

Готовим с героями дорам и аниме: Лучшие рецепты



Юлия Нелидова

**Готовим с героями дорам
и аниме: Лучшие рецепты**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72834902
ISBN 9785006864986*

Аннотация

Погрузитесь в мир любимых аниме и дорам через их кулинарные символы! Эта книга собрала культовые рецепты: согревающее рагу, идеальный кимпаб, дораяки, хотток из уличных палаток корейских сериалов и многое другое. Подробные рецепты помогут воссоздать магию на вашей кухне. Готовьте с любовью, смотрите с аппетитом!

Содержание

Предисловие	6
Путешествие в мир вкусов: Как еда оживляет истории	6
Глава 1. Аниме-кухня: Уют и ностальгия	9
Онигири из «Унесённых призраками» с солью	9
Рамен «Наруто» из легендарной лапшичной «Итираку»	13
Нарутомаки	17
Рагу из «Атаки титанов» по рецепту отряда разведки	22
Омурайсу из аниме «Атака титанов»	25
Карри-удон из аниме «Человек-бензопила»	30
Тяван-муси из «Выживший дьявол 2»	33
О-бэнто – Японский ланч-бокс из аниме и дорам	36
Новогоднее О-сэти рёри	40
Глава 2. Аниме-кухня: Энергия для приключений	43
Онигири из «Клинка, рассекающего демонов» с тунцом	43
Гёдза с грибами из «Дорохедоро»	46
Тэмпура «Дыхание Воды» из «Клинка, рассекающего демонов»	50

Сэндвич из аниме «Токийский гуль»	53
Сэндвич с яйцом из аниме «Твоё имя»	56
Унадон из «Лагеря на свежем воздухе»	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Готовим с героями дорам и аниме: Лучшие рецепты

Юлия Нелидова

© Юлия Нелидова, 2025

ISBN 978-5-0068-6498-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Путешествие в мир вкусов: Как еда оживляет истории

Дорогой читатель!

Перед тобой не просто кулинарная книга – это приглашение в удивительное путешествие, где переплетаются кулинарное искусство и мир азиатских сериалов. Вспомни, как часто, глядя на экран, ты ловил себя на мысли: «А каков он на вкус, этот золотистый рамен, за которым с таким наслаждением потягивается герой аниме? Или этот странный омлет с рисом, что пахнет детством и приключениями?» Еда в аниме и дорамах – это не просто фон. Это полноценный персонаж, который говорит с нами на языке эмоций, пробуждает воспоминания, создает атмосферу и порой рассказывает о чувствах лучше любых слов.

Запах супа мисо в японской дораме может перенести нас на шумные улицы Токио, а простое корейское кимчи – рассказать о тепле семейных традиций. Рисовые онигири, собранные заботливыми руками, становятся символом поддержки и дружбы, а китайские димсамы – изысканным напоминанием о богатстве восточной культуры. Каждое блюдо

в этой книге – это не просто набор ингредиентов, а история, которая ждет своего воплощения на твоей кухне.

Мы тщательно отобрали и адаптировали рецепты, которые не раз заставляли наши сердца биться чаще в самых запоминающихся сценах из аниме и дорам. Здесь ты найдешь не только подробные инструкции, но и небольшие истории о том, почему блюдо важно для сюжета и как его готовят на родине. Мы поможем тебе разобраться в особенностях азиатских продуктов, научим готовить так, чтобы каждый кусочек рассказывал свою собственную историю и передавал атмосферу любимых аниме и дорам!

Готовка – это магия. Это возможность не просто накормить себя и близких, а на время стать частью того мира, который пленил твое воображение. Пусть аромат жарящегося топпокки перенесет тебя на оживленный рынок Сеула, а пар от чашки мокко напомнит о тихом утре в токийском кафе. Не бойся экспериментировать, добавлять что-то от себя и создавать новые традиции. Ведь как говорят в Японии, «еда – это жизнь», а значит, готовя эти блюда, ты вкладываешь в них частичку своей души.

Открой эту книгу, вдохни ароматы восточной кухни и позволь себе стать не только зрителем, но и творцом. Пусть на твоей кухне оживут самые вкусные моменты любимых историй!



Глава 1. Аниме-кухня: Уют и ностальгия Блюда, которые согревают душу героев

Онигири из «Унесённых призраками» с солью

Вкус: Чистый, нежный, с лёгкой солоноватостью моря и нори. **Текстура:** Мягкий, слегка липкий рис в тёплом комочке, обёрнутый хрустящим нори. **Сложность:** Очень просто. **Время приготовления:** 30 минут.

В самых трогательных сценах разных аниме, эта простая еда становится символом заботы, поддержки и возвращения к жизни. В школьных историях онигири часто берут с собой и делят с другом на переменах. Именно такой, без сложных начинок, чтобы почувствовать истинный вкус риса и заботы.

Ингредиенты (на 2—3 штуки)

Японский короткозерый рис (для суши) – 150 г
Вода – 180 мл., Листы нори – 1—1.5 шт.

Соль морская (крупная) – 1—2 ч. л.

Вода для смачивания рук – ½ стакана

Приготовление

Приготовление идеального риса

Тщательно промойте рис в холодной воде, аккуратно перетирая его между ладонями, пока вода не станет почти прозрачной (7—8 раз). Это ключ к правильной текстуре. Залейте промытый рис указанным количеством воды и оставьте на 30 минут для набухания.

Варите рис под плотно закрытой крышкой на среднем огне 5—7 минут после закипания, затем убавьте огонь до минимального и готовьте еще 10—12 минут. Снимите с огня и дайте настояться под крышкой 15 минут. Ни в коем случае не открывайте крышку во время готовки и настаивания!



Формирование онигири

Готовый горячий рис переложите в широкую миску. Дайте ему слегка остыть, чтобы не обжечь руки. В плоскую тарелку насыпьте морскую соль. В другую емкость налейте чистую воду для смачивания рук.

Смочите ладони водой и слегка посыпьте их щепоткой соли. Возьмите небольшую горсть риса (примерно $\frac{1}{3}$ от общего количества). Аккуратно, без сильного нажима, сформируйте из риса треугольник, шар или продолговатый овал, как будто лепите снежок. Сильное сжатие превратит рис в клейкую массу.

Завершение

Готовые онигири можно либо полностью обернуть по-

лоской нори, либо прикрепить к ним небольшой «поясок» из нори, чтобы было удобно держать. Подавайте тёплыми.

Подача с историей: Расскажите за столом историю Тихиро, когда будете угощать онигири или угощайте во время просмотра аниме. Это простое блюдо заиграет новыми, глубокими красками.

Советы

Душу вложить: Главный секрет – лепить онигири с добрыми мыслями, как это делают герои японских аниме. Это не шутка – забота чувствуется даже в еде. ***Правильный рис:*** Никогда не используйте для онигири длиннозерный или пропаренный рис. Нужен только специальный японский рис с высоким содержанием крахмала. ***Соль на руках:*** Этот метод позволяет получить идеально подсолённый онигири, где кристаллы соли чувствуются совсем немного.

Рамен «Наруто» из легендарной лапшичной «Итираку»

Вкус: Насыщенный, умами, сбалансированный, с глубоким куриным и свиным ароматом. **Текстура:** Мягкая лапша, нежное мясо, хрустящие овощи и яйцо с кремовым желтком. **Сложность:** Средняя (требует времени и подготовки). **Время приготовления:** 2,5—3 часа (включая приготовление бульона).

Этот культовый рамен, вдохновленный знаменитой лапшичной «Итираку» из аниме «Наруто», – гораздо больше, чем просто блюдо. Это символ дружбы, упорства и тепла, которое согревает душу. Сложный, многогранный бульон, обильные топпинги и пшеничная лапша создают ту самую комфортную еду, ради которой стоит сражаться.

Ингредиенты (на 2 порции)

Для бульона (Тясу): Свиная корейка на кости – 300 г

Куриные крылья – 200 г., Вода – 2 л

Свежий имбирь – 3 тонких ломтика

Зеленый лук – 2 стебля, Чеснок – 2 зубчика (раздавить)

Для соуса (Таре): Соевый соус – 5 ст. л.

Мирин – 2 ст. л., Саке – 1 ст. л.

Кусочек комбу (водоросли) – 5х5 см (протереть салфет-

кой)

Для топпингов: Свежая пшеничная лапша для рамена – 200 г

Свиная грудка – 150 г (маринованная и запеченная)

Яйца – 2 шт. (для яиц всмятку), Ростки бамбука (менма) – 4 ст. л., Нори (сушеные водоросли) – 2 листа

Зеленый лук – 1 стебель (мелко нарезанный)

Нарутомаки – 2 шт. (для аутентичности, по желанию)

Приготовление

Приготовление бульона (Тясу)

Поместите свинину и курицу в большую кастрюлю, залейте холодной водой. Доведите до кипения, снимите пену. Уменьшите огонь до минимума, добавьте имбирь, зеленый лук и чеснок. Варите под крышкой 1,5—2 часа, пока бульон не станет насыщенным. Процедите бульон через сито. При желании снимите жир с поверхности или оставьте для более богатого вкуса.

Приготовление соуса (Таре)

В небольшой кастрюле смешайте соевый соус, мирин, саке и комбу. Нагревайте на медленном огне 5—7 минут, не доводя до кипения. Снимите с огня, удалите комбу. Этот соус будет основой вкуса вашего рамена.

Подготовка топпингов

Яйца: Аккуратно опустите яйца в кипящую воду на 6—

7 минут. Переложите в ледяную воду, очистите. Получится яйцо с кремовым желтком.

Свиная грудка: Замаринуйте свинину в смеси из соевого соуса, саке и сахара на 30 минут. Запекайте в духовке при 180° С до готовности, затем нарежьте тонкими ломтиками.

Овощи: Ростки бамбука бланшируйте в кипятке 1—2 минуты.

Сборка рамена

В глубокой пиале смешайте 2—3 ст. л. соуса таре. Отварите лапшу согласно инструкции на упаковке до состояния аль денте. Разложите лапшу по пиалам. Аккуратно влейте горячий бульон. Разложите топпинги: ломтики свинины, чашу, половинки яйца, ростки бамбука, нарезанный зеленый лук. Положите сверху лист нори и нарутомаки.



Советы

Секрет бульона: Для еще более насыщенного вкуса можно предварительно обжарить свиные кости в духовке до золотистого цвета. **Маринад для яиц:** Для аромата очищенные яйца можно на 1—2 часа замочить в смеси соевого соуса и мирина. **Лапша:** Используйте свежую пшеничную лапшу для рамена. Ее не нужно переваривать – она должна оставаться упругой. **Баланс:** Обязательно пробуйте бульон перед сборкой. Соус таре должен быть достаточно соленым, так как его разбавляют бульоном. **Нарутомаки** – это белый рыбный рулет с розовой прожилкой, который можно купить или приготовить самостоятельно.

Нарутомаки

Нарутомаки – это классический японский рыбный рулет с характерной бело-розовой спиралью, напоминающей водоворот Наруто (пролив между Сикоку и Авадзи). Это не только вкусно, но и очень красиво. Это разновидность камабоко (японские рыбные котлеты/пасты). Его уникальный вид достигается за счет скручивания двух слоев рыбной пасты – белой и розовой (часто с добавлением натурального красителя, например, пасты из шисо или паприки).

Ингредиенты

Для белой рыбной пасты: Филе белой рыбы – 500 г (идеально подойдет минтай, треска, тилапия или готовый су-рими)

Яичный белок – 1 шт. (около 30—35 г)

Картофельный крахмал – 1—2 ст. ложки (можно заменить кукурузным), Соль – 1 ч. ложка (без горки)

Сахар – 1—2 ч. ложки (по вкусу)

Сакэ (или белое сухое вино) – 1 ст. ложка

Мираин – 1 ст. ложка (можно заменить 1/2 ч. ложки сахара)

Вода со льдом – 2—3 ст. ложки (для охлаждения массы)

Для розовой рыбной пасты:

Половина от готовой белой пасты

Натуральный краситель:

Вариант 1: 1—2 ч. ложки пасты из красного шисо (самый аутентичный вариант)

Вариант 2: 1 ч. ложка сладкой паприки (даст приятный цвет и легкий аромат)

Вариант 3: 1/2 ч. ложки томатной пасты

Для формовки и приготовления: Пищевая пленка, Фольга или пергамент для выпечки, Пароварка или большая кастрюля с решеткой, Деревянная или бамбуковая циновка для суши (макису) или ее аналог

Приготовление

Шаг 1: Подготовка рыбной пасты

Измельчите рыбу. Если используете свежее филе, убедитесь, что в нем нет костей. Нарезьте рыбу небольшими кусками и положите в чашу блендера или кухонного комбайна. Взбивайте на высокой скорости до состояния очень гладкой, пастообразной массы. Это самый важный этап – чем лучше взобьете, тем более упругой и эластичной получится текстура.

Охлаждайте. В процессе взбивания добавляйте ледяную воду по столовой ложке, чтобы масса не нагревалась. *Добавьте остальные ингредиенты.* В почти готовую пасту добавьте яичный белок, соль, сахар, сакэ и мирин. Взбивайте

еще 1—2 минуты до полного соединения. *Добавьте крахмал.* Всыпьте крахмал и быстро перемешайте (или взбейте) до однородности. Паста станет очень плотной и липкой.

Шаг 2: Создание двух цветов

Разделите массу. Достаньте пасту из блендера и разделите ее на две примерно равные части.

Подкрасьте одну часть. Одну часть пасты переложите в отдельную миску и добавьте выбранный краситель (пасту из шисо, паприку и т.д.). Тщательно перемешайте руками до получения однородного розового цвета. Если цвет слишком бледный, добавьте еще немного красителя.

Шаг 3: Формовка рулета

Это ключевой этап для создания узора «Наруто».

Подготовьте «скалку». Возьмите бамбуковую циновку (макису) и плотно оберните ее пищевой пленкой в несколько слоев. Это будет форма для скручивания.

Раскатайте пласты. На лист пищевой пленки (около 30х30 см) выложите белую пасту. Накройте сверху вторым листом пленки и аккуратно раскатайте ее в прямоугольный пласт толщиной около 5—7 мм. Точно так же раскатайте розовую пасту в пласт такого же размера.

Соберите «сэндвич». Аккуратно снимите верхний слой пленки с розового пласта и переверните его на белый пласт. Аккуратно уберите пленку, которая теперь окажется сверху. У вас должен получиться двухслойный пласт: снизу белый, сверху розовый.

Скрутите рулет. Аккуратно, с помощью нижнего слоя пленки, начните плотно скручивать пласт в рулет, как это делают с роллами. Старайтесь скручивать как можно плотнее, чтобы внутри не оставалось пустот.

Когда рулет свернут, не снимая внутренней пленки, оберните его подготовленной циновкой (макису) с пленкой. Зафиксируйте циновку кухонной бечевкой или резинками, чтобы рулет сохранил форму.

Шаг 4: Приготовление на пару

Подготовьте пар. В пароварке или кастрюле с решеткой вскипятите воду. *Готовьте на пару.* Уменьшите огонь до среднего и поместите рулет в циновку на решетку. Накройте крышкой и готовьте 20—25 минут.

Проверьте готовность. Проткните рулет зубочисткой. Если она выходит чистой и сухой – рулет готов. *Охладите.* Достаньте рулет и дайте ему полностью остыть при комнатной температуре, не разворачивая. Это важно для окончательного формирования текстуры.

Шаг 5: Нарезка и подача

Когда рулет полностью остыл, аккуратно разверните его и снимите пищевую пленку. Острым влажным ножом нарежьте рулет на ломтики толщиной 0,5—1 см. Перед каждым надрезом ополаскивайте нож в воде, чтобы срез получался чистым и гладким. Красивая спираль Наруто откроется на каждом срезе!

Идеи для подачи

Классически добавляйте в рамен или другие супы с лапшой. Используйте как ингредиент для салатов (например, с чукой). Подавайте как самостоятельную закуску с соевым соусом и васаби. Украшайте им блюдо одэн (японское тушеное ассорти).

Рагу из «Атаки титанов» по рецепту отряда разведки

Сытный и несложный рецепт полевой кухни Разведкорпуса. Это рагу – густое, наваристое, готовится в одном котле и идеально для восстановления сил после похода за стены!

Вкус: Глубокий мясной букет с сладковатыми нотами овощей. Томатная кислинка, острота тимьяна и лаврового листа. **Текстура:** Нежное распадающееся мясо, мягкие, но сохранившие форму овощи, густой маслянистый бульон. **Сложность:** Средняя. Требуется поэтапной подготовки ингредиентов и контроля процесса тушения. **Время приготовления:** 2 – 2.5 часа (в основном тушение).

Ингредиенты (на большую компанию, как в столовой отряда):

Мясо – 1 кг (говяжья лопатка или грудинка, свиная шея. То, что требует долгого тушения. Именно такое мясо было для них редкой роскошью!)

Сало или сливочное масло – 50 г (для обжарки)

Лук репчатый – 3—4 крупных головы

Сельдерей – 2—3 стебля, Морковь – 3—4 шт.

Картофель – 6—8 клубней (среднего размера)

Вода или говяжий бульон – около 1.5—2 литров

Томатная паста – 2 ст. л. (или горсть сушеных грибов для более «средневекового» вкуса), Чеснок – 3—4 зубчика, Муки – 2 ст. л. (для загущения, опционально)

Специи: Лавровый лист – 2—3 шт., Сушеный тимьян – 1 ч. л., Черный перец горошком – 1 ч. л., Соль – по вкусу

Пошаговый рецепт «Рагу Свободы»

Шаг 1: Подготовка и обжарка мяса (Главная ценность)

Мясо нарежьте крупными кусками, примерно 3х3 см. Посолите и поперчите. В большом толстостенном котле или кастрюле растопите сало (или масло). Разогрейте его хорошо.

Обжаривайте мясо партиями со всех сторон до темно-коричневой корочки. Не выкладывайте все мясо сразу! Иначе оно пустит сок и будет тушиться, а не жариться. Это ключ к богатому вкусу. Обжаренное мясо выньте и отложите в сторону.

Шаг 2: Пассеровка овощей (Основа вкуса)

В том же котле, в оставшемся жире, обжарьте нарезанный кубиками лук до мягкости и легкой золотистости. Добавьте нарезанную крупными кусками морковь и сельдерей. Обжаривайте еще 5—7 минут.

Добавьте томатную пасту и разотрите ее по овощам. Готовьте 2 минуты, чтобы ушла кислинка. Если используете муку для загущения, всыпьте ее сейчас и быстро переме-

шайте с овощами.

Шаг 3: Томление (Сердце рецепта)

Верните обжаренное мясо в кастрюлю к овощам. Залейте содержимое горячей водой или бульоном так, чтобы жидкость полностью покрывала мясо.

Добавьте специи: лавровый лист, тимьян, перец горошком и раздавленные зубчики чеснока. Доведите до кипения, затем убавьте огонь до самого маленького. Накройте крышкой и тушите 1.5 – 2 часа. Мясо должно стать мягким и начать распадаться на волокна.

Шаг 4: Финальный аккорд

Через 1.5—2 часа достаньте лавровый лист. Добавьте в кастрюлю нарезанный крупным кубиком картофель. Продолжайте тушить под крышкой еще 30—40 минут, пока картофель не станет мягким. В конце попробуйте и при необходимости досолите.

Подача и атмосфера

Подавайте рагу прямо в глубоких мисках, как это делали на кухне Разведкорпуса. Обязательно к нему идет грубый хлеб или густая лепешка, чтобы вымакивать каждый последний кусочек соуса. Представьте, что за окном – стена, а вы только что вернулись из вылазки и наконец-то можете насладиться горячей, сытной едой.

Это рагу – вкус победы, выживания и той самой свободы, за которую они сражались. Sasageyo! Shinzou wo sasageyo! (Посвятим свои сердца!)

Омурайсу из аниме «Атака титанов»

Омурайсу из «Атаки титанов» – это не просто еда. Это символ детства, мира и той простой жизни, о которой тоскуют взрослые. Простенькое блюдо из яиц способно вызвать ностальгию у любого японца! Его можно встретить и во многих других аниме и японских дорамах (например, в «Полуночной закуской»).

Идея: Жареный рис, завернутый в нежный омлет, политый томатным соусом. Просто, сытно и невероятно вкусно. **Вкус:** Сбалансированный солено-сладкий. Нежный сливочный омлет контрастирует с пикантным кетчупным рисом и копчеными нотами бекона. **Текстура:** Воздушный яичный пласт обнимает рассыпчатый рис с хрустящими элементами бекона и сочными овощами. **Сложность:** Просто. **Время приготовления:** 25—35 минут



Ингредиенты (на 1 большую порцию):

Для жареного риса: Вареный рис – 150—200 г (лучше вчерашний, он суше)

Куриное филе или ветчина – 50—70 г (мелко нарезанные)

Репчатый лук – 1/4 шт. (мелко рубленый)

Зеленый горошек (свежий или замороженный) – 1—2 ст..

Растительное масло – 1 ст. л., Соевый соус – 1 ч. л.

Соль, черный перец – по вкусу

Кетчуп – 1—2 ст. ложки (для основы и для подачи)

Для омлета: Яйца – 2—3 крупных

Молоко или сливки – 1 ст. ложка (для нежности)

Соль – щепотка, Сливочное масло – 1 ч. л.

Пошаговый рецепт

Шаг 1: Готовим жареный рис (основу)

Обжариваем мясо и лук: В сковороде разогрейте растительное масло. Обжарьте лук до прозрачности, затем добавьте курицу или ветчину и готовьте до готовности.

Добавляем овощи: Добавьте зеленый горошек, перемешайте.

Заправляем кетчупом: Влейте кетчуп и быстро обжаривайте вместе с мясом и овощами около 30 секунд, чтобы ушла резкая кислинка.

Соединяем с рисом: Добавьте в сковороду рис, разломав комочки. Хорошо перемешайте, чтобы каждый рисок покрылся кетчупом.

Приправляем: Влейте соевый соус, поперчите, посолите по вкусу. Обжаривайте, постоянно помешивая, 3—5 минут. Рис должен быть рассыпчатым и ароматным. Готовый рис снимите с огня.

Шаг 2: Готовим нежный омлет

Взбиваем яйца: В миске взбейте яйца с молоком и щепоткой соли до однородности. Не нужно взбивать в пену!

Жарим омлет: В чистой сковороде с антипригарным покрытием растопите сливочное масло на среднем огне. Влейте яичную смесь.

Создаем тонкий пласт: Быстро вращайте сковороду,

чтобы яйцо равномерно распределилось тонким слоем. Как только низ схватится, а верх останется слегка влажным, снимите сковороду с огня. Не пересушивайте! Именно в этом секрет нежного омлета.

Шаг 3: Собираем омурайсу (самая ответственная часть!)

Формируем «лодочку»: Переложите горячий жареный рис на тарелку, сформировав из него продолговатую горку (лодочку).

Заворачиваем в омлет: Аккуратно, с помощью лопатки или просто наклонив сковороду, уложите готовый омлет поверх риса. Он должен мягко укрыть рис, как одеяло, а края свеситься вниз.

Украшаем и подаем: Сверху полейте омурайсу полосками кетчупа. В аниме это часто простая сеточка или одна широкая полоса.

Совет: Подавайте немедленно, пока омлет нежный и горячий! Можно крикнуть: «Itadakimasu!» (Принимаю с благодарностью!) и съесть его так же быстро, как это сделали бы члены отряда.

Вариации, которые могли бы быть в столовой Отряда

«**По-королевски**»: Добавить в рис мелко нарезанные шампиньоны. «**Для силача**»: Использовать вместо курицы говяжий фарш. «**Вегетарианский**»: Убрать мясо и добавить ку-

курузу и болгарский перец.

Этот рецепт – вкус того самого хрупкого мира, за который они сражались. Shinzou wo sasageyo!

Карри-удон из аниме «Человек-бензопила»

Вкус: Пряный, насыщенный, с глубоким вкусом умами и мягкой теплотой карри. **Текстура:** Гладкая упругая лапша в густом ароматном бульоне. **Сложность:** Просто. **Время приготовления:** 20 минут.

Это блюдо – воплощение простой, сытной и согревающей еды, которую так хорошо съесть после боя с демонами. Густое карри, обволакивающее лапшу, дарит силы и утешение в суровом мире, напоминая, что даже в хаосе есть место простым радостям.



Ингредиенты (на 2 порции)

Основные: Свежая или сухая лапша удон – 2 порции

Лук репчатый – ½ шт. (крупная соломка)

Свинина или курица – 150 г (тонкие ломтики)

Вода или бульон даси – 500 мл

Для соуса карри: Японский плиточный соус карри – 2 квадратика

Соевый соус – 1 ст. л., Мирин – 1 ст. л.

Мед или сахар – 1 ч. л.

Дополнительно: Яйцо – 2 шт. (для яйца пашот)

Зеленый лук – 1 стебель (мелко нарезанный)

Нори – 1 лист (нарезанный полосками)

Приготовление

Подготовка («Подзарядка перед боем»)

Нарежьте мясо и лук. Отварите лапшу согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг.

Создание карри-бульона («Бензопила в тарелке»)

В кастрюле обжарьте лук до прозрачности. Добавьте мясо, готовьте до легкой корочки. Влейте воду/даси, доведите до кипения. Убавьте огонь, добавьте соевый соус, мирин и мед. Положите плитки карри, размешивайте до полного растворения. Варите 5—7 минут до загустения.

Сборка («Пир после победы»)

Разложите лапшу по глубоким пиалам. Залейте карри-бульоном с мясом и луком. Сверху выложите яйцо пашот. Украсьте зеленым луком и нори.

Подача: Ешьте сразу, громко прихлебывая, как это делал бы Дэндзи.

Советы от Дэндзи

Интенсивность вкуса: Для большей остроты добавьте щепотку кайенского перца. **Быстрый вариант:** Используйте готовый пастообразный соус карри. **Топпинги:** *По-демонски:* Жареные во фритюре корни лотоса. *По-кошачьи:* Ломтики рыбных колбасок. «Даже демоны не устоят перед миской хорошего карри-удона!»

Тяван-муси из «Выживший дьявол 2»

Вкус: Нежный, умами, с тонкими нотами даси и легкой сладостью морепродуктов. **Текстура:** Шелковистая, бархатистая, тающая во рту. **Сложность:** Средняя (требует точности температурного контроля). **Время приготовления:** 35 минут + подготовка.

Это блюдо становится символом утонченного мастерства и терпения. Идеальная текстура тяван-муси, без единой поры или пузыря, отражает философию перфекционизма, где повар доводит каждое движение до абсолютного совершенства.



Ингредиенты (на 2 порции)

Основные: Яйца – 2 крупных, Бульон даси – 300 мл
Соевый соус – 1 ч. л., Мирин – 1 ч. л., Соль – щепотка

Начинка (2 варианта):

Классический вариант: Креветки – 2 шт.

Куриное филе – 30 г (мелкий кубик)

Грибы шиитаке – 2 шт. (пластины), Мицуба – 2 веточки

Элитный вариант: Морской ёж (уни) – 1 ст. л.

Икра морского ежа – 1 ч. л., Лепестки цветков юдзу

Приготовление

Подготовка («Ритуал точности»)

Яйца аккуратно взбейте вилкой (не венчиком!), чтобы не образовалось пузырей. Отдельно смешайте даси, соевый соус, мирин и соль. Соедините яичную смесь с бульоном, процедите через сито с мелкой ячейкой.

Сборка («Искусство композиции»)

В керамические чашки для тяван-муси разложите начинку: Креветки и курицу, Грибы и зелень. Влейте яичную смесь через сито. Накройте чашки фольгой или крышками.

Приготовление на пару («Испытание терпением»)

В пароварке доведите воду до кипения, убавьте огонь до минимального. Поставьте чашки на решетку, готовь-

те 15 минут на слабом огне. Проверьте готовность деревянной палочкой: если выходит чистой – готово. Дайте постоять 5 минут без крышки.

Подача: Украсьте каплей трюфельного масла и лепестками сисо.

Советы от дьявола-повара

Секрет шелковистости: Температура пара не должна превышать 80° С. Крышка пароварки должна быть приоткрыта на 1 см. ***Ошибки смертных:*** Перемешивание венчиком (пузыри!). Слишком сильный пар (поры!). ***Философия блюда:*** Успех зависит от трех принципов: Температурный контроль – основа текстуры, Качество бульона даси – душа блюда, Эстетика сервировки – визуальная гармония.

«Настоящий тяван-муси должен быть таким нежным, чтобы таять от взгляда дьявола».

О-бэнто – Японский ланч-бокс из аниме и дорам

Вкус: Сбалансированный – сочетание риса, белка и овощей создает гармонию вкусов. **Текстура:** Разнообразная – от мягкого риса до хрустящих овощей. **Сложность:** Средняя/высокая (зависит от сложности оформления). **Время приготовления:** 15—60 минут.

О-бэнто – это не просто еда, а искусство выражения чувств через пищу. В аниме и дорамах его готовят с особой любовью – будь то заботливая мама для ребенка, девушка для возлюбленного или друг для друга. «Правильно приготовленное бэнто может сказать больше тысячи слов».

Базовые компоненты (на 1 порцию)

Основа (60%): Рис – 150 г (обязательно), Рисовый уксус – 1 ч. л. Соль – щепотка, Нори – для украшения

Белок (20%): Куриный карааге – 3—4 кусочка
Яйцо тамагояки – 1 шт., Рыбные тефтели – 2—3 шт.

Овощи (20%): Морковь – 2—3 звездочки
Брокколи – 2 соцветия, Стручковая фасоль – 4—5 шт.
Маринованный имбирь – 1 ст. л.

Украшение: Формочки для риса, Нори для аппликаций
Овощные вырезки (фигурки)



Классические стили бэнто

1. Кярабэн – «Бэнто-персонаж»

Особенности: Оформление в виде популярных аниме-персонажей. Секрет: Использование кусочков нори для деталей

2. Айсай бэнто – «Бэнто любящей жены»

Из дорамы: «Хорошая жена»

Особенности: Изысканное сочетание цветов и текстур

Секрет: Сердечки из моркови, цветы из сосисок

3. Сёкуику бэнто – «Образовательное бэнто»

Из аниме: «Мой сосед Тоторо»

Особенности: Простое, но сбалансированное и красочное
Секрет: Натуральные цвета разных овощей

Сборка коробочки

Подготовка («Магия утра»)

Приготовьте рис: промойте 7 раз, варите 15 минут, заправьте уксусом. Овощи бланшируйте 2 минуты в подсоленной воде.

Тамагояки: Пожарьте яйцо и сверните в рулет. Нарезьте, как роллы.

Оформление («Творческий процесс»)

На дно коробки выложите рис, сформируйте основу. Разделите коробку на зоны бумажными разделителями. Аккуратно разложите компоненты по цветовым группам. Украсьте вырезками из овощей.

Подача: В коробке для бэнто. Для аутентичности заверните коробку в тряпичный узелок. Берите коробку в школу или на работу и ешьте палочками.

Советы от аниме-шефа

Золотое правило: Еда не должна перемешиваться! *Температура:* Полностью остужайте перед закрытием крышки. *Безопасность:* Используйте маринованные овощи как натуральный консервант. *Экспресс-вариант:* Готовьте компоненты с вечера. *Идеи для вдохновения.* Для любимого:

В форме сердца с парными компонентами. *Для ребенка:* С персонажами Покемон, Наруто. *Для друга:* С юмористическими надписями из нори. **Традиции:** В Японии бэнто – это послание, где каждый ингредиент имеет значение: Рис – основа отношений, Яйцо – солнце и надежда, Овощи – здоровье и забота.

«Настоящее бэнто должно быть таким красивым, что его жалко есть, и таким вкусным, что невозможно удержаться».

Новогоднее О-сэти рёри

Вкус: Сбалансированный комплекс сладких, кислых, соленых и умами вкусов, предназначенный для наслаждения в течение нескольких дней. **Текстура:** От жевательной до хрустящей и нежной. **Сложность:** Высокая (традиционно готовится за 2—3 дня). **Время приготовления:** 6—8 часов.

О-сэти рёри – это не просто еда, а съедобное пожелание удачи в новом году. Каждое блюдо в лакированных квадратных ящиках дзюбако символизирует определенное пожелание – от долголетия до процветания. «Новый год начинается с о-сэти – это вкус надежды».

Структура о-сэти (3—4 яруса дзюбако)

Первый ярус (Ити-но дзю): Закуски и благопожелания

Куримомо (каштаны) – золотой цвет, символ успеха

Кадзуноко (икра сельди) – плодovitость, здоровое потомство

Тадзукури (сладкие сардинки) – богатый урожай

Второй ярус (Ни-но дзю): Жареные и тушеные блюда

Тацутаагэ (курица в соусе) – жизненная энергия

Датэмаки (сладкий омлет) – ученость и мудрость

Кампё (тушеные полоски тыквы) – долголетие

Третий ярус (Сан-но дзю): Отварные и маринованные блюда

Кохаку намасу (редис и морковь) – праздничные цвета

Рэнкон (корень лотоса) – ясное видение будущего

Гомокудзукури (краб) – удача и защита

Ключевые блюда и их символизм

1. Осэти-дзаккана (Символические блюда):

Эби – длинные усы символизируют долголетие

Тай – «праздничная рыба», удача

Куро-мамэ – сладкие черные соевые бобы, здоровье

2. Супы и рис:

О-дзони – суп с моти, семья и традиции

Сэкихан – красный рис, праздник

Советы по приготовлению

Подготовка («Искусство терпения»):

Начните за 3 дня до нового года. Используйте методы консервации: маринование, сушка, засахаривание. Придерживайтесь правила 5 цветов (белый, черный, красный, желтый, зеленый)

Современные вариации: Веган-осэти – тофу и овощи вместо рыбы и мяса, Мини-осэти – для одного человека,

Фуску-осэти – заказ готового набора еды о-сэти в магазине.

Подача: Лакированные коробки дзюбако – обязательный атрибут.

Секреты от Духа Нового Года

Баланс вкусов: Каждое блюдо должно иметь свой отчетливый вкус. **Эстетика:** Цветовая гармония важнее сложности приготовления. Традиция: Никаких острых ножей 1 января – все нарезается заранее. **Культурный контекст:** В аниме и дорамах о-сэти часто становится: Фоном для важных разговоров («Оранжевый год»), Символом семейных уз («Один дома»), Напоминанием о традициях («Семьи Сасаки и Мияно»). **Важно:** О-сэти едят холодным в течение первых 3 дней года, чтобы дать отдых женщинам на кухне – это вкус заботы и уважения к тем, кто готовил.

«Настоящее о-сэти пахнет кипарисовым лаком, хвоей кадомацу и надеждой».

Глава 2. Аниме-кухня: Энергия для приключений Сбалансированные блюда для путешественников

Онигири из «Клинка, рассекающего демонов» с тунцом

Вкус: Энергичный, сбалансированный, с яркой начинкой для быстрого восстановления сил. **Текстура:** Плотный комок риса с сочной начинкой внутри. **Сложность:** Просто. **Время приготовления:** 20 минут.

Эти онигири – именно та еда, что мог бы брать с собой Тандзиро и другие истребители демонов для быстрого перекуса между изнурительными тренировками и битвами. Питательно, удобно и дает заряд энергии надолго.

Ингредиенты (на 4—5 штук)

Японский короткозерый рис – 300 г., Вода – 360 мл
Консервированный тунец – 1 банка (около 150 г)
Майонез – 2 ст. л., Соевый соус – 1 ч. л.

Листы нори – 2 шт. Соль – по вкусу
Кунжут (белый или черный) – для посыпки

Приготовление

Приготовление риса

Промойте рис до прозрачной воды. Залейте водой и оставьте на 20 минут. Сварите под крышкой: после закипания 5—7 минут на среднем огне, затем 10 минут на маленьком. Выключите и дайте постоять 15 минут, не открывая крышку.

Приготовление начинки

Слейте жидкость с тунца. Разомните вилкой в миске. Добавьте майонез и соевый соус, тщательно перемешайте.

Формирование онигири

Намочите руки в подсоленной воде. Возьмите горсть риса, сделайте углубление. Положите 1 ч. л. начинки из тунца. Аккуратно залепите рисом, придавая треугольную форму. Не сжимайте слишком сильно!

Завершение

Оберните онигири полоской нори. Сверху можно слегка посыпать кунжутом, как будто это «след дыхания» того или иного истребителя.

Советы

Обжигаящая техника: Для остроты добавьте в начинку

щепотку молотого перца чили или каплю острого соуса шри-рача. **Вариации начинок:** «Водное дыхание»: Консервированная горбуша с зеленым луком. «Громове дыхание»: Ломтики копченой курицы с каплей кунжутного масла. «Цветочное дыхание»: Отварной шпинат с кунжутом. **Для похода:** Плотно заверните каждый онигири в пищевую пленку, чтобы он не рассыпался в походе. **Тренировка выносливости:** Лепите онигири быстро, как будто от этого зависит ваша жизнь, а вы – охотник на демонов!

Гёдза с грибами из «Дорохедоро»

Вкус: Плотный, мясной, с дымным ароматом грибов и лёгкой остринкой. **Текстура:** Плотная оболочка, сочная, почти сырая начинка с хрустящими включениями. **Сложность:** Просто, но с элементом хаоса. **Время приготовления:** 40 минут.

В странном мире монстров гёдза – это не просто еда, а культ, образ жизни и валюта. Их готовят из сомнительных ингредиентов, жарят на подозрительных маслах и подают в атмосфере тотального бардака, но именно это и делает их такими притягательными. «Если в гёдза не хрустит на зубах что-то лишнее – это не настоящие гёдза!»



Ингредиенты (на 4—6 порций)

Основа: Готовые обёртки для гёдза – 30—40 шт. (толстые, прочные; можно сделать самостоятельно: см. Гёдза со свиной из «Полуночной закусочной»)

Свиной фарш – 400 г (пожирнее), Капуста – 200 г (грубо порубить), Грибы – 150 г (шампиньоны или вёшенки, нарезать пластинками), Чеснок – 5 зубчиков (крупно порубить)

Соевый соус – 3 ст. л., Перец чили – 2 шт. (с семенами)

Добавки «для хруста» (на выбор): Консервированная кукуруза – 4 ст. л., Мелкие хрящики – 3 ст. л., Жареный арахис – 3 ст. л. (грубо порубить)

Для жарки: Растительное масло – 4 ст. л., Вода – 150 мл

Приготовление

Шаг 1: Создание начинки («Безумие по-Пещерному»)

В миске грубо смешайте фарш, капусту, грибы и чеснок. Добавьте соевый соус и выбранный ингредиент «для хруста». Не вымешивать! Ингредиенты должны оставаться разными по текстуре.

Шаг 2: Лепка («Магия Шока»)

Положите в центр обёртки 1 ст. л. начинки. Сложите пополам, слепляя края 2—3 грубыми складками. Не стремитесь к аккуратности! Неровности приветствуются.

Шаг 3: Жарка («Адский огонь Эн»)

Разогрейте масло в чугунной сковороде до дыма. Выложите гёдза в один слой, жарьте 3 минуты до золотистой корочки. Влейте воду, накройте крышкой с щелью для выхода пара. Готовьте 8—10 минут до испарения жидкости.

Подача: На газете или старой разделочной доске.

Советы

Атмосфера: Подавайте под индастриал-метал при тусклом свете неоновых ламп. **Особенности подачи:** Ешьте руками, громко чавкая. Обязательно пролейте соус на одежду. Кости и хрящики выплёвывайте прямо на стол. **Предупреждение:** Употребление этих гёдза может вызвать непредска-

зуемые мутации, но именно это и делает их такими вкусными в мире «Дорохедоро»!

«Настоящие гёдза должны быть как наш мир – жёсткими снаружи, непредсказуемыми внутри и с привкусом магии!»

Тэмпура «Дыхание Воды» из «Клинка, рассекающего демонов»

Вкус: Воздушный, хрустящий, с нежным вкусом морепродуктов и овощей. **Текстура:** Невесомая хрустящая корочка и сочная начинка. **Сложность:** Средняя (требует точности и скорости). **Время приготовления:** 25 минут.

Эта тэмпура воплощает элегантность и стремительность стиля «Дыхание Воды». Как движения Тандзиро, кляр должен быть легким и точным, обволакивающим каждый ингредиент подобно потоку воды, а хруст — чистым и быстрым, как удар клинка.



Ингредиенты (на 2 порции)

Для кляра (Техника «Гирю»):

Ледяная вода – 200 мл., Яйцо (холодное) – 1 шт.

Мука для тэмпуры – 150 г., Лёд – несколько кубиков

«Демонические ингредиенты» для обжарки:

Креветки крупные – 8 шт.

Сладкий перец – 1 шт., Баклажан японский – 1 шт.

Листья сисо (периллы) – 8 шт.

Корень лотоса – несколько тонких ломтиков

Для подачи: Тэнцую (соус для тэмпуры) – ½ стакана

Редька дайкон (тёртая) – 2 ст. л.

Имбирь свежий (тёртый) – 1 ч. л.

Приготовление

Подготовка «Клинков» (ингредиентов)

Креветкам сделайте надрезы по брюшку, чтобы они не скрутились при жарке. Овощи нарежьте тонкими изящными ломтиками, как лезвия мечей. Муку просейте заранее и охладите.

Создание «Водного кляра»

В миску с ледяной водой аккуратно введите яйцо, слегка помешивая. Быстро, но бережно всыпьте муку, оставляя комочки. Перемешивайте не более 10 секунд!

Добавьте кубики льда в кляр для поддержания температуры.

«Танец огненного демона» (жарка)

В глубоком котле или воке разогрейте масло до 180° С. Окунайте ингредиенты в кляр и мгновенно опускайте в кипящее масло. Жарьте небольшими партиями, чтобы сохранить хруст. Готовьте до появления бледно-золотистой корочки (1—2 минуты).

Подача «Стойки истребителя»

Разложите тэмпуру на бамбуковой решётке, чтобы сохранить хруст. Подавайте с соусом тэнцую, смешанным с дайконом и имбирём.

Советы Мастера

Лёд – ваш союзник: Холодный кляр = воздушная текстура. **Не переборщите с перемешиванием:** Комочки в кляре – это хорошо! **Контроль температуры:** Капля кляра должна сразу всплыть в масле. **Техника:** Жарьте тэмпуру порциями, не перегружая масло. **Для Недзуко:** Добавьте в кляр щепотку чая маття для зелёного оттенка.

Вариации дыхания. *Дыхание Грома:* Добавьте в кляр щепотку острого перца. *Дыхание Цветов:* Используйте цветы цуккини и батат. *Дыхание Змеи:* Длинные тонкие баклажаны и спаржа.

Подавайте сразу, чтобы сохранить ту самую текстуру, ради которой стоит сражаться с демонами!

Сэндвич из аниме «Токийский гуль»

Этот сэндвич отличается не столько составом, сколько идеальной, аккуратной формой и вниманием к деталям.

Ингредиенты (на 1 сэндвич):

Хлеб: Белый нарезанный тостовый хлеб – 2 ломтика. Именно тот, что продается в квадратных упаковках. **Бекон:** 2—3 ломтика тонкого, не копченого бекона (в аниме используется скорее вариант, похожий на бекон для завтрака). **Сыр:** 1—2 ломтика плавленого или чеддера квадратной формы. В аниме сыр ярко-желтый, как у классического плавленого сыра. **Салат:** 1—2 крупных, хрустящих листа зеленого салата (Айсберг или Романо).

Масло: Сливочное масло комнатной температуры – для намазывания. **Майонез** (лучше японский) – по вкусу. **Горчица** (по желанию, не всегда видна, но может добавляться для вкуса).



Приготовление

1. Идеальный хлеб без корок

Это самый важный эстетический элемент.

Возьмите два ломтика белого тостового хлеба. Острым длинным ножом аккуратно и полностью срежьте все корки со всех четырех сторон. Должны получиться два идеальных, мягких квадрата.

2. Подготовка начинки

Бекон: Обжарьте ломтики бекона до хрустящей корочки. Выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир. Он должен быть прямым и ровным, чтобы хорошо лег в сэндвич. **Салат:** Вымойте и тщательно обсушите

лист салата. Он должен быть абсолютно сухим, иначе хлеб размокнет. **Сыр:** Используйте ломтик сыра, который по размеру чуть меньше хлеба.

3. Сборка – порядок и аккуратность!

Основа: Положите первый ломтик хлеба (без корок) на доску. **Намазка:** Равномерно и тонко намажьте весь ломтик сливочным маслом.

Первый слой: Положите лист салата. Он должен лежать ровно и полностью покрывать хлеб. **Второй слой:** Поверх салата уложите бекон. **Третий слой:** На бекон положите ломтик сыра. **Верхушка:** Вторым ломтиком хлеба (без корок) смажьте майонезом с внутренней стороны и накройте им сэндвич.

4. Финальный штрих – Нарезка

Аккуратно прижмите сэндвич сверху ладонью, чтобы он немного спрессовался. Острым ножом разрежьте сэндвич идеально пополам по диагонали, чтобы получилось два аккуратных треугольника. Перед резкой можно ненадолго обернуть его в пищевую пленку, чтобы зафиксировать форму (как в сэндвиче из аниме «Твоё имя»).

Вот он – тот самый сэндвич: Идеально белый, без корок, с четкими слоями, видимыми на срезе. Простота, ставшая символом чего-то дорогого и невозможного..

Сэндвич с яйцом из аниме «Твоё имя»

Идея: Два главных компонента японского ё-сёку (омлет и котлета) объединены в одном мощном и вкусном сэндвиче.

Ингредиенты (на 2 больших сэндвича):

Для крокет (картофельных котлет):

Картофель – 2 крупных (около 300 г)

Фарш (свиной или куриный) – 100 г

Лук репчатый – 1/4 шт. (мелко рубленный)

Соль, перец – по вкусу, Соевый соус – 1/2 ч. л.

Мука, яйцо, панировочные сухари (панко) – для панировки

Масло для жарки

Для тамагояки (слоеного омлета): Яйца – 3 шт. Сахар – 1 ст. л. (можно чуть больше), Соль – 1 щепотка

Молоко – 1 ст. л. (по желанию), Растительное масло – для жарки

Для сборки: Толстые ломтики белого хлеба – 4 шт. Листья салата (Айсберг или романо) – 4 шт. Ломтики помидора – 4 шт. (по 2 на сэндвич)

Японский майонез – обильно!

Сливочное масло – для намазывания, Пищевая пленка



Приготовление

Шаг 1: Готовим компоненты

Крокеты: Картофель отварите в мундире, очистите и разомните в пюре. Обжарьте лук и фарш до готовности, заправьте соевым соусом, солью, перцем. Смешайте пюре с фаршем. Сформируйте 2 продолговатые котлеты, по размеру чуть меньше хлеба. Обваляйте их в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях. Обжарьте в масле до золотистой корочки. Дайте стечь маслу.

Тамагояки: Взбейте яйца с сахаром, солью и молоком. На сковороде приготовьте слоеный рулет (как в предыдущих

рецептах). У вас должен получиться плотный, высокий омлет. Остудите и нарежьте на два толстых прямоугольника.

Шаг 2: Собираем бутерброды

Порядок слоев критически важен для внешнего вида и устойчивости.

Основа: Подсушите хлеб в тостере. На один ломтик нанесите тонкий слой сливочного масла, на второй – густой слой майонеза. **Первый слой (нижний):** На ломтик с майонезом уложите листья салата. **Второй слой:** Поверх салата положите ломтики помидора. **Третий слой (основной):** Аккуратно разместите горячую крокету. Она – самая тяжелая и должна лежать на устойчивой «подушке» из салата и помидора. **Четвертый слой (верхний):** Поверх крокеты уложите прямоугольник тамагояки. Он завершает композицию и идеально ложится по форме.

Завершение: Накройте все вторым ломтиком хлеба (маслом вниз).

Шаг 3: Фирменная упаковка и нарезка

Сильно, но аккуратно прижмите сэндвич ладонью. Плотно оберните пищевой пленкой, затягивая ее так, чтобы сэндвич стал плотным «кирпичиком». Это скрепит все слои. Оставьте на пару минут.

Важный момент нарезки: Острым ножом, смоченным в горячей воде, разрежьте сэндвич пополам прямо через пленку. Это гарантирует, что все слои не сместятся и не выпадут. Аккуратно снимите пленку.

Вот он – идеальный срез: Вы увидите все слои одновременно – пушистый хлеб, хрустящую панировку крокеты, нежное картофельное пюре с мясом и яркий, сладкий слоеный тамагояки.

Унадон из «Лагерь на свежем воздухе»

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.