



Рецепты японской кухни

Татьяна Рублёва

Татьяна Рублёва

Рецепты японской кухни

«Автор»

2026

Рублёва Т.

Рецепты японской кухни / Т. Рублёва — «Автор», 2026

Простые и пошаговые рецепты японской кухни. От соусов и заготовок до десертов и напитков.

© Рублёва Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Основы, соусы и заготовки	5
Закуски и салаты	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Татьяна Рублёва

Рецепты японской кухни

Основы, соусы и заготовки

Даси, соусы, рис для суши и быстрые заготовки – фундамент японской кухни.

Рецепт 001. Даси базовый (комбу + кацуобуси)

Время: 15 мин **Выход:** ~1 л

Ингредиенты:

- вода 1 л
- комбу 10А~10 см
- стружка тунца кацуобуси 20 г

Шаги:

1. Положите комбу в холодную воду на 20 минут (можно дольше в холодильнике).
2. Нагрейте почти до кипения (не кипятите), уберите комбу.
3. Добавьте кацуобуси, доведите до лёгкого кипения и сразу выключите.
4. Дайте настояться 5 минут и процедите.

Хранение:

В холодильнике до 3 суток. Можно заморозить порционно до 2 мес.

Заметка:

Это основа для мисо-супа, соуса цую и прозрачных супов.

Рецепт 002. Даси вегетарианский (комбу + шиитаке)

Время: 20 мин **Выход:** ~1 л

Ингредиенты:

- вода 1 л
- комбу 10 на 10 см
- шиитаке сушёные 6-8 шт

Шаги:

1. Замочите комбу и шиитаке в воде на 30 минут (лучше 4-8 часов в холодильнике).
2. Нагрейте почти до кипения, уберите комбу.
3. Прогрейте ещё 3-4 минуты, затем выключите и процедите.

Хранение:

В холодильнике до 3 суток. Можно заморозить порционно до 2 мес

Рецепт 003. Соус тэрияки домашний

Время: 10 мин **Выход:** ~200 мл

Ингредиенты:

- соевый соус 100 мл
- мирин 50 мл
- сахар 1,5 ст. л.
- саке 50 мл (или вода)

Шаги:

1. Смешайте ингредиенты в сотейнике.
2. Доведите до кипения и варите 3-5 минут до лёгкого загустения.
3. Остудите – при остывании соус станет гуще.

Хранение:

В холодильнике до 14 суток.

Рецепт 004. Соус пондзу (цитрус + соевый)

Время: 8 мин **Выход:** ~250 мл

Ингредиенты:

- соевый соус 150 мл
- лимонный сок 70 мл
- апельсиновый сок 30 мл
- рисовый уксус 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- тёртый имбирь 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте все ингредиенты до растворения сахара.
2. Дайте постоять 10-15 минут и попробуйте баланс кислоты/сладости.

Хранение:

В холодильнике до 10 суток.

Рецепт 005. Соус для гёдза (shoyu-zu)

Время: 5 мин **Выход:** ~120 мл

Ингредиенты:

- соевый соус 60 мл
- рисовый уксус 45 мл
- кунжутное масло 1 ч. л.
- чили-масло 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Подавайте как дип к гёдза и темпуре.

Хранение:

В холодильнике до 7 суток.

Рецепт 006. Соус тонкацу (упрощённый)

Время: 5 мин **Выход:** ~150 мл

Ингредиенты:

- кетчуп 70 мл
- вустерский соус 50 мл
- соевый соус 20 мл
- сахар 1 ч. л.
- горчица 1/2 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте все ингредиенты до однородности.

2. Дайте постоять 10 минут, чтобы вкус собрался..

Хранение:

В холодильнике до 10 суток.

Рецепт 007. Мисо-маринад (misozuke) универсальный

Время: 8 мин **Выход:** на 500-700 г продукта

Ингредиенты:

- паста мисо 4 ст. л.
- мирин 2 ст. л.
- сахар 1 ст. л.
- саке 2 ст. л. (или вода)

Шаги:

1. Смешайте мисо, мирин, сахар и саке до пасты.
2. Нанесите тонким слоем на рыбу/тофу/курицу.
3. Маринуйте в холодильнике 30 минут – 12 часов.
4. Снимите излишки маринада и запекайте/жарьте до готовности.

Хранение:

Маринад в банке – до 7 суток.

Заметка:

Подходит для трески, лосося, баклажанов и тофу.

Рецепт 008. Рис для суши (сумэси)

Время: 30 мин **Выход:** ~800 г готового риса

Ингредиенты:

- рис японский/круглый 360 г (2 стакана)
- вода 430 мл
- рисовый уксус 60 мл
- сахар 2 ст. л.
- соль 1,5 ч. л.

Шаги:

1. Промойте рис до прозрачной воды, дайте стечь 10 минут.
2. Сварите рис (в кастрюле или рисоварке) и дайте постоять 10 минут под крышкой.
3. Смешайте уксус, сахар и соль до растворения.
4. Переложите рис в широкую миску, влейте заправку и аккуратно перемешайте лопаткой, обмахивая.
5. Остудите до тёплого состояния – рис готов для суши.

Хранение:

Лучше использовать в день приготовления. В контейнере при комнатной температуре до 6 часов.

Рецепт 009. Тамагояки (японский омлет-рулет)

Время: 15 мин **Выход:** 1 рулет

Ингредиенты:

- яйца 4 шт
- соевый соус 1 ч. л.

- сахар 1 ч. л.
- мирин 1 ч. л. (или вода)
- щепотка соли
- масло для жарки

Шаги:

1. Взбейте яйца с соевым соусом, сахаром, мирином и солью.
2. На сковороде тонким слоем налейте часть смеси и сверните рулетом.
3. Отодвиньте рулет, добавьте ещё смесь, поднимите рулет, чтобы яйцо затекло под него, и снова сверните.
4. Повторите 3-4 раза. Слегка прижмите рулет и остудите.
5. Нарежьте ломтиками.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток.

Рецепт 010. Маринованный имбирь быстрый (гари)

Время: 20 мин (+ остывание) **Выход:** ~250 г

Ингредиенты:

- имбирь свежий 200 г
- рисовый уксус 120 мл
- вода 60 мл
- сахар 2 ст. л.
- соль 1 ч. л.

Шаги:

1. Имбирь нарежьте очень тонко, посолите и оставьте на 10 минут.
2. Промойте, отожмите и обдайте кипятком 20 секунд, слейте.
3. Смешайте уксус, воду и сахар, доведите до горячего состояния (не кипятите).
4. Залейте имбирь, остудите и уберите в холодильник.

Хранение:

В холодильнике до 2 недель.

Рецепт 011. Кунжутная соль (гомасио)

Время: 10 мин **Выход:** ~120 г

Ингредиенты:

- кунжут 100 г
- соль 1-1,5 ч. л.

Шаги:

1. Подсушите кунжут на сухой сковороде 3-4 минуты до аромата.
2. Смешайте с солью.
3. Часть можно слегка растолочь в ступке для более яркого вкуса.

Хранение:

В сухой банке до 2 месяцев.

Рецепт 012. Огурцы суномоно (быстрый маринад)

Время: 15 мин **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы 2-3 шт
- соль 1/2 ч. л.
- рисовый уксус 3 ст. л.
- сахар 1 ст. л.
- соевый соус 1 ч. л.
- кунжут 1 ч. л.

Шаги:

1. Огурцы нарежьте тонко, посолите и оставьте на 5 минут.
2. Отожмите лишний сок.
3. Смешайте уксус, сахар и соевый соус, залейте огурцы.
4. Посыпьте кунжутом и дайте постоять 5-10 минут.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток.

Закуски и салаты

Лёгкие блюда: эдамаме, тофу, салаты суномоно, маринады и горячие закуски.

Рецепт 013. Эдамаме с морской солью

Время: 8 мин **Выход:** 2-4 порции

Ингредиенты:

- эдамаме замороженные 400 г
- соль крупная

Шаги:

1. Вскипятите воду, добавьте щепотку соли.
2. Отварите эдамаме 4-5 минут, слейте воду.
3. Посыпьте крупной солью и подавайте.

Хранение:

Лучше есть сразу. Остатки – в холодильнике до 1 суток

Рецепт 014. Хияяко (холодный тофу с топпингами)

Время: 7 мин **Выход:** 2 порции

Ингредиенты:

- тофу мягкий 300-350 г
- соевый соус 1-2 ст. л.
- зелёный лук 2 ст. л.
- тёртый имбирь 1 ч. л.
- кунжут 1 ч. л.
- нори 1 лист (полосками)

Шаги:

1. Тофу обсушите и нарежьте на 2 порции.
2. Сверху добавьте зелёный лук, имбирь, нори и кунжут.
3. Полейте соевым соусом и подавайте.

Хранение:

Лучше есть сразу.

Рецепт 015. О-хиташи (шпинат в соевом соусе)

Время: 15 мин **Выход:** 3-4 порции

Ингредиенты:

- шпинат 300 г
- соевый соус 1,5 ст. л.
- даси 3 ст. л. (или вода)
- сахар 1/2 ч. л.
- кунжут

Шаги:

1. Бланшируйте шпинат 30-40 секунд, сразу охладите в холодной воде.
2. Отожмите и нарежьте кусочками.
3. Смешайте соевый соус, даси и сахар, залейте шпинат.

4. Посыпьте кунжутом.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток.

Рецепт 016. Салат вакамэ с огурцом

Время: 12 мин **Выход:** 3-4 порции

Ингредиенты:

- вакамэ сушёные 10 г
- огурец 1-2 шт
- рисовый уксус 2 ст. л.
- сахар 1 ст. л.
- соевый соус 1 ч. л.
- кунжут 1 ч. л.

Шаги:

1. Замочите вакамэ в воде на 5 минут и отожмите.
2. Огурец нарежьте тонко.
3. Смешайте уксус, сахар и соевый соус, добавьте вакамэ и огурец.
4. Посыпьте кунжутом и дайте постоять 5 минут.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток.

Рецепт 017. Капуста с кунжутной заправкой

Время: 10 мин **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- капуста 300-400 г
- кунжут 1,5 ст. л.
- соевый соус 1 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- сахар 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Нашинкуйте капусту.
2. Кунжут слегка разотрите в ступке или ложкой в миске.
3. Смешайте заправку и перемешайте с капустой.
4. Дайте постоять 5 минут.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток.

Рецепт 018. Ацури-эдзумэ (острая паста из перца и томата)

Время: 12 мин **Выход:** ~250 г

Ингредиенты:

- помидор 2 шт
- перец чили 1 шт
- сладкий перец 1/2 шт
- чеснок 1-2 зубчика

- соевый соус 1 ст. л.
- рисовый уксус 1 ч. л.
- сахар 1/2 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.

Шаги:

1. Очень мелко нарежьте овощи (или пробейте короткими циклами).
2. Добавьте соевый соус, уксус, сахар и кунжутное масло.
3. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.

Хранение:

В холодильнике до 3 суток.

Заметка:

Подавайте к рису, мясу, гёдза и рыбе.

Рецепт 019. Гёдза жареные (свинина + капуста)

Время: 50 мин **Выход:** 24-28 шт

Ингредиенты:

- тесто для гёдза (кружки) 1 упаковка
- фарш свиной 350 г
- капуста 250 г
- зелёный лук 2 ст. л.
- имбирь тёртый 1 ч. л.
- чеснок 2 зубчика
- соевый соус 1,5 ст. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- перец
- масло для жарки
- вода 60 мл

Шаги:

1. Капусту мелко нарежьте, посолите щепоткой и отожмите через 5 минут.
2. Смешайте фарш, капусту, зелёный лук, имбирь, чеснок, соевый соус и кунжутное масло.
3. Заверните начинку в кружки теста, защипните края.
4. Обжарьте гёдза на масле до золотистого дна.
5. Влейте воду, накройте и пропарьте 4-5 минут, затем откройте и выпарьте воду.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток. Можно заморозить сырые гёдза до 2 мес.

Рецепт 020. Тамаго-сандо (яичный сэндвич)

Время: 20 мин **Выход:** 2 сэндвича

Ингредиенты:

- яйца 4 шт
- майонез 2-3 ст. л.
- соль
- перец
- хлеб молочный 4 ломтика

Шаги:

1. Сварите яйца вкрутую 10 минут, охладите и очистите.

2. Разомните яйца вилкой, добавьте майонез, соль и перец.
3. Смажьте начинку на хлеб, накройте вторым ломтиком.
4. Обрежьте корочки и разрежьте пополам.

Хранение:

В холодильнике до 1 суток.

Рецепт 021. Кани-салат (крабовые палочки по-японски)

Время: 12 мин **Выход:** 3-4 порции

Ингредиенты:

- крабовые палочки 200 г
- огурец 1 шт
- кукуруза 120 г (по желанию)
- майонез 2 ст. л.
- рисовый уксус 1 ч. л.
- кунжут 1 ч. л.

Шаги:

1. Нарежьте крабовые палочки и огурец соломкой.
2. Смешайте с майонезом и уксусом.
3. Посыпьте кунжутом и подавайте.

Хранение:

В холодильнике до 1 суток

Рецепт 022. Пиадзу-стайл (фасоль + лук + соус)

Время: 15 мин **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- фасоль белая/каннеллини 400 г (готовая)
- лук красный 1/2 шт
- соевый соус 1 ст. л.
- рисовый уксус 1 ст. л.
- сахар 1/2 ч. л.
- кунжутное масло 1 ч. л.
- зелёный лук

Шаги:

1. Лук нарежьте тонко.
2. Смешайте соус из соевого, уксуса, сахара и кунжутного масла.
3. Смешайте фасоль, лук и соус, посыпьте зелёным луком.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток.

Рецепт 023. Цукэмоно быстрые (ассорти маринованных овощей)

Время: 20 мин (+ настаивание) **Выход:** ~700 г

Ингредиенты:

- огурец 1 шт
- морковь 1 шт
- редис 200 г

- соль 1 ст. л.
- рисовый уксус 120 мл
- вода 120 мл
- сахар 2 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте тонко/соломкой.
2. Перемешайте с солью и оставьте на 10 минут, затем слегка отожмите.
3. Смешайте уксус, воду и сахар, залейте овощи.
4. Охладите минимум 1 час.

Хранение:

В холодильнике до 5 суток.

Рецепт 024. Такуан-стайл (маринованный дайкон быстрый)

Время: 15 мин (+ настаивание) **Выход:** ~400 г

Ингредиенты:

- дайкон 350-400 г
- рисовый уксус 80 мл
- сахар 2 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- куркума 1/4 ч. л. (для цвета)

Шаги:

1. Дайкон нарежьте тонкими ломтиками.
2. Смешайте уксус, сахар, соль и куркуму.
3. Залейте дайкон и уберите в холодильник на 2-3 часа.

Хранение:

В холодильнике до 7 суток.

Рецепт 025. Агэдаси тофу (тофу в бульоне даси)

Время: 30 мин **Выход:** 3-4 порции

Ингредиенты:

- тофу плотный 400 г
- крахмал 4 ст. л.
- масло для жарки
- даси 250 мл
- соевый соус 1,5 ст. л.
- мирин 1 ст. л.
- зелёный лук
- тёртый имбирь

Шаги:

1. Тофу обсушите, нарежьте кубиками и обваляйте в крахмале.
2. Обжарьте до золотистой корочки и выложите на бумагу.
3. Смешайте даси, соевый соус и мирин, доведите до горячего состояния.
4. Выложите тофу в миску, залейте соусом, добавьте имбирь и зелёный лук.

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.