



Антонина Фролова

ИЗ ОБЩЕГО КОТЛА

Готовим сукияки

Сукияки – одно из классических «набэ-рёри», то есть «блюдо прямо из кастрюли». Его едят круглый год, но чаще всего – в холодную погоду. Это не только горячее угощение, но и теплое общение: вся семья, компания друзей или деловых партнеров собираются вокруг стола. Задушевные беседы считаются лучшей приправой для этого блюда, поэтому за столом проводят не меньше часа. Секретами одного из самых любимых блюд жителей Японских островов с читателями журнала делится шеф-повар московского ресторана «Цветение сакуры» Хироки Аракава. Рецепт блюда специально разработан для российских читателей.

Ингредиенты (на 2 порции)

2 яйца
260 г говядины
30 г рисовой лапши
100 г китайской капусты
50 г соевого творога тофу
100 г сладкого репчатого лука
40 г грибов (шампиньонов или шиитаке)
20 г сладкого перца
30 г рукколы
80 г ростков сои
40 г брокколи
40 г лука-порей
5 г моркови
5 г дайкона
200 г лапши удон

Для соуса:

200 мл саке
100 мл сладкого рисового вина мирин (можно обойтись без него)
100 мл соевого соуса
40 г сахара



Хироки Аракава
Шеф-повар московского ресторана «Цветение сакуры»

СЕКРЕТЫ УСПЕХА ОТ ШЕФ-ПОВАРА

- Блюдо должно занимать примерно 2/3 от объема кастрюли.
- Готовить мясо лучше всего на среднем огне, степень его обжарки может быть разной (по вкусу).
- В регионе Тохоку (Токио) овощи из кастрюли обмакивают во взбитое сырое яйцо. В регионе Кансай (Осака) в яйцо добавляют немного тертой редьки дайкон.
- Сукияки и другие «блюда из кастрюли» готовятся очень быстро, это позволяет сохранить витамины и естественный вкус продуктов.
- Японские повара редко используют рецепты с четким указанием количества ингредиентов в граммах – намного больше инструкций ценится интуиция, поэтому многие блюда готовятся на глазок.

ФОТО: АНАСТАСИЯ РЯБОВА

Если сукияки готовят дома, то гости используют собственные палочки, чтобы подкладывать из кастрюли соседу, когда у него опустела чашка. Поэтому сукияки считается блюдом для семьи или компании «без церемоний». В ресторане чашки наполняет официант или повар, и делает это отдельными палочками.

Говядину в Японии начали есть лишь в XIX веке, после «открытия» страны для иностранцев. Самой дорогой и качественной всегда считалась «мраморная» говядина из Кобэ – она имеет особый цвет и нежный вкус благодаря множеству жировых прожилок. На некоторых японских фермах коров поят пивом и даже делают им массаж, чтобы улучшить качество мяса.



Ресторан «Цветение Сакуры»
Москва,
ул. Красина, 7/1,
станция метро «Маяковская»
Тел: 7(499) 254 0805
Факс: 7(499) 254 4641



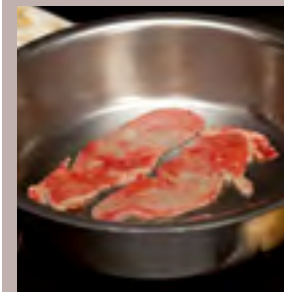
1 Приготовить соус: смешать саке, мирин, соевый соус и сахар.



2 Подготовить и порезать мясо и овощи. Сварить лапшу. Все ингредиенты выложить на блюдо.

СОВЕТ ОТ ШЕФ-ПОВАРА

► Мясо нужно нарезать очень тонко, толщина кусков – около 2-3 мм. Мягкую часть китайской капусты режут под углом, чтобы площадь места среза была больше – так капуста впитает больше соуса. Твердую часть нарезают соломкой.



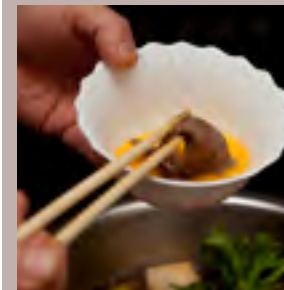
3 Поджарить в кастрюле мясо с двух сторон на среднем огне. По японской традиции масло добавлять не надо.



4 Добавить в кастрюлю с мясом немного соуса, затем овощи в следующем порядке: лук, китайская капуста, лук-порей, грибы, ростки сои, болгарский перец, брокколи, рукколу, морковь, дайкон, тофу.



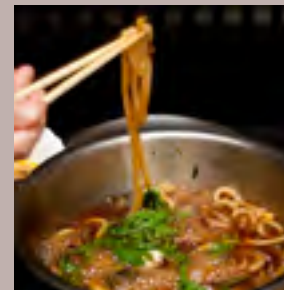
5 Ингредиенты блюда закладывают небольшими порциями. Главный индикатор готовности овощей – лук. Он должен стать мягким и немного потемнеть (впитать в себя соус). При необходимости в кастрюлю подливают соус.



6 Готовые овощи выкладывают в чашку со взбитым яйцом и уже из нее едят.



7 Шаги 5 и 6 повторяют до тех пор, пока не закончатся все овощи и мясо.



8 В оставшийся после овощей загустевший соус выложить вареную лапшу удон. Варить около 10 минут, пока она не потемнеет от соуса.