

**РАССТЕГАЕВ**  
КОРЕЙСКАЯ  
КУХНЯ

# Иван Расстегаев

## Корейская кухня

Серия «Лучшие блюда народов мира»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63220237](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63220237)*

*Корейская кухня / Сост. И. Расстегаев: Центрполиграф; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-227-07941-1*

### Аннотация

При словах «корейская кухня» все вспоминают про морковку по-корейски... Но, оказывается, это совсем не типичное корейское блюдо! А что же собой представляет эта кухня на самом деле? Характерная черта корейской кухни – обильное использование красного жгучего перца: понятия «вкусный» и «острый» в корейском языке синонимы. Если вы любите «погорячей», то корейская кухня для вас! Вас ждёт настоящий праздник вкуса: поккым – закуски с соусом, предполагающие легкую обжарку; чорим – блюда, приготовленные путем длительного вываривания в бульоне; ччим – закуска, тушенная в горшочках; чон – разнообразные мучные изделия, приготовляемые на сковороде; кимчхи или чимчи – острый салат из пекинской капусты, редиса и пряностей; хе – очень популярная закуска из сырого замаринованного мяса или рыбы; тток – пирожные из рисовой муки с начинкой из сладкой фасоли; кимбап – корейский вариант японских роллов,

одно из самых популярных блюд национальной корейской кухни.  
Пальчики оближешь!

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Предисловие	7
Салаты и закуски	22
Кади-хе	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Иван Расстегаев

## Корейская кухня



ЛУЧШИЕ БЛЮДА  
НАРОДОВ МИРА



*корейская*  
**КУХНЯ**



# Предисловие

При словах «корейская кухня» в нашей стране первым делом вспоминают про морковку по-корейски. А что же собой представляет эта кухня на самом деле?

Главное, что отмечают иностранцы и с чем соглашаются сами корейцы – это кухня острая, при приготовлении блюд обильно используются пряности, особенно красный перец: из-за него многие корейские блюда имеют характерный красно-оранжевый цвет. Перцем корейцы начали пользоваться только в XVI веке, когда его завезли из Южной Америки португальцы. Тогда и сформировался традиционный способ приготовления корейских блюд. Перченая еда ценилась очень высоко, а понятия «вкусный» и «острый» в корейском языке стали синонимами. При этом из специй в основном применяют чеснок и перец, но они используются в разных пропорциях и комбинациях, потому получаются разные вкусы. Три главные корейские приправы – соевый соус (канджан), кочхуджан, твенджан.

Корейская кухня советских корейцев (корё-сарам) несколько отличается от кухни жителей Корейского полуострова, например, в ней широко применяют кориандр, придающий корейским салатам характерный вкус и запах.

Внутри корейской кухни выделяется корейская придворная кухня, которая отличается от кухни простого люда и кух-

ни диаспоры.

У корейской кухни немало общего с двумя другими наиболее значимыми восточными кулинарными – китайской и японской. Как и китайцы, корейцы любят и охотно едят свинину. Как и японцы, употребляют много рыбы, в том числе сырой. Характерной чертой корейской и китайской кухонь можно назвать обильное использование красного жгучего перца.

Как и в кухнях соседних народов, основная еда корейцев – рис. Для корейцев он – неотъемлемая часть стола, как хлеб для многих европейских народов. Рис подают каждому в отдельной пиале, а остальные закуски (панчхан) раскладывают в общих тарелках.

К рису подают много овощей, как правило квашеных и очень острых. Наиболее известное овощное блюдо – «кимчи» (кимчи). Наиболее известным и распространенным является кимчи, приготовленное из пекинской капусты, однако так могут быть приготовлены практически любые овощи, присутствующие на местном рынке.

Корейская региональная кухня – это блюда, которые распространены только в одном регионе Кореи, являясь при этом частью корейской кухни. Распространение блюд соответствует древним границам провинций Кореи до раздела на Северную и Южную. Кулинарные традиции региональной кухни сохраняются по сей день.

До разделения на Северную и Южную Корею в 1948 году в

стране было восемь провинций (пхальдо). Север Кореи представляли провинции Хамгёндо, Пхёнандо и Хванхэдо. Центральный регион – Кёнгидо, Чхунчхондо и Канвондо. Кёнсандо и Чолладо относились к южному региону.

Вплоть до конца XIX века транспортная сеть была мало развита, и каждая провинция сохраняла собственные методы приготовления пищи и ингредиенты. Продукты питания зависели от местного климата и типа обработки земли. Сейчас различия в корейской региональной кухне начали размываться. Однако все еще существует множество традиционных региональных блюд.

Кухня Пхёнандо относится к северу Кореи, она издревле подвергалась влиянию маньчжурской кухни, впитав ее особенности. Блюда подаются большими порциями, чтобы стол выглядел богатым и обильным. В кухне Пхёнандо многие блюда готовятся с зерном, его добавляют в муку. Основной вкус блюд – пресный, зимняя кухня содержит много жира. Кимчхи Пхёнандо делают, в основном, из дайкона, зеленого лука и пекинской капусты.

Пхеньян – столица Северной Кореи, был также столицей первого корейского королевства Кочосон, а затем – центром провинции Пхёнъян до 1946 года.

Хамгёндо также сейчас входит в Северную Корею. Это самый северный регион Корейского полуострова, с запада окруженный обрывистыми горами, а на востоке выходящий к Японскому морю. Здесь развито выращивание зерна, и

урожай включает высококачественные пшено, ежовник (злаковое растение), майло (подвид рода Сорго), пайзу (ежовник хлебный), сою и кукурузу. В отличие от южнокорейских, местные пшено и майло содержат больше клейковины и имеют более приятный вкус. Картофель и кукуруза тоже имеют высокое качество, поэтому из них делают лапшу. В Японском море ловят сайду и другую рыбу. Хамгёнская кухня несоленая, но острая: в готовке широко используется чеснок и красный перец. В бывшем Хамгёndo все еще употребляют много дикорастущих растений.

Северокорейские провинции Янгандо и Чангандо были частью Хамгёndo и Пхёнандо до 1954 года. Эти гористые провинции без выхода к морю граничат с Китаем на севере. Листья горчицы («кат») употребляются вместо пекинской капусты, которая плохо растет в этом регионе. Листья сарептской горчицы являются основным овощем на протяжении многих веков, из нее делают «кат кимчхи», который употребляют зимой. Кроме того, в этом регионе широко культивируют картофель, поэтому местная кухня содержит множество картофельных блюд, до 80 разновидностей. Население собирает горные фрукты.

Старая провинция Хванхэдо в 154 году была разделена на две: Южный Хванхэ и Северный Хванхэ. На равнинах Ёнбэк и Чхэнён выращивается основное количество северокорейского зерна. Поскольку есть корм для скота – фуражное зерно, то местное мясо также считается вкусным. Почти в каж-

дом доме разводят кур, и курятина активно используется в кулинарии. В прибрежном районе из Желтого моря получают много соли.

Канвондо географически относится к центральной Корее. И в северном, и в южном государствах сейчас есть провинции с этим названием. Основные ингредиенты их кухни – картофель, кукуруза, гречиха и водоросли.

Кэсон был столицей королевской династии Корё в течение почти 500 лет, поэтому местная кулинария включает в себя много роскошных блюд. Кэсонская кухня считается разновидностью кухни Кёнгидо, так как до 1949 года Кэсон входил в эту провинцию, однако после Корейской войны Кэсон отошел в северное государство, а Кёнгидо – в южное.

Географически Кёнгидо находится в центре Корейского полуострова. С гор собирают дикие овощи, а из Желтого моря вылавливают рыбу и морепродукты. Климат в Кёнгидо довольно мягкий, там выращивают много злаков и делают из них много разных блюд.

Кухня в южнокорейской столице Сеул развита. Используется множество соусов и специй, но блюда не слишком острые.

Чхунчхондо состоит из провинций Чхунчхон-Пукто, не имеющей выхода к морю, и Чхунчхон-Намдо, выходящей к Желтому морю. Хотя между кухнями этих провинций есть немало различий из-за разницы в географическом расположении, большинство населения занято в сельском хозяйстве,

и в кухне этих провинций имеется много общего. В Чунчхондо собирают большие урожаи зерновых, а из Желтого моря вылавливают много рыбы.

Кухня юго-западного региона Чолладо, состоящего из провинций Чолла-Пукто и Чолла-Намдо, знаменита своей пышностью, сравнимой с кухней Кэсона. В Чолладо расположена плодородная равнина Хонам, на которой собирают богатый урожай риса. Расположенные с запада и востока Желтое и ВосточноКитайское моря являются источником разнообразных морепродуктов.

Кёнсандо после разделения Кореи была поделена на провинции Кёнсан-Пукто и Кёнсан-Намдо. Этот регион климатически близок Чолладо, но виды вылавливаемой рыбы и морепродуктов разнятся в этих двух регионах, кроме того, в Кёнсандо гораздо большее место в кухне занимает рыба. В Кёнсандо много готовят из рыбы и морепродуктов. Всегда к блюдам подают множество приправ, поэтому еда в общем более соленая, чем в Чолладо. Местные жители предпочитают мягкую лапшу из соевых бобов.

Чеджудо – самый южный и самый большой остров, принадлежащий Корее. Из-за недостатка пресной воды заливные поля занимают лишь небольшую площадь, а основные посевы зерновых составляют пшено, ежовник, ячмень. Характерные блюда Чеджудо – каши с рыбой, морепродуктами или грибами.

Многие из корейских блюд сейчас известны и за граница-

ми страны, а другим еще только предстоит завоевать популярность.

Панчхан (банчхан, панчан, банчан). Этот термин употребляется для обозначения целого набора закусок и всевозможных салатов. В Корее панчхан принято подавать на небольших тарелках в качестве аккомпанемента к рису или другому основному блюду. Слово используется как в единственном числе (обозначение одного вида закуски), так и во множественном. Один из самых известных корейских панчханов – кимчи.

Панчхан сервируют вдоль всего стола, по центру, чтобы каждый мог свободно дотянуться до блюда, так как все панчханы принято есть сообща, также как и основное блюдо (кальби, пультгоги и другие), в то время как супы и рис подаются индивидуально каждому. Панчхан подается небольшими порциями, но постоянно пополняется во время застолья. Количество панчханов зависят от события, чем важнее событие, тем больше закусок. Количество и ассортимент закусок также зависит от провинции. В европейской кухне многие из этих закусок скорее бы отнесли ко вторым блюдам.

Поккым – закуски с соусом, предполагающие легкую обжарку.

Чорим – блюда, приготовленные путем длительного вываривания в бульоне со специями на медленном огне.

Ччим (Чим) – закуска, тушенная в горшочках до полного выпаривания воды.

Чон – разнообразные мучные изделия, приготовляемые на сковороде, по толщине либо как обычные блины, либо приближенные к оладьям с добавлением различных овощей. Также используется слово пуджим-кэ, которое является синонимом слова чон.

Кимчхи или чимчи – острый салат из пекинской капусты, редиса и пряностей (чеснок, перец и рыбный бульон из анчоусов).

Существует, по мнению специалистов, более 100 видов кимчхи. В самой Корее есть громадная индустрия кимчхи, проводятся фестивали этого блюда. В университете Чонджу открыт единственный в мире факультет по обучению технологии производства кимчхи (кимчи). Выпускников еще во время учебы разбирают компании, занимающиеся производством национального продукта.

Каждую осень домохозяйки Сеула соревнуются в искусстве заквашивания кимчхи. Считается, что хорошая корейская жена должна уметь готовить до 30 (!) разновидностей кимчхи. И как говорят сами корейцы, мастерство повара часто определяется по его умению готовить это блюдо.

Хе – очень популярная закуска, которая первоначально готовилась из сырого замаринованного мяса или рыбы. Сейчас все чаще хе готовятся из термически обработанного мяса, обжаренного или немного отваренного в подсоленной воде. Тогда в блюдо идет меньше масла, а это делает его менее калорийным.

В хе обязательно добавляются корейские специи. Это разные виды перца, кориандр, молотый имбирь, карри, гвоздика в разных сочетаниях. Пряности желателно раздавливать пестиком в ступке, так они получаются ароматнее. Чеснок перед закладкой лучше сначала раздавить тыльной стороной ножа, а затем мелко порезать. Сейчас появились и хе из овощей.

Корейские закуски заливаются только хорошо разогретым маслом. От него должен исходить легкий дымок. Если нужно приготовить луковое масло, то кусочки обжаривают до сильно коричневого цвета, затем лук удаляют. А вот чеснок долго держать на огне не стоит, иначе заправка приобретет неприятный запах и будет горчить.

Пулькоги – кусочки говядины, тушеные в маринаде в жаровне прямо за столом; предварительно их замачивают в маринаде из соевого соуса, кунжутного масла и семян, чеснока, зеленого лука и других приправ.

Самгёпсаль – свиной бекон, жарится на жаровне прямо за столом. Название это дословно означает «три мясных слоя», и именно так и выглядит свиная грудинка в разрезе. По способу приготовления блюдо напоминает пулькоги. Отличие лишь в том, что последний готовится из диетической говядины или телятины.

По классическому корейскому рецепту, самгёпсаль принято готовить на гриле. Но, если гриля нет, то можно пожарить и на сковороде. К самгёпсалью подают острый соус на ос-

нове пасты кочхуджан и свежие листья салата. Едят его так: кусочек обжаренной грудинки обмакивают в острый соус и кладут на свежий лист салата. Рядом с мясом необходимо положить немного обжаренных на гриле овощей и несколько долек свежего чеснока. После этого салат заворачивают в форме небольшого голубца. Едят такой голубец руками.

Тток – пирожные из рисовой муки с начинкой из сладкой фасоли. Существует несколько видов ттока в зависимости от добавляемых ингредиентов и способа приготовления, а также формы и региона, где его производят. Тток может быть приготовлен на пару, быть вареным или жареным, иногда вареный рис для него толкут, это толченый тток. Существует более сотни видов ттока, которые едят в течение года по разным поводам. На корейский Новый год традиционно подают ттоккук (суп с тток), а на свадьбах и днях рождения едят сладкие тток. Тток часто считают праздничной едой, а ингредиенты могут включать как дорогие орехи и фрукты, так и одну только муку с наполнителем. Есть тток из бобов адзуки или мунг, кунжута, пшеничной муки или крахмала. Начинку готовят из трав (например, полыни), фруктов, овощей (дайкона, сладкого перца и других), орехов, семян, грибов, водорослей, съедобных лишайников. В тесто может добавляться корейское рисовое вино чхончу и подсластители.

Кимбап – корейский вариант японских роллов, одно из самых популярных блюд национальной корейской кухни. Для приготовления кимбапа используют листы высушенной мор-

ской капусты, в которые заворачивают рис с начинкой.

Как правило, кимбап подают к столу в качестве закуски в сопровождении такуана из редьки дайкон, а также кимчхи. Рис для кимбапа отваривают и приправляют перилловым или же кунжутным растительным маслом. Используют короткозерный или коричневый рис. Наиболее часто для приготовления кимбапа используют начинку из крабового мяса, шпината, говяжьих ребрышек, а также моркови, куриных яиц, огурцов и такуана. Причем начинка предварительно подвергается термической кулинарной обработке или маринованию. Помимо того, в рис могут добавлять специальным образом приготовленный омлет или даже ветчину. Кимбап подают к столу с соевым соусом, в который традиционно добавляют семена кунжута.

Кальби (Гальби) готовится из ребрышек говядины или свинины с использованием маринада из соевого соуса, чеснока и сахара. Существует несколько вариантов мясного маринада, в них используется кунжутное масло, рисовое вино или острая чили-паста. В последние годы стало популярным добавление фруктового сока, лимона или лайма, меда.

Для приготовления на сковороде или гриле мясо, как правило, разрезается тонкими ломтиками поперек костей. Такое мясо быстрее пропитывается маринадом и его удобнее брать палочками.

В Корее мясо для кальби часто продают уже нарезанным. Есть и специализированные рестораны – «Дома кальби», где

мясо готовится прямо на столе посетителей ресторана. Кальби подается с салатом, листьями периллы или другими листовыми овощами, в которые заворачивается мясо и немного соевой пасты самджан. Разнообразные закуски панчан также подаются к столу. Это блюдо популярно на пикниках.

Многие корейские блюда включают в себя ребрышки, в том числе супы и тушеные блюда. Очень известен суп с кальби – кальбитхан, большие тушеные куски кальби – Кальби тиге, в котором присутствуют красный и зеленый перец, кимчи, соевая паста денджан. Кальби тим – короткие ребра, тушеные в сладком соевом соусе.

Пибимпап – популярное блюдо, состоящее из риса, овощных салатов, тонко нарезанного мяса, перцовой пасты кочхуджан и сырого яйца или яичницы. Оно имеет массу разновидностей и отличается по составу овощной смеси (намуль), которая зависит от времени года и провинции. Как говорят, это блюдо подавалось даже на королевский стол.

Булдак – это острое куриное блюдо, которое стало популярным благодаря уникальному сочетанию вкусов и специй. В ресторанах, которые специализируются на этом блюде, посетители сами выбирают, насколько острым они хотели бы получить свой булдак. Часто его сервируют со свежими овощами, которые будут смягчать остроту. Его подают и как закуску к пиву. Курицу маринуют в остро-сладком соусе и поджаривают на открытом огне, а сверху посыпают свежими специями.

Твенджан ччигэ – острый суп, в состав которого обязательно входит соевая паста твенджан.

Куксу или кукси – лапша с овощами и мясом в специальном холодном или горячем бульоне. Существует несколько разновидностей куксу: классический, пхеньянский и даже ташкентский.

Кухня советских корейцев (корё-сарам) отличается от кухни корейского полуострова из-за наличия других продуктов и специй. Традиционными способами приготовления пищи, завезенными в СССР, являются ферментация мяса и овощей, а также квашение особого типа.

Корейская морковь – нетипичное блюдо, в традиционной корейской кухне отсутствует, так как появилось после депортации корейцев в 30-е годы XX века в Центральную Азию, где морковь является доступным и недорогим продуктом питания.

Пигоди – корейские паровые пирожки из дрожжевого теста с начинкой из свинины и капусты. Это блюдо также известно под названием пянсе.

Чартоги – «ударный хлеб», прессованный липкий рис особого сорта, подаваемый с вареными и перемолотыми сладкими бобами адзуки или пхат. Блюдо изготавливается на всем Корейском полуострове, однако ввиду трудозатратности традиционный способ приготовления в настоящее время применяется редко, а промышленное производство не дает необходимого результата, что делает чартоги редким блюдом

даже в самой Южной Корее.

Сирягтямури – суп из свинины с высушенной пекинской капустой. В оригинальной корейской кухне используются нижние листья пекинской капусты, лежащие на земле вместе с частью корневища, с соевым сыром тубу (по-японски он называется тофу) и обязательным добавлением приправы – ферментированной соевой пасты твенджан (или тья). Существует поверье, что его употребление придает сил и продлевает жизнь, особенно, если оно готовится из свежих, не сушеных продуктов.

Пуктяй – суп из всего, что находится под рукой, обычно это овощи и мясо с добавлением приправы твенджан. Особенностью блюда является использование в качестве ингредиента листьев красного перца и яиц, вмешиваемых в блюдо на заключительных этапах приготовления.

Самгетхан – суп из маленьких цыплят, фаршированных корнем женьшеня. Название его состоит из трех китайских иероглифов: «сам» означает «женьшень», «ге» – «курица», а «тхан» – густой суп. Появился он в корейском меню сравнительно недавно, примерно в 20-х годах XX века, но сегодня самгетхан – одно из самых популярных летних блюд.

Чиргуми – салат из пророщенных соевых бобов.

Чемпени – сладковатые лепешки из рисовой муки, приготовленные на пару.

Камди-ча – салат из полусырого картофеля.

Кадича – салат из баклажана, нарезанного соломкой и об-

жаренного с луком и приправами. Часто, изготавливается с тонко нарезанной свининой и подается горячим.

Веча – салат из свежих огурцов, имеются вариации с мясом.

Мегитямури – суп из свинины, в который добавляется водоросль миёк (в диалекте корё-сарам – меги).

Разумеется, невозможно дать сколько-нибудь полный список блюд национальной кухни, да еще с региональными вариантами. Далее будут предложены некоторые рецепты, которые позволят дать общее представление о корейской кухне.

# Салаты и закуски

## Кади-хе

*Состав: 800 г баклажанов, 500 г огурцов, 300 г помидор, 3 болгарских перца, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 стручковый острый красный перец, 1 ст. л. соевого соуса, ½ стакана растительного масла, ½ ч. л. черного молотого перца, ½ ч. л. красного молотого перца, несколько капель уксуса, зелень, соль.*

Баклажаны разрезать на 2–4 части, несколько минут поварить в подсоленной воде (главное – не переварить). Из горячей воды баклажаны переложить в холодную, дать постоять несколько минут, отжать. Потом нарезать их на небольшие кубики, добавить нашинкованные лук, болгарский перец, помидоры, огурцы, измельченный чеснок, зелень, специи, соевый соус, растительное масло и уксус.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.