пшеничная лапша]

Это тонкая вареная лапша, к которой добавляли легкий бульон с соевым соусом. Сейчас это блюдо вошло в привычку, но раньше оно считалось редкостью, и его не часто можно было попробовать. Во-первых, считалось, что длинная лапша символизирует долгую жизнь, поэтому подавали его по семейным праздникам, вкладывая в это особый смысл. Кроме того, редкостью была пшеничная мука.

### Без чанчхи куксу нет свадьбы

Издавна этой лапшой угощали гостей на больших семейных праздниках. Неизменно она должна была быть на свадьбе, символизируя пожелание долгих лет совместной жизни жениху и невесте. Даже в корейском языке появились соответствующие выражения. «Иду есть куксу», это значит ‘Иду на свадьбу’. Или «Когда накормишь куксу?», что значило ‘когда собираешься жениться?’.

Одно время, а именно после 1980 года, когда в Корее стали больше есть мяса, считалось, что на свадьбе нужно угостить гостей супом из говяжьих рёбер (кальби тхан). Но в настоящее время происходит возврат к древней традиции. И все чаще гостей кормят тонкой лапшой, символизирующей поздравление и пожелание долголетия.

### От мясного бульона к рыбному

А ещё есть лапша под названием чанькуксу, что значит лапша с бульоном, заправленным соевым соусом. Изначально использовали мясной бульон. Для его приготовления мелко порубленное мясо обжаривали в кастрюле, а затем добавляли воду и варили. Но сегодня все чаще готовят мёльчхи куксу – лапшу с бульоном на сушёных анчоусах. Конечно всем нравится праздничная лапша, но и аромат мясного бульона никого не оставит равнодушным.

Лапша с бульоном – простое блюдо, которое, как и рис с супом, раньше продавали в рыночные дни. Рынок открывался раз в пять дней. Лапшу отваривали и раскладывали по плошкам заблаговременно. Потом перед покупателем заливали горячим бульоном из чана и сверху добавляли гомён (различные украшения). При большом стечении народа в день таким образом можно было быстро накормить несколько сотен человек.



### Как правильно сварить куксу

Чтобы лапша не размякла, её нужно есть сразу после приготовления. Воду кипятят в большой кастрюле или чане, закладывая лапшу и перемешивают. Как только вода с лапшой опять закипит, вливают плошку холодной воды. Тогда пена опускается, лапшу варят еще немного, откидывают и обильно прополаскивают холодной водой. Только так лапшинки не слипаются и становятся, как положено, скользкими и упругими.

*Для того, чтобы лапша стала угощением и выглядела празднично, украшения гомён должны быть приготовлены и положены с особым старанием и аккуратностью.*



Когда нет аппетита,  
подойдёт порция лапши с острым соусом

## ПИБИМ КУКСУ

[Пшеничная лапша в остром соусе]

Изначально лапшу пибим куксу ели с приправами на основе соевого соуса. А количество добавочных компонентов было достойно королевского стола. В написанной в 1849-ом году *«Летописи обычаев восточной страны»\** автор так описывает блюдо кольдоньмён, которое было прообразом сегодняшнего пибим куксу: «К гречишной лапше добавляют крахмальную лапшу, грушу, каштаны, говядину, свинину, кунжутное масло, соевый соус и всё перемешивают».

### Новый рецепт после корейской войны

Среди значений слова «кольдонь», которое входило в название блюда в прошлом, есть значение смешивать. В кулинарной книге *«Шциый чонсо»\**, которая была издана в 1919 году так описывался рецепт его приготовления: «Говядину мелко порубить и поджарить, ростки маша и листья омежника отворить, мук (желе из бобовых) заправить приправами, все смешать с отваренной лапшой и выложить в тарелку. Сверху украсить мясом, толченым красным перцем, семечками кунжута и подать вместе с заправленным соевым соусом бульоном.» Из этого рецепта, и из более раннего рецепта *«Тонгкук Сециги»\** понятно, что при приготовлении использовались деликатесные в то время продукты, и блюдо было поистине особенным. Особый вкус кольдоньмёну, который можно было попробовать разве что во дворце, придавала гречишная лапша. Лапша из пшеничной муки с добавлением кимчхи (квашенных овощей) и кочхучжана (острой пасты из красного перца), которую повсеместно едят в настоящее время, распространилась значительно позже. Ещё в прошлом веке пшеничная мука была большой редкостью.

\* «Тонгкук сециги» (*«Летопись обычаев восточной страны»*) - книга, которая была написана ученым по имени Хон Сок Мо на заре государства Чосон. В книге дано подробное описание праздников и традиций корейцев в течение всего годового цикла.

\* «Шциый чонсо» (*«Энциклопедия кухни»*) - поваренная книга, оставленная неизвестным автором в конце 19 века. В книге описана и классифицирована традиционная кухня Кореи последнего периода государства Чосон. Известна тем, что ней впервые встречается название блюда пибимпап.

### Пибим куксу вкуснее всего летом

Больше всего эту лапшу едят в летний период. Входящие в состав блюда огурцы как нельзя лучше избавляют от жажды и способствуют понижению температуры тела. Кроме того, огурцы имеют свойство нормализовывать процесс мочеиспускания и уменьшать отёчность организма.



Щедрое блюдо на большом подносе  
**ЧЕНЬБАН КУКСУ**

[Лапша на подносе]

Это блюдо подают в ресторанах, специализирующихся на гречишной лапше. Отварную лапшу сразу на 2-3 порции аппетитно выкладывают на поднос с разнообразными добавками и украшениями и добавляют острый соус. Блюдо стало популярным и даже модным после 1990 года. Оно представляет собой нечто среднее между пибим куксу и пибим нёнмён.

**Отражение вкусов корейцев: перемешать и разделить**

Ченьбан куксу дословно значит 'лапша, поданная на подносе'. Наверное многие удивятся, зачем подавать на подносе, если можно разложить по красивым индивидуальным тарелкам. Но именно в этом и заключается философия этого блюда, раскрывающая пристрастия корейцев. Первая характерная особенность – перед употреблением все компоненты смешиваются, как и в пибим куксу. Щедро добавленная зелень, перемешанная с лапшой – идеальное сочетание в представлении корейцев, которые любят все перемешивать. А вторая – возможность разделить блюдо на несколько человек. Это импонирует душевному складу корейцев, обожающих совместные трапезы. Ведь поедая ченьбан куксу вместе с близкими, можно разделить не только лапшу, но и душевное тепло.

**Диета с ченьбан куксу**

Про это блюдо можно сказать: половина лапша, половина трава. В блюдо кладут большое количество листьев огородного салата, златоцвета, огурцы, морковь и другую зелень и овощи. Добавляют и отварные мясо и яйца, но всё же главным компонентом являются овощи и травы. То есть как ни наедайся, калорий много не съешь. Поэтому это блюдо прекрасно подходит для тех, кто на диете. Можно съесть больше зелени, чем лапши, можно съесть меньше других, и никто не обратит внимания.



*Основной ингредиент этого блюда – гречишная лапша – содержит 10–12% белка и такие редкие для злаковых культур аминокислоты как лизин и триптофан, и поэтому является особо ценным с точки зрения питательности продуктом.*



Вкус материнских рук

## КХАЛЬ КУКСУ

[Суп с домашней лапшой]

Для приготовления этой лапши замешивают тесто на пшеничной муке, раскатывают его в тонкую лепешку и мелко нарезают ножом. Это интересное блюдо, вкус и внешний вид которого будут очень отличаться в зависимости от того, на чём варить бульон. Например, в сельскохозяйственных районах обычно варят такую лапшу на курином бульоне, в прибрежных – на бульоне из филиппинских ракушек, в горных – на вяленых анчоусах.

### Горячая лапша - исконно летнее блюдо

Раньше пшеницы было настолько мало, что попробовать блюда из неё можно было разве что во время сбора урожая. Так как урожай собирали около 15-го июня по лунному календарю, лакомились кхаль куксу всегда в самом разгаре лета. Картофель и кабачки, которые традиционно добавляют в это блюдо, попали туда тоже потому, что в это время года были вкусны и доступны. Кхаль куксу, в основном, варят на костном бульоне, курином бульоне или на бульоне из вяленых анчоусов (мельчхи), но есть рецепты и на грибном бульоне, и на бульоне из филиппинских ракушек. А в провинции Чолладо много едят кхаль куксу на наваре, который остается после варки угловатой фасоли (пхат кхаль куксу).

### Мастерство знатных семей Андона в приготовлении лапши

В местечке Андон провинции Кёнганбукдо есть свой рецепт приготовления летнего лакомства, которое называется конджин куксу. Дословно – ‘лапша, откинута на сито’. Название возникло просто из технологии приготовления. Лапшу отваривали, промывали и откидывали на сито. Готовили конджин куксу преимущественно для гостей. Провинция жила бедно и оторвано от других районов. Дорог почти не было, плодородной земли было мало. Условия жизни были настолько суровыми, что андонгцы говорили: «Хорошо, если до замужества дочка съела хотя бы мешок риса». А мешок равнялся восьми килограммам. Но, несмотря на все трудности жизни, местные жители очень чтили законы гостеприимства и заботились о своей репутации. Поэтому частых гостей кормили не так просто, как членов семьи, а готовили для них специальную лапшу. В рецепте конджин куксу смешивают пшеничную и соевую муку в пропорции 3:1, тесто раскатывают очень тонко, как лист бумаги и мелко нарезают. Варят лапшу в говяжьем бульоне или бульоне из серебряной рыбы.



### Любимая лапша президента

Одно время лапша кхаль куксу непременно присутствовала в меню президентского дворца. Это было с 1993 по 1998 годы, когда президентом Кореи был Ким Енг Сан. Он так любил это блюдо, что пригласил во дворец хозяйку самого популярного ресторана, специализировавшегося на кхаль куксу, и она поделилась секретами приготовления со штатными поварами. С тех пор лапша кхаль куксу появилась даже на официальных приёмах.



Деликатес со времён государства Корё

## МАНДУ

[Манты]

Это блюдо занимало особое место на праздничном или поминальном столе, и ели его, как правило, зимой. На круглешок из пшеничного теста укладывали начинку из фарша и зелени и залепляли. Варили разными способами: в бульоне (манду кук), на пару (чинманду) или остужали и подавали в холодном бульоне с добавлением соевого соуса (пхёнсу)

### Сообразительность полководца Чжугэ Ляна

Говорят, что это блюдо появилось в Китае благодаря мудрости политика и полководца Чжугэ Ляна\*. Когда Чжугэ Лян возвращался после похода на южные племена наньмань, его войско было вынуждено остановиться на берегу реки Носу (Наньсихэ) из-за сильного ветра и огромных волн. Полководцу объяснили, что это гневается дух, живущий в реке, и, чтобы привести его в милость, нужно принести в жертву 49 человек и сбросить их головы в реку. Но Чжугэ Лян не стал губить человеческие жизни, а вместо этого слепил из муки подобие человеческих голов, положив внутрь начинку их говяжьего и бараньего мяса, и бросил их в воду. Через некоторое время река успокоилась, и наньманьцы решили, что непогода прекратилась благодаря новому блюду, которое стали называть «манду», что в дословном переводе значит 'обманные головы'. С тех пор манду распространились до севера страны, и в наши дни это одно из характерных блюд китайской кухни. Из Китая они пришли и в Корею, и в Японию, и теперь их любят жители всех трёх государств.

### Вкусом манду наслаждались жители Корё

Когда в Корее начинают говорить о возникновении манду, вспоминают народную песню «Сангхвачжом» («Лавочка любви»).

Из слов этой песни понятно, что еще во времена государства Корё жители с удовольствием покупали и ели манду в лавочках, открытых уйгурами, представителями народа, проживавшего на севере Китая. Некоторые строчки песни очень откровенны. Там есть такие слова: «Пошла одна девушка в лавочку купить манду, и взял её за руку хозяин-монгол. Распустил об этом слух маленький разносчик, говоря, что постель у монгола удобна и мягка, чтобы и другие женщины приходили туда».



# КУК И ТХАН

[ЛЁГКИЕ И НАВАРИСТЫЕ СУПЫ]

Отличительной чертой корейской кухни является любовь к жидкой пище. Только в корейском языке существует выражение, ставящее в тупик всех иностранцев: прихлёбывая горячий суп, корейцы все время повторяют «сионхада», что можно перевести как 'приятно' или 'прохладно'. Разнообразные по вкусу и по составу лёгкие (кук) или наваристые супы (тхан) наряду с рисом и закусками являются основной пищей, образующей традиционный корейский стол.



Суп из ориентального соуса здоровья

## ТВЕНЧЖАН КУК

[Суп из соевой пасты]

Для приготовления этого лёгкого супа соевую пасту разводят в воде и добавляют немного мяса, рыбы или морепродуктов, а также овощи. Питательная паста плюс богатые витаминами и клетчаткой овощи дают идеальное сочетание продуктов, сохраняющее здоровье нации на протяжении многих веков.

### Если не имеешь мудрости и терпения, не узнаешь этот вкус

В каждой стране, имеющей древнюю историю и традиции есть своя особая кулинарная культура. Так и в Корее, насчитывающей более пяти тысяч лет истории, среди продуктов традиционной кухни есть такие, которые невозможно отнять. И в первую очередь это ферментированная соевая паста твенчжан. Твенчжан является особым корейским продуктом, память и аромат которого объединяет народ. И, пожалуй, только кореец сможет различить все оттенки его специфического вкуса. Про твенчжан говорят, что этот продукт сохранил здоровье корейской нации на протяжении долгой истории, полной лишений и испытаний, и способствовал расцвету выдающейся культуры.

Для того чтобы приготовить эту пасту, зрелые соевые бобы после сбора урожая растирают, формируют в брикеты и сушат. Для полной их выдержки требуется около одного года. То есть, чтобы приготовить качественную пасту, требуется приложить немало усилий и постоянной заботы на протяжении долгого времени. И, если не иметь мудрости и терпения, невозможно получить правильный вкус.



### Секрет корейских долгожителей

В последнее время соевая паста твенчжан у многих в мире вызывает большой интерес, потому что обнаружено, что она не только полностью усваивается организмом, но и обладает способностью сдерживать рост раковых клеток. На западе даже появилось новое её название – «ориентальный соус здоровья».

По данным социологического опроса, проводившегося среди корейских долгожителей старше 100 лет, 94,9% из этих людей хотя бы раз в день едят твенчжан кук – суп из соевой пасты.





Главное блюдо на День рождения

## МИЁК КУК

[Суп из морской капусты]

Для любого корейца этот суп символизирует День рождения. Этим супом обязательно кормят мать после родов, и потом готовят на каждый день рождения. Даже если кто-то не любит миёк кук, на свой день рождения он обязательно съест тарелку.

### Первая еда роженицы

Говорят, после рождения детёныша у кита в море не остаётся морской капусты, потому что всё съедает самка кита для того, чтобы быстрее восстановить силы. В Корее есть обычай сразу после родов давать женщине рис и миёк кук. Его называют «первый суп с рисом» и варят прозрачным, без мяса, используя только морскую капусту, соевый соус и кунжутное масло. По обыкновению, не торгуясь, покупают для этого морскую капусту с самыми широкими и длинными листьями. Еще есть поверье, что листья должны быть молодыми, и их нельзя ломать, иначе роды будут тяжелыми.

### Популярен даже в американских больницах

В морской капусте содержится много кальция и йода, что помогает быстрому сокращению матки после родов и стимулирует процесс кроветворения. После того, как этот факт был научно доказан, в США в некоторых родильных домах тоже включили суп из морской капусты в меню рожениц. А в центральной больнице Голливуда «Квин оф энджелс» в Калифорнии такой суп есть в меню не только рожениц и кормящих матерей, но и вообще всех больных. Таким образом, миёк кук снискал себе очень положительную репутацию.

### Миёк кук нельзя есть в день экзамена

В корейском языке выражение «съел миёк кук» может иметь два значения. Первое – ‘у меня был день рождения’, а еще одно – ‘я провалился на экзамене’. Второе возникло по ассоциации с тем, что морская капуста скользкая. На ней можно легко подкальзнуться и упасть.



### Миёк оньцими

Тарелку с обычным супом из морской капусты можно превратить в особое блюдо, если добавить в суп клёцки из муки клейкого риса. Для приготовления клёцек муку заваривают кипятком, вымешивают тесто и лепят круглые шарики, которые называют сеальцим. С давних времён миёк кук с клёцками (миёк оньцими) любят есть старики для поднятия аппетита и улучшения самочувствия. Кроме того, клёцки сеальцим добавляют в кашу из тыквы или в кашу из угловатой фасоли.



Лучшее средство от похмелья

## БУГО КУК

[Суп из сушёного минтая]

Среди корейских супов, благотворно действующих на желудок, которые имеют общее название хечжанкук, суп из сушеного минтая больше всего любят и мужья, и жёны. Мужья за то, что его прозрачный бульон быстро успокаивает воспалённый после выпивки желудок, а жёны за то, что его легко и быстро можно приготовить торопливым утром. Не нужно никаких других ингредиентов кроме штуки сушёного минтая.

### Минтаю достаётся палкой вместо мужа

Для того, чтобы приготовить этот суп как положено, сначала нужно побить палкой тушку сушёного минтая, чтобы волокна отделились друг от друга и стали мягче. Затем снимают шкурку и выбирают косточки, а сухое мясо рыбы расщепляют руками на волокна, ненадолго замачивают в воде и затем варят. В корейских сериалах очень часто можно увидеть такую сцену: ранним утром жена готовит буго кук для хорошо погулявшего накануне мужа. Эта картина лучше всего передаёт состояние женщины, сердитой на своего мужа, и поэтому с чувством колотящей сухую тушку минтая, но, в то же время, с любовью заботящейся о его желудке, поврежденном алкоголем.

### Буго – так называют сушёный минтай

Нет другой рыбы, у которой было бы столько названий. Свежего, только что выловленного минтая называют сеньтхэ, мороженного – доньтхэ. Вяленного, который зимой на открытом воздухе более 20 раз подвергается перепадам температур (то замерзает, то оттаивает) называют хваньтхэ, а засоленного – ёмтхэ. Полностью высушенный за 60 дней минтай называют буго, молодого высушенного минтая – кходари.

Среди всего этого разнообразия хечжанкук готовят именно из сушёного минтая буго. В последнее время стали часто использовать и тушки хваньтхэ, вымерзшие и пожелтевшие от частых перепадов температур. По сравнению с другой рыбой сушёный минтай буго менее жирный, имеет освежающий вкус и содержит вещество метионин, которое благотворно действует на печень и восстанавливает её после алкогольной нагрузки.



Для достижения глубокого вкуса сухую тушку минтая варят целиком, вместе с головой. И предварительно сначала колотят, чтобы размять волокна, а затем раздирают руками мясо на полоски.



Едят, потя, посреди лета

## ЮККЕЧЖАН

[Острый суп на говяжьем бульоне]

Этот суп, как и самге тхан (суп из цыпленка), и мино (рыба горбыль мийой) – особое блюдо для жарких летних дней. После того, как съешь рис с тарелкой такого жирного, красного от перца супа, чувствуешь облегчение и прибавку сил. Поэтому юккечжан также с удовольствием едят идущие на поправку больные.

**В жаркие летние дни юккечжан избавляет от утомления и придаёт силы**  
Юккечжан – это типичное блюдо, которое едят по принципу «клин клином вышибают». Хорошо разваренное мясо облегчает процесс пищеварения, а слегка горьковатая нотка во вкусе поднимает аппетит и возвращает вкус к еде. Родиной этого блюда считают Сеул. Впервые по рецепту, привычному в наши дни, его стали готовить в начале 1930-ых годов в ресторане «Дэёнган» в городском районе Коньпхёндон. В самом жарком месте Кореи, городе Тэгу, готовят похожий суп под названием тэгу тхан. Слегка горьковатый освежающий вкус супу придаёт лук-порей, которого кладут очень много. Суп богат белком, так необходимым организму летом.

### Курятина вместо говядины

По такому же рецепту, как и юккечжан, готовят подобный суп из курятины, который называется таккечжан. Слово «кечжан» в названия этих блюд перешло из «кечжанкук» – 'суп из собачатины.' Суп, в который вместо собачатины кладут говядину, называют юккечжан, а если кладут курятину, называют таккечжан.

### Бокналь

Особыми днями в лунном календаре считают три самых жарких дня в году (самбок), которые выпадают на июнь или июль. Каждый из этих трёх дней (бокналь) имеет своё название: чхобок (начальный), чуньбок (средний) и мальбок (заклучительный). Раньше в это время в королевском дворце слуг посылали наколоть льда в специальный погреб, а к столу для укрепления сил подавали суп из рыбы горбыль мийой, самгетхан из цыпленка или юккечжан.



Пожелание удачи в новом году

## ТТОК КУК

[Суп с рисовыми клёцками]

Для супа готовят бульон из костей говяжьей грудинки или тазобедренной части. Белые цилиндрики из рисовой муки (карэток) аккуратно нарезают тонкими круглыми ломтиками и варят в бульоне. Это блюдо считается особой новогодней едой. А так как возраст в Корее принято прибавлять с наступлением нового года, корейцы вместо «стал старше на один год» часто говорят «съел тарелку тток кука».

### Поедая тток кук, мечтали разбогатеть

Традиция есть рисовые клёчки тток на новый год берёт начало от культа солнца, поддерживавшегося нашими предками.

В честь первого дня года использовали только белый тток, символизовавший свет, а круглая форма напоминала о солнце. Даже у формы длинных рисовых цилиндриков, из которых потом нарезали кусочки, был свой смысл. Скатывая рисовую муку и постепенно удлиняя такие «колбаски», мысленно желали увеличения богатства и благословения. А круглые кусочки, на которые нарезали рисовые цилиндрики, по форме походили на монеты.

### В холодных местностях ели суп с ттоком и манду

Еще один вариант новогоднего блюда – тток кук с добавлением мантов (манду). По такому рецепту готовили в северных областях. Манты делали большими, размером с кулак взрослого человека. Это факт, что в южных районах манду почти не едят. Не только потому, что входящие в состав начинки соевый творог и маш быстро портятся, но и потому, что это блюдо получается вкуснее на холоде. В мантах важны и вкус, и удовольствие от совместного приготовления. По древнему обычаю перед новым годом вся семья садилась за стол лепить манду.



### Рисовые клёчки карэток – белый снег во время трапезы

Чтобы приготовить рисовые клёчки рисовую муку заваривают на пару и формируют из массы длинные цилиндры. Для супа их нарезают поперёк, чтобы клёчки имели форму монеты, а для других блюд раскатывают цилиндрики более маленького размера.



Богатый вкус говяжьей грудинки

## КАЛЬБИ ТХАН

[Суп из говяжьей грудинки]

Как в давние времена, так и теперь, говяжья грудинка остаётся самой желанной, дефицитной и дорогой частью туши. Суп из грудинки едят, когда чувствуют упадок сил, и для их поднятия идут в специализированные рестораны. Наваристый бульон и большие куски мяса сразу придают силы всему организму.

### Главное – вкусно сварить мясо

Есть несколько видов сытных бульонов, которые долго уваривают на медленном огне. Среди них кальби тхан имеет самый богатый и изысканный вкус. Именно поэтому это блюдо стали подавать гостям на свадьбе. Раньше, чтобы приготовить кальби тхан, брали только воду и грудинку, но теперь добавляют и женьшень, и плоды ююбы, и кедровые орешки. Такое блюдо, обладающее большой питательностью и тонким ароматом восточной медицины, называют ёнъян кальби тхан. А вариант, когда кладут побольше рёбрышек, которые так приятно поглотить, называют «королевским»: ван кальби тхан. В бульонах из костей принято менять воду и варить кости несколько раз, но этот суп из грудинки варят только раз до полной готовности мяса.

### Популярный обед офисных служащих

Если добавить к бульону из говяжьей грудинки соевую пасту и повядшую ботву овощей, получается другое блюдо – угочжи кальби тхан. Этот суп успокаивает желудок, поэтому его уважают любители выпить и часто заказывают офисные работники. Угочжи имеет значение «собирать верхки». В верхних листьях китайской капусты, из которых варят этот суп, содержится множество витаминов, минералов и волокон, которые помогают соблюдать диету и улучшают состояние кожи.

### Когда соевый соус, когда соль

При варке супа из грудинки (кальби тхан) используют косточки вместе с мясом, и вкус бульона формирует именно мясо. Для придания таким супам приятного вкуса их нужно досаливать соевым соусом.

Напротив, в бульоны только на костях такие, как соллон тхан, нужно класть поваренную соль. Тогда костный бульон получается вкусным и в меру солёным.





Неподражаемый вкус чудесного бульона

## КОМ ТХАН

[Суп на наваристом говяжьем бульоне]

Этот суп, как и соллон тхан, один из ярких образцов в серии супов на наваристом бульоне в корейской кухне.

Ком тхан имеет свой неповторимый вкус, который складывается из освежающего костного бульона и мягкого аромата мякоти корейской коровы. Благодаря большому содержанию белка и кальция этот суп считают лучшим тонизирующим средством, возвращающим силы.

### Корейцы рубят говяжью тушу на 125 частей

Для того, чтобы ком тхан получился вкусным, варят вместе различные части туши, потому что каждая часть приносит свой еле уловимый оттенок вкуса. Можно сказать, что корейцы превосходили другие народы в рубке и классификации мясных туш. Названий различных частей туши так много, что их трудно перечислить. Если народы Восточной Африки подразделяют говяжью тушу на 40 частей, англичане – на 25, то корейцы – на 125, и превосходно различают вкус каждой части.

### Наваристый ком тхан

Слово «ком» означает ‘бульон из хорошо разваренного мяса’. Образовалось оно от слова «кода» – ‘жирный’. Раньше блюдо называли «коым» – ‘жирная пицца’, а в последствии сократили до «ком». К этому слову прибавляют «тхан» – получается ‘суп на густом бульоне’.



*Томившийся долгое время густой мясной бульон содержит множество полезных веществ и очень питателен. Он является тонизирующим средством, улучшающим процесс пищеварения и обладающим способностью предотвращать старение, избавлять от анемии и усталости.*



Сеульская знаменитость

# СОЛЛОН ТХАН

[Суп на говяжьем костном бульоне]

Этот суп готовят из говяжьей головы, ног, костей, внутренностей и мяса. Все нужно положить вместе и очень долго томить. Соллон тхан – одно из самых любимых блюд в меню служащих. Оно привлекает особым ароматом и вкусом говядины. С добавлением порубленного зелёного лука и кимчхи из редьки получается сытный, безупречный обед.

## Глиняный горшок, зелёный лук и кубики кимчхи

В конце девятнадцатого века в Сеуле было несколько известных ресторанчиков, где готовили соллон тхан. Там почти каждый день забивали корову и (после снятия шкуры и промывки внутренностей) варили тушу почти полностью. Куски мяса и костей укладывали в огромные котлы ранним утром и варили до часу ночи следующего дня. За это время бульон сильно убавлялся в количестве и становился густым. После полуночи суп был готов, и именно в это время начинали подтягиваться постоянные клиенты. Белый костный бульон, долго варившийся в чугунном котле и кисловатый рассол кимчхи из редьки, которые подавали вместе, давали неповторимое вкусовое сочетание.

У этого блюда есть ещё одна привлекательная черта – быстрота, так как готовят его заранее, подают сразу же после заказа, заливая горячим бульоном рис в порционном горшочке. За это вечно занятые работники офисов его очень ценят и часто едят на обед.

## Соллон тхан из Соннонтана

Во времена государства Чосон, король Седжон\* после церемонии поклонения предкам в павильоне «Соннонтан» решил посмотреть как идет посадка риса. Неожиданно начался сильный дождь и ветер, так что король не смог продолжить дальше свой путь. Для того, чтобы накормить проголодавшегося короля, крестьяне забили вола, на котором пахали поле, и сварили его в простой воде. Говорят, так и появился соллон тхан.

\* Король Седжон (1397-1450гг.) – четвёртый король из королевской династии Чосон. Привлекал на службу молодых учёных, отличавшихся благородством и высокими личными качествами, старался воплотить в жизнь идеалы конфуцианской морали и политики, многое делал для формирования независимой, самобытной культуры Кореи: был создателем и популяризатором корейского алфавита, сконструировал дождемер и другие научные приборы, заботился о реальном улучшении жизни народа.

\* «Соннонтан» («Храм духа плодородия») – павильон, где совершались жертвоприношения. В дни весеннего и осеннего равноденствий король лично приезжал туда для молитвы и жертвоприношения ради дарования богатого урожая крестьянам, а во времена сильной засухи там совершали специальное жертвоприношение ради дождя.

## Чем отличаются ком тхан и соллон тхан

В чём разница между этими супами?

Если сказать кратко: соллон тхан это бульон на костях, а ком тхан – бульон на мясе. Соллон тхан готовят, долго томя кости, а ком тхан – разваривая мясо. Поэтому соллон тхан по внешнему виду мутный, белёсый, а ком тхан – более прозрачный.



Каждое лето курица влюбляется в женьшень

## САМГЕ ТХАН

[Суп из цыплёнка с женьшенем]

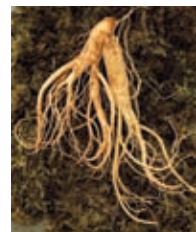
Это еще один популярный корейский суп, который варят из цыпленка с добавлением корня женьшеня, корня астрагала, плодов юобы и клейкого риса. Это блюдо считается тонизирующим. Корейцы его обязательно едят летом в каждый из самых жарких дней чхобок, чуньбок и мальбок. И иностранцы тоже не отказываются.

### Безошибочный выбор в жаркую погоду

Это блюдо получило распространение после того, как стал повсеместно доступен женьшень. Лето, когда повсюду неистовствует жара, – это сезон куриного супа. Когда приближаются жаркие дни «бокналь» самге тхан начинают подавать не только в специализированных ресторанах, а почти везде. Удивительно большой на него спрос. Самге тхан довольно хорошо известен среди иностранцев. Популярный японский писатель Мураками в одном из своих романов признал его лучшим блюдом корейской кухни. А известный китайский кинорежиссёр Чжан Имоу называет его «куриный суп с женьшенем» и заказывает каждый раз, когда приезжает в Корею.

### Самге тхан от тещи – знак безграничной любви

Популярность этого блюда в настоящее время побуждает поваров создавать новые вариации в стиле фьюжен. Уже никого не удивляет добавление пантов (неокостеневших рогов оленя), каштанов, кедровых орешков. Есть рецепты с добавлением морского ушка или каракатицы. Есть даже хемуль самге тхан (с морепродуктами), куда кладут и каракатицу, и морское ушко, и крабов. Появился суп с целым корнем дорогого красного женьшеня. А ханбан самге тхан - это целая композиция из тонизирующих средств восточной медицины. Кроме того, экспериментируют и с посудой. Сейчас можно встретить дэнамутхон самгетхан, который варят в плошках из цельного тростника. Но всё же истинный самге тхан – это суп, которым в старину тёща угощала зятя. Он был настолько желанным гостем, что при появлении зятя в доме сразу же отлавливалась и пускалась в дело самая аппетитная молодая курочка. До сих пор образ женщины, отламывающей и подающей зятю разварившийся окорочок, является для корейца символом безграничной тещиной любви.



### Женьшень, по-корейски «инсам»

Есть версии согласно одной из которых, слово женьшень в европейских языках возникло как копирование японского произношения названия этого корня, а по другой – китайского. Но на самом деле, название это закрепилось после того, как в 1983-ем году российский ботаник Карл Антонович фон Мейер описал это растение и зарегистрировал его в Международной ассоциации ботаников как 'Panax Ginseng'.





Этот особый острый вкус  
**МЕУН ТХАН**  
[Острый рыбный суп]

Это острый густой суп, который варят на основе рыбы с добавлением красного перца или пасты из него (кочхучжан). Для придания насыщенного вкуса в суп идут и рыбы головы, и потроха. Можно использовать как пресноводную, так и морскую рыбу. Но всё же лучший вкус получается из пресноводной рыбы типа сома или ерша.

### Утоляющий голод и придающий энергию

Меун тхан из пресноводной рыбы тем вкуснее, чем дольше его варят. Сначала бульон кажется жидковатым, но потом постепенно густеет и становится насыщенным. Для того, чтобы избавиться от характерного рыбного запаха, добавляют чёрный перец с имбирём, и обязательно подсаливают поваренной солью. Так вкуснее. Любители этого блюда после осеннего сбора урожая выбирают хороший денёк и отправляются на речку. В каменистом месте с прозрачной водой ведёрко наполняется свежей рыбой почти сразу. Остаётся добавить кабачок, лук, зеленый стручковый перец, листья кунжута, златоцвета и соевый творог и приправить всё острой пастой.

### А на десерт – меун тхан?

Все без исключения корейцы, наевшись сырой рыбы (хве), не уйдут удовлетворёнными, если им не подадут меун тхан. После пресной сырой рыбы мы любим освежить рот острым супом с рисом. Поэтому меун тхан – всё равно что десерт в ресторане, где подают сырую рыбу, в знак традиционного завершения трапезы.



### Наслаждение от разнообразных морепродуктов – хемуль тхан

Рыба, крабы, каракатицы, креветки, моллюски и вообще всё, что водится в море, кладётся вместе и варится суп, мимо которого невозможно пройти.

Одним словом, сборная солянка из даров моря. Привлекательность этому супу придают жизненно необходимые аминокислоты, в большом количестве содержащиеся в морепродуктах, и вещество таурин, которое понижает артериальное давление, оказывая благотворное влияние на сердце и препятствуя возникновению многих других заболеваний.



Удовольствие поглотить хребтовую косточку

## КАМЧЖА ТХАН

[Острый суп из свиных позвонков с картофелем]

Для приготовления супа камчжа тхан сначала варят бульон из свиных позвонков; затем добавляют картофель, подсушенные листья овощей (угочжи), толченые семечки периллы, листья кунжута, лук-порей, чеснок и другие компоненты: получается насыщенный, слегка горьковатый вкус. Главное удовольствие от этого супа – поглотить косточки, высасывая мякоть между свиных позвонков.

Суп готовят в большой плоской посудине прямо перед посетителями ресторана. После того, как мясо и овощи съедены, по обыкновению, в оставшемся на дне бульоне жарят рис.

### Свиные позвонки и картофелины

Название супа камчжатхан произошло от слова «камчжа», которым обозначается костный мозг в свиных костях. А еще так называют некоторые кости свиного скелета. Такое же произношение в корейском языке имеет слово картофель, который обязательно кладут в суп целыми картофелинами, поэтому многие ошибочно предполагают, что камчжа тхан переводится как 'картофельный суп'.

### Дешевый по цене, богатый по вкусу

Изначально варить свиные кости стали в провинции Чолладо. Волон и коров, на которых пахали землю, берегли. Поэтому для поддержания больных и пожилых людей забивали свиней. В последствии питательный, наваристый бульон из свиных костей распространился по всей стране и сыскал особую популярность среди рабочего люда порта Инчхон. Этому послужило сразу несколько причин.

Во-первых, мужчины полюбили его за то, что он оказался хорошей закуской к алкоголю. Во-вторых, хотя суп очень калорийный, стоимость ингредиентов невелика. Дешёвое и вкусное блюдо – то, что нужно рабочему человеку. Кроме того, в процессе приготовления не требуется больших усилий, и получается сразу большое количество еды на несколько человек. Ну, а после того, как стало известно, что это блюдо содержит большое количество белка, кальция, витамина В1 и других полезных веществ, оно стало популярным не только среди портовых рабочих, но и среди всего населения, независимо от пола и возраста.

### Перилла делает кожу красивее, а голову – яснее

Камчжа тхан не получится вкусным без семечек периллы. Это уникальное растение содержит в большом количестве витамин А и витамин С, которые улучшают состояние кожи и проясняют голову.





# ЧЧИГЕ И ЧОНГОЛЬ

[ГУСТЫЕ СУПЫ И БЛЮДА В КОТЕЛКАХ]

Ччиге – густой суп, который готовят в каменной или металлической кастрюльке с добавлением соевой пасты длительного брожения (твенчжан), пасты из красного перца (кочхучжан), соевой пасты короткого брожения (чхонгукчжан) и небольшого количества жидкости.

Суп отличается насыщенным и глубоким вкусом.

Чонголь – блюдо, которое готовят в специальной низкой и широкой кастрюле.

В кипящем бульоне отваривают кусочки мяса и овощи, едят по готовности, подливая по мере необходимости бульон.



Не надоедает, даже если есть каждый день

## ТВЕНЧЖАН ЧЧИГЕ

[Густой суп из соевой пасты]

Корейцы единодушно говорят, что это блюдо не надоедает им никогда. Если есть хорошо приготовленная соевая паста, суп получится вкусным с любыми ингредиентами. Глиняная миска к кипящим супом из соевой пасты – это самая близкая корейской душе пища.

### Твенчжан ччиге – самая простая еда

В былые времена заготовкой соевой пасты занимались в каждом доме, теперь же чаще используют твенчжан, приготовленный в промышленных условиях. Важно, что для получения идеального вкуса домашний твенчжан и покупной готовят по-разному.

Для того, чтобы получился вкусным суп из домашней соевой пасты, его долго варят на медленном огне. Напротив, промышленный твенчжан нельзя варить долго. Если его передержать на плите, улетучивается характерный аромат, и сам суп приобретает кисловатый вкус. Существует такая зависимость: чем более выдержанный твенчжан, тем дольше его надо варить. Поэтому время приготовления супа зависит от разницы в качестве его главной составляющей – соевой пасты.

### Вкус позднего лета – каньтвенчжан чиге

Это суп из соевой пасты в чистом виде. Для его приготовления в глиняном котелке твенчжан смешивают с мелко порубленной говядиной или сухими анчоусами, толченым чесноком и зеленым луком, и небольшим количеством кунжутного масла. Затем заливают водой, в которой промывали рис и варят. Жарким летом нет лучшей закуски к рису.

Особым летним блюдом является кангтвенчжан ёльмукумчхи пибимпап. Рис перемешивают в порционной миске с соевой пастой, кунжутным маслом и кимчи из молодой редьки и едят всё вместе.



### Как приготовить вкусную соевую пасту

Поздней осенью готовят мечжу - концентрат из соевых бобов, который служит заготовкой для соевой пасты. Для этого бобы отваривают, отжимают и формируют в квадратные брикеты. Затем помещают их в теплую комнату, для того, чтобы стимулировать процесс брожения. После этого брикеты подвешивают на открытом воздухе, чтобы они высохли. Ранней весной мечжу складывают в большие глиняные чаны, заливают солёной водой и оставляют примерно на 100 дней. По прошествии времени полученную массу разделяют. Осадок хорошо отжимают и помещают дозревать в отдельный чан. Из него и получается соевая паста твенчжан.

А жидкий рассол, настоявшись, даёт соевый соус.



Для получения правильного вкуса добавьте свинину

## КИМЧХИ ЧЧИГЕ

[Густой суп из кимчхи]

Кимчхи, заготовленное осенью, храниться всю зиму, но после весны закисает и становится мягким. Просто так его есть уже невкусно, но из него можно приготовить замечательный густой суп кимчхи ччиге. Можно, конечно, использовать и свежее кимчхи, но самое вкусное ччиге получается из закисшего.

### Суп, который стерпит любые добавки

Как и боккымпап, кимчхи ччиге – это лучший способ преобразить закисшее кимчхи. Если добавить несколько кусков свинины, или рыбу, например, анчоусы, тунец, скумбрию, то кислый вкус смягчается и получается яркое, привлекательное блюдо.

В последние годы кимчхи ччиге из выдержанной капусты (мугынчи кимчхи ччиге) приобретает всё большую популярность.

Обычно, если кимчхи выдержать более 6 месяцев при низкой температуре, оно не становится кислым, а приобретает особый вкус брожения. Такой продукт называют мугынчи. Если его сварить с крупными кусками свинины, скумбрии или сайры, получается «воришка риса», в том смысле, что с такой закуской не заметишь, как съешь целую миску риса. Кимчхи ччиге варят разными способами. Вкусно получается, если добавлять тоньчхими (редька заквашенная целиком), ккактуги (кимчхи из редьки), твенчжан и кочхучжан. Зимой, чтобы лучше переносить холод, полезно есть такой суп со свининой или свиными ребрышками.

### Как приготовить вкусное кимчхи ччиге

Если кимчхи сразу положить в воду, суп вкусным не получится. По правилу сначала нужно слегка поджарить кимчхи в небольшом количестве масла на сильном огне. Когда кимчхи станет мягким, добавляют воду, убавляют огонь и варят пока капуста не разварится. Если нужно досолить, вместо соли лучше добавить рассол от кимчхи. Тогда вкус получится более глубоким и насыщенным.

### Вкус долгого ожидания – Мугынчи

«Мугынчи» называют кимчхи, которое подверглось длительному процессу брожения без закисания. Более свежее мугынчи используют для приготовления густого супа ччиге, а самые выдержанные листья промывают и тушат или подают к столу, чтобы в них заворачивали рис. Китайскую капусту со специями для мугынчи закладывают во вкопанные в землю глиняные чаны. Чем дольше она бродит, тем насыщеннее получается вкус и вкуснее приготовленное блюдо.





Миска с лекарством

## ЧХОНГУКЧЖАН ЧЧИГЕ

[Густой суп из свежей соевой пасты]

Чтобы сварить этот суп в небольшом количестве воды растворяют чхонгукчжан, добавляют говядину, соевый творог тубу, кимчхи и другие компоненты. Можно варить на бульоне из сухих анчоусов, но лучше всего на воде, оставшейся после промывки риса. Тогда исчезает неприятный запах и лучше чувствуется своеобразный вкус этого блюда.

Чхонгукчжан ччиге подают по всей стране, но особенно его любят в провинциях Чхунгукдо, Чонгукдо и Кёнгукдо.

### Укрытый соломой и оставленный в тепле чхонгукчжан

Чхонгукчжан – это род соевой пасты, которую получают из варёных бобов, оставленных в тёплом месте. По виду она напоминает японскую соевую пасту натто, но в действительности это совершенно другой продукт. Натто получают путем искусственного добавления бактерий натто в вареные соевые бобы, а чхонгукчжан – это продукт естественного брожения. Раньше любили выдержанный долгое время, сильно пахнущий чхонгукчжан, а в наши дни популярен чхонгукчжан почти без запаха. Сделать чхонгукчжан не сложно. Для этого сваренные соевые бобы укладывают в глиняную миску, укрывают рисовой соломой и оставляют в тёплой комнате.

В результате бобы становятся смолянистыми, потому что в них начинают вырабатываться бактерии *бациллюс сувтилис* (*bacillus subtilis*). После этого их смешивают с толчёным чесноком, имбирем, молотым красным перцем, солью и другими приправами и ставят на хранение в холодильник. Понемногу добавляют в ччиге при варке.

### Чхонгукчжан: под седлом у лошади

Чхонгукчжанг является исконным корейским продуктом, который употребляли в пищу со времён государства Когурё\*. Граждане Когурё, путешествовавшие в Манчжурию на лошадях, с собой брали варёные соевые бобы, которые закладывали за седло лошади, и ели в дороге. Благодаря теплу от тела лошади (37~40°C) в бобах начинался процесс брожения. Так получался чхонгукчжан, продукт, который долго не портился и был очень питательным. Для того, чтобы чхонгукчжан получился вкусным, не должно быть колебаний температуры. Удивительно, что идеальным местом с такими условиями оказалась лошадиная спина под седлом.

\*Когурё (37г. до н. э. ~ 668г. н. э.) – древнее государство, существовавшее на территории полуострова до государства Объединённое Силла).



### Не еда, а лекарство

В 10 граммах пасты чхонгукчжан содержится 300 миллионов полезных микроорганизмов. Эти микроорганизмы, попадая в кишечник помогают его работе, а именно предотвращают запоры. Примечательно, что содержащиеся в этой пасте бактерии *бациллюс сувтилис* эффективнее в 100 раз по сравнению с лактобактериями. Эту удивительную пасту можно употреблять и в сыром виде. Вкусно получается, если заворачивать её в кимчхи или сухие водоросли порфиры (ким).



Мягкий вкус, тающий во рту

## СУНТУБУ ЧЧИГЕ

[Острый суп с нежной соевой массой]

От одного вида этого густого супа, кипящего в глиняном котелке, текут слюнки, потому что бурлящие звуки кипения и вид белых холодных комков сунтубу (соевой массы) очень возбуждают аппетит.

К прозрачному сунтубу ччиге отлично подходит соленый вкус сеучжот (мелких засоленных креветок).

### Сунтубу идеально сохраняет все питательные свойства сои

Сунтубу – это продукт, получаемый в середине процесса изготовления соевого творога. Когда в кипящее соевое молоко добавляют солёную воду, оно загустевает, потому что содержащийся в сое белок начинает свертываться. На этом этапе и получается сунтубу – мягкая соевая масса. Сунтубу пресноватый, нейтральный на вкус и очень легко переваривается. Его качество зависит от качества используемой воды. В самом известном месте по изготовлению сунтубу – деревне Чходан округа Каньнын провинции Канвондо – соевое молоко досаливают чистой водой Восточного моря. Начало этому положил в середине 16-го века градоначальник города Кангьнын по имени Хо Ёп, имевший почётное имя Чходан. (В те времена была традиция давать людям псевдонимы или почетные имена). Он обнаружил, что вода из источника во дворе городского управления имеет хороший вкус и распорядился использовать её при изготовлении соевого творога, а вместо обычной солёной воды брать морскую воду.

Тёплый сунтубу едят поливая приправленным соевым соусом, или варят из него густой суп, добавляя закисшее кимчи, устриц или двустворчатых моллюсков.

### Восторженные отзывы «Нью-Йорк Таймс»

О сунтубу ччиге упоминала американская газета «Нью-Йорк Таймс». «Мягкий, как шёлк, сунтубу подаётся в остром бульоне из лука, кусочков говядины и хрустящего кимчи. Сунтубу ччиге – это самая идеальная еда для зимы», - такая оценка газеты, обратила внимание многих читателей на это блюдо.



#### Сварится и без воды

Сунтубу ччиге можно приготовить и без добавления бульона или воды. В самой соевой массе содержится достаточно жидкости. В таком случае в порционный глиняный горшочек кладут сунтубу, свиное сало, соус и промытых двустворчатых моллюсков. Готовят на сильном огне, постоянно перемешивая.

Сунтубу с морепродуктами



Сочетание ветчины, сосисок и кимчхи

## БУДЭ ЧЧИГЕ

[Острый суп с ветчиной и сосисками]

У этого известного со времён корейской войны блюда довольно короткая история. «Будэ» - по-корейски 'военная часть'. Но ели это блюдо отнюдь не солдаты, а жители окрестных деревень, которые добавляли в суп из кимчхи и острой пасты кочхучжан ветчину, сосиски и бобы из американских консервов.

### На стыке западной и восточной культуры питания

В разгар корейской войны в местах расположения американских частей не трудно было достать ветчину или сосиски. Никогда до этого не встречавшие такие продукты местные жители называли их «будэ коги» - 'армейское мясо'. Из них они стали варить суп, добавляя кимчхи и пасту из красного перца, которые приглушали жирный вкус этих продуктов.

У блюда было и другое название: джонсон тхан, по имени президента Америки того времени Линдона Б. Джонсона. Будэ ччиге даёт верное представление о вкусовых предпочтениях корейцев, любящих жидкую, горьковато-острую пищу. Новые продукты из мяса заинтересовали корейцев, впервые попробовавших ветчину и сосиски, но в качестве закусок не понравились, и тогда стараниями народа появилось новое блюдо - будэ ччиге - жгучий острый суп из мясных консервов.



### Особая улица в Ёйчжонбу

Местом возникновения будэ ччиге считают окрестности города Ёйчжонбу, где располагались части американской армии. Здесь один за другим появлялись ресторанчики, специализирующиеся на будэ ччиге, и теперь в Ёйчжонбу целая улица ресторанов, где предлагают это блюдо, ставшее местной достопримечательностью. Нередко здесь можно встретить и иностранных посетителей.





Апогей великолетия королевского стола

## ЩИНСОЛЛО

[Королевский суп в особой посуде]

Раньше щинсолло ели в королевском дворце. О нём говорили «ёльгучжатхан» (稅口資湯), что значит ‘еда, веселящая уста’. В состав этого роскошного блюда входило около 25 изысканных компонентов, среди которых были говяжье мясо, печень и рубец\*, свинина, мясо курицы, фазана, морское ушко, трепанг, кефаль и другие деликатесы.

### Кушанье скитавшегося по стране отшельника

Подобие щинсолло возникло во времена государства Чосон при короле Ёнсангуне\*. Видный писатель, поэт, и философ того времени Чжон Хве Рян составил для себя гороскоп, и, узнав свою судьбу и продолжительность жизни, решил спрятаться, чтобы продлить своё земное существование. Скрывшись от королевских глаз он ушёл в добровольное изгнание далеко в горы и стал вести жизнь отшельника, скитаясь по стране. Чжон Хве Рян смастерил себе оригинальную жаровню, в которой готовил еду из различных трав и овощей. Форма жаровни была совершенно новой, поэтому после того, как скиталец покинул этот мир, люди стали называть её щинсолло – ‘новая посуда’.

### Праздник вкуса щинсолло

Щинсолло выделяется не только роскошными ингредиентами, но и сложностью приготовления. Сначала дно посуды выкладывают отварным и сырым мясом, сверху веером одно за другим кладут рыбу, мясо, говяжий рубец, омежник, яйца, грибы и другие составляющие. Завершают, украшая блюдо кедровыми и грецкими орешками и плодами гинкго. Щинсолло отличает отверстие посередине, в которое закладывают хорошо горящий древесный уголь. Таким образом блюдо готовится и сохраняет температуру до конца трапезы.

\* Рубец – часть желудка жвачного животного: коровы, овцы, оленя. Нарезают и едят в свежем виде, макая в соль с кунжутным маслом.

\* Ёнсангун (1476~1506гг.) – десятый король династии Чосон. Проводил политику репрессий, незаслуженно казнил многих вассалов и сановников. Был свергнут в результате военного переворота, скончался от болезни

### Щинсолло на государственном приёме

В наши дни это яркое привлекательное блюдо подают на приёмах в президентском дворце. Гасят свет и официанты одновременно выносят несколько десятков индивидуальных жаровен. В тёмном зале, освещаемом только огоньками горящих углей, разыгрывается захватывающее представление.



## Аппетитный бульон и жестковатые потроха **КОПЧХАН ЧОНГОЛЬ**

[Говяжьи потроха в бульоне]

Чонголь - это блюдо для приготовления которого берут тонко нарезанное мясо и овощи, заливают и варят в мясном бульоне. Чонголь с тонкими говяжьими кишками (копчхан чонголь) готовят с добавлением большого количества острого красного перца. Это самое желанное блюдо с наступлением холодов для любого корейца. Оно остаётся популярнейшим среди блюд такого рода и сегодня.

### **Деликатес из говяжьих потрохов**

Тонкие кишки извлекают из пахучих и трудных в обработке говяжьих внутренностей. Они покрыты жиром, свёрнуты в комок и имеют шершистую внутреннюю поверхность, покрытую множеством волосков. Сделать из них продукт, готовый к употреблению, действительно не просто. Но после обработки получается дефицитный деликатес, доставляющий удовольствие гурманам. Из него готовят чонголь или жарят. Вкусно и в том, и в другом виде. Этот продукт богат протеином, укрепляет стенки желудка, и обладает способностью расщеплять алкоголь. Благодаря желудочному соку, который содержится в кишках, они хорошо перевариваются. На первый взгляд они выглядят жирными, но на самом деле с лёгкостью усваиваются даже организмом ослабленного человека. В конце приготовления в копчхан чонголь добавляют свежие листья ароматного златоцвета. Они придают бульону лёгкую освежающую нотку.

### **Жирные, но приятные на вкус**

Тонкие говяжьи кишки снаружи окружены жиром, который нужно обязательно удалить. Тогда вкус будет приятным и не таким жирным. Для удаления специфического запаха потрохов используют пшеничную муку. Если кишки хорошенько обвалять в муке, а затем промыть, то удивительно, но запах исчезает.



*Богатые белком и бедные холестерином, тонкие говяжьи кишки защищают стенки желудка, стимулируют пищеварение и способствуют расщеплению алкоголя. Благодаря этим свойствам они очень хороши в качестве закуски к алкогольным напиткам. Кроме того, известно, что это блюдо помогает скорейшему восстановлению организма после родов.*



Превращение лапши в главное блюдо стола

## КУКСУ ЧОНГОЛЬ

[Лапша в бульоне]

Главный компонент блюда – лапша куксу, как это и отображено в названии. Для приготовления используют лёгкий бульон из сухих анчоусов или японской ламинарии. Вместе с лапшой кладут тонко порезанную говядину, грибы и разнообразные овощи. Блюдо вкусное и не дорогое, поэтому пользуется популярностью.

### Простой, но обильный народный чонголь

Некоторые хозяйки думают, что чонголь – это сложное блюдо, и даже не пытаются его приготовить. Но на самом деле, если посмотреть с другой стороны, нет ничего проще. Если захотелось чего-нибудь бурлящего, горячего, не обязательно идти на рынок. Можно просто открыть холодильник и посмотреть, что там осталось. Немного моркови, лука и грибов сделают бульон освежающим и ароматным. Любой может приготовить куксу чонголь без особых затрат. Обычно, когда едят чонголь, сначала варят и едят мясо и овощи, а потом в оставшийся бульон опускают лапшу. Но в случае куксу чонголь сразу приступают к лапше.

Вкус этого блюда всецело определяется вкусом бульона. Если нет говядины, можно добавлять различные морепродукты, например, кальмары или крабы. Таким образом, за основу берут мясо, морепродукты или грибы, к которым добавляют различные овощи, и получают простой в приготовлении чонголь.

### Как появился чонголь

Происхождение чонголя ведут из глубины истории. У солдат в давние времена в походных условиях не было специальной посуды для приготовления пищи, и готовили они на кострах в своих металлических шлемах, которые назывались «чонлип». Отсюда и пошло название блюда, которое они варили,





Съешь, и как будто прибавилось здоровья

## ТУБУ ЧОНГОЛЬ

[Соевый творог в бульоне]

Тубу чонголь изначально готовили во дворцах. Между ломтиками слегка поджаренного на сковороде соевого творога тубу укладывали начинку из мелко порубленной говядины в маринаде. Все это, как верёвочками, перевязывали стрелками зелёного лука. Получались своеобразные сэндвичи. Их укладывали в кастрюлю вместе с зеленью и овощами, и затем украшали.

### Одно из лучших изобретений человечества

Впервые тубу произвели в древнем Китае. Оттуда он попал в Корею и Японию, а потом распространился по всей восточной Азии. Во всех регионах, где присутствует исповедующий вегетарианство буддизм, едят соевый творог. Есть три основные версии его происхождения.

По первой, он появился еще в 164-ом году до н.э. в северных районах Китая в империи Хань. У одного из королевских посланников сильно разболелась мать, так, что даже не могла жевать. Он стал делать для неё соевое молоко, а из него случайно получился соевый творог. По второй версии, опять же случайно, в кипящее соевое молоко вылили морскую воду. Морская вода содержит кальций и магний, благодаря которым соевое молоко свёртывается. Так соевый суп неожиданно превратился в желе и появился соевый творог. По третьей версии, в древние времена китайцы переняли у монголов рецепт изготовления сыра и стали делать нечто подобное из сои. Тому, что в Китай из Монголии попала технология изготовления сыра, нет доказательств. Но есть косвенный весомый аргумент. Если сравнить языки, то монгольское слово молоко «*rufi*» («руфу») очень напоминает слова, обозначающие соевый творог в Китае – «*dou-fu*» («доуфу») и Корею «тубу».

Тубу важен для корейцев не меньше, чем сыр для европейских народов. Но эти два продукта не поддаются сравнению. Сыр – это продукт животного происхождения с большим содержанием жиров. А тубу отличает высокое содержание белка, низкое содержание жиров и низкая калорийность. Это уникальный продукт для здоровья.



*Про сою говорят, что это «мясо, выращенное на грядке». Тубу, который получают из сои, сохраняет все её полезные свойства. Сколько его не съешь, можно не беспокоиться о возникновении возрастных болезней.*



Максимальная сытность и питательность

## МАНДУ ЧОНГОЛЬ

[Манты в бульоне]

Если погода неожиданно портится, или начинает дуть сильный ветер, в такой день утешит и согреет за ужином чонголь. Среди разнообразия этих блюд манду чонголь отличается сытностью и питательностью. Оно надолго успокоит желудок и придаст силы. А вкус у манду чонголь будет бесконечно меняться в зависимости от того, какие кладут манты. Мясные придадут смачной ароматности, с кимчхи - кислинки.

### **Зимний деликатес, согревающий тело и душу**

Это блюдо приносит удовлетворение и глазу, и желудку. Оно очень экономично с точки зрения времени приготовления и количества продуктов. Если сравнивать с другими способами приготовления манду, то для приготовления манду чонголь нужно не так много, а насытить и сделать счастливыми оно может сразу несколько человек. Кроме того, это отличная закуска к алкогольным напиткам. Этим блюдом можно насытиться и без риса. Неслучайно наши предки ели манду вместо риса. А если посмотреть рецепт, приготовить его не сложно.

Конечно хорошо бы слепить манты самому, но можно использовать и магазинные. Если хочется сытного пресноватого вкуса, то в прозрачный бульон кладут мясные манду. А если горьковатого, – вместе с красным перцем в бульон можно положить острые манду с начинкой из кимчхи.

### **Идеально сбалансированное блюдо**

В начинку для манду добавляют проросшие бобы маша, обладающие способностью к детоксикации выделений организма, понижению температуры тела и повышению аппетита. Ещё одна составляющая часть начинки – соевый творог тубу – содержит большое количество кальция и играет важную роль в сохранении здоровья зубов и костей. Такие полезные составляющие позволяют назвать манду чонголь выдающимся блюдом с точки зрения баланса питательности.



*Если блюдо кажется слишком жирным, для придания освежающей нотки в бульон добавляют немного красного молотого перца. А если хочется новых вкусовых ощущений, вместо пшеничной лапши можно добавить гречихиную.*



Встреча скадковато-солёного и горько-острого

## БУЛЬНАК ЧОНГОЛЬ

[Говядина и маленькие осьминоги в бульоне]

Вкус этого необычного блюда очень сложно описать, потому что это смешение тонко порезанной говяжьей вырезки в сладковатом маринаде пеньгочи и мяса маленьких осьминогов накчи, замаринованного в жгуче-остром соусе на основе пасты из красного перца. Поначалу чувствуешь горечь, которая потом сменяется чистым, приятным послевкусием. Причудливое сочетание продуктов придаёт блюду непревзойдённый вкус.

### Накчи – женьшень, выросший в море

Маленькие осьминоги богаты белком и минералами, а по питательности не уступают говядине, прекрасно восполняя запасы жизненных сил в организме.

Благодаря большому количеству вещества таурин они помогают восстановлению сил, и, кроме того, их мясо содержит много полезной для развития мозга докозагексаеновой кислоты (DHA).

В книге «Записки о морских богатствах» («Часанобо»), написанной во времена государства Чосон, автор пишет, что для излечения вола, упавшего и обессиленного от летней жары, ему бросают одного крупного молодого осьминога, и съевший его вол сразу поднимается с земли. И даже те, кто не видел традиционную народную забаву – бой быков, знают, что хозяева во время состязаний подкармливают своих животных намотанными на палочку щупальцами маленьких осьминогов.



### Ёнпхо тхан на светлом бульоне

В прибрежных районах на западе корейского полуострова вместо острого блюда с жареными маленькими осьминогами любят готовить суп на светлом бульоне, который называется ёнпхо тхан. Для этого супа выбирают моллюсков среднего размера с не очень длинными щупальцами. Иногда в процессе приготовления у осьминогов лопаются чернильный мешок и бульон становится чёрным, но это лишь придаёт блюду особую пикантность.



# ЧЧИМ, ЧЖОРИМ И БОККЫМ

[ТУШЁНЫЕ И УВАРЕННЫЕ БЛЮДА]

Для корейской кухни характерны не печёные и жаренные,  
а варёные, тушёные или слегка припущенные блюда.

Такой способ приготовления пищи более полезен для здоровья,  
потому что содержащийся в мясе жир в процессе приготовления  
расплавляется, и поэтому усваивается организмом в меньших количествах.



Фаворит праздничного стола

## КАЛЬБИ ЧЧИМ

[Тушёные говяжьи рёбрышки]

При упоминании этого блюда сразу вспоминается всенародный праздник или День рождения. Говядина – мясо дорогое, ну а рёберная часть – самая дорогая. И именно из неё готовят кальби ччим, поэтому такое блюдо бывает только на праздничном столе. Например, когда собирается вместе вся семья: на Чхусок (Праздник урожая), или на Соль (Новый год по лунному календарю), или на юбилей.

### Сладковатый вкус мягкого мяса

В корейской кулинарной традиции получили развитие блюда, тушёные в собственном соку с добавлением небольшого количества воды – ччим. Кальби ччим тоже относится к таким блюдам. В последние годы оно получило заслуженную популярность в мире, потому что блюда, приготовленные полезными для здоровья способами, стали мировым трендом.

В говяжьих рёбрышках довольно много жира, который перед приготовлением аккуратно срезают. Затем мясо тушат с морковью, каштанами, плодами гинкго и различными другими приправами. Перед подачей украшают разноцветными добавками из яиц, грибов, орехов. Вкусное и красивое, это блюдо наряду с рёбрышками, жареными на углях (кальби куи), по душе многим иностранцам. После долгого тушения пряное, чуть сладковатое мясо буквально тает во рту. Вместо жирной рёберной части иногда берут мясо бедренной части. Тогда вкус получается более пресным, а блюдо носит название сатхэччим. Оно также является очень популярным праздничным угощением.

### Горячее, вызывающее жажду ччимкальби

Острое блюдо ччимкальби совершенно отличается по вкусу от традиционного кальби ччим. Его история началась в 1960-ых годах в городе Тэгу, в одном из переулков района Тонгадон. Там жила семейная пара, которая очень любила кальби и часто тушила рёбрышки в большом кухонном котле. Чтобы угодить мужу, предпочитавшему пряный горьковатый вкус, жена стала добавлять в блюдо большое количество чеснока и красного перца, и таким образом изобрела соус особого вкуса. Поверив в свои силы, женщина открыла небольшой ресторанчик, где стала предлагать новое блюдо – ччимкальби. Тушёные в остром соусе говяжьи рёбрышки стремительно завоевали популярность. По-близости стали появляться подобные заведения. Так что теперь в Тэгу образовалась целая улочка ресторанов, предлагающих ччимкальби, которую называют «ччимкальби кольмок».

### Секрет вкуса ччимкальби с улочки Тонгадон

Для приготовления ччимкальби используют мельхиоровые кастрюли, в которых пища готовится быстрее. К блюду обязательно подают листья салата и кунжута, для уменьшения остроты мясо иногда заворачивают в квашенные листья пеккимчи (кимчи без красного перца).

Сначала едят мясо, затем многие любят смешать варёный рис с оставшимся соусом. Интересно, что в специализированных ресторанчиках невозможно отыскать ровную кастрюлю. На кухне готовят на угольных кубышках, ставя на огонь сразу много кастрюль. Мягкий мельхиор быстро гнётся, так что кастрюля, которую вам подадут, обязательно будет с помятыми краями.





Воспоминания о блюде, любимом с детства

## ТАКМЕУН ЧЧИМ

[Острая тушёная курятина]

Чтобы приготовить такмеун ччим, куски курицы, картофель и лук помещают в кастрюлю, смешивают с острым соусом и тушат до готовности. Для гостей принято подавать блюдо в более презентабельном виде с небольшим количеством уварившегося соуса, но для себя корейцы любят готовить по-деревенски, щедро заливая мясо и овощи бульоном.

### Неутихающие споры из-за названия

Хотя сейчас это блюдо называют такмеун ччим, люди больше привыкли к традиционному названию такторитханг.

Обстоятельством, из-за которого всем привычное блюдо тактори тханг стремительно переименовали в такбоккым тхан, а потом в такмеун ччим, послужило выступление представителей Государственного института корейского языка, по мнению которых название неверно, так как входящее в него слово «тори» имеет японские корни и означает по-японски 'птица'. После этого блюдо стали называть такбоккым тхан (суп с жареной курицей), а позже заменили название на такмеун ччим (острая тушёная курятина). Но сегодня всё большее число людей придерживается мнения другой группы лингвистов, которая утверждает, что «тори» произошло от сокращения исконно корейских слов «торида» ('обрезать') и «торёнеда» ('вырезать').

### Острая курица и бульон

Количество жидкости в блюде может варьироваться. В домашних условиях обычно бульона меньше, чем во многих ресторанах, где блюдо готовят заранее и потом доводят до кипения на столе перед посетителями. Клиентам особенно нравится есть, разминая сварившиеся в густом соусе-бульоне целые картофелины.

В другом варианте блюда под названием бультак ('огненная курица') куски курицы с острым соусом поджаривают на горячей сковороде. Для приготовления используют самый острый в Корее перец из местности Чхоньян. От его остроты парализует язык и кружится голова, но на это блюдо есть свои любители.

### Андон ччимтак с соевым соусом

Блюдо носит название по местности Андон; по цвету оно не красное, а коричневатое из-за входящего в рецепт приготовления соевого соуса. Но и оно такое острое, что если попробовать, нос покрывается испариной. Виною тому опять является острый перец из Чхоньяна. Считают, что это блюдо изначально готовили в нескольких семьях из местности Андон. Но в современном виде его в 1970-ых разрекламировали торговцы на крупном продуктовом рынке этой местности под названием «Андон Гуच्चичжан». Рецепт позволял обильно и недорого накормить огромное количество рыночного люда.



В день, когда накопилась усталость

## ТАКПЕКСУК

[Варёная курица]

Такпексук помогает победить изнуряющую летнюю жару. Для его приготовления сначала в воде отваривают курицу, а затем, в полученный бульон добавляют клейкий рис, чеснок и снова варят, но теперь кашу. Крепкий бульон, в котором долго варили тушку, насыщен питательными веществами и очень вкусен.

### Пот проходит у прохладного ручья

Наши предки душным летом любили отдыхать на берегах прохладных горных ручьёв. Выбрав день, компания близких друзей отправлялась в ближайшие горы, чтобы отдохнуть от жары и восстановить силы.

В складчину покупались продукты и на костре под раскидистым деревом появлялся огромный дымящийся котёл с курицей. После принятия ножных ванн в прохладной воде ручья вся компания усаживалась вокруг костра. Сначала поедали варёную курицу, обмакивая пресные куски в соль. Потом в бульон закладывали заранее замоченный рис и варили кашу. Так экономно и без отходов съедалось всё содержимое котла. Традиция есть курицу в жаркие дни (бокналь) сохранилась до наших дней, поэтому в наше время на берегу любой известной речки можно найти ресторанчик, где предложат такпексук.

### Особый аромат рисовой корочки с курятиной

Традиционно, когда готовят пексук, в оставшемся бульоне варят клейкий рис и едят кашу. Но появился и новый рецепт. На дно скороварки укладывают размоченный в воде рис, а сверху – куски курицы и готовят без воды. Такое блюдо называют нурунчи бексук. Образовавшаяся в скороварке рисовая корочка пропитана соком курицы, клейкая и очень ароматная, она считается большим деликатесом, чем каша.

### Чем отличаются такпексук и самге тхан

Когда готовят самге тхан, в куриную тушку кладут клейкий рис (чхапсаль) и компоненты, обладающие лекарственными свойствами, такие как корень женьшеня, корень астрагала, плоды каштана, гинго и другие, и затем варят суп. А когда готовят такпексук, курицу отваривают без добавок, и затем на полученном бульоне варят рисовую кашу.



Пресная свинина без жира

## БОССАМ

[Отварная свинина с острой закуской]

Боссам – это отварная свинина без запаха, которую укладывают под груз, чтобы отжать оставшийся жир, а затем едят, заворачивая кусочки в листья салата или китайской капусты. Пресное мясо макают в рассол из солёных креветок и заворачивают в желтоватые листья китайской капусты вместе с острой закуской из редьки с добавлением сладких сырых каштанов.

### Детоксикация с помощью свинины

Доказано, что свинина обладает способностью выводить из организма ртуть, свинец и другие вредные вещества. Точка плавления жира, то есть температура, при которой он начинает плавиться, ниже температуры человеческого тела. Поэтому незаметно для нас самих он естественным путем помогает избавляться от вредных веществ, попавших в организм вместе с едой или с загрязнённым воздухом.

Свинина помогает людям, часто дышащим пыльным воздухом, снизить риск заболевания пневмокозиозом. В этом мясе содержится в 5~10 раз больше витамина В, чем в говядине. Массовая доля белка и питательных веществ на единицу объема тоже больше. Поэтому свинина благотворно влияет на состояние кожи. Кроме того, известно, что большое содержание железа в свинине и его высокая способность к абсорбации помогает предотвращать развитие анемии.

### Здоровая еда долгожителей

Одно и то же мясо более полезно в варёном виде, чем в жаренном. Старики из всемирно известной деревни долгожителей на японском острове Окинава едят варёную свинину, потомлённую в соевом соусе. И корейские долгожители тоже говорят, что любят варёную свинину.

### Тонко порезанное отварное мясо суюк

Суюк – это отваренное куском мясо, отжатое и затем тонко порезанное. Словом «суюк» принято называть только отварную говядину. А отварную свинину называют «чеюк». Ломтики говядины едят, макая в соевый соус с добавлением уксуса или в горчичный соус. А для свинины подходит в качестве соуса рассол из-под солёных креветок сеучжот и кимчхи из китайской капусты на закуску. Такое сочетание считается идеальным, потому что в рассоле из-под креветок и кимчхи содержатся вещества, способствующие расщеплению жиров. Они помогают процессу переваривания «тяжелого» мяса свинины.



Украшение вечернего стола

## ЧЖОКПАЛЬ

[Свиные ножки]

Тушёные свиные ножки чжокпаль, завернутые в листья салата, – закуска, обожаемая всеми любителями выпить. Но и не только. О них кто угодно вспоминает голодным вечером в любое время года. Особый вкус мясу, которое можно есть вместе с упругой кожей, придаёт желатин, содержащийся в хрящах свиных суставов.

### Аппетитная рулька

При упоминании об этом блюде все сразу вспоминают сеульский район Чжанчхундон. Здесь сосредоточены ресторанчики, предлагающие это блюдо еще с сороковых годов прошлого века. Почти все они претендуют на звание первого, оригинального, и с гордостью размещают эти слова на вывесках. Но известно, что первой на этом месте открыла ресторан всеми уважаемая бабушка И Кёнг Сун. Она пришла в Сеул вместе с другими беженцами во время корейской войны и решила торговать свиными ножками, доработав рецепт по которому их готовили у неё на родине, используя секреты приготовления китайского блюда охяньжанюк (свинина в соевом соусе с пятью специями). Завидев вывеску её ресторанчика «Пхёнъандо Чжокпаль», сюда охотно заходили и переселенцы, и болельщики из расположенного неподалёку спортивного зала, и зрители из Национального театра у подножия горы Намсан. Торговля на бойком месте пошла очень хорошо, и вскоре здесь появилась целая улица специализированных ресторанов. В настоящее время это блюдо становится очень популярным среди женщин, так как стало известно, что содержащееся в нём вещество кондроитин активизирует месячный цикл, улучшает состояние кожи и препятствует старению.

### Чжокпаль полезен роженицам

Свиные ножки увеличивают выделение материнского молока и, благодаря содержащемуся в них белку, улучшают его качество. В давние времена, если у роженицы не хватало молока, её поили бульоном из отварных свиных ножек. В наше время вместо бульона роженицы предпочитают чжокпаль, так как бульон требует особой технологии приготовления и имеет специфический запах.

### В королевском дворце ели чжокпхён

Еще одно традиционное блюдо, богатое животным желатином, называется чжокпхён. Оно очень сложное в приготовлении, но зато красивое на вид, поэтому его издавна готовили на королевской кухне. Для этого отваривали говяжьи ноги, а когда из бульона получалось желе, его аккуратно нарезали на ломтики.



Превращение морского страшилища в деликатес

## АГВИ ЧЧИМ

[Тушёный морской чёрт]

Для приготовления агви ччим куски мяса морского чёрта тушат вместе с подходящими пряностями и овощами. Наслаждение доставляет не только упругое мясо этой рыбы, но и ароматные тушеные соевые ростки, а также листья лежачего омежника в остром соусе. В местности, где это блюдо появилось впервые, а именно в местечке Масан провинции Кёнгангнамдо, для приготовления берут подвяленную рыбу.

### История блюда началась в 1960-ых годах

Отвратительный по внешности морской чёрт никогда не пользовался благосклонностью рыбаков. Если эта плоская рыба с огромным ртом попадала в сети, в лучшем случае её использовали в качестве удобрения. А, как правило, просто выбрасывали за борт, за что рыбаки между собой называли её «мультихонбонги» – ‘бултых-рыба’. Своим вторым рождением в качестве блюда морской чёрт обязан одной старушке с шишкой на лице, которая содержала в районе Одоньдон в Масане ресторанчик, где обычно подавали суп из угря. Как-то раз ей пришла в голову мысль попробовать приготовить морского чёрта, которого принесли рыбаки, по рецепту приготовления вяленного минтая. И она потушила тушку с луком, чесноком, соевой пастой и пастой из красного перца. На удивление мясо рыбы оказалось довольно вкусным.

Так как рыба эта часто попадает в прибрежных водах Масана, с тех пор её стали подавать в этом районе в качестве закуски к спиртному. Сейчас, по прошествии 40 лет аквичим остаётся популярным по всей стране блюдом с особым вкусом.

### Морской чёрт дарит красоту

Не только тыква уродлива на вид, но хороша на вкус. Люди, которым понравился тушёный морской чёрт, заинтересовались его составом. И выяснилось, что в этой рыбе много коллагена, который способствует упругости кожи. С тех пор блюдо стало пользоваться спросом у женщин. Так неудачница «бултых-рыба» превратилась в местное достояние Масана и кулинарную редкость, а район Одоньдон теперь славится своими ресторанами на всю страну.

### Печёнка морского чёрта вкуснее фуа-гра

В ресторанах Масана можно попробовать мясо морского чёрта в чистом виде. Для этого тушку отваривают без пряностей. Люди говорят, что мясо этой рыбы ароматное и упругое, но самая вкусная часть – это печёнка. Её вкус похож на вкус фуа-гра\*, которое очень популярно среди гурманов.

\* Фуа-гра. По-французски - это «жирная печенька», то есть печень откормленного гуся или утки, или блюда из неё, характерные для французской кухни.



Целое море в тарелке

## ХЕМУЛЬ ЧЧИМ

[Тушёные морепродукты]

Рецепт приготовления хемуль ччим в общем, не отличается от рецепта приготовления тушёного морского чёрта, но здесь вместо рыбы главным компонентом является всевозможная морская живность. Свежие крабы, маленькие осьминоги, кальмары, креветки, моллюски, мидии и другие морепродукты, обладающие своеобразным вкусом и ароматом, дают ощущение, что ешь всех морских обитателей сразу.

### У голов креветок, икры кальмара и внутренностей минтая свой неповторимый вкус

В хемульччим обязательно кладут много креветок. Многие у креветок едят только мясо. Но это не правильно, потому что особенно вкусными у креветок являются головы. Кроме того, в головах креветок содержится очень много питательных веществ. Если выбросить голову, то можно сказать, что вкуснейшую креветку съели только наполовину. Вкусными деликатесными частями являются также икра кальмаров, икра и внутренности минтая. Не стоит игнорировать и обязательно присутствующее в этом блюде морское беспозвоночное ас-цидию (мидодок), которое со звуком лопається на зубах.

### Сила побеждать возрастные болезни

Хемульччим как нельзя лучше удовлетворяет вкусам современного человека, заботящегося о своём здоровье. Ведь это блюдо и вкусно, и полезно. Моллюски и другие морские животные содержат много витаминов и минералов, богаты белком и низкокалорийны. Именно такая пища предотвращает развитие возрастных болезней и пополняет запас жизненных сил организма.

Мясо маленьких осьминогов мягкое и немного пресное, а у кальмаров свой особый глубокий вкус. Оба продукта избавляют от усталости, так как богаты таурином. В крабах содержится китосан, который обладает свойством поглощать жиры и нормализует процесс мочеиспускания.

### С оставшимся бульоном мешают и едят рис

После того, как все морепродукты съедены, в кастрюле остается густой бульон. В него добавляют омежник, кимчи и другую зелень, перемешивают с рисом и слегка поджаривают. Получается еще одно особенное блюдо. Приятный аромат при жарке придаёт добавление кунжутного масла или масла периллы.



Терпкая солоноватая закуска к рису

## КАЛЬЧХИ ЧЖОРИМ

[Сабля-рыба в остром соусе]

Для приготовления кальчхи чжорим на дно кастрюли выкладывают дольки спелой осенней редьки или рассыпчатый летний картофель, сверху кладут куски рыбы, заливают острым соусом, похожим на соевый и уваривают. В этом блюде хороша не только рыба, но и впитавшие соус редька и картофель.

### Ароматная рыба в остром соусе

До 1980 года саблю-рыбу ели в Корее почти ежедневно, то есть круглый год. Большие куски рыбы обсыпали крупной солью, а когда она просолится, жарили на гриле или в масле. Из голов и хвостов рыбы приготавливали острый чжорим, уваривая его с добавлением редьки или картофеля.

Но в последнее время эта рыба стала редкой и так подорожала, что теперь её называют «золотой». В Сеуле на рынке у южных ворот «Намдэмун» в одном из торговых рядов всегда стоит острый душистый аромат. Он доносится из переулка, где готовят кальчхи чжорим. В помятых мельхиоровых кастрюлях остаётся захватывающе острый соус, с которым так вкусно смешать рис. А сладковато-острая уварившаяся редька тает на языке. Здесь насчитывается около десятка старых ресторанчиков, и в каждом всегда полно посетителей. Самому новому ресторану уже лет двадцать, а ветеранам переулка – более сорока лет.

### Мясо сабли-рыбы нужно уметь есть

Как взрослые справляются с этой костистой рыбой? Сначала, осторожно орудуя палочками, отделяют кусочки мякоти с мелкими косточками вдоль хребта и на животе рыбы и откладывают в сторонку. При этом как бы проделывают бороздки между плавниками и основной частью тушки. Потом отделяют мясо от большой центральной кости. Для этого вставляют палочку между костью и верхним куском мякоти и проталкивают её вдоль всего куска. Мякоть ровно отходит. Так же справляются и с нижней частью.



Кальчхи чжорим на рынке Намдэмун



Острый соус удаляет неприятный запах рыбы

## КОДЫНЬО ЧЖОРИМ

[Скумбрия в остром соусе]

Как прежде, так и теперь скумбрия остаётся дешевой доступной рыбой. Раньше её называли «морским ячменём» за питательность, сравнимую с этой злаковой культурой. В этой рыбе с голубой спинкой большое количество докозагексаеновой кислоты (DHA), которая благотворно влияет на развитие головного мозга.

### Мясистая рыба с ярким вкусом

С названием скумбрии связана интересная история. По-японски скумбрия звучит как «саба». Если повторить, то «сабасаба». В корейском языке так говорят о непорядочных людях, везде ищущих свою выгоду, дающих взятки, льстивых и вводящих в заблуждение. Ключ к разгадке этого совпадения лежит в корейской истории времён аннексии Кореи Японией (1910~1945 годы). В годы японской оккупации корейцы, вынужденные обращаться в органы японской власти, в качестве подарка несли с собой связку из двух скумбрий. Отсюда и пошло, что «сабасаба» помогает добиться решения любого вопроса.

### Идеальное сочетание картофеля, редьки и кислого кимчхи

Для соуса, в котором уваривают скумбрию берут соевый соус и смешивают его с острой пастой кочхучжан или красным перцем. Чтобы убрать стойкий запах сырой рыбы, добавляют чеснок и имбирь. Как и при приготовлении сабли-рыбы на дно кастрюли кладут картофель или редьку, потом рыбу и заливают соусом. Особенно хорошо для скумбрии подходит картофель. В последнее время завоёвывает популярность новый рецепт, по которому на дно кладут закисшее кимчхи, а в соус добавляют соевую пасту твенчжан. Такое блюдо называется кодынью мугынчжи чжорим.

### Осенняя скумбрия

Самая вкусная скумбрия ловится осенью и зимой. После июньского нереста рыба начинает активно питаться, готовясь к зиме, и к концу осени набирает приличный вес и становится более питательной.





Рыба, оправдывающая дорогую стоимость

## ЫНДЭГУ ЧЖОРИМ

[Тушёная чёрная треска]

Мясо у чёрной трески маслянистое, но не обладает резким рыбным запахом, и не такое жирное, как у тунца. После него остаётся чистое, приятное послевкусие. Чем больше ешь такую рыбу, тем больше она нравится.

Остро-сладкое на вкус, возбуждающее аппетит ындэгу чжорим остаётся одним из самых любимых рыбных блюд корейцев.

### Рыба за 500 тысяч долларов

Многие путают чёрную треску с рыбой под названием патагонский клыкач или с треской. На самом деле это совсем другая рыба. Чёрную треску по-другому называют угольной рыбой или масляной рыбой. Водится она в прибрежных водах Аляски, Америки, России и вылавливается в очень малых количествах, поэтому она очень дорогая. Первоначально чёрную треску употребляли в пищу в жаренном виде американцы и англичане, и была она недорогой. Но когда её стали есть японцы и во всём мире появился на неё спрос, чёрная треска стала редкой рыбой, и цена на неё беспредельно выросла.

В настоящее время во всем мире лицензию на ловлю природной чёрной трески имеют только 12 человек. В Австралии в округе Нью Саус Уэлс (New South Wales) с 1984-го года эта рыба признана исчезающей, и её ловля полностью запрещена. Нарушителям грозит штраф в размере более 500 тысяч долларов.

### Тающий во рту вкус нежного мяса

Чёрная треска очень маслянистая и мягкая, легко теряет форму при обработке, поэтому транспортируют её обычно в замороженном виде. Корейцы, привыкшие рыбу запекать, тушить или уваривать, предпочитают черную треску готовить в остро-сладком соусе.

Японские гурманы, любящие мягкий пресный вкус, едят её в сыром виде или запекают. Канадцы и американцы – коптят. В последнее время масляную рыбу стали выращивать на фермах, так что появилась возможность попробовать её в свежем сыром виде.



*В чёрной треске содержится большое количество кальция, фосфора, железа, калия, витаминов и полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Эта рыба очень полезна для профилактики инфаркта миокарда и улучшения кровообращения.*



Типичная закуска из соевого творога

## ТУБУ ЧЖОРИМ

[Соевый творог, уваренный в соевом соусе]

В сковородку наливают немного масла. Соевый творог слегка стряхивают от воды, нарезают ломтиками и уваривают в соевом соусе с приправами. По дому распространяется аромат кунжутного масла. С таким блюдом даже скромный постный стол с кимчи и травами выглядит щедрым. От одного взгляда текут слюнки. Тубу чжорим каждый рад видеть на своем столе хоть каждый день.

### Из чего же состоит тубу?

На 40% соевый творог состоит из белка. Кроме этого, в нём много таких жизненно важных элементов как кальций, железо, магний, комплекс витамина В и не только. Жёлтый цвет бобам сои, из которых делают соевый творог, придаёт биологически активное вещество *изофлавоны*, прославившееся своими противораковыми свойствами. Сейчас в западных странах настолько возросло понимание полезности сои, что даже в столовой президента Америки регулярно подают блюда из соевого творога.

### Вкусная и лёгкая в приготовлении закуска

Вкусный тубу чжорим сможет приготовить даже неопытная хозяйка. Вкус этого блюда возможно разнообразить в зависимости от используемого маринада. Для того, чтобы масло на сковороде не разбрызгивалось, важно удалить воду с поверхности куска тубу.



*Если перед жаркой обвалять куски соевого творога в крахмале, получится вкусная хрустящая корочка.*



Любители выпить на закуску выбирают

## ТУБУ КИМЧХИ

[Соевый творог с кимчхи]

Тубу кимчхи – это блюдо, в котором гармонично сочетается хорошо прогретый свежий соевый творог и свежее или поджаренное кимчхи из китайской капусты.

В этом блюде привлекает идеальное сочетание белка сои и витаминов из кимчхи, кисло-острого вкуса кимчхи и пресноватого соевого творога. Кроме того, любой кореец скажет, что это лучшая закуска к рисовой браге макколи или водке соджу.

### В чём секрет диеты популярных артистов?

Всем известно, что монодиета наносит непоправимый урон организму. Но диета на соевом твороге является исключением. И это подтверждают очень многие известные личности. Солист популярной группы «Супер Джуниор» Син Донгын только благодаря тубу кимчхи сбросил за 4 месяца целых 20 килограммов веса. А популярный киноартист Соль Кёнгу, про которого говорят «резиновое тело», потому что он быстро худеет и быстро вновь набирает вес, признаётся, что, когда ему удалось похудеть за месяц на 14 килограммов, основным продуктом в его рационе был соевый творог. Он говорит, что ел огурцы и соевый творог, когда был голоден, и «безусловно диета на соевом твороге является самой эффективной, когда нужно быстро сбросить вес».

### Великолепное сочетание белого соевого творога и красного кимчхи

Когда из закусок ничего не приготовлено, а в холодильнике осталось только кимчхи и кусок соевого творога, из них можно быстро приготовить замечательное блюдо. Если его красиво выложить на большую нарядную тарелку, в одно мгновение самые повседневные продукты превращаются в первоклассное угощение.



*Содержащиеся в большом количестве в соевых бобах, из которых делают соевый творог, лецитин и аминокислоты жизненно необходимы детскому организму в период роста. Кроме того, этот продукт рекомендуется всем, кто заботится о стройности своей фигуры, потому что он низкокалориен и, в тоже время, богат белком.*



Самый типичный полдник в Корее

# ТТОКБОККИ

[Рисовые клёцки с мясом и овощами]

Красные ттокбокки можно назвать самым главным блюдом из острой пасты кочхуджан. Это острое блюдо любят все без исключения. Его, непрерывно запивая водой, с удовольствием едят даже маленькие дети, не привыкшие к острому. Наверное поэтому, ттокбокки – самая распространённая еда на уличных лотках.

## Королевские ттокбокки соблюдают принцип пятицветия

Изначально это блюдо было не острым. Рисовые клёцки ттокбокки, подававшиеся к королевскому столу во времена государства Чосон, готовили с добавлением кусочков говядины, грибов шиитаки, лука, моркови и рисовых клёцек тток, уваривая их в соевом соусе. Сочетание чёрного цвета грибов шиитаке, белого цвета репчатого лука, красного цвета моркови, зелёного цвета острого перца и жёлтого цвета яичных желтков доставляло удовольствие глазу и наслаждение языку. В этом блюде явно прослеживался научный подход к питанию, так как использовались только природные краски и разнообразные продукты, создающие баланс питательности.

## История острых кочхучжан ттокбокки

Известно, что острые кочхучжан ттокбокки с пастой из красного перца впервые появились в 1950-ые годы. А повсеместно популярными стали в 1070-ых в качестве сытного полдника, заглушающего чувство голода. Тогда по обыкновению вместо дорогого риса в клёцки, по форме походившие на палец, добавляли много пшеничной муки, но теперь их опять готовят из рисовой муки. Достойную пару ттокбокки составлял суп омук тхан с палочками из рыбной муки оден. В одно мгновение они стали самыми популярными блюдами для перекуса.

Самое известное место в Сеуле, где начали делать ттокбокки, – район Щиндандон. Закусочные там работают с 1970-ых годов.



## Королевские ттокбокки хороши для кожи

Королевские ттокбокки, где присутствуют и мясо, и овощи, идеально сбалансированная пища. Витамины, щедро представленные в моркови и капусте, стимулируют процесс кроветворения и помогают коже приобрести более здоровый вид.



Острый вкус, заставляющий плакать  
**НАКЧИ БОККЫМ**  
[Острые маленькие осьминоги]

Маленькие осьминоги известны удивительным свойством восстанавливать человеческие силы. Говорят, что один такой осьминог способен заменить целый пакет свежего женьшеня.

Накчи боккым – это жаренные маленькие осьминоги с добавлением лука, острого зелёного и красного перца, а также других овощей, приправленных молотым перцем, чесноком, сахаром, загустевшим соевым соусом, пастой кочхучжан и подобными специями.

### Предания сеульского района Мугёдон

Блюдо под названием мугёдон накчи появилось в 1965-ом году. По преданию, первой стала готовить жаренных осьминогов в остром соусе бабушка Пак Му Сун. В то время было предостаточно недорогих маленьких осьминогов. Бабушка Пак Му Сун открыла небольшую закусочную в переулке около городской почты, где наряду с острыми осьминогами можно было поесть и другие популярные блюда с доступными морепродуктами. Для полной радости скромных сеульчан достаточно было тарелки с осьминогами и чайника с рисовой брагой. Невозможно острое блюдо, от которого текли слёзы, очень полюбилось городским пьяницам, и вскоре в этом месте стали один за другим открываться заведения, где предлагали жаренных маленьких осьминогов накчи боккым под общим названием «мугёдон накчи». Это блюдо и сейчас считается уникальной местной достопримечательностью.



*Благодаря низкому содержанию калорий и высокому содержанию белка маленькие осьминоги придают бодрость и полезны при диете. Большое содержание кальция, фосфора и других неорганических веществ, а также таурина, делает этот продукт великолепным тонизирующим средством.*



Остро-сладкий вкус кальмаров

## ОЧЖИНЬО БОККЫМ

[Острые кальмары]

Для приготовления очжиньо боккым свежие кальмары обваривают кипятком, а затем жарят на сильном огне с острым соусом из пасты кочхуджан, лука и чеснока. Блюдо имеет сладковатый и очень острый вкус, так что даже привыкших к острому корейцев бросает в пот. Это блюдо корейской кухни даёт возможность насладиться особым вкусом свежих упругих кальмаров.

### Кальмар-угодник

У кальмара нет отходов. Едят и тушку, и щупальца, и даже внутренности. Например, есть суп из внутренностей кальмара. Больше всего кальмаров в Корее ловится в районе острова Ульындо в провинции Кёнсанбукдо, вторым по величине после острова Чечжудо. Для того, чтобы почувствовать особый вкус и аромат кальмара, живых кальмаров отваривают, нарезают и едят вместе с внутренностями. Опалённый над пламенем сушёный кальмар делает просмотр любого фильма еще интересней, а также может скрасить долгую ночь, если нужно готовить в одиночестве уроки до утра. Особняком стоят тушёные кальмары (очжиньо пульгоги). В наши дни появились интересные сочетания тушеных кальмаров со свиной корейкой (осам бульгоги), и даже с корнями колондописа ланцетолистного (очжиньо тодок пульгоги).



*В блюда с кальмарами хорошо класть побольше овощей. Так как кальмары являются кислотным продуктом с большим содержанием фосфорной кислоты, щелочные овощи и зелень удачно сочетаются с ними и восполняют блюдо витаминами А и С. Особенно хорошо кальмары сочетаются с белокочанной капустой. Такое блюдо полезно при диете и проблемах со стулом.*



Когда падают силы, на ум приходит

## ЧЕЮК БОККЫМ

[Свинина в остром соусе]

Чеюк боккым – типичное блюдо с пастой из острого перца кочхучжан, в которой маринуют тонко нарезанные кусочки свиной шейки, сбрызнутые соком имбиря. Свой современный вид блюдо получило ещё в 1950-ых годах прошлого века. А до этого свинину мариновали в соевом соусе с луком и молотым чёрным перцем.

### Всегда желанное, сытное и полезное

В Корее, когда говорят о говядине, первым приходит на ум пульгоги, а когда о свинине – чеюк боккым. У блюда из острой свинины нет постоянной прописки. В наши дни его можно заказать в любом из корейских ресторанов, разбросанных по всему миру. Когда жирное мясо свинины встречается с острым соусом кочхучжан, получается отличное сочетание. Исчезает характерный запах свиного мяса и оно становится мягче. В жире свинины в большом количестве содержатся олеиновая, линолевая и другие ненасыщенные жирные кислоты. Если готовить мясо на средних температурах, жир легко расплавляется и оставляет приятный вкус на языке.

Содержание витамина B1 в свинине превышает говядину в 8~10 раз. Это мясо на 95% усваивается нашим организмом и хорошо сочетается с рисом.

### Аппетитный аромат над сковородкой

При приготовлении свинины мясо обязательно нужно класть на разогретую сковородку. Причём сковороду не стоит закрывать крышкой, тогда лишняя влага из мяса и овощей испарится, и блюдо не будет водянистым. Важно установить правильную температуру огня. Если огонь будет сильным, овощи и соус подгорят раньше, чем мясо прожарится. Часть соуса стоит отложить и добавить в блюдо в конце жарки, это улучшит внешний вид и вкусовые качества.

Особый аромат блюду придадут добавленные свежие листья кунжута. Кроме того, для улучшения вкуса кладут порезанные пополам дольки чеснока. Содержащийся в чесноке аллицин разжижает кровь и обладает сильным антисептическим действием, поэтому большое количество чеснока в чеюк боккыме – неотъемлемый компонент.



*Свинина обладает способностью укреплять сосуды и препятствовать накоплению холестерина, и тем самым предотвращает появление ряда болезней, свойственных взрослому организму. Кроме того, содержание витамина B1 в свинине в десять раз превышает его содержание в говядине.*



# НАМУЛЬ

[ЗАКУСКИ ИЗ ТРАВ И ОВОЩЕЙ]

Намуль – это особая глава корейской кухни. Подобные блюда редко встретишь в других кухнях мира. Намуль по способу приготовления подразделяют на сеньчхе (используются сырые ингредиенты) и сукчхе (ингредиенты отвариваются или бланшируются). Намуль, приготовленный из дикорастущих горных и луговых трав, – это здоровая пища, дающая телу необходимые витамины и минералы.





Подарок гор и лугов

## НАМУЛЬ

[Закуски из трав и овощей]

Все без исключения закуски (панчан), приготовленные из собранных дикорастущих трав и овощей достойны восхваления. Их называют общим словом намудль. Для приготовления этих закусок используют почти все овощи, грибы, ростки деревьев и другие разнообразные плоды природы.

### Кладовая витаминов и минералов

У западных салатов тоже много разновидностей, но их даже нельзя сравнить с количеством корейских закусок. Порезанная соломкой и слегка поджаренная редька (му намудль); посыпанные солью, отжатые и затем слегка поджаренные огурцы (ои намудль); бланшированный и смешанный с приправами бедронец (чхам намудль); припущенные кунжутные листья (ккеннип намудль); листья жгучего перца (кочхуип намудль) и многое другое. Не случайно с древних времён появилась поговорка: «Если выучил названия 99 трав, никогда не умрёшь с голода». Такая кулинарная особенность сложилась благодаря гористой местности и обилию ясных дней в Корее. Намудль по сезону присутствовал на столе в любое время года. Зимой или ранней весной, когда не было никакой зелени, отваривали и ели заблаговременно засушенные травы и овощи. Некоторые из них жарят в масле, некоторые мешают с приправами. В качестве приправ используют соевый соус, семечки кунжута, толчёный зелёный лук и чеснок, но никогда не добавляют уксус.

### Обжаренный и бланшированный намудль

Среди отвариваемых на пару закусок намудль выделяют закуски из чистюста, папоротника, корейского колокольчика, грибов, диких астр, сушеной ботвы редьки или капусты, огурцов, кабачков, сушеных баклажанов и многого другого.

Травы или овощи отваривают и обжаривают в масле и для придания вкуса заправляют соевым соусом, толченым луком, чесноком, кунжутными семечками и другими приправами. Иногда их жарят вместе с небольшим количеством мелко порубленного мяса. Мясо очень хорошо подходит к этой зелени и улучшает вкус закуски.

Бланшируют, отжимают и затем перемешивают с приправами шпинат, златоцвет, омежник, проросшие маш и сою. В качестве приправ используют растительное масло, соевый соус, кунжутное семя, зелёный лук, чеснок. Для того чтобы вкус получился насыщенным, зелень обязательно нужно хорошо отжать.



Космос на столе

## ГУЧЖОЛЬПХАН

[Блюдо из девяти закусок]

Гучжольпхан подают на специальном деревянном блюде, разделённом невысокими рёбрами на девять секторов. По кругу в восьми отделениях размещают закуски из мяса и овощей, а в центре – тонкие круглые блинчики. «Гу» по-корейски значит «девять», то есть название отражает принцип подачи блюда: восемь разнообразных закусок едят, заворачивая в блинчики.

### Произведение искусства трудолюбивых материнских рук

Говорят, что вкус китайской кухни идёт от огня, вкус японской кухни – от ножа, а вкус корейской кухни – от рук. От корейских блюд веет сердечным теплом и умением материнских рук. Гучжольпхан как раз даёт почувствовать это. На лакированном или просто деревянном блюде по кругу выложены старательно приготовленные полоски мяса и овощей, а блинчики в центре: ровные и тонкие. Даже по виду блюдо похоже на произведение искусства.

### Сочетание вкуса мяса, овощей и орехов

Гучжольпхан невозможно попробовать, если не умеешь есть палочками. Поэтому для иностранцев закуски иногда заворачивают в блинчики и подают заранее приготовленные «кулёчки». Необычное блюдо с девятью отделениями часто используют для подачи закусок к алкогольным напиткам, накладывая в ячейки сырые каштаны, грецкие орехи, плоды гинкго, юобы, кедровые орешки, арахис, сушеную хурму и подобные деликатесы. Иногда в нём подают разнообразные традиционные сладости, сочетая при этом сладости разных цветовых оттенков.

### Испечь блинчик – настоящее искусство

Блинчики мильжонпён чрезвычайно сложны в изготовлении, потому что они должны быть не толще листа бумаги. Пшеничную муку замешивают с водой и выпекают на очень слабом огне. Масло на сковороде нужно тщательно промокнуть. Снимать блинчик осторожно, дать остыть и после вырезать круг по форме ячейки в блюде. Мильжонпён похожи на французские крепы, поэтому кажутся знакомыми и иностранцам.

### Перл Бак и гучжольпхан

Когда говорят о красоте гучжольпхана всегда вспоминают случай с известной американской писательницей Перл Бак. Когда перед писательницей открыли крышку этого блюда, и она увидела в красных лакированных ячейках гармонично уложенные закуски девяти разных цветов, она отказалась есть это чудо-блюдо, сказав, что не хочет разрушать это произведение искусства, и даже не притронулась к нему.

\* Перл Бак ((1892~1973), американская писательница. Автор романов «Восточный ветер, западный ветер» и трилогии «Обитель-земля», за которую первой из американских писательниц была удостоена Нобелевской премии по литературе.





Забудьте беспокойство о калориях

## ТОТХОРИМУК

[Желе из желудей]

В тотхоримук содержится большое количество воды, но он довольно сытный, хотя калорий в нём почти нет, поэтому его признают отличным продуктом для тех, кто хочет сесть на диету. Вещество *танин*, которого в нём в достатке, придаёт блюду терпкий, вяжущий вкус, следовательно много его не съешь. Что и говорить, перед нами незаменимый продукт для людей, страдающих ожирением.

### И король на войне ел тотхоримук

Желуди использовали в пищу ещё в каменном веке. Это стало ясным, когда на найденных стоянках древних людей были обнаружены дикие плоды. С дубом, который даёт желуди связана следующая история. Во время семилетней Имиджинской войны король Сонджо был вынужден бежать на север страны. По всей видимости тогда в той местности дуб называли «тхори наму». Местные жители, не зная чем накормить короля в лихое время, в благоговейном страхе приготовили желе из желудей. Голодному королю тотхоримук показался очень вкусным. И после возвращения в свой дворец он приказал всегда подавать к столу это блюдо как напоминание о лишениях, которые пришлось пережить. Так простое желе из желудей стало особым блюдом королевского стола «сурасан», а дуб тоже стали называть по-новому – «сансури».

### Легенда о перевале Пакталь

Тотхоримук упоминается в одной народной песне, которая называется «Слёзы на перевале Пакталь». Перевал Пакталь расположен у деревни Пхёндон в окрестностях города Чечхон провинции Чхунчхонбукдо. С ним связана грустная история любви юноши, которого звали Пакталь, и девушки Кымбон. Этот юноша шёл в столицу сдавать престижный экзамен *кваго\** и остановился в деревне на ночлег. Здесь он увидел Кымбон и сразу влюбился. Молодые люди дали друг другу обещание пожениться, но были вынуждены расстаться, так как Пакталю предстоял экзамен. Девушка ждала его сто дней, но, так как никаких вестей от жениха не было, не выдержав разлуки, бросилась с обрыва. Когда Пакталь, не сдав экзамен, вернулся и узнал об этом, он последовал за своей любимой. При расставании Кымбон дала в дорогу любимому тотхоримук, о чём поётся в песне: «Завернув тотхоримук и привязав его к поясу, горько плачут Пакталь и Кымбон». Слова отражают реальное положение вещей: так как тотхоримук долго не портился, раньше его часто брали с собой в дорогу.

\* Сонджо (1552–1608гг.) – 14-ый король из династии Чосон. В начале своего правления он привлекал на службу талантливых людей и предпринимал попытки перестроить государственную политику страны, но в дальнейшем в результате борьбы внутренних политических группировок в стране был нарушен порядок и общество погрузилось в хаос. Король и его двор претерпели большие лишения во время вторжения Японии в Корею (Имиджинская война 1592–1598гг.)

\* Кваго – экзамен на государственную должность в средневековых Корее и Китае



Свежий хрустящий вкус

## ОИСОН

[Фаршированные огурцы]

Изначально оисон было блюдом королевского стола. Для его приготовления в огурцы закладывалась начинка из говядины, их варили, остужали и при подаче заливали холодным бульоном. Но в наши дни, подстраиваясь под вкусы современных людей, рецепт претерпел изменения. Теперь огурцы слегка прожаривают, надрезают, начиняют тушёным мясом, морковкой, желтком, белком, нарезанными мелкой соломкой, а затем укладывают в рассол из уксуса с сахаром.

### Летний кисло-сладкий соус

Блюда королевского стола под общим названием «сон» готовились из огурцов, кабачков, баклажан, соевого творога, китайской капусты, рыбы и других продуктов. Главным было то, что перед тепловой обработкой во внутрь закладывалась начинка из мяса. Оисон из ароматных зелёных огурчиков был очень популярным летним блюдом. В наши дни огурцы обычно едят в свежем виде, но раньше их часто варили, добавляли в супы и тушеные блюда. Огурец придаёт густому супу чуже особую свежесть и, не развариваясь, приятно хрустит на зубах. Оисон нарезают таким образом, чтобы кусочек сразу поместился в рот. Блюдо получается красивым, поэтому его часто готовят, когда приглашают гостей.

### Съешь огурец, станешь красивее

Огурец на 95% состоит из воды. В нём мало питательных веществ, но это щелочной продукт, в котором содержится много калия и витамина С. В Китае говорят, что если будешь есть много огурцов, станешь красавицей. А еще раньше говорили, что от красавицы пахнет огурцом, и поэтому девушки ходили, прикладывая к груди свежие дольки огурцов. Так как в оисон добавляют начинки из мяса, грибов и яиц, то получается сбалансированное блюдо с необходимыми организму аминокислотами.

### Тубусон и осон

Во времена государства Чосон в королевском дворце особенно часто готовили блюда сон из огурцов, соевого творога и рыбы. Тубусон из соевого творога готовили с добавлением курятины и грибов, а в осон из рыбы клали в качестве начинки мелко порубленную говядину и овощи.



Блюдо, полное материнской любви

## ЧАПЧХЕ

[Крахмальная лапша с мясом и овощами]

Отваренную упругую крахмальную лапшу тушат со шпинатом, морковью, грибами, мясом и луком. Это блюдо уместно всегда, и оно пользуется большой популярностью у иностранцев наряду с пильгоги, кальби и пибимпапом.

### Обязательное блюдо на праздничном столе

Чапчхе – это блюдо, которое обязательно присутствует на праздничном корейском столе. Его подают и на день рождения, и на свадьбу, и на юбилей, потому что с давних пор блюдо считалось достойным нарядным угощением. Известно, что впервые это блюдо появилось на трапезе у короля Гван Хегуна в 17-ом веке во времена государства Чосон. Человек по имени Ли Чхун, которому благоволил Гван Хегун, придумал для него новые блюда и преподнёс королю. Новые угощения так понравились королю, что с тех пор он не начинал трапезы, пока не доставят еду из дома Ли Чхуна. Особенно выделял король среди блюд чапчхе.

В старинном рецепте не было крахмальной лапши. Все компоненты блюда нарезались мелкой соломкой, обжаривались по-отдельности и выкладывались на блюдо. Сверху всё заливалось специальным соусом и для придания своеобразного вкуса и посыпалось чёрным перцем, молотым имбирем и семенами ксантоксилума. Соус готовили на бульоне из свежего фазана. В нём растворяли соевую пасту твенджан, добавляли муку и варили до загустения.

### Старинный рецепт без крахмальной лапши

Название блюда образовано от слов «чап», что значит ‘смешивать, собирать, много’ и «чхе» – ‘овощи, травы, зелень’. То есть чапчхе – это разные, собранные вместе, смешанные овощи. В современном виде с крахмальной лапшой это блюдо стали готовить в 1919 году, когда в провинции Хванхе в районе Саривон на фабрике по изготовлению лапши стали выпускать новый вид лапши «танмён». А к 1930-му году его уже ели по всей стране.

\* Гван Хегун (1575~1641) – 15-ый король династии Чосон. Он многое сделал для безопасности государства во время Имиджинской войны. После окончания войны взошел на трон, заручившись поддержкой сторонников, но в результате антиправительственного заговора был изгнан и умер в ссылке.



*Если чапчхе готовят в большом количестве, то крахмальную лапшу «танмён» лучше не отваривать, а только замочить в горячей воде до разбухания, а затем жарить.*



Рецепт короля для укрощения фракционной борьбы

## ТХАНПХЁНЧХЕ

[Желе из бобов маша с мясом и овощами]

В тханпхёнчхе в качестве основных компонентов используют желе из бобов маша, жаренное мясо, бланшированный омежник и печёные водоросли порфиры. У блюда есть ещё одно название – чхонпхонг мучхим. Слово тханпхёнчхе образовано от китайского «тхантхан пхёнпхён» (蕩蕩 平平), что значит ‘справедливость, беспристрастность’. Его появление связано с трагическим случаем, произошедшим в королевском дворце во время правления династии Чосон.

### Предназначение короля

Белый цвет желе из маша, красный цвет мяса, зелёный цвет омежника и чёрный цвет сушёной порфиры передают символические цвета четырёх группировок знати, боровшихся за влияние при королевском дворе государства Чосон: западной, южной, восточной и северной. Во время к которому относят появление этого блюда, наиболее сильной была западная группа, поэтому за основной был взят продукт белого цвета – желе из маша. 21-ый по счёту король династии Чосон по имени Ёнчжо был рождён от дворцовой служанки самого низкого ранга. Он взойшёл на престол, когда умер его брат по отцу, король Кёнчжон. Члены политической группировки «Сорон», поддерживавшей короля Кёнчжона считали, что тот был отравлен и вели споры по поводу законности перехода власти к королю Ёнчжо. В то же время сын короля Ёнчжо, принц Садо, находился в близких отношениях с членами «Сорон». Потерявший разум отец решил, что сын хочет сместить его с королевского трона, и убил его, заперев в ларе для зерна. Когда он отошёл от гнева, было уже поздно. Раскаившись в содеянном, Ёнчжо в корне поменял своё мировоззрение, поставив во главу угла не интересы какой-либо партии, а человека, и повелел проводить политику «тханпхёнчхек», основанную на принципе примирения всех политических группировок. Название политики он сформулировал взяв фразу из конфуцианской книги «Согён»\*, содержащей поучения для королей: «Король должен быть непредубеждёнными и справедливо относиться ко всем подданным». Эта фраза как нельзя лучше выражала желание короля отныне не склоняться ни к одной политической группе. А для того, чтобы лучше донести свои мысли до подданных, он придумал новое блюдо и назвал его тханпхёнчхе.

### Идеальное сочетание пяти красок

Принято говорить, что блюда корейской кухни отличает сочетание пяти цветов: желтого, зелёного, белого, красного и чёрного, которые символизируют инь и янь (мужскую и женскую энергии вселенной) и порождаемые ими пять элементов: дерево, огонь, землю, металл и воду. Кроме того, они отражают основное философское понятие – «ым ян о хень», что значит ‘единство центра и четырёх направлений света: востока, запада, юга и севера’. В корейской кухне много блюд, внешнее оформление которых следует принципу сочетания пяти цветов. Самые яркие из них – пибимпап и тханпхёнчхе.

\* «Согён» – одна из книг конфуцианского пятикнижия, написанного в древнем Китае.



Острый, кислый, сладкий

## ХЕПХАРИ НЕНЬЧХЕ

[Сушёные медузы в горчичном соусе]

Хепхари ньеньче – это закуска традиционной кухни, которую готовят из жележных медуз со всевозможными овощами, зеленью и заправляют горчичным соусом. Для соуса берут уксус, сахар и горчицу. Получается кисло-сладкий и, в тоже время, будоражаще острый вкус, который очень хорош для возбуждения аппетита.

### Блюдо, которым может похвастаться хозяйка

Хепхари ньеньче нужно есть с большой осторожностью. Если положить в рот сразу много горчицы, может не на шутку защипать нос и перехватить горло. Это блюдо готовят для дорогих гостей. Не только потому, что уникальные на вкус медузы производят впечатление изысканного продукта, но и потому, что тонко нарезаая овощи для этого блюда, хозяйка может продемонстрировать гостям свои кулинарные умения.

### Добавляет стройности и красоты

Существует очень много разновидностей медуз, но не все из них можно употреблять в пищу. Съедобные медузы ловятся, в основном, у берегов Кореи, Китая и Японии и особенно часто используются в китайской кухне. Медузы скользкие из-за вещества под названием *муцин*. При соединении белка и сахарозы образуется *кондроитин*, который и продуцирует *муцин*. *Кондроитин* – это важнейший компонент кожи, хрящевой ткани и сосудов, обладающий свойством задерживать воду в организме. *Кондроитин* придаёт нашей коже лоск и улучшает состояние сосудов и внутренних органов. Кроме того, известно, что медузы низкокалорийны и помогают при запорах. Это очень популярный продукт, помогающий бороться с ожирением и недостатками кожи.

### Как есть хепхари ньеньче

Чтобы улучшить вкус, нужно несколько раз перевернуть в тарелке кусочки медузы. Едят после того, как кусочки хорошо размякли и пропитались соусом.



# КУИ И ЧЖОН

[БЛЮДА, ПЕЧЁНЫЕ НА УГЛЯХ И  
ЖАРЕННЫЕ НА СКОВОРОДЕ]

В западной кухне, как правило, жарят мясные стейки и барбекю, а для корейской кухни характерно большое разнообразие рецептов для жарки и большой ассортимент используемых продуктов, которые предварительно маринуют или используют в чистом виде. Всем иностранцам нравятся жаренные маринованные рёбрышки кальби куи и жаренные лепёшки чжон, при приготовлении которых используют совсем немного жира, и поэтому блюда получаются менее калорийными и значит, более здоровыми.





Сладковатый маринад и угольный жар

## СВЕКАЛЬБИ КУИ

[Говяжьи рёбрышки на углях]

Раньше мясо на рёбрышках мариновали в традиционном соевом соусе чосон канчжан, теперь чаще используют насыщенный соевый соус чин канчжан в смеси с солью или делают сенькальби куи - свежее мясо без приправ.

### Сувон кальби прославилось своей щедростью

Самая большая привлекательность этого блюда из говяжьих рёбрышек скрыта в тонком аромате костра, потому что мясо жарят на раскалённых до красна углях, выложив его на железную сетку. Для получения восхитительного вкуса важно следить за тем, чтобы мясо не подгорело, и правильно разделить порционные куски. Мякоть с рёбер срезают тонкими пластинами. Для этого нужно обладать особым умением и работать со старанием.

Самое известное место в стране, где жарят кальби, – это город Сувон в провинции Кёнгидо. Говорят, что впервые блюдо стали подавать в ресторане под названием «Хвачхунок», открытом в 1940-ом году на рынке Ёндон. Сейчас этого ресторана уже нет, но остался оригинальный рецепт. В соответствии с ним мясо солили не соевым соусом, а поваренной солью и для придания сладковатого вкуса добавляли тёртую корейскую грушу. Рубили рёбра топором на крупные куски, величиной с ладонь взрослого человека. Мясо срезали полосками с обеих сторон от кости. За внушительный вид блюдо назвали щедрым.

### Кальби из местечек Хеундэ и Идон

Родиной кальби считают район Хеундэ в Пусане. Там кальби жарят не на железной решётке, а на металлическом блюде для пульгоги. Благодаря конструкции блюда сок от мяса стекает в специальные лунки, и после того, как мясо съедено, на нём жарят рис. Есть ещё одно место, прославившееся мясными ресторанами кальби, – это пригород города Пхочхан в провинции Кёнгидо. В этом районе сосредоточено много воинских частей. Матерям, приехавшим проведать своих сыновей, во время увольнительной хотелось порадовать их хорошим мясом. Поэтому один за другим здесь открылись рестораны, предлагающие большие порции по сходной цене, которые назвали «идон кальби».

### Главное блюдо по особым случаям

Све кальби куи (жаренные говяжьи рёбрышки) – блюдо, которое заказывают по особым случаям. Ведь оно очень дорогое. Но после 1980 года, когда экономическая ситуация в стране улучшилась и у людей появился достаток, это блюдо стали всё чаще заказывать во время похода в ресторан. В окрестностях городов и там, и здесь открылись крупные специализированные мясные рестораны, где можно поесть большой компанией. В их название обычно входит слово «конвон» (сад) или на английский манер «гарден» (garden).



## Рубленное мясо на косточке **ТТОККАЛЬБИ**

[Рубленное мясо с говяжьих рёбрышек на углях]

Ттоккальби – это изысканное блюдо, которое раньше подавали разве что во дворце короля. Из рубленного мяса формировали котлетку и нанизывали её на косточку. По форме она напоминала угощение из рисовой муки – тток, поэтому блюдо так и назвали. Блюдо можно было с удобством есть, не нарушая правил строгого дворцового этикета, но поварам приходилось не легко.

### **Рецепт королевского блюда, о котором узнали от служанок и путешествующей знати**

Нет среди корейцев ни одного человека, которому бы не нравились говяжьи рёбрышки свекальби. Но не всем под силу прожевать целые куски мяса. Поэтому дети и старики любят блюдо из рубленного мяса ттоккальби. Этим блюдом, пришедшим с королевской кухни, сейчас славятся рестораны в местечках Кванчжу и Янчжу в провинции Кёнгидо, а также Тамьян и Хвасун в провинции Чолланамдо.

Ттоккальби в провинции Кёнгидо имеет плоскую форму. Рецепт его приготовления рассказали служанки королевского дворца в конце правления династии Чосон. Мясо снимается с кости, рубится, перемешивается с маринадом, а затем опять надевается на косточку и запекается.

Про ттоккальби из провинции Чолланамдо говорят, что рецепт был получен от знатных персон, удалённых королём из дворца. Среди всех прочих самым известным является ттоккальби из местечка Тамьян, рецепт изготовления которого якобы поведал легендарный Сон Хвэгён\* ещё 650 лет назад.

Для получения правильного вкуса мясо нельзя смешивать с мякотью от других частей туши и обязательно надо готовить на углях.

### **Сочетание качественного мяса, натуральных приправ и аромата дымка**

В городе Кванчжу провинции Чолланамдо около района Сончжон есть уникальная улица ресторанов, торгующих ттоккальби. Здесь его готовят смешивая пополам мясо говядины и свинины. История этого места началась в 1950-ых годах с ресторанчика бабушки Чой Чхочжа. В то время в Сончжоне было два мясных рынка: свиной и говяжий. Из качественного и недорогого мяса получалось отличное блюдо. Для придания блюду особого вкуса хозяйка долго вымешивала руками фарш с добавлением корейской груши, ламинарии, мёда и других компонентов, которых всего было около 20-ти. А затем жарила ттоккальби на нежарких углях, обмазывая оригинальным соусом.

\* Сон Хвэгён, известный под псевдонимом Но Сонданг ('Дом у старой сосны'), в 1420-ом году отбыл в Японию в качестве посланника короля Седжона. Там даже под большим давлением отказался сменить протекторат китайской династии Мин на японский, чем вызвал восхищение японского короля.



Обильное блюдо,  
которое может позволить себе и простолюдин

## ТВЕЧЖИ КАЛЬБИ КУИ

[Свинные рёбрышки на углях]

Мясо на свинных рёбрышках мягче говяжьего и дешевле, поэтому более доступно. Для удаления специфического запаха свинины его приправляют чёрным перцем и молотым имбирём. Приготовление его на столе прямо перед посетителями производит большое впечатление на иностранцев и оставляет неизгладимые впечатления.

### Свинные рёбрышки на бочке

По всей стране легко можно найти рестораны, где подают твечжи кальби куи, но самые известные находятся в Сеуле, в районе Мапхо. До 1950-ых годов здесь находилась пристань, к которой с самого рассвета приходили по реке Ханган корабли с древесиной и зерном. Пристань окружало множество складов и лесопилок. И, конечно, с наступлением вечера многочисленные рабочие, наглотавшиеся опилочной пыли, искали где бы им пропустить стаканчик и успокоить раздражённое горло. Поэтому в районе появилось множество мест, где предлагали свинину и рисовую брагу макколи. После постройки железной дороги в 1960-ых годах пристань прекратила своё существование, но ресторанчики остались на плаву, потому что теперь сюда потянулись после работы служащие и местные жители.

Всё оборудование ресторанчиков состояло из бочек, в которые закладывали раскалённый угольный цилиндр, и сверху накрывали металлической сеткой, на которой жарили свинину. Посетители усаживались вокруг бочек на табуретках, но не чувствовали неудобства. Простота обстановки компенсировалась изумительным вкусом мяса.

### Идеальное дополнение: листья салата, кунжута и свежие зубчики чеснока

Как прежде, так и теперь, твечжи кальби куи едят заворачивая куски мяса в листья салата или кунжута, а также приправляя их зелёным перцем и соевой пастой ссамчжан. К мясу добавляют свежий чеснок или поджаривают здесь же на огне чесночные зубчики с добавлением небольшого количества кунжутного масла. Вкусным будет мясо или нет, зависит от маринада. Для приготовления твечжи кальби куи используют с первого по пятое ребро. Если не добавить достаточное количество маринада, у мяса останется запах. Корейский рецепт приготовления свинных рёбрышек отличается именно тем, что мясо маринуется в соусе, приготавливаемом на основе соевого соуса, и после готовности подаётся с большим количеством зелени для оптимального сочетания вкуса и полезности.



Любимое блюдо корейцев

## ПУЛЬГОГИ

[Жаренная говядина в маринаде]

Это блюдо из тонко нарезанной и замаринованной говядины. Раньше его называли «нобиани». Название пришло из королевского дворца и домов знати, где тонко нарезанное мясо в зависимости от предпочтения ели чуть сварившимся или хорошо прожаренным.

### Исторические корни, идущие из древнего Когурё

Традиция жарить мясо идет в Корею от древнего способа *мекчжок*. Как следует из диалекта, на котором говорили на северо-востоке современного Китая, раньше словом «Мек» китайцы называли древнее корейское государство Когурё. Для того, чтобы приготовить мясо, кусочки нанизывали на бамбуковые палочки и жарили на огне. После того, как появилась металлическая сетка, бамбуковые палочки были забыты. А мясное блюдо, которое раньше называли «*мекчжок*», теперь называют «путьгоги».

### Рис со сладковатым бульоном от мяса

Для приготовления путьгоги мясо смешивают с маринадом на основе соевого соуса, мёда, толчёного зелёного лука, чеснока и молотого чёрного перца, в котором его выдерживают некоторое время. Для блюда характерен чуть сладковатый вкус. Раньше, когда меню ресторанов не было столь разнообразным, путьгоги шли есть по особым случаям, или когда собиралась большая компания. Когда мясо было готово, взрослые закусывали им рисовую водку сочжу, а дети ели рис, мешая его со сладковатым бульоном.

### Обама тоже понравилось

С давних времен путьгоги готовили, чтобы угостить гостей. Иностранцы, посещающие Корею тоже с удовольствием едят это блюдо. Президент США Барак Обама, который является поклонником корейской кухни, своим любимым блюдом назвал путьгоги.



Бульон вкуснее мяса

## ТТУКПЕГИ ПУЛЬГОГИ

[Тушёная говядина в глиняном горшке]

Традиционный глиняный горшочек ттукпеги отлично подходит для лёгкого мясного супчика. Мясо в нём не сухое и не жёсткое, а приятный на вкус бульон вобрал в себя весь аромат приправ. Это блюдо популярно ещё и потому, что его можно приготовить и съесть, когда хочется пульгоги, но не с кем разделить трапезу.

### Глиняный горшочек на столе

Глиняный горшочек ттукпеги - очень удобная посуда. Он выдерживает высокие температуры во время приготовления пищи, и прямо с огня его можно подать на стол. После нагревания он долго не остывает, поэтому пища в нём остаётся теплой до конца обеда. И положить в него можно практически любую еду.

В ттукпеги подают не только супы на наваристых бульонах, такие как соллон тхан и, но и густые супы твенчжан ччиге, кимчхи ччиге, юккечжан. Но только в названии одного блюда входит слово «ттукпеги» - это ттукпеги пульгоги.

### Хорош тем, что можно есть в одиночку

Еще 20-30 лет назад пульгоги ели как чонголь, то есть с бульоном и овощами. Дно посуды для приготовления пульгоги было вогнутым в центре. В середину накладывали овощи, потом мясо в маринаде и варили всё вместе в бульоне. А посуда, которая используется в наши дни, как будто перевернута, её дно выпукло поднимается в центре. Сок от мяса и овощей стекает по вогнутой поверхности от центра к краям и попадает в специальную ложбинку. Если оттуда взять бульон и смешать его с рисом, то не заметишь, как опустошишь целую плошку. И даже если куска мяса в рот не попало, кажется, что наелся мясом.

Но, с течением времени люди все больше едят мяса и теряют интерес к бульону. Поэтому во многих ресторанах уже не найдёшь посудин с ложбинками.

А для тех, кто хочет насладиться вкусом не только мяса, но и пряного бульона, варят пульгоги в глиняном горшочке ттукпеги. Это блюдо особенно нравится детям и старикам, а также тем, у кого нет компании, чтобы заказать мясо отдельно.



*Традиционные горшки из обожженной глины ттукпеги повсеместно используют в корейской кухне и в настоящее время. Ттукпеги могут быть разного размера и формы, главное, что пища в них долго не остывает, и поэтому они особенно хороши для приготовления густых супов в зимнее время года.*



Не прожаренное мясо со свежей зеленью

## РОСПХЁНЧХЕ

[Подкопчёная говяжья вырезка]

Для приготовления роспхёнчхе берут вырезку из тонкого или толстого края говяжьей туши и коптят её так, чтобы мясо на поверхности пропеклось, а в центре осталось сырым. После копчения кусок замораживают. Перед подачей на стол слегка размораживают и нарезают мясо очень тонкими ломтиками. Получается нежирное блюдо, которое особенно хорошо для лета. В ломтик мяса заворачивают разную зелень, которая придаёт освежающий вкус. Сколько бы ни съел, такое блюдо никогда не надоест.

### Блюдо, в котором нравится всё

Иностранцы, которые попробовали роспхёнчхе, как правило говорят, что это блюдо произвело на них самое приятное впечатление. Его вкус не кажется им незнакомым и неприятным, поэтому он и не вызывает отторжения, как совершенно чуждый.

Несмотря на то, что мясо, как правило, пропекается только сверху, а в центре оно практически сырое, блюдо не ассоциируется с сырым мясом, потому что ломтики очень тонкие и сопровождаются обычно большим количеством зелени и острым горчичным соусом. Мясные ломтики выкладывают на огромной тарелке по кругу. А в центре горкой помещают смесь из зелени. Блюдо смотрится очень изысканным и несомненно привлекает к себе многие взгляды.

### Роспхёнчхе в корочке из рисовой муки

У этого блюда существует другой вариант приготовления: непосредственно перед его подачей мясо нарезают тонкими ломтиками, перчат и солят, потом обваливают в муке из клейкого риса и жарят. В тёплые ломтики мяса кладут зелень, затем заворачивают их рулетиком и макают в кисло-сладкий соус. Вкус получается свежим и совсем не жирным.

### Роспхёнчхе и кунжутные листья – идеальная пара

Для этого блюда используют разнообразную зелень, но самый освежающий вкус имеют кунжутные листья.

Вообще, корейцы едят кунжутные листья в больших количествах, и это замечательно, потому что в них содержится вещество *антоцианин*, которое является сильным антиоксидантом. А сок этого растения обладает высоким противовоспалительным и противоаллергенным действием.



Королева ресторанного меню

## САМГЁПСАЛЬ КУИ

[Жаренная свиная корейка]

«Самгёпсаль» означает ‘три двойных слоя мяса’ и называется так потому, что слои мякоти и сала чередуются три раза в каждом ломтике. Корейцы любят корейку больше других видов свинины. Есть даже такая шутка, что корейцы одни могут съесть весь мировой запас корейки, поэтому естественно, что корейка в Корее стоит дороже, чем где бы то ни было.

### Любовь корейцев к корейке известна всему миру

Цифры потребления корейки в Корее превосходят все ожидания. По оценкам статистиков каждый взрослый человек съедает одну порцию самгёпсалья примерно раз в четыре дня. У корейцев есть дни, когда, как они считают, надо есть только самгёпсаль. Такие дни они называют «самсам дэй» (samsam day). Они серьёзно воспринимают поверье о том, что если надышался пылью, самгёпсаль поможет прочистить горло и пищевод. Поэтому весной, когда на территории Кореи дуют жёлтые ветры, приносящие песок с континента, резко возрастает спрос на самгёпсаль по всей стране.

### Когда же стали есть самгёпсаль?

Любовь к корейке, сочетающей в себе слои непопулярного жира и вкусной мякоти, привили корейцам коммерсанты из города Кесон, расположенного в северных областях. Люди эти издавна были известны своими незаурядными способностями в торговле. Именно они придумали такой метод вскармливания свиней, что сало получалось с прослойками мяса. Известно, что свинья всеядное животное, которое может питаться любыми объедками. На острове Чечжудо даже существовала практика выращивания свиней в отхожем месте. Но сообразительные кесонцы стали чередовать рацион свиней. Они то давали им на корм богатое волокнами просо, то меняли его на менее питательный комбикорм. Так появился самгёпсаль, в котором жир тонкими прослойками проходил между слоями мяса.

### Самгёпсаль меняется по моде

В начале 1990-ых годов был популярен самгёпсаль, который жарили на большой крышке традиционных кухонных котлов. Позже хорошо продавался тонко нарезанный дэпхе самгёпсаль, который можно было заказать по одной порции. В конце 1990-ых стали жарить мисуккару самгёпсаль (корейка, обваленная в муке из зерновых и бобовых культур), а в 2000-ых вошёл в моду вымоченный в вине вайн самгёпсаль. Кроме того, есть посыпанный мукой из зелёного чая нокчха самгёпсаль. Эта мука хорошо убирает жирный привкус свинины.



Закуска, которая на столе круглый год

## СЕНЬСОН КУИ

[Жаренная рыба]

Кусок жаренной рыбы есть на столе у корейца почти всегда. Без рыбы и стол кажется неполным. Способов приготовления рыбы очень много, но чаще всего рыбу жарят посыпав крупной солью, или помазав соусом на основе соевого. Больше всего корейцам нравится вяленая жёлтая горбуша (кульби куи) и жаренная скумбрия (кодынью куи).

### Летняя жаренная горбуша кульби куи

Посыпанная солью, подвяленная жёлтая горбуша называется кульби. Мясо такой рыбы пресное и чуть-чуть сладковатое на вкус.

Самая вкусная и дорогая кульби поступает из рыбацкого посёлка Бопсонпхо района Ёнгван провинции Чолланамдо. Тушки жёлтой горбуши сплетают соломенными верёвками в вязанки, в процессе сушки они естественным образом сгибаются полумесяцем. Отсюда и название «кульби» - 'изогнутая рыбка'.

Люди, которые разбираются в рыбе, говорят, что самая вкусная кульби летом. Если хорошо просушенную летнюю кульби поджарить и подать к рису вместе с острым соусом кочучжан и кунжутным маслом, то другие закуски уже не нужны.

### Жаренная скумбрия из горного Андона

В городок Андон, который находится в глубине полуострова в провинции Кёнсанбукдо, пользующую спросом японскую скумбрию приходилось доставлять из порта Ёндок. Как ни торопись, но для того, чтобы доставить по горным дорогам рыбу, нужно было не менее двух дней. Во времена, когда еще не было холодильников, торговцам, чтобы рыба не испортилась, приходилось обильно посыпать её солью. После жарки такая рыба, конечно, была солёной, но со своим уникальным вкусом, не уступающим жаренной свежей скумбрии. Так появилось особое блюдо андон канкодзынью (жаренная японская скумбрия по-андонски). Ферменты, выделяющиеся из рыбы, хорошо сочетались с солью и улучшали вкус скумбрии. Благодаря слухам об этой рыбе каждый приезжающий в Андон хотел её попробовать. Рассказы передавались из уст в уста, и теперь рыба под брендом «Андон канкодзынью» продаётся по всей стране.



*В Корее, с трёх сторон окружённой морем, рыба ловится в любое время года. Едят же рыбу в зависимости от сезона: весной – жёлтую горбушу, летом – солёную скумбрию, осенью – саблю-рыбу, а зимой – угря.*





Когда небо и ветер берутся за руки

## ХВАНТХЭ КУИ

[Жаренный сушёный минтай в остром соусе]

Хвантхэ куи готовят из сушёного минтая. Тушку разрезают пополам, вытаскивают кости, делят на куски и жарят, смазав соусом на основе острой пасты кочхучжан. Особенно вкусно это блюдо зимой под рисовую водочку. Оно прекрасно сглаживает вкус крепкого алкоголя и хорошо идёт в качестве закуски и к водке, и к рису.

### Мёнтхэ едят без остатка

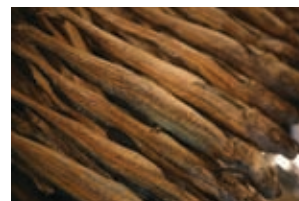
Минтай для корейцев больше, чем рыба. С древних времен его использовали в шаманских обрядах. И до сих пор остался обычай вешать связку сушёного минтая в новом доме или в новом магазине. Кроме того, его кладут на поминальный стол для предков, и на благодарственный стол в традиционные народные праздники.

Пожалуй, нет другой такой рыбы, которую съедают без остатка. Есть даже рецепт приготовления закуски к алкогольным напиткам из глаз рыбы, а кожу отваривают на пару и едят, заворачивая в неё рис.

### Хвантхэ сушат холодной зимой

Хвантхэ - сушёный минтай. Но сушат его не просто. Для того, чтобы получился хвантхэ, нужны особые условия колебания температур от минус 10 до плюс 10 градусов. В горных районах, где зимой температура то опускается, то поднимается, подвешенные на улице тушки то замерзают, то оттаивают.

Перед сушкой тушки минтая потрошат и подвешивают в тенистом ветреном месте примерно на 40~90 дней. Так минтай постепенно сушится, замерзая ночью и оттаивая днём. В таких условиях мясо рыбы то набухает, то сокращается, а в итоге приобретает жёлтый цвет.



### Замечательные свойства сушёного минтая

О свойствах хвантхэ способствовать детоксикации и защите печени известно с давних пор. Поэтому из хвантхэ часто варят суп хечжанкук, успокаивающий желудок. Многочисленными свидетельствами подтверждается, что если есть много хвантхэ, в теле появляется лёгкость.



Знаменитое блюдо города Чхунчхон

## ЧХУНЧХОН ТАККАЛЬБИ

[Острая жаренная курица с овощами по-чунчхонски]

Для чхунчхон таккальби курицу маринуют с приправами в остром соусе кочхучжан и жарят с овощами на большой железной сковороде. Раньше это блюдо, наряду с маккуксу, было местной достопримечательностью города Чхунчхон, а теперь оно распространилось по всей стране. Это блюдо считается студенческим, так как его часто заказывают студенты, у которых в кармане не густо.

### Чудесное преобразование курицы

У каждого найдется несколько версий насчёт того, откуда появилось это блюдо, но теперь уже общепризнанным считается рассказ о том, что первым его приготовил в 1960-ых годах человек по имени Ким Ёнсок, хозяин ресторана, где подавали свинину, в городе Чхунчхоне.

Чтобы этот факт не вызывал сомнений, его даже упомянули в официальной истории города. Как пишут, однажды, когда свинина на кухне закончилась, хозяин и его жена купили на ближайшем рынке две курицы и приготовили их по рецепту, по которому обычно делали свинину. Получился новый, интересный вкус. С тех пор супруги стали мариновать кур в остро-сладком соусе и жарить их как свинину. Блюдо очень понравилось посетителям в качестве закуски под спиртные напитки.

### Недорогое блюдо из курицы

Владельцы ресторанов, которые специализируются на таккальби хвалятся тем, что у них можно досыта и вкусно наесться за небольшие деньги.

Теперь это блюдо любят еще и за полезность, потому что в него добавляют много овощей. Оно хорошо известно даже иностранцам. Для приготовления чхунчхон таккальби порубленную на куски курицу маринуют в большом количестве соуса 7~8 часов. Перед посетителями мясо жарят на раскалённой сковороде в масле, добавляя крупно порезанную капусту, батат, морковь, листья кунжута, рисовые клёцки. Каждый найдёт для себя что-нибудь по вкусу в этом блюде, оно настолько популярно, что и другие рестораны включают его в дополнительное меню.

Известно, что курятина очень полезна для красоты кожи и профилактики остеопороза. Благодаря большому содержанию белка она благотворно влияет на деятельность головного мозга, а особые аминокислоты активизируют процесс доставки необходимых веществ нервам головного мозга и тем самым помогают бороться со стрессом.



Неизменный фаворит любителей выпить

## КОПЧХАН КУИ

[Жаренные говяжьи кишки]

Слово «копчхан» дословно значит 'извилистые кишки', что описывает форму этих внутренностей. Но вообще, копчхан подразделяют на согопчхан (тонкие кишки) и яньгопчхан (первый отдел желудка - рубец).

Желудок коровы, как и любого жвачного животного, имеет черыре отдела: первый – рубец, второй – сетка, третий – книжка и четвёртый – сычуг. Деликатесом считается именно рубец.

### Говяжьи потроха считаются деликатесным продуктом

Чтобы получилось вкусное копчхан куи, потроха нужно тщательно обработать. Для того, чтобы избавиться от характерного запаха и придать мягкость, потроха замачивают в натёртом на тёрке репчатом луке и оставляют в холодильнике на 2~3 часа.

В давние времена простому народу было недоступно дорогое говяжье мясо, в пищу повсеместно употребляли потроха, и конечно, закусовые, в которых предлагалось это блюдо были самыми захудалыми. Но в наши дни ситуация кардинальным образом поменялась. Теперь потроха стоят дороже мяса, и их подают в изящных интерьерах. Искусно поджаренные потроха копчхан куи должны быть сверху хорошо прожарены, в внутри – сочными. Приготовленные таким образом они вкуснее всего.

### Отличная закуска к алкогольным напиткам

При низкой калорийности копчхан содержит большое количество белка. Он придаёт силы уставшим и помогает женщинам восстановиться после родов. Кроме того, он защищает стенки желудка и способствует быстрейшему расщеплению алкоголя, и поэтому является незаменимой закуской для тех, кто часто выпивает.



*Тонкие говяжьи кишки являются продуктом с большим содержанием белка. Они превосходят другие мясные продукты по содержанию железа и витаминов, поэтому полезны в качестве поддерживающего средства больным при выздоровлении и уставшим людям для придания сил. Кроме того, известно, что этот продукт ускоряет восстановление организма женщин после родов.*



Рецепт молодости и красоты

## ОРИ КУИ

[Запечёная утка]

Известно, что мясо утки помогает детоксикации организма, поэтому в Корее больных после операций или тяжёлых болезней кормят уткой для быстрого выздоровления. А недавно обнаружили, что в мясе утки содержится большое количество коллагена, который помогает улучшить внешний вид кожи, поэтому теперь утка считается подходящим продуктом для поддержания красоты, и её стали есть многие молодые девушки.

### Мясо, от которого не полнеют

Откровенно говоря, до недавнего времени утка совсем не была в чести. Считалось, что она уступает по вкусовым качествам курице и сложна в приготовлении. Если сделать что-то не так, появляется неприятный запах и вкус. Но в наши дни всё изменилось.

Стали известными факты, что утиное мясо способно активизировать детоксикацию организма и повышать его защитные силы. А после того, как выяснили, что особенно полезно мясо уток, которым в корм добавляли серу, спрос на этот продукт явно превысил предложение. Сера, которая в естественном виде является токсичной, в данном случае, напротив, оказывает отличный терапевтический эффект.

В утке обнаружено 45% не накапливаемых в теле ненасыщенных жиров, Это больше, чем в каком бы то ни было другом мясе, поэтому даже если много съел, можно не беспокоиться, что поправишься. В жареной утке много белка, но мало жира, а её мясо одновременно и мягкое, и упругое. Так что теперь утка стала более изысканной пищей, чем курица.

### Особый вкус блюд, приготовленных на углях

Запекание – это древнейший способ приготовления пищи при тепловой обработке до 200~300 градусов. Благодаря таким высоким температурам запечёная утка имеет совершенно отличный от варёной вкус. При запекании поверхность тушки обезвоживается и образуется корочка, вкус утятини получается более насыщенным, а дым от древесных углей придаёт ей неповторимый аромат.



## Ароматный корень с гор **ТОДОК КУИ**

[Жаренный корень ланцелистного кодонопсиса]

Аромат горного ланцелистного кодонопсиса (по-корейски «тодок») можно узнать издалека. Про него говорят: «Растёт, питаясь горной росой». На вкус корень сладкий, но в то же время чуть горьковатый. В нём много растительных волокон, его приятно жевать. Ещё его называют «горным мясом» и в Китае используют только в традиционной медицине, а в Корее употребляют в пищу в разных видах.

### **Тодок подтверждает, что пища должна быть лекарством**

Дикий кодонопсис ланцелистный с давних времён считают вторым по полезности лекарственным средством после дикого женьшеня. В традиционной медицине женьшень называют «сансам», а кодонопсис – «сасам». По виду кодонопсис похож на корень женьшеня или корейского колокольчика, но по вкусу сильно отличается. По сравнению с корейским колокольчиком (торачжи) кодонопсис (тодок) более ароматен и мягок. Он является редкой, изысканной закуской. Молодые листья этого растения едят в свежем виде с рисом или отваривают и делают закуску, а корни его маринуют в остром соусе кочхучжан или едят в свежем виде. Кроме того, его засаливают, жарят, используют в компотах и при приготовлении вина. Каждое блюдо получается со своим неповторимым вкусом, в этом и есть его привлекательность.

В качестве закуски к рису наиболее подходит жаренный корень – тодок куи. Готовят его на сковороде с маслом или на решётке, обильно смазав острым соусом кочхучжан с приправами. Получается хрустящий во рту деликатес.



### **Способ очистить корни от кожуры**

Корни горного ланцелистного кодонопсиса пропитаны веществами, называемыми *сапонинами*, которые придают им липкость. Поэтому, для того чтобы приготовить в пищу, сначала их нужно хорошо промыть с щёткой, а затем опустить в кипящую воду на 4-5 секунд. После этого кожура легко удаляется ножом. После удаления кожуры корни не следует мыть, а нужно раздробить тупым концом ножа или молотком, и затем запекать или жарить с острым соусом кочхучжан.



Чем дольше ждёшь, тем вкуснее

## ПХАЧЖОН

[Жаренная лепёшка с зелёным луком и морепродуктами]

Для пхачжона замешивают бездрожжевое тесто из пшеничной муки, как для оладий, и щедро добавляют в него длинные стрелки зелёного лука. Жидкое тесто льют на горячую сковороду, смазанную маслом, и жарят до готовности. Про это блюдо говорят, что идеальной парой ему может служить стакан с неотцеженной рисовой бражкой макколи. В настоящее время вновь стал популярным традиционный алкогольный напиток – рисовая брага, и сразу же возросло количество ресторанов, предлагающих на закуску пхачжон.

### Вместе пхачжон вкуснее

Зелёный лук – клад витаминов и минералов, а морепродукты, которые тоже добавляют в пхачжон, содержат белок и кальций. Вместе получается сбалансированное по питательности блюдо, в котором есть всё, что необходимо организму. Свежие морепродукты и лук, запечённые в тесте, превращаются в большую аппетитную лепёшку с хрустящей корочкой. Если разделить пхачжон с друзьями, он окажется еще вкуснее. Большая лепёшка исчезает с тарелки в один миг, и надо ждать, пока поджарится следующая. В этом нетерпеливом ожидании заключается особая прелесть пхачжона.

### Пхачжон особенно хочется съесть в дождливый день

В народе бытует мнение, что потрескивающие звуки раскалённого масла на сковороде, когда жарится лепёшка пхачжон, похожи на звуки падающего на землю или барабнящего в окно дождя. Поэтому в дождливый день хочется пхачжон. Поверье решили проверить в НИИ акустики. И действительно, в результате проведённых опытов выяснилось, что амплитуда и частота звуков почти совпадают. Народное мнение оказалось небезосновательным. Но есть и другие причины. В дождливый день у нас обычно ухудшается настроение и падает содержание глюкозы в крови. Возникший дефицит легко и естественно восполняется мучными блюдами.



### Донле пхачжон

В названии блюда отразились и основной ингредиент – пха (зелёный лук) и местность, которая этим блюдом прославилась. Деревня Донле под Пусаном расположена между сельскохозяйственным районом Онянь, где выращивают лук и омежник, и богатым морепродуктами Кичжаном. Там на огромную сковороду выкладывают крупно порубленный зелёный лук и 5–6 видов морской живности. Сверху покрывают еще одним слоем из лука и омежника, а затем жарят, подливая масло. Потом заливают все жидким как сметана тестом из рисовой муки. В конце для придания цвета смазывают яйцом. Что по вкусу, что по внушительным размерам такое блюдо не останется без положительных рекомендаций, поэтому теперь все его знают как донле пхачжон.



Жирная пища бедняков

## БИНДЭТТОК

[Жаренная лепёшка из молотых зёрен маша]

Биндэтток готовят из зёрен маша, смолотых в каменных жерновах. В тесто добавляют мелко порубленную свинину, проросший маш и побеги папоротника. Жарят лепёшку в большом количестве масла на медленном огне. Сверху получается хрустящая корочка, а внутри – влажная сердцевина.

### Милостыня беднякам в неурожайный год

По-другому эту лепешку называют ещё «бинчжатток». О происхождении этого блюда ходит много легенд. Изначально лепешку из маша клали в качестве подложки на деревянную тарелку чеги, а сверху горкой выкладывали куски мяса для праздничного или поминального стола. В то время размеры у неё были небольшие. Позже лепешка стала пищей бедняков, её стали называть «бинчжатток» и печь покрупнее.

По одному из преданий, раньше в Сеуле был бедный район Чжондон, где было полно клопов (биндэ), за это район прозвали «биндэголь». В этом районе многие торговцы продавали бинчжатток, который постепенно тоже сменил название на биндэтток. А во времена государства Чосон в неурожайные годы богатые семьи пекли лепешки из маша, которые потом кидали в толпу бедняков, собиравшихся у городских ворот Намдэмун, со словами: «Милостыня от такого-то дома!»

### Питательная пища, снимающая усталость

Жёлтый цвет и запах масла: при виде дымящейся лепёшки во рту скапливаются слюнки.

О том, что раньше биндэтток был любимой пищей бедных, можно судить по словам одной популярной песни: «Если нет денег, пойдём домой, пожарим лепешку из маша». Больше всего биндэтток ели в северо-западных районах страны Хванхедо и Пхёнандо, большое количество их делали для гостей. А в наши дни – это популярная закуска к спиртным напиткам.

Зёрна маша, из которых пекут лепёшки, богаты железом и каротином. А их способность к нейтрализации вредных веществ помогает избавлению от физической или эмоциональной усталости: и силы восстанавливаются, и аппетит повышается.



Чтобы было вкуснее, биндэтток макают в соус, приготовленный на основе соевого соуса с добавлением лука, чеснока и кунжутного семени.



С кислым кимчхи всё становится ещё вкуснее

## КИМЧХИ ЧЖОН

[Жаренная лепёшка с кимчхи]

Если в жидкое бездрожжевое тесто добавить порезанное кимчхи и поджарить на сковороде, то получится вкусный кимчхи чжон. Если хочется отведать чего-то особенного, в тесто можно добавить мелко порубленные кусочки свинины, кальмаров или другие компоненты, сочетающиеся по вкусу с кимчхи.

### Чтобы было вкуснее, можно есть и палочками, и руками

Главная привлекательность лепёшек чжон состоит в том, что они проглатываются с пылу с жару и особенно вкусны в дружеской компании. Нет ничего приятнее собраться в дождливый день узким кружком близких людей и жарить рвать дымящиеся лепёшки, а потом есть их руками или палочками. Тут зевать нельзя, а то не распробуешь.

Чтобы лепёшка получилась вкуснее, лучше заранее посолить порезанное на кусочки кимчхи, а вместо воды использовать бульон из ламинарии. Кимчхи чжон снискал большую популярность в Японии после того, как популярный артист и этнический кореец Бэ Йончжун показал это блюдо в своём фото-эссе «Путешествие по Корее в поисках прекрасного». Об этом блюде даже было снято несколько телепередач.



*Аппетитная лепешка с хрустящей корочкой кимчхи чжон особенно часто приходит на ум в дождливый день. Чтобы получилось вкуснее, в тесто добавляют закисшее кимчхи вместе с рассолом.*





С хорошей компанией можно разделить не только  
веселье

## МОДЫМ ЧЖОН

[Ассорти из жаренных продуктов]

Для приготовления модым чжон можно использовать свинину, говядину, печень, филе трески, филе морского карася и горбыля, вяленый минтай, моллюски, устрицы, кабачок, острый зелёный перец, побеги аралии, грибы, зелёный лук, а для особого случая даже цветы: весенние рододендроны и осенние хризантемы. Всего разнообразия вариантов не перечислить.

### Здоровая пища, глубокий вкус

В давние времена все народные праздники такие, как Соль (Новый год по лунному календарю) или Чхусок (Праздник урожая), а также все большие семейные праздники, начинались с того, что во дворе перед домом из камней устраивали очаг, на камни укладывали огромную металлическую крышку от кухонного котла и жарили на ней чжон. Сейчас уже никто не использует металлические крышки, но традиция жарить чжон по праздникам осталась. Перед каждым большим праздником в телевизионном «магазине на диване» оживляется торговля большими электрическими сковородками, на которых удобно это делать. Чжон хорош тем, что не нужно использовать много приправ или сложных соусов, наслаждение доставляет естественный вкус ингредиентов. Кроме того, в отличие от блюд в кляре, в этом рецепте используется небольшое количество растительного масла, поэтому блюдо получается с одной стороны ароматным и не жирным, а с другой стороны сытным, но не тяжёлым для желудка. В корейских ресторанах за границей чжон продают в качестве основного блюда, как, например, стейк.



*Такое разнообразие используемых компонентов возможно благодаря обилию сезонных продуктов, которые созревают в нашем климате. Каким бы ни был чжон, он быстро жарится, покрываясь золотистой корочкой. Тёплый кусочек перед тем, как отправить в рот, макают в солоноватый соус, и наслаждаются глубоким вкусом.*



# ХВЕ

[БЛЮДА ИЗ СЫРЫХ ПРОДУКТОВ]

С древних времён корейцы ели хве – сырые рыбу или мясо. Рыбу употребляли просто в сыром виде, или в слегка обработанном, или вперемешку с зеленью (хве мучхим). Сырую говядину тонко нарезали и смешивали с приправами. Получалось выдающееся блюдо и по полезности, и по вкусовым качествам.



Приятный вкус сырой рыбы  
**СЕНЬСОН ХВЕ**  
[Сырая рыба]

В Корее, окруженной морями с трёх сторон, сырую рыбу любят почти так же, как в Японии. В древних поварских книгах найдены записи о том, что в сыром виде обычно употребляли рыб коилия и горбыль, трепангов, двустворчатых моллюсков, устриц, а также другие морепродукты. Летом, чтобы блюдо не испортилось, подавали на тарелке, полной кусочков льда.

### Разные взгляды на сырую рыбу корейцев и японцев

В наши дни рыбное хве обычно едят с соусом, приготовленном на основе острого соуса из красного перца и уксуса чхококхучжан, а до 1600-го года (когда в Корее ещё не появился острый красный перец) ели, макая в соус на основе горчицы.

В зависимости от цвета мяса рыбы хве подразделяют на белое и красное. Белое мясо таких рыб, как палтус, морской окунь, морской лещ, морской судак более жесткое, упругое. Оно относится к высшему сорту. Красное мясо локедры, тунца, японской скумбрии ценится меньше. По японскому рецепту сырую рыбу едят, предварительно выдержав определённое время. А корейцы, напротив, предпочитают жестковатый упругий вкус самой свежей рыбы и подразделяют её на хваро хве (рыба, оглушённая и разделанная перед посетителем) и соно хве (просто свежая сырая раба).

### Макхве, сэккоси и квамеги

Словом «макхве» называют просто порезанную на небольшие кусочки или перемешанную с овощами сырую рыбу, которую едят с соусом макчжан (быстро ферментированный соевый соус). Люди, выросшие у моря, утверждают, что беспорядочно порезанная макхве намного вкуснее манерно уложенной рыбы, которую подают в дорогих ресторанах, и что невозможно забыть свежий вкус только что выловленной рыбы. Еще один вид хве, который любят корейцы, – сэккоси (мелкая сырая рыба, которую едят вместе с костями). И, кроме того, есть еще квамеги (подсушенная рыба). Раньше таким способом готовили сельдь, но в последнее время её стало мало, и поэтому вместо неё готовят сайру. Для этого тушки сайры слегка сушат на морском ветру, а затем нарезают кусочками и едят с зелёным луком и морской капустой, макая в острый соус чхококхучжан. Такая рыба имеет особый аромат моря.



Сладковатый привкус сырого мяса

## ЮК ХВЕ

[Сырое мясо]

В отличие от Китая или Японии, в Корее получило широкое распространение блюдо из сырого мяса. Для этого мякоть говядины без жира нарезают очень тонкими ломтиками и вымешивают, приправляя соевым соусом, толчёным чесноком, кунжутным семенем и сахаром. Блюдо подают вместе с нарезанной соломкой корейской груши. Мясо получается сладковатым на вкус и очень нежным, его можно глотать не жуя.

### Выбор гурманов, знающих толк в мясе

В Корее с давних пор ели сырое мясо, приготовленное по различным рецептам. В первую очередь употребляли, конечно, мякоть говядины, нарезанную тонкими ломтиками, кроме того в ход шли сырые говяжьи потроха: печень, почки, рубец и другое. Зимой готовили блюдо из сырого мяса фазана – дончиххе. Для этого зарезанного фазана потрошили, а затем тушку выкладывали на снег или на лёд, чтобы она подморозилась. Когда мясо становилось твёрдым, его резали тонкими ломтиками и заправляли соусом с зелёным луком и имбирём.

### Лучший вкус у нежирного мяса

Даже человек, который с предубеждением относится к сырому мясу, попробовав его однажды, обязательно полюбит это блюдо. Оказывается, на вкус оно не жёсткое, как это могло показаться на первый взгляд, а на удивление мягкое и сладкое. В процессе тепловой обработки белок в мясе свёртывается и волокна твердеют, а свежее сырое мясо лёгкое, ароматное и буквально тает во рту.

### Свежий вкус сырого мяса

В наши дни популярно сырое мясо в натуральном виде, без приправ. Небольшие кусочки едят, макая в кунжутное масло с солью или в острый соус чхочокхучжан. Это рецепт из провинции Чолладо, где исстари занимались животноводством. Так можно ощутить особый неповторимый вкус этого продукта.



Деликатес, от которого текут слёзы и ударяет в нос

## ХОНЬО ХВЕ

[Сырой ферментированный скат]

Чтобы получить хоньо хве сырую рыбу подвергают процессу брожения, и потом едят, макая в соус, или заворачивая в листья закисшего кимчхи. По другому рецепту, кусочки ферментированного ската, смешав с зеленью омежника, заливают острым соусом чхокочхучжан. Это блюдо считается деликатесным в провинции Чолладо, и оно должно быть на каждом праздничном столе. Как бы не ломился стол от угощений, если нет хоньо хве, гости обязательно посетуют, что нечего было есть.

### **Вкус, вызывающий зависимость: если попробуешь, захочется ещё**

Тех, кто ни разу не пробовал хоньо хве останавливает специфический запах. Они даже близко не хотят подходить к этому блюду. Но стоит распробовать, и вам уже не захочется ничего другого. Его пронизывающий вкус великолепен. Гурманы решают между собой, в каком порядке нужно есть эту рыбу. Какая же часть тушки самая вкусная?

Все сходятся на том, что это липкий, блестящий нос. Даже говорят, кто не попробовал нос, тот не знает истинного вкуса хоньо хве. В момент, когда кусочек носика обмакивают в соль и кладут в рот, какая-то сила ударяет в нос, и тут же из глаз брызжут слёзы. На второе место ставят плавники, на третье – хвост. Они хороши тем, что их приятно, долго смакуя, пережёвывать во рту.

### **Чем сильнее запах аммония, тем вкуснее хоньо хве**

Уловом скатов богаты районы вблизи острова Хыксандо провинции Чолланамдо. Но сброженную рыбу для хоньо хве лучше всего делают в Мокпхо или Начжу.

А жители острова Хыксандо больше любят ската в простом сыром виде. Ферментированную рыбу приготовить не так то просто. Раньше тушки ската заворачивали в солому или конопляную тряпицу и клали в навозную кучу, потому что внутри навозной кучи всегда тепло, и можно ускорить процесс брожения. Резкий запах, который исходит от ферментированной рыбы, – это не запах гниения, рыба не испортилась. Это запах аммония, который выделяется бактериями, размножающимися в результате брожения. После готовности от тушки отделяют кожу и едят отдельно с кисло-сладким соусом. А мясо нарезают на небольшие кусочки, которые можно сразу положить в рот, и подают со свиной и кислым 3-х летним кимчхи. Сочетание этих трёх продуктов считается идеальным и называется самхап. Любители хоньо хве едят его с острым соусом чхокочхучжан, с горчичным соусом, с соевым соусом или просто макают в смесь соли и красного перца. И, конечно, самым подходящим напитком называют рисовую бражку макколи, потому что она смягчает острый вкус и пронзительный запах рыбы.

Когда готовят хоньохве мучхим – закуски из ферментированного ската и омежника, – рыбу предварительно опускают в уксус, оставшийся при производстве макколи. Так рыба получается еще вкуснее.



# КИМЧХИ, ЧЖАНЬАЧЧИ И ЧЖОТКАЛЬ

[КВАШЕННЫЕ И СОЛЁНЫЕ ОВОЩИ,  
СОЛЁНЫЕ МОРЕПРОДУКТЫ]

В качестве самой яркой особенности корейской кухни в первую очередь указывают на ферментирование.

При приготовлении уникального корейского кимчхи овощи посыпают солью, и после того, как они дадут сок, смешивают с сопутствующими овощами и солёными морепродуктами, а затем оставляют для дальнейшего квашения.

Полезные для организма витамины и минералы, клетчатка и лактобактерии содержатся в этой здоровой пище в максимальном количестве.

Кроме кимчхи самобытными корейскими ферментированными продуктами являются чжаньяччи и чжоткаль, которые тоже могут быть всевозможных видов и вкусов в зависимости от состава и способа приготовления.



Не надоедает, даже если есть каждый день

## ПЕЧХУ КИМЧХИ

[Острая квашенная китайская капуста]

Печху кимчхи готовят из китайской капусты, которую солят, а затем между листьями закладывают смесь из порезанной соломкой редьки дайкон, молотого красного перца, толчёного чеснока, зелёного лука и солёных морепродуктов чжоткаль. Подготовленные таким образом овощи оставляют для квашения. Без кимчхи и риса невозможно представить себе корейский стол. Это главный продукт, с которым ассоциируется у иностранцев корейская кухня.

### Традиционная пища, имеющая 15-ти вековую историю

Кимчхи, которого насчитывают 300 видов, – это ферментированный продукт, получаемый путем брожения овощей или зелени, сдобренных разнообразными пряностями. Кимчхи начали заготавливать ещё до периода *Трёх королевств*\*. В те давние времена готовили его просто. Овощи солили, закладывали в керамические чаны ханьари, и употребляли в пищу после того, как они хорошенько заквасились. Это был прототип современного кимчхи. В бедный овощами зимний период кимчхи служило важным источником витаминов.

### Из кимчхи готовят другие блюда: ччиге, боккымпап, чжон

В холодных северных районах кимчхи любят несолёное, с большим количеством рассола, поэтому красный перец используют в небольших количествах, и на вкус оно пресноватое. Напротив, в тёплых южных районах, чтобы лучше сохранить кимчхи, в него кладут много соли, много солёных морепродуктов чжоткаль и красного перца, поэтому вкус получается острым и солёным, а рассола мало.

Так как в кимчхи преимущественно содержатся овощи, то это продукт низкокалорийный, с большим содержанием клетчатки, витаминов А, В, С и других полезных элементов. Использование при заготовке чжоткаль (рыбы или других морепродуктов, которые просолили и дали им забродить) добавляет в корейский рацион аминокислоты, которых нет в рисе и овощах, и таким образом восстанавливается баланс питательности. Выдержанное дней 10 кимчхи имеет освежающий вкус и аппетитно хрустит на зубах.

Особенностью кимчхи является не только его характерный вкус, но и то, что его можно использовать для приготовления других блюд корейской кухни. К закисшему кимчхи добавляют свинину или сухие анчоусы и варят густой суп кимчхи ччиге. Из выдержанного более года кимчхи и свинины готовят мугычжи ччим. Это любимые блюда любого корейца. С кислым рассолом этих заготовок очень вкусно есть и рис, и мучную лапшу. Кроме того, если рис и кимчхи поджарить в масле на сковороде, получится кимчхи боккым пап.

\* Три королевства: Когурё, Пэкче и Силла существовали как отдельные государства на территории корейского полуострова с 4-го по середину 7-го века н.э.



### Котгжори – свежее не заквашенное кимчхи

Этот вид кимчхи напоминает свежий пряный салат, потому что его едят сразу после приготовления. Иностранцам, которые не привыкли к кислому вкусу выдержанного не менее 10 дней кимчхи, это блюдо нравится даже больше.



Изысканный вид и вкус

## ПЕК КИМЧХИ

[Квашенная китайская капуста без красного перца]

В этот вид кимчхи не кладут молотый красный перец. Во всём остальном до 1900-го года в Сеуле и провинции Кёнгидо рецепт приготовления этого кимчхи не отличался от обычного кимчхи из китайской листовой капусты. Чтобы добиться свежего, ясного вкуса пек кимчхи, в него из солёных морепродуктов нужно добавлять только креветки и обязательно несколько раз процедить выделяющийся при квашении рассол.

### Это неострое кимчхи любят и стар, и млад

Изначально кимчхи было по цвету как раз «белым», светло-зелёным. Молотый красный перец попал в кимчхи только после Имиджинской войны с Японией в конце 16-го века. Именно тогда красный перец завезли в Корею. Но и «белое» пек кимчхи без перца не исчезло. Напротив, оно стало более качественным, так как в него начали добавлять такие изысканные продукты как корейская груша, кедровые орешки, плод ююбы, каштаны и устрицы. Отличительной чертой пек кимчхи является то, что оно быстрее закисает, чем кимчхи с красным перцем. За чистый свежий вкус кислой капусты этот вид кимчхи любят дети и старики, а также едят больные, которым по показаниям следует исключить из рациона раздражающие желудок продукты. Не привыкшие к острой еде иностранцы тоже обращают внимание на пек кимчхи в первую очередь.



### Полезность китайской капусты

Китайская капуста является растением с большим содержанием клетчатки, которая помогает нормальному функционированию кишечника. Кроме того, в этом растении большое содержание кальция и витамина С.





Лёгкое, свежее кимчи в рассоле

## НАБАК КИМЧХИ

[Квашенные овощи в рассоле]

Набак кимчхи готовят из китайской листовой капусты и редьки дайкон в большом количестве рассола. Особенно много его едят весной, но оно хорошо и в другие времена года. Принято подавать его на поминальный стол и к новогоднему супу из рисовых клёцек ттоккук.

Хозяйки в больших зажиточных семьях считают, что это свежее блюдо всегда должно быть на столе, и готовят его через день.

### Идеальный спутник блюд из рисовой муки

Есть мнение, что в названии набак кимчхи слово «набак» раньше имело значение ‘мелко порубить’. А в древнем корейском языке редьку дайкон называли похожим словом «набок». В результате «набак кимчхи» можно перевести как ‘кимчхи из редьки’. Набак кимчхи подходит не только для основной трапезы с рисом, но и для полдника, его обязательно подают к блюдам из рисовой муки, мантам и традиционным десертам. Свежий кисловатый вкус рассола очень хорошо повышает аппетит, а содержащиеся в редьке пищеварительные ферменты дают организму ощущение комфорта. Рассол от набак кимчхи используют при приготовлении блюд из мучной или крахмальной лапши, но особенно хорошо он сочетается с лакомствами из рисовой муки тток. Говорят, что рассол от набак кимчхи помогает плотному ттоку легко проскочить по пищеводу. В Корее есть популярная пословица, которую дословно можно перевести как «Его ещё и не думали угостить ттоком, а он уже рассола напился». Здесь имеется ввиду рассол именно от набак кимчхи.

### Чем отличается набак кимчхи и тоньчхими

И тот, и другой вид кимчхи готовится из редьки дайкон в большом количестве рассола. Но тоньчхими заготавливается впрок и только из редьки, а для набак кимчхи кроме редьки добавляют зелёный лук и, для придания сладковатого вкуса, яблоки и груши. Набак кимчхи едят сразу после готовности. В рассол для свежести и остроты еще добавляют молотый красный перец.



### Тоньчхими

Обычно этот вид кимчхи заготавливают осенью в большом количестве на всю зиму. Освежающий рассол добавляют в блюда с лапшой куксу или неньмён и подают к десертам из рисовой муки (тток) или к варённому сладкому картофелю батату.



Раскрывает вкус супов на наваристых бульонах

## ККАКТУГИ

[Кимчи из редьки дайкон]

Чтобы приготовить ккактуги, редьку нарезают крупными кубиками, посыпают солью, отжимают образовавшийся сок, добавляют молотый красный перец, мелкие засоленные креветки, омежник, зелёный лук, толчёный чеснок, лук-порей и другие пряности, а затем хорошенько перемешивают. Благодаря тому, что в мире получил известность и распространение корейский суп на костном бульоне соллон тхан, за ним, как нитка за иголкой, попал на мировую сцену его неизменный спутник – кимчи из редьки.

### Ккактуги бывает разным

Чтобы испытать настоящий вкус корейского супа, нужно не только закусывать его ккактуги, но и добавить рассол в бульон. Особенно хорошо рассол от ккактуги сочетается с наваристыми мясными бульонами комтхан и соллонтхан, потому что кислый рассол компенсирует жирный вкус бульона. Наши предки с заботой о ближних даже один и тот же вид кимчи квасили по-разному, и ккактуги не исключение. Для стариков с плохим пищеварением и выпавшими зубами редьку сначала слегка отваривали для мягкости, а солёные креветки размельчали. Такое кимчи называли суккактуги. А для беременных женщин редьку резали на ровные, правильные кубики с пожеланиями родить здорового и гармонично развитого ребёнка. Такое кимчи называли чжонккактуги.



*В редьке дайкон содержатся сахараиды, аминокислоты, неорганические вещества, амилаза и другие полезные элементы. А содержание витамина С превосходит яблоки в семь раз. Свежевыжатый сок редьки или этот корнеплод в нашинкованном виде в остром салате в большом количестве содержит вещества, препятствующие образованию опухолей и улучшающие функцию желудка.*



Чем быстрее ешь, тем вкуснее

## ОИСОБАГИ

[Кимчи из огурцов]

Оисобаги готовят из огурцов. Сначала их нарезают цилиндриками и, для того чтобы было куда положить начинку, с одной из боковых сторон делают глубокий надрез крестом. Огурцы посыпают крупной солью, ждут, когда они дадут сок, и промывают. Для начинки смешивают нарезанный полосками душистый лук, толчёный чеснок, молотый красный перец и другие ингредиенты. Раньше эту закуску ели жарким летом, чтобы поднять аппетит, а теперь, когда свежие огурцы доступны круглый год, готовят в любое время года.

### Кимчи из огурцов, которое понижает температуру

Благодаря большому содержанию жидкости, огурцы полезно есть при повышенной температуре тела. А душистый лук обладает горячим характером. Поэтому вместе они идеально сочетаются. Наряду с оисобаги наши предки готовили еще одну закуску из огурцов под названием «оичжи». Для этого огурцы выкладывали в керамический чан, пересыпая солью, и заливали горячей солёной водой. Оичжи, на вкус лёгкие и немного солёные. Особенно приятно их есть летом. Из них готовят хрустящую на зубах закуску, тонко нарезаая и смешивая с толчёным чесноком, луком-пореем и кунжутным маслом. Когда наступает жара, хочется чего-нибудь лёгкого, поэтому все с удовольствием едят лёгкие, хрустящие огурцы. Особенно любим этот овощ любителями горных прогулок, ведь он не только избавляет от жажды, но и утоляет голод.

### Полезный для здоровья лук

Обязательный ингредиент оисобаги – это китайский лук-резанец, который предотвращает простуду, придаёт энергию и, благодаря своему горьковатому, терпкому вкусу помогает пищеварению и укрепляет желудок.





Хрустящая солёная закуска

# ЧЖАНЬАЧЧИ

[Солёные овощи]

Для сезонной засолки овощей чжаньаччи используют крупную соль или соевый соус. Внутри кладут соевую пасту, пасту из красного перца и другие приправы. Получается изысканная закуска, которую можно долго хранить.

## Король тоже ел чжаньаччи для поднятия аппетита

Просолившееся за несколько месяцев чжаньаччи обычно употребляли в чистом виде, но чаще готовили закуску, смешивая с кунжутным маслом и различными приправами. Благодаря солёному вкусу, такие закуски превосходно возбуждали аппетит. В прежние времена во дворцах чжаньаччи считали редкой и изысканной закуской. Короли, окружённые всевозможными деликатесами, часто теряли аппетит. На этот случай на столе всегда стояла тарелка с чжаньаччи.

## Загодя приготовленная закуска выручает, когда нет ничего свежего

В зависимости от заготавливаемых овощей для чжаньаччи используют различные консерванты. Головки молодого чеснока кладут в разбавленный уксус, чтобы снять остроту, а затем уксус сливают и заливают соевым соусом с сахаром. Если вместо соевого соуса использовать солёную воду, рассол получается бесцветным и прозрачным. Солёные головки чеснока разрезают поперёк и наслаждаются красивым видом зубчиков, напоминающим цветок. Едят палочками, аккуратно вынимая хрустящие половинки из кожуры.

Листья перца, кунжута и баклажаны заготавливают таким же способом. Черемша и огурцы получаются вкусно в пасте из красного перца кочхучжан. Перед закладкой в соевую пасту твенчжан или пасту из красного перца кочхучжан овощи подсушивают. А перед подачей на стол стряхивают пасту и приправляют сахаром и кунжутным маслом.



*Заготовленные осенью в соевом соусе кунжутные листья кеншип чжаньаччи по весне словно пробуждают не только аппетит, но и весь организм.*



Солёный воришка риса  
**ЧЖОТКАЛЬ**  
[Солёные морепродукты]

Чжоткаль – это плоды моря, сохранённые традиционным корейским способом засолки и сбраживания, имеющие особый привлекательный вкус.

Солёные морепродукты чжоткаль, наряду с соевой пастой твенчжан, соевым соусом канчжан, пастой из красного перца кочхучжан и квашенными овощами кимчхи, входят в пятёрку традиционных продуктов корейской кухни, полученных с помощью процесса брожения. Чжоткаль подают как отдельную закуску к рису, добавляют в другие блюда в качестве приправы и обязательно используют при заготовке кимчхи.

**Культура использования солёных морепродуктов развита как нигде в мире**

Солёные креветки сеу чжот, солёные японские анчоусы мёльчи чжот, солёные устрицы орикуль чжот – это продукты, с которыми сталкиваешься в корейской кухне почти каждый день. Но кроме этих основных, чжоткаль готовят из различных других морепродуктов, вылавливаемых по сезону и насчитывают несколько десятков видов. Если в сельскохозяйственных районах получили большое развитие продукты из сои с применением технологии сбраживания, то в прибрежных районах, богатых морепродуктами, издавна научились солить и сбраживать разнообразные морепродукты. В таких жарких и богатых дарами моря странах как Индия, Вьетнам, Таиланд тоже едят солёные морепродукты. И анчоусы, которые используют в итальянской кухне, – это ни что иное как засоленные, сброженные рыбки.

Но если посмотреть с точки зрения разнообразия и широты применения солёных морепродуктов, то Корея, безусловно, опережает другие страны. У нас также есть крылатое выражение «воришка риса». Так называют солёный чжоткаль, потому что с ним можно не заметить, как опустеет плошка риса перед тобой.

**В каждой местности, в каждое время года свой чжоткаль**

В любом районе Кореи среди местных продуктов почётное место занимает чжоткаль. У каждого побережья ловятся различные морепродукты, поэтому и солёнья получаются разные. Есть разновидности, подаваемые к столу в качестве самостоятельной закуски. Среди них самыми популярными называют солёную икру минтая мёнлан чжот и солёные внутренности минтая чханлан чжот, солёные кальмары очжиньо чжот, солёные моллюски чжоге чжот.

Солёные креветки, анчоусы, жёлтую горбушу, саблю-рыбу используют при приготовлении кимчхи. На первый взгляд кажется, что чжоткаль приготовить очень легко: просто нужно засыпать солью рыбу или другие морепродукты. Но на самом деле на процесс приготовления и хранения влияет температура и влажность воздуха, поэтому тщательно подбирается место с оптимальными параметрами. Кроме того, для засолки используют не только различные виды морепродуктов, но и отдельные их части, поэтому получается большое разнообразие вкусов.



Закуска из цельных крабов с икрой

## КАНЧЖАН КЭЧЖАН

[Крабы в маринаде из соевого соуса]

Для приготовления этой закуски крабов заливают соевым соусом канчжан и оставляют на длительное хранение. Поэтому иногда это блюдо называют кэчжот (солёные крабы).

Эту традиционную закуску готовят и употребляют в пищу с 17-го века. Самым вкусным блюдо получается из крабов, выловленных в мае-июне, потому что они наполнены икрой. Если правильно хранить, наслаждаться крабовой икрой и мясом можно в течении всего года.

### С одним крабом можно съесть две-три порции риса

Для приготовления закуски нужно использовать только живых крабов. Их моют щеткой, стряхивают воду, укладывают в ёмкость и заливают соевым соусом. Для придания остроты добавляют чеснок и стручки красного перца. Через три дня весь соевый соус сливают, кипятят, остужают и снова заливают им крабов. Перед тем как поставить на хранение, так повторяют несколько раз.

В старинной книге «Кюхап Чхоньсо»\* так описывается процесс приготовления солёных крабов. В большой керамический горшок клали кусок говядины, запускали туда живых крабов и оставляли под крышкой на сутки. После того, как крабы съедали всю говядину, их заливали соевым соусом. Считалось, что так кэчжан получался вкуснее.

### Вместо миски для риса – крабовый панцирь

У ресторанов, известных солёными крабами, есть свои секреты их приготовления. Например, неоднократное использование соевого соуса. В самых старых из них один и тот же соус используют для засолки крабов уже в течение 20 лет, каждый раз добавляя в него только пряности.

Любители кэчжана особо стараются заполучить панцирь. Сам панцирь не едят, но в нём, как в миске, смешивают рис с остатками соуса и крабового мяса, а затем наслаждаются полученным вкусом.

Вкус выдержанного соевого соуса и мягкого крабового мяса с рисом настолько хорош, что не поддаётся описанию.

\* «Кюхап Чхоньсо» - энциклопедия жизни и экономики страны, составленная человеком по прозвищу Бинь Хогак из рода Ли в 1809-ом году, в которой были упорядочены сведения о питании, одежде и жизненном укладе корейцев. Книга получила широкое распространение и активно использовалась.

### Пибимпап с крабовой икрой

В ресторанах, специализирующихся на солёных крабах, популярным блюдом сльвёт кэаль пибимпап (рис, перемешанный с крабовой икрой). Это блюдо придумано специально для тех, кто очень любит крабовое мясо, но не хочет возиться с твёрдым панцирем и щупальцами крабов. В глубокую тарелку к рису добавляют крабовую икру, яичный желток, ким (размельчённые сухие водоросли парфиро) и ароматное кунжутное масло. Постоянные посетители любят это блюдо даже больше, чем самих солёных крабов.

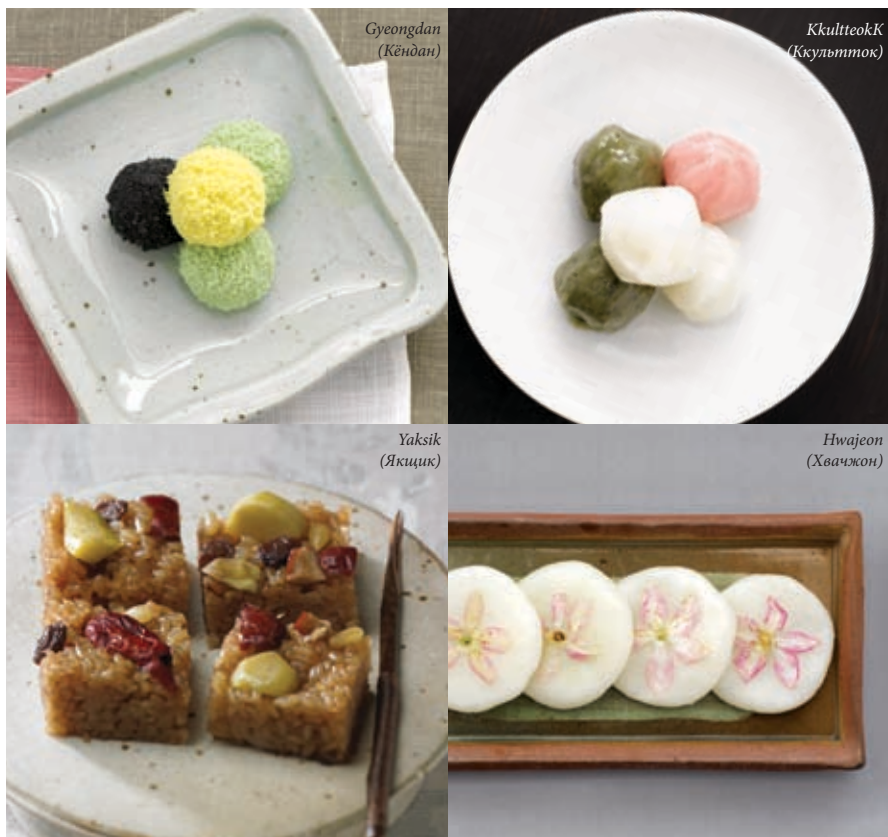


# ТТОК, ЫМНЮ И СУЛЬ

[ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ]

Изделия из рисовой муки тток с удовольствием едят и во время обеда, и на полдник. Это угощение обязательно должно быть как на праздничном, так и на поминальном столе.

Традиционные корейские чаи и напитки отличаются исключительной полезностью для здоровья. Их готовят из ингредиентов, обладающих разными вкусами: сладким, кислым, горьким, терпким, острым. Все они способствуют повышению жизненных сил организма.



Удивляет мастерством и сердечностью

# ТТОК

[Лакомства из рисовой муки]

В корейском языке есть поговорка: «Выбрать тток вместо риса». Она означает, что тток настолько вкусен, что при виде его можно оставить и самое важное – рис.

А ещё наши предки часто поговаривали: «Есть время есть рис и время есть тток». Время ттока, как особой еды, наступало в народные и семейные праздники. В зависимости от времени года и сезонных продуктов тток готовили с добавлением самых разнообразных ингредиентов.

## Круглые шарики ттока под названием кёндан сами просятся в рот

Для приготовления этого сорта ттока муку клейкого риса заваривают кипятком, вымешивают и формируют шарики размером с каштан. Затем эти шарики опять опускают в кипяток, а потом обваливают в разноцветных обсыпках. Такой тток долго остаётся мягким. На день рождения детей принято использовать обсыпку из угловой фасоли. Считается, что её красный цвет отпугивает от ребёнка злых духов.

## От медового ккульттока невозможно отказаться

Когда есть какое-то горячее желание, корейцы говорят: «Культтук катта». В этом выражении «культтук» произошло от «ккультток» и значит 'медовый тток'. В давние времена, когда пропитание добывалось большим трудом, сладкий медовый тток был фантастическим лакомством, о котором можно было только мечтать. Так и стали называть самые желанные вещи «похожими на медовый тток».

## Всё самое полезное добавляют в якцик

Существует обычай есть особый тток под названием якцик в день полнолуния 15-го января по лунному календарю. Древнекитайское слово «як» в названии означает 'мёд'. Оно входит в названия ещё нескольких блюд, при приготовлении которых используют мёд: яккочхучжан, якква и т.д. В современном корейском языке «як» значит 'лекарство', что тоже созвучно названию этого лакомства. Для его приготовления берут зёрна клейкого риса и добавляют каштаны, юйбу, кедровые орешки и другие полезные для здоровья деликатесы.

## Украшенный лепестками цветов хвачжон

Чтобы приготовить тток под названием хвачжон, муку из клейкого риса заваривают кипятком и вымешивают, а потом нарезают тесто на кусочки, к каждому прикрепляют свежий цветочек и жарят в масле,

Весной используют цветы азалии, летом – розы, а осенью – хризантемы. Во времена эпохи Чосон в королевском дворце существовал обычай в день 3-го марта по лунному календарю выводить королеву на прогулку в парк Бивон. (Этот королевский парк, название которого имеет значение 'Секретный сад' располагается к северу от дворца Чхандокгун и признан лучшим произведением паркового искусства в Корее). Во время прогулки около берега паркового пруда пекли хвачжон с цветами азалии и угощали им королеву.





Красивый цвет и сладкий вкус

## ХАНГВА

[Традиционные корейские сладости]

История сладостей хангва неразрывно связана с традицией обрядов жертвоприношений. В сезоны, когда не было свежих фруктов, из муки зерновых и мёда готовили сладости, по форме напоминающие фрукты, вонзали в них веточки от фруктовых деревьев вместо черенков и выставляли на жертвенный стол.

Во времена государства Чосон на праздничном столе в королевском дворце из сладостей хангва выкладывали колонны высотой до 55 сантиметров. При этом использовали до 24-х различных видов сладостей.

### Хрустящий хрустящий канчжон

Эти сладости очень сложны в изготовлении. Для замешивания теста в рисовую муку добавляют вино и мёд, тесто варят на пару, добавляют еще немного мёда, формируют заготовки и сушат их на ветру. После этого заготовки обмакивают в вино, оставляют сушить ещё на день, а затем жарят в масле, опускают в сладкий сироп и обсыпают соевыми стружками или кунжутными семечками.

Правильно приготовленный канчжон должен быть воздушным и хрустящим. В корейском языке и поныне существует поговорка: «Пустой внутри, как канчжон».

### Тающий во рту тащик

Чтобы приготовить тащик мололи рис, сою, каштаны, или другие зерновые, смешивали муку с мёдом или сиропом и выкладывали тесто в специальные формы. В результате получались печенья с красивыми отпечатками иероглифов, геометрических фигур, цветов и другими рисунками. В эпоху королевства Чосон тащик неизменно украшал королевский стол при совершении обрядов, в праздники и на свадьбах. Эти сладости, приятно тающие во рту, хорошо дополняют десертный стол и часто подаются к чаю.

### Любимая детьми ягва

Для приготовления этих сладостей тесто замешивают на муке с добавлением мёда и кунжутного масла. Затем тесто раскладывают по формочкам. Отпечатанные по форме заготовки из теста жарят в большом количестве масла, макают в мёд или сироп и дают затвердеть. Получаются сладкие печенья с ароматом кунжутного масла. История изготовления сладостей ягва началась в древние времена государства Объединённое Силла (668~935гг.). В то время их готовили и использовали в качестве жертвоприношения буддистские монахи. В наши дни их тоже кладут на жертвенный стол для совершения обряда поклонения предкам, а после их с удовольствием едят дети.



Мягкие таинственные ароматы

## ЧХА

[Традиционные чаи]

Зелёный чай дошёл до нас из эпохи Трёх корейских государств (период с I века до н. э. по VII век н. э.). Культура чаепития, зародившаяся в Китае, расцвела в Корее пышным цветом и была передана в Японию. Фруктовые чаи, такие как чай из сливы или чай из цитрона, тоже употребляются с давних времён.

### Газета «Таймс» указала зелёный чай в числе 10-ти лучших для здоровья продуктов

Существует несколько версий появления чая на Корейском полуострове. По одной из них семена чайного дерева завезли из Китая во времена Трёх корейских государств и стали выращивать на склонах горы Чирисан. По другой версии чай прибыл вместе с индийской принцессой, сосватанной в жёны основателю государства Гарак\* королю Ким Суро. По третьей – дикие чайные деревья изначально произрастали на юге Корейского полуострова.

В зависимости от степени ферментации чай подразделяют на зелёный, чёрный и, стоящий между ними чай уроньча. Зелёный чай получается из свежих поджаренных листочков, чёрный – из полежавших, ферментированных, а уроньча – из полуферментированных чайных листьев. В Корее больше всего пьют нок чха (зелёный чай).

Самым редким и дорогим зелёным чаем считается чай учжон, который изготавливают из ранних весенних листочков, поэтому по-другому его ещё называют 'первым чаем'. Он обладает слабо выраженным вкусом. Дороговизна этого чая обусловлена малым количеством сбора и сложностью обработки чайного листа.

### Кисло-сладкий мещиль чха

Этот чай изготавливают из плодов сливы. Ранней весной сливовые деревья сплошь покрываются белыми цветами, лепестки которых осыпаются на ветру, словно снег. А уже в конце весны на красавице-сливе появляются зелёные плоды, из которых делают мещиль чха. К сожалению, увидеть зелёные сливы на рынке можно только в этот короткий период. Мещиль чха благотворно действует на пищеварительную систему и излечивает как запор, так и понос, кроме того, благодаря дезинфицирующим свойствам, он помогает предотвратить пищевые отравления. Для того, чтобы приготовить этот чай в домашних условиях, нужно приобрести в конце мая или середине июня на рынке зелёные сливы, смешать их с таким же количеством сахара и оставить в тенистом месте примерно на два месяца. После этого ягоды стоит выбросить, а настоявшийся сироп разбавлять в пропорции 1:5 горячей или холодной водой и наслаждаться кисло-сладким вкусом и тонким ароматом сливы.

### При усталости помогает юджа чха

Кислые цитроны с давних времён известны способностью излечивать воспаления суставов и болезни нервов, а также помогать пищеварению.

Для приготовления чая из плодов цитрона можно просто сварить несколько кусочков в кипятке, но чаще тонко нарезанный с кожурой цитрон выдерживают в сахаре по типу сливы. Для этого сахар также добавляют в равном количестве. Содержание витамина С в цитроне выше, чем в апельсинах, в 1,5 раза и выше, чем в мандаринах, в 2 раза. Благодаря этому юджа чха облегчает похмелье. Кроме того, этот чай предотвращает простудные заболевания, поэтому больше всего его пьют зимой.

### Эликсир вечной молодости инсам чха

Первый правитель китайского царства Цинь по имени Цинь Шихуанди больше всего был озабочен продлением своей молодости. Для этого он отправил к побережью Жёлтого моря 500 пар гонцов с повелением найти и принести корень вечной молодости. Известно, что обнаруженный посланниками корень и был корейским женьшенем.

Для удобства употребления из женьшеня делают чай. Сейчас инсам чха – самый известный чай из корейских чаёв за пределами страны. С давних времён женьшень считался лекарством от тысячи болезней. Чай готовят как из свежего женьшеня сусам, так и из сухого красного женьшеня хонсам\*. Для придания аромата добавляют плоды ююбы.

\* Гарак – государство на корейском полуострове, образованное королём Ким Суро в 42-ом году н.э..

\* Хонсам – вываренный и засушенный красный женьшень, рецепт изготовления которого известен уже более 1000 лет.





Sujeonggwa  
(Сучжонгва)

sikkhe  
(Щикхэ)

Вкус, аромат и польза натуральных компонентов

## ЫМНЮ

[Напитки]

Самые известные традиционные корейские напитки называются сучжонгва и щикхэ. Для приготовления традиционных напитков, обычно подаваемых на десерт, используют различные природные компоненты лекарств восточной медицины и злаки. Тем самым заботятся не только о вкусе и аромате, но и о пользе телу.

Еще одним видом традиционных напитков являются фруктовые пунши хвачхе, которые готовят в любое время года из различных сладких фруктов на основе воды с мёдом. Зимой вкуснее всего получается омичжа хвачхе (пунш из фруктов и кисловатого китайского лимонника).

### Терпкий сладковатый вкус сучжонгва

Чтобы приготовить этот напиток в воду кладут корицу и имбирь, томят на медленном огне, а перед подачей добавляют мёд, сушёную хурму и кедровые орешки.

И имбирь, и корица используются в традиционной восточной медицине. Приготовленный из них напиток имеет острый вкус и сильный аромат. Хотя это холодный напиток, сучжонгва, в основном, пьют зимой. В прежние времена вся семья усаживалась вокруг глубокой тарелки с заледеневшим напитком и наслаждалась его терпким вкусом.

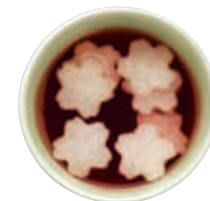
### Разварившиеся рисинки в щикхэ

Сладковатый щикхэ, сваренный из сброженного на солоде риса, обычно пьют на десерт. В чашке с щикхэ всегда на дне остаются разварившиеся рисинки. Тот же самый напиток, но отцеженный от рисинок называется камчжу.

Без ячменного солода такой напиток не приготовить, это обязательный компонент. В солоде в большом количестве содержится фермент пищеварения амилаза, поэтому с давних времён после пышных застолий с жирной пищей на десерт обязательно подают щикхэ. Раньше этот напиток принимали в качестве средства, улучшающего пищеварение после переедания.

### Яркий освежающий напиток омичжа хвачхе.

Ярко-красный китайский лимонник удивительным образом сочетает в себе сладкий, кислый, горький, солёный и острый вкусы одновременно. За это его и прозвали омичжа ('ягода пяти вкусов'). Как только в воду опускают сушёный лимонник, она сразу приобретает красный оттенок. Если добавить порезанные кусочками фрукты, получается пунш омичжа хвачхе.





Алкольный напиток,  
богатый лактобактериями и клетчаткой

## МАККОЛИ

[Рисовая бражка]

Уникальное корейское макколи получают путём брожения закваски и распущенной в воде муки из злаковых: клейкого и неклейкого риса, ячменя, пшеницы. Когда процесс брожения закончен, в ёмкости сверху появляется прозрачная жидкость, а внизу – осадок. Верхний прозрачный слой – это вино чхончжу. А макколи называют нефилтрованный напиток, который получается до окончания процесса дистилляции.

### Сделанная на скорую руку макколи

В народе у бражки макколи много названий. По внешнему виду её называют тхакчжу – ‘мутная водка’, по цвету – бекчжу – ‘белая водка’, памятуя о том, что больше всего её употреблял простой люд, называют нончжу – ‘крестьянская водка’. А ещё называют тонтончжу и буыйчжу, указывая на то, что в жидкости присутствуют крупинки риса. Такое количество названий свидетельствует о том, насколько близок этот напиток народу. В выдержанном чхончжу количество алкоголя колеблется около 15-ти градусов, а в сделанной на скорую руку макколи – не превышает пяти-семи градусов.

### Макколи с точки зрения питательности

Если не принимать во внимание алкоголь, макколи можно назвать «питательной пищевой добавкой». Ведь за исключением 80% воды и 6~7% алкоголя, в ней содержится 2% белка, 0,8% углеводов, 0,1% жира и около 10% клетчатки, витаминов В и С, лактобактерий и ферментов.

Говорят, что в одном миллилитре свежей макколи без консервантов насчитывается около ста миллионов лактобактерий.

### Пищевые волокна в макколи

Если взять за норму содержание пищевых волокон в специальных питательных напитках, разработанных для предотвращения запоров и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, то в одной чашке макколи содержание пищевых волокон (клетчатки) превышает как минимум в 100, а то и в 1000 раз

### Макколи коктейль

Для непривыкших к макколи иностранцев можно порекомендовать рецепт приготовления коктейля из этого алкогольного напитка. Сок китайского лимонника омичжа нужно заморозить, а затем раздробить в миксере или вручную до консистенции щербета и добавить к нему макколи. Получится яркий освежающий коктейль с кисловатым вкусом и крепким ароматом лимонника. Таким же способом можно приготовить коктейли из макколи с клубникой, цитроном и другими фруктами.

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

<b>А</b>		КУКСУ ЧОНГОЛЬ	098
АГВИ ЧЧИМ	118	КХАЛЬ КУКСУ	054
		КХОННАМУЛЬ КУКПАП	034
<b>Б</b>		<b>М</b>	
БИНДЭТТОК	186	МАККОЛИ	230
БОССАМ	114	МАНДУ	056
БУГО КУК	064	МАНДУ ЧОНГОЛЬ	102
БУДЭ ЧЧИГЕ	092	МЕУН ТХАН	078
БУЛЬНАК ЧОНГОЛЬ	104	МИЁК КУК	062
		МОДЫМ ЧЖОН	190
		МУЛЬ НЕНЬМЁН	044
<b>Г</b>		<b>Н</b>	
ГУЧЖОЛЬПАХАН	144	НАБАК КИМЧХИ	206
		НАКЧИ БОККЫМ	134
		НАМУЛЬ	142
<b>К</b>		<b>О</b>	
КАЛЬБИ ТХАН	070	ОИСОБАГИ	210
КАЛЬБИ ЧЧИМ	108	ОИСОН	148
КАЛЬЧХИ ЧЖОРИМ	122	ОРИ КУИ	180
КАМЧЖА ТХАН	080	ОЧЖИНЫО БОККЫМ	136
КАНЧЖАН КЭЧЖАНЬ	216	ОЧЖИНЫО ТОППАП	032
КЁНЬДАН	000		
КИМПАП	024	<b>П</b>	
КИМЧХИ БОККЫМПАП	028	ПАП	016
КИМЧХИ ЧЖОН	188	ПЕК КИМЧХИ	204
КИМЧХИ ЧЧИГЕ	086	ПЕЧХУ КИМЧХИ	202
ККАКТУГИ	208		
КОДЫНЬО ЧЖОРИМ	124		
КОМ ТХАН	072		
КОПЧХАН КУИ	178		
КОПЧХАН ЧОНГОЛЬ	096		

ПИБИМ КУКСУ	050	ТТОККАЛЬБИ	160
ПИБИМ НЕНЬМЁН	046	ТТОК КУК	068
ПИБИМПАП	020	ТТОКБОККИ	132
ПУЛЬГОГИ	164	ТТУКПЕГИ ПУЛЬГОГИ	166
ПУЛЬГОГИ ТОППАП	030	ТУБУ КИМЧХИ	130
ПХАЧЖОН	184	ТУБУ ЧЖОРИМ	132
		ТУБУ ЧОНГОЛЬ	100
		ТХАНПХЁНЧХЕ	152
<b>Р</b>		<b>Х</b>	
РОСПХЁНЧХЕ	168	ХВАНТХЭ КУИ	174
		ХЕМУЛЬ ЧЧИМ	120
<b>С</b>		ХЕПХАРИ НЕНЬЧХЕ	154
САМГЕ ТХАН	076	ХОБАК ЧЖУК	038
САМГЁПСАЛЬ КУИ	170	ХОНЬО ХВЕ	198
СВЕКАЛЬБИ КУИ	158		
СЕНЬСОН КУИ	172	<b>Ч</b>	
СЕНЬСОН ХВЕ	194	ЧАНЧХИ КУКСУ	048
СОЛЛОН ТХАН	074	ЧАПЧХЕ	150
ССАМПАП	026	ЧАТ ЧЖУК	036
СУНТУБУ ЧЧИГЕ	090	ЧЕНЬБАН КУКСУ	052
		ЧЕЮК БОККЫМ	138
<b>Т</b>		ЧЖАНЬАЧЧИ	212
ТАКМЕУН ЧЧИМ	110	ЧЖОКПАЛЬ	116
ТАКПЕКСУК	112	ЧЖОНБОК ЧЖУК	040
ТВЕНЧЖАН КУК	060	ЧЖОТКАЛЬ	214
ТВЕНЧЖАН ЧЧИГЕ	084	ЧХОНГУКЧЖАН ЧЧИГЕ	088
ТВЕЧЖИ КАЛЬБИ КУИ	162	ЧХУНЧХОН ТАККАЛЬБИ	176
ТОДОК КУИ	182		
ТОЛЬСОТПАП	018		
ТОТХОРИМУК	146		

<b>Щ</b>	
ЩИНСОЛЛО	094
<b>Ы</b>	
ЫНДЭГУ ЧЖОРИМ	126
<b>Ю</b>	
ЮККЕЧЖАН	066
ЮК ХВЕ	196

**Дата издания:** май 2012 года

**Издатель:** KFF (Korean Food Foundation)

**Художественное оформление:** StoryBeen.com

**Адрес:** aT Center 232, Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul, Korea

**Телефон:** +82-2-6300-2050~4

**Сайт:** [www.hansik.org](http://www.hansik.org)

※ Данное издание охраняется законом о защите авторских прав, запрещающим самовольную перепечатку и копирование. Для использования любых фрагментов текста или полного текста книги требуется получение разрешения Фонда корейской кухни.