




японская  
домашняя  
кухня





# ЯПОНСКАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

*Простые блюда,  
оригинальный вкус*

**СОНОКО САКАИ**

**ФОТОГРАФИИ РИКА ПУНА**

*Иллюстрации Джульетты Беллок*

**ХЛЕБ\*СОЛЬ®**  
Москва 2021





# содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение —                                      | 7  |
| Принципы японской кухни —                       | 15 |
| Кухонные принадлежности<br>и столовые приборы — | 21 |

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

|  |     |
|--|-----|
| японская кладовая —  | 26  |
| Даси —   | 29  |
| Водоросли —  | 41  |
| Рис и другие крупы —   | 49  |
| Лапша и хлеб —   | 61  |
| Бобовые —  | 77  |
| Яйца —   | 84  |
| Маринованные<br>и ферментированные продукты —                | 91  |
| Приправы —   | 103 |
| Травы —  | 117 |
| Окадзу на каждый день<br>(рецепты из простых ингредиентов) — | 123 |

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

|   |     |
|---|-----|
| Окадзу, сладости и напитки —              | 170 |
| Завтрак —                                 | 173 |
| Овощи и крупы —                           | 187 |
| Рыба —                                    | 207 |
| Мясо —                                    | 229 |
| Пельмени, лапша<br>и несладкие блинчики — | 249 |
| Сладости —                                | 271 |
| Напитки —                                 | 287 |
| Благодарности —                           | 296 |
| Указатель —                               | 297 |
| Об авторе —                               | 301 |



# ВВЕДЕНИЕ

**В** древней Японии на обеденный стол всегда насыпали небольшую горку соли, чтобы каждый мог посолить свое блюдо по вкусу. Понятие «солить свою еду», или *тесио ни какэру*, со временем стало обозначать «растить кого-то с любовью» — говорим ли мы о воспитании детей, приготовлении супа мисо или же, как эта книга, например, о готовке для любимых людей.

Эта книга о японской кухне. Она также о домашней кухне. Мне посчастливилось вырасти среди того и другого. Мои родители — японцы, но родилась я в Нью-Йорке. Детство провела в Токио, Сан-Франциско, Мехико, Камакуре и Лос-Анджелесе. У меня было двое прекрасных учителей: моя мама Акико Кондо и бабушка по материнской линии Хацуко Ишикава.

Я видела, как мама поддерживала традиции японской кухни, где бы мы ни жили. Не самая легкая задача. Она была гениальным поваром и время от времени умудрялась готовить японские блюда без японских ингредиентов. От нее я унаследовала способность быть гибкой и адаптироваться к окружающим условиям. Вскоре после того, как я закончила эту книгу, мама умерла. Ей было восемьдесят девять лет. К счастью, я успела навестить ее в Токио за несколько недель до смерти. В Японии есть поговорка: «Родители умирают, когда мы больше всего хотим о них заботиться». Так что не забывайте о родителях. Моя бабушка дожила до 102 лет и была очень бодрой и современной старушкой. Каждую неделю она пекла хлеб, готовила маринады, устраивала чайную церемонию и ходила в церковь. Привычка печь хлеб выдавала в ней человека с Запада. Бабушка

являлась единственным человеком в Камакуре, у кого была духовка, и она не прекратила печь, даже отметив столетний юбилей.

Ее деда, моего прапрадеда звали Герман Сайбер, он был швейцарским торговцем шелком. Он приплыл за товаром в Йокогаму в семидесятых годах XIX века, когда Япония только-только открыла миру свои порты. Там он познакомился с Ошио, хорошо образованной гейшей из Йошивара — старинного квартала гейш в Эдо (современный Токио). Моего прадеда, их незаконно-рожденного сына, называли Джиро Накамура. Но история его появления на свет хранилась в глубокой тайне. Бабушке было двадцать лет, когда она узнала правду о своих потомках, получив из Швейцарии официальное письмо о смерти Германа. Тогда она выяснила, что Ошио была не только другом семьи, как ей говорили раньше, но и ее прабабушкой. Бабушка рассказывала множество историй из своей жизни, чтобы помочь мне принять две разные культуры, среди которых я росла.

Поэтому я надеюсь, что эта книга отражает ценности и методики моих мамы и бабушки, а также все те умения, которые я приобрела за годы готовки, и весь мой межкультурный опыт.

---

Папа часто говорил, что, имея хотя бы бутылку соевого соуса, можно начать готовить японские блюда. Он работал в Управлении авиакомпании и переехал из Токио в Нью-Йорк в пятидесятых годах XX века, на волне





Ремесленники изготавливают соевый соус в Нода, префектура Чибя (Хиросигэ III, эпоха Мэйдзи)

нового поколения японцев, мигрировавших за границу после Второй мировой войны.

Мама переехала за ним год спустя, с моим братом Хироши на руках. И начала с энтузиазмом и любопытством исследовать мир американской кулинарии середины XX века на своей новой кухне в съемной квартире в Квинсе. Она нашла ворох упаковок от полуфабрикатов на холодильнике (они были из фольги, а папа не выбрасывал алюминий) и бутылку соевого соуса в пустой кладовке. Понятно, что японских ингредиентов в Нью-Йорке было тогда не сыскать, но папа где-то добыл соевый соус. В те послевоенные годы он помог ему не скучать по дому, хотя и добавлялся соус в полуфабрикаты.

Я — первый ребенок, который появился у моих родителей в Америке. В то время антияпонские настроения в Соединенных Штатах все еще были сильны. Когда я или мой брат плакали, сосед снизу стучал по потолку с криком: «Что, забыли уже про Пёрл-Харбор?» Мама выносила нас на холодные зимние улицы Нью-Йорка, чтобы успокоить и успокоиться самой. Со временем мы адаптировались в Америке, и стало легче.

В моей детской книжке хранилось письмо от бабушки с поздравлениями маме по поводу моего рождения и списком продуктов из отправленной ею посылки: чай, мисо, водоросли вакамэ и комбу — основные продукты японской кладовой. Мои первые воспоминания о японской кухне — запах продуктов



Семейный ужин. Папа играет в настольную игру собственного изобретения «Эмпайр-Стейт-билдинг»

в таких вот посылках из дома. Мама научилась комбинировать в готовке американские и японские ингредиенты.

Она готовила жареный рис с луком, замороженным горошком и морковью. Она жарила овощи на сливочном масле и украшала блюдо хрустящими хлопьями нори. (Сливочное масло было верхом мечтаний любого, пережившего голод времен Второй мировой войны.) Мама готовила жареный рис настолько быстро, что у меня ныли зубы от замороженных овощей в нем.

Из-за папиной работы наша семья переезжала из Японии за рубеж каждые несколько лет. И с каждым переездом у мамы рождались новые блюда. Ее кулинарный репертуар становился все шире. Одним из ее изобретений был американский яблочный пай с рассыпчатым тестом, который никто из нас, ее пяти детей, так и не смог повторить — мама никогда не следовала рецепту. Также она готовила рис с медовой ветчиной (последнюю она просто разогревала). Даже когда родители вернулись в Японию, мама постоянно просила кого-нибудь из нас, живущих в Америке, привезти ей этой ветчины, и мы никогда не могли ей отказать.

---

Я пошла в начальную школу в Сан-Франциско, но после того, как окончила

первый класс, мы переехали в Мехико. Мама решила, что уроки игры на гитаре помогут быстрее выучить испанский язык, и нашла мне преподавателя. Его звали Панчо, и он был мариачи. Он носил штаны с серебряными заклепками с изображениями орла, а когда снимал сомбреро, меня обдавало волной запаха его тоника для волос. Панчо прекрасно играл на гитаре, но не умел читать ноты. Поэтому я записывала тексты песен в тетрадь под его диктовку, а потом мы вместе пели их, подыгрывая на гитаре. К нам с большой радостью присоединились Ремедиос и Селина, наши экономки, добавляя восклицаний в песни *ранчера*. Я выучила множество песен о любви и научилась говорить по-испански. По воскресеньям эти две женщины водили меня в церковь. Если я хорошо вела себя на службе, мне покупали тамалес и сладкие булочки. Мне было настолько комфортно в Мексике, что я хотела проколоть уши, чтобы быть похожей на местных девочек, но мама не позволила. После шести лет жизни за границей мы вернулись в Японию.

Мы переехали к моей бабушке по материнской линии в Камакуру, пока освождался наш дом в Токио. Бабушкин дом раньше был синтоистским храмом, и на его покато, покрытой патиной крыше росли лотосы. Люди часто заходили в ее двор, думая, что там храм. Во многом так и было.

Обамя (бабушка) помогала мне с учебой в японской школе (мне нужно было многое наверстать), но больше всего я любила готовить вместе с ней. Мы долго обсуждали меню на каждый день, затрачивая на это невероятное количество энергии. Частенько обсуждения продолжались, пока мы искали ингредиенты — все места для этого находились в пешей доступности. На рассвете мы ходили на побережье, чтобы купить рыбу прямо из сетей рыбаков, мимо огромного количества магазинов ремесленников по соседству. Все начинали работу с рассветом. Хозяин магазинчика риса каждый день выставлял на улице доску с написанным на ней новым хайку. Продавец нарезал свежий тофу идеальными квадратами. Из его магазина шел такой умопомрачительный запах соевого молока, что я умоляла бабушку купить свежего тофу. Весной мы с Обамя



Маленькая я, поедающая тираси-дзуси

поднимались в холмы за побегами бамбука и дикими травами; мы собирали плоды гинкго под деревьями в городе и добавляли их в рис; мы высаживали семена и побеги в нашем саду. Женщина с фермы часто приносила на продажу свежие овощи, яйца и натто (ферментированные соевые бобы) в рисовой соломе. Я люблю вспоминать то время.

После мы всей семьей переехали из Камакуры в Токио, где прожили до начала семидесятых, затем отца снова перевели в Америку, на этот раз в Лос-Анджелес. Я тогда училась в старших классах. Родители сняли большой двухэтажный дом в Пасадене, на заднем дворе которого росли грейпфруты, апельсины и авокадо. Из всего времени, проведенного не в Японии, там мы прожили дольше всего. У нас появилось много друзей среди американских японцев.

Многие японцы, иммигрировавшие в Соединенные Штаты, переехали именно на тихоокеанское побережье, так что местной японской общине было уже более ста лет. Иммигранты там помогали в строительстве железных дорог, работали рыбаками и на консервных заводах, выращивали рис, овощи, виноград, персики, ягоды и цветы на своих фермах и в теплицах. Старшие *иссэй* (японские иммигранты первого поколения) расска-

зывали нам свои истории. Именно от них мы узнали о лагерях для военнопленных времен Второй мировой войны, куда их забирали вместе с их рожденными в Америке детьми (их называли *нисэй* — второе поколение). *Иссэй* пережили множество финансовых и психологических проблем и лишений, но они никогда не забывали о том, кто они такие, старались поддерживать друг друга и гордиться своим японским происхождением.

Они приглашали нас на свои фермы собирать клубнику и обедать с другими *никкэй* (американскими японцами). Нас угощали *мочицуки* (колобками из рисового теста, которые подают на Новый год) в центре местного сообщества буддистов, и желали нам удачи в наступающем году. Дети поколения *нисэй* (их называли *сансэй* — третье поколение) брали меня с собой на вечеринки, где я научилась танцевать под музыку мотаун. Именно в Сан-Франциско мама начала готовить мисо (пасту из ферментированного риса и соевых бобов), натто и *нукадзукэ* (ферментированные рисовые отруби) на своей домашней кухне. *Иссэй* поделились с мамой множеством исчезающих традиций японской кулинарии. Я часто пробиралась в гараж, где мама хранила горшки с мисо, чтобы слизать с них вкуснейший мисо *тамари* (жидкость, выделяющаяся в процессе ферментации мисо. — Прим. переводчика). Жизнь в Калифорнии была спокойной, мы чувствовали, что начинаем пускать там корни и возрождать японские традиции семьи. Я не была ребенком иммигрантов, но впервые в жизни почувствовала себя частью коммуны американских японцев.

Мои родители окончательно переехали в Токио в 1980 году, но я решила остаться и поступить в колледж в Калифорнии. Я училась на факультете международных отношений, мечтая однажды устроиться на работу в дипломатическую службу, но в аспирантуру пошла по специальности «образование». Однако жизнь направила меня по другому пути.

Я бросила аспирантуру и начала работать в киноиндустрии: сначала помощником продюсера, затем — на международном кинорынке, продавая и закупая киноленты. Та работа позволяла мне расширять знания и любовь к кино, путешествовать по миру,

пробовать множество блюд и часто навещать семью в Японии. Американская экономика процветала, а с ней и любовь американцев к недавно открытому ими японскому блюду — суши. Оно тогда начинало выходить на мировую кулинарную арену. Но я заметила, что в японской домашней кухне начали пропадать те нюансы, которые я так любила. Поэтому я решила написать кулинарную книгу «В творческой погоне за вкусом: японские рецепты для американцев», чтобы заполнить этот пробел в традициях и попробовать писать на английском.

Но, судя по всему, Америка была не готова к такой книге. Я помню, как демонстрировала приготовление супа мисо со стружкой бонито и комбу на утреннем ТВ-шоу; ведущий был не в особом восторге по поводу запаха водорослей и сушеной рыбы с утра. Как же меняются вкусы людей! Мои ученики сейчас обожают запах супа мисо.

Я познакомилась с Кацухиса Сакаи, своим будущим мужем, в Лос-Анджелесе. Он родился в городе Татэяма префектуры Чиба. Сын рыбака, он тоже занимался рыбной ловлей для токийского рыбного рынка Тсукидзи, мечтая при этом стать художником. В Америку он переехал, чтобы поступить в школу искусств. Мы продолжили традиции культурного дуализма в нашей семье, воспитывая нашего сына Сакаэ. Каждое лето к нам в Калифорнию приезжал мой пасынок Тайлер. Мы вместе ездили за город, собирали ракушки и рыбачили. Одновременно с заботой о семье и работой в киноиндустрии я начала писать для кулинарной колонки в «Лос-Анджелес таймс». Записывала рецепты блюд японской кухни, описывала, как я готовила американские и японские блюда на своей кухне. Вслед за своей бабушкой я продолжала изучать вкусы различных приправ, ездить на фермерские рынки и фермы за клубникой и вишней.

В 2008 году я ушла из киноиндустрии после неудачной попытки выпустить собственный фильм. Он вышел в неделю обвала фондовой биржи и провалился вместе с ней. Тогда я почувствовала, что должна изменить свою жизнь. Развлечения ради я прошла курс по приготовлению лапши, пока была в Токио. Во-первых, я всегда любила лапшу, а во-вторых, мне хотелось погрузить руку

в муку и заняться приготовлением чего-то приятного на ощупь и медитативного. Окончательно я осознала, что мне нужно пройти этот курс, когда плотник, работавший над моим фильмом в Нагано, пригласил меня в гости попробовать собу (гречневую лапшу), приготовленную его матерью. Ей тогда было 83 года. Плотник с гордостью рассказывал, что его мать сама вырастила гречиху, смолола ее и вручную приготовила лапшу. Помню, как эта пожилая женщина сидела на деревянном полу и улыбалась, глядя на то, как мы с ее сыном ели лапшу в комнате с татами. Она была слишком застенчивой, чтобы присоединиться к нам. Тогда я подумала, что в старости хочу быть такой, как она, — готовить еду своими руками и делиться ею с теми, кого люблю.

Я вернулась в Японию на несколько лет, чтобы научиться готовить лапшу. Я понятия не имела, куда меня заведет эта дорога, но искренне наслаждалась прогулкой. Отец думал, что я выжила из ума. Он спорил: «Как можно бросить карьеру в киноиндустрии ради того, чтобы готовить лапшу? Я могу сводить тебя в любой ресторан на твой выбор!» Но я продолжила учиться. Такаси Хосокава, владелец ресторана «Хосокава» в Токио и мастер по приготовлению собы, взял меня под свое крыло и научил готовить гречневую лапшу. Я смотрела, как он мелет гречку с помощью жерновов, готовит даси (бульон), варит лапшу и переживает за качество моркови или устриц, пока сама натирала свежий васаби и дайкон, мыла посуду и окна до блеска или убирала пылесосом гречишную шелуху с пола. Такаси позволял мне пробовать свежий даси, темпуру прямо из кипящего масла или свежесваренную собу. Он объяснял каждый шаг в приготовлении блюд. Это был неоценимый опыт, благодаря которому я начала понимать и уважать основы японской кухни для *сёкунин* (ремесленников).

В 2009 году я начала преподавать японскую кухню в Лос-Анджелесе. Я училась, пока преподавала, и преподавала, когда училась. Через несколько лет у меня уже были курсы в нескольких местах на западном побережье. Я проезжала тысячи километров на своей «Тойоте Приус», набитой под завязку рисоварками, ножами для лапши

и кастрюлями; ночевала на диванах и в гостевых комнатах друзей; останавливалась на обочине трасс, чтобы вздремнуть или купить упаковку орешков, персиков или клубники в придорожном магазинчике. Я бралась преподавать по всей стране. Позже меня стали приглашать в Японию, Францию, Китай, Перу и Мексику. Там я познакомилась с кучей людей из мира кулинарии — фермерами, поварами, учеными, пекарями, мельниками и студентами. Никогда не могла себе представить, что буду общаться с таким количеством людей по всему миру, одержимых общим интересом к хорошей еде и построением надежной продовольственной системы.

Я живу в Калифорнии уже более сорока лет, но Япония всегда останется для меня вторым домом и моей «кулинарной родиной». Сейчас мне столько же лет, сколько было моей бабушке, когда я впервые зашла в ее кухню в Камакуре. Обатяма часто говорила: «Я — живая история». И сейчас я начинаю понимать, что она имела в виду. Эта книга — дань уважения японской кухне трех поколений моей семьи: мудрость, изысканность и независимых дух, который я переняла у бабушки, любовь мамы к людям и мои собственные кулинарные открытия.

---

Книга начинается с объяснения принципов готовки японской кухни, которым следовали я, моя мама и моя бабушка. Я впервые упоминала основные принципы готовки еще в своей первой книге, опубликованной более тридцати лет назад. И, смотря на них сейчас, понимаю, как же сильно все изменилось за это время. Люди сегодня более открыты миру, больше интересуются готовкой и едой и больше заботятся о здоровье. На своих кулинарных курсах я каждый раз поражаюсь разнообразию вкусов и культур, перемешавшихся в сознании современных людей. Я восхищаюсь Мией Ли, шеф-поваром из Техаса — на создание новых блюд ее вдохновило мисо, которое ее бабушка из Лаоса научилась готовить во времена Второй мировой войны; я прекрасно помню фермера Билла Кинера из Теннесси — он влюбился в японскую кухню и японский

стиль жизни, когда учился в Токио. Теперь он хочет помочь дочери и невестке начать выращивать гречиху, чтобы готовить собу с нуля. Я также помню семейные истории Микки и Мей Мориока, перуанских японцев, дедушку которых депортировали из Перу в лагерь для военнопленных в Техасе из-за его японского происхождения во время Второй мировой. Он умер в том лагере. Два поколения спустя его внуки, гордые своим происхождением, решили научиться готовить японские блюда. Я восхищаюсь Иоландой Буррелл с фермы в Окленде. Она провела детство на базе ВВС в Японии, и до сих пор любит напевать песенку «Сукияки», когда работает в поле или кормит домашнюю птицу. Своей работой она старается создать условия для современного сельского хозяйства, расширяя разнообразие продуктов питания. Одним словом, мы далеко продвинулись с тех времен, когда у моего отца в кладовке стояла одинокая бутылка соевого соуса. Моя японская кухня — больше не изгой в Америке.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

**Учителя твои еще и научат тебя готовить.**  
— Элис Уокер

Когда мы впервые попадаем на чью-либо кухню, мы, прежде всего, ориентируемся по запахам. На моей кухне вы, скорее всего, почувствуете множество незнакомых вам, таких как запах комбу (водорослей), *умэбоси* (маринованных слив *умэ*), стружки бонито, сушеных грибов шиитакэ или вяленых сардин. Много нового вы увидите — глиняные горшки с ферментированными продуктами, например мисо или *нукамисо* (смесь из рисовых отрубей для маринования овощей), будут стоять рядом с чайным грибом и закваской для дрожжевого теста. Цель моей книги — познакомить вас с этими необычными видами и запахами. Я покажу вам мир японской кухни. Надеюсь, что эта книга будет интересной и полезной в качестве как сборника рецептов, так и энциклопедии японской кухни. Она также должна вдохновить вас на готовку дома.

Книга делится на две части. Первая рассказывает о японской кладовой и *окадзу* (блюдах) на каждый день. Во второй части я расскажу о более сложных *окадзу*, а также о японских сладостях, фруктовых заготовках и напитках, включая чай и сакэ. Каждый из рецептов потребует от вас времени — какие-то больше, другие меньше. Читайте каждый рецепт до конца, прежде чем приступить к готовке. Некоторые из них выглядят сложными и включают в себя множество ингредиентов. Я хочу, чтобы вы хорошо понимали — японские блюда состоят из компонентов, которые объединяются в одно целое. В каждом блюде вы встретите *даси* или *сёю* (приправу на основе соевого соуса). Вы можете приготовить основные компоненты блюд заранее, чтобы они всегда были под рукой и вы тратили на готовку меньше времени.

Разделы книги и ее главы можно рассматривать как ступени в приготовлении блюд. Первый раздел — «Японская кладовая» — самый важный в книге, потребует больше всего вашего и моего времени и внимания. В нем я расскажу про ингредиенты, уникальные для японской кухни, и научу вас готовить базовые компоненты блюд, которые появятся в следующих главах.

Глава «*Окадзу* на каждый день (рецепты из кладовой)» расскажет, как соединять основные ингредиенты из японской кладовой в блюдах. Рецепты из этого раздела позволят вам сочетать вкусы, приправы и техники готовки, применяющиеся в простой, повседневной еде. Это блюда, которые я часто готовлю дома, их рецепты я предлагаю своим ученикам на курсах для новичков. Второй раздел позволит вам увереннее использовать основные ингредиенты для приготовления блюд.

Когда вы познакомитесь с основными характеристиками важнейших компонентов японской кухни и попробуете приготовить несколько простых блюд, мы перейдем ко второй части книги — «*Окадзу*, сладости и напитки». Здесь вы найдете подборку более сложных рецептов, некоторые из которых можно готовить заранее, а прочие — прямо перед подачей. Рецепты из второй части требуют больше времени на исполнение, но они того стоят — это насто-

ящие блюда японской кухни. Я собирала, адаптировала и придумывала эти рецепты на своей кухне десятилетиями. Какие-то из них достались мне в наследство, другие изобрела я сама, вдохновившись определенными продуктами, местами, ресторанами или людьми.

Также в моей книге вы найдете короткие заметки о японской кухне. Вы посетите фестиваль водорослей вместе с Барбарой Стеффенс и Джоном Ливолленом из компании, производящей съедобную морскую растительность «Медочино»; узнаете несколько примет «на счастье» от японских поваров; посетите сбор риса на ферме «Кода» вместе с Робинот Коды; Ники Накаяма и Кэрол Иида из ресторана «п/пака» в Лос-Анджелесе научат вас рыбачить; с фермером Алексом Вайзером вы прогуляетесь по пшеничным полям, а Маико Нишияма из токийской продуктовой лавочки «Ягичо Хонтен», которой уже триста лет, расскажет вам о *канбуцу* — естественно заготовленных овощах, водорослях и морепродуктах. Эти эссе посвящены людям, занимающимся производством еды в Калифорнии и Японии, у которых я многому научилась. Работа этих моих коллег, друзей и учеников до сих пор во многом меня вдохновляет.

Я надеюсь, что эта кулинарная книга научит вас адаптировать рецепты в ней под свой вкус. И тогда у вас появится своя собственная японская кухня.