





# ЕДА ИЗ АНИМЕ



ГОТОВЬ КУЛЬТОВЫЕ БЛЮДА:  
ОТ РАМЕНА ИЗ «НАРУТО»  
ДО ТАКОЯКИ ИЗ «ВАН-ПИС»

ДИАНА ОЛТ

ХЛЕБ\*СОЛЬ®

Москва 2022

УДК 641.55  
ББК 36.997  
О-55

DIANA AULT  
COOK ANIME

Copyright © 2020 by Diana Ault  
Tiller Press, a Division of Simon & Schuster, Inc. is the original publisher

**Олт, Диана.**

О-55 Еда из аниме. Готовь культовые блюда : от рамэна из «Наруто» до такояки из «Ван-Пис» / Диана Олт ; [перевод с английского Е. Кручины, А. Фролова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 160 с. : ил. — (Кулинария. Книги по культовым вселенным. От игр до сериалов).

ISBN 978-5-04-169372-5

Научитесь воссоздавать вкусные блюда, упомянутые в более чем 500 ваших любимых аниме от «Наруто» до «Токийского гуля». 70 рецептов блюд ваших любимых персонажей отправят вас в увлекательное гастрономическое путешествие. Вместе с рецептом вы узнаете интересные факты, лежащие в основе блюда, такие как история, культура, советы и многое другое. Идеальный подарок как для гурманов, так и для отаку, «Еда из аниме» — это всеобъемлющее руководство по приготовлению блюд из самого популярного японского вида искусства.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-169372-5

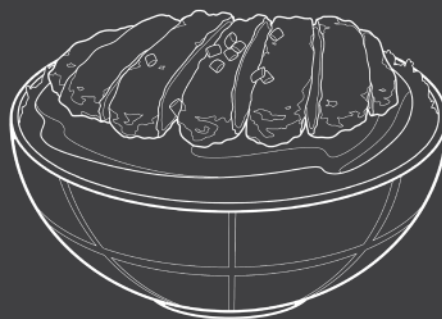
© Евгений Кручина, перевод на русский язык, 2022  
© Александр Фролов, перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

**Посвящаю  
блестящим и трудолюбивым  
создателям аниме.  
Ваша страсть и талант  
вдохновили многих и многих.**

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение

8



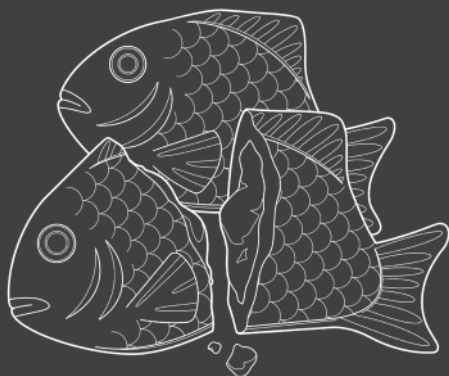
ГЛАВА 1  
ОСНОВНЫЕ  
БЛЮДА

13

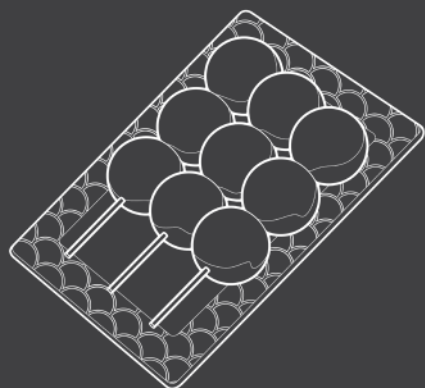


ГЛАВА 2  
ГАРНИРЫ  
И БЭНТО

51



**ГЛАВА 3**  
**УЛИЧНАЯ**  
**ЕДА**  
**83**



**ГЛАВА 4**  
**НАПИТКИ**  
**И ДЕСЕРТЫ**  
**107**

**Таблицы**  
**преобразования**  
**мер и весов**  
**в метрическую**  
**систему**  
**138**


**Благодарности**  
**141**

**Указатель**  
**рецептов**  
**142**

**Указатель аниме**  
**146**

**КАКОЕ ЖЕ  
УНИКАЛЬНОЕ  
ИЗОБИЛИЕ  
БЛЮД МОЖНО  
УВИДЕТЬ  
В АНИМЕ!**





Меня всегда впечатляло бережное отношение авторов и художников аниме к своему искусству. Это один из факторов, отличающих японское аниме от другой анимации.

Гастрономия в аниме может послужить окном в японскую культуру и историю, помочь лучше понять сцену, в которой появляется то или иное блюдо.

Эта тема меня настолько заинтересовала, что я захотела изучить ее более детально. Данная книга и возникла как изложение моей точки зрения стороннего наблюдателя.

Несмотря на то что я люблю, когда блюдо создается специально для конкретного художественного произведения, при отборе блюд для этой поваренной книги я установила правило, согласно которому каждое упомянутое в ней блюдо должно иметь реальный эквивалент. Это позволит нам больше узнать о Японии с помощью еды, которую мы видим в аниме.

Главы этой книги возникали двумя путями. Иногда я видела блюдо в аниме, оно мне казалось интересным, а потом мне удавалось найти это блюдо в реальном мире. Бывало и наоборот: сначала в ходе моих исследований я находила реально существующее блюдо, а потом видела его в аниме. Мне нравятся оба этих метода; я люблю находить параллели и сопоставлять разные вещи. Возможно, я потратила на это слишком много времени, но мне нравилось: это похоже на игру. В общем, мне было очень интересно погружаться в культурные и исторические аспекты гастрономии и наблюдать, как еда вплетается в фон или в сюжет аниме.

Подбирая рецепты, я изучала разные версии того или иного блюда. Стремилась создать базовый рецепт, позволяющий не только сослаться на конкретное аниме (а в некоторых случаях и на конкретную мангу), но и разработать свою версию блюда, которая оказалась бы простой и доступной. Некоторые ингредиенты весьма непросто найти, и это обстоятельство повлияло на отдельные рецепты. Случалось и так, что степень распространенности тех или иных ингредиентов влияла на решение о том, включать ли данное блюдо в книгу или нет.

Я надеюсь, что и гурманы, и отаку, которые обратятся к этой книге (а и те и другие — очень милые люди), получат удовольствие от рецептов и стоящих за ними историй!

# ЯПОНСКАЯ КЛАДОВАЯ

При приготовлении блюд, упомянутых в данной книге, полезно иметь под рукой следующие ингредиенты, которые можно найти в японских продуктовых магазинах или заказать в интернете.

**Абураагэ:** ломтики соевого творога тофу, обжаренные во фритюре; обычно их хранят в холодильнике или в морозильнике.

**Адзуки:** эти бобы — основной ингредиент анко, сладкой пасты, которую часто используют в японских десертах.

**Аонори:** высушенные и измельченные в порошок съедобные зеленые морские водоросли.

**Бэни сёга:** имбирь, замаринованный в сливовом уксусе, что придает ему красный оттенок.

**Вакамэ:** съедобные морские водоросли, которые кладут в супы и салаты; часто продаются сушеными.

**Дзёсинко:** неклеякая рисовая мука, изготовленная из измельченного короткозерного риса.

**Зеленый чай:** японские сорта чая включают в себя кариганэ, кукитя, сэнтя и многие другие.

**Каботя:** японская разновидность зимних сортов тыквы с бугристой зеленой кожурой (иногда с полосами) и желто-оранжевой мякотью.

**Какинотанэ:** лучшая (по мнению автора. — *Прим. пер.*) разновидность рисовых крекеров.

**Катакуруико:** картофельный крахмал, используемый в качестве загустителя.

**Кацуобуси:** сушеные, ферментированные и копченые хлопья из настрганного мяса тунца.

**Комбу:** съедобная водоросль ламинария, обычно сушеная.

**Майонез Kewpie:** он делается не из яиц, а только из яичных желтков, поэтому имеет более насыщенный желтый цвет и вкус высокобелковых веществ, который по-японски называется умами (букв. «приятный вкус»).

**Маття:** листья зеленого чая, измельченные в порошок.

**Мидзуна:** зеленые листья японской горчицы; приемлемая замена — листья сельдерея.

**Мирин:** сладкое японское рисовое вино, похожее на саке, но с большим содержанием сахара и меньшим содержанием алкоголя.

**Нагаимо:** клубень, напоминающий картофель; его часто и готовят как картофель.

**Нарутомаки:** разновидность рыбных палочек камабоко; используется в основном для украшения блюд.

**Нори:** съедобные морские водоросли, обычно сушеные, но существуют и обжаренные нори.

**Ороси:** мелко натертая редька дайкон.

**Паста мисо:** бывает белого (сиро), красного (ака) или черного (тоти) цвета; изготавливается из ферментированных соевых бобов.

**Ра-ю:** японское кунжутное масло, приготовленное с острым перцем чили.

**Рисовый уксус:** известен также как уксус из рисового вина. Производится из ферментированного риса. Приправленный специями рисовый уксус с добавлением соли и сахара используется при приготовлении риса для

суси\*. Приемлемая замена — яблочный уксус.

**Сацумаимо:** сладкий японский картофель.

**Сию комбу:** тонкие листы сладко-соленой морской капусты комбу.

**Сиратаки:** крахмалистая лапша, которая делается из корня растения конняку; отлично впитывает запахи.

**Сиратамако:** разновидность муки из клейкого риса; иногда ее также называют сладкой рисовой мукой.

**Сисо:** травянистое растение, похожее на мяту; другое название — перилла.

**Ситими тогараси:** пряная специя на основе сушеного перца чили.

**Тобандзян:** паста из перца чили и ферментированных бобов.

**Тюка соба:** дословно «тонкая китайская лапша»; это японская версия пшеничной лапши, которая используется для приготовления рамэна.

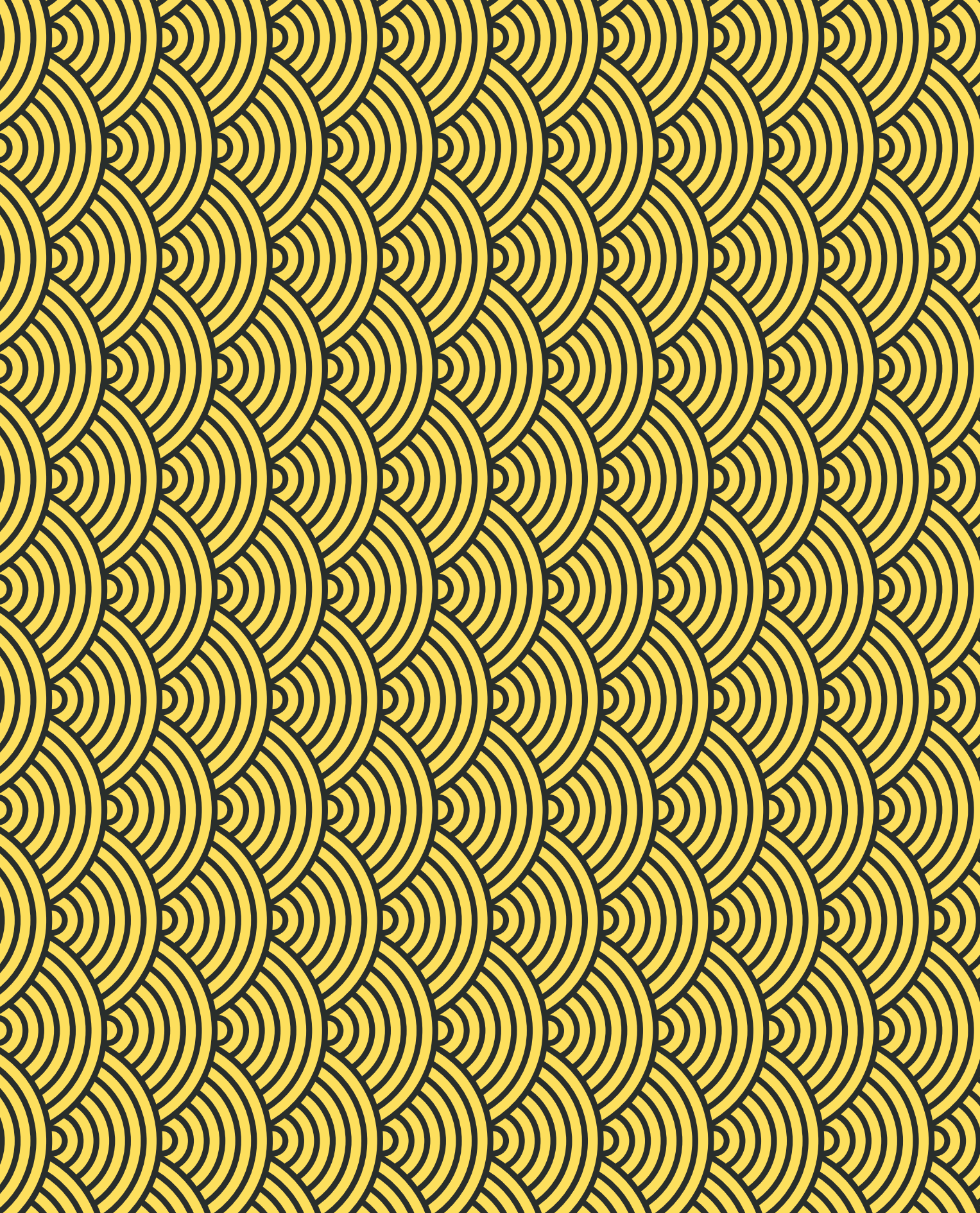
**Умэбоси:** соленые маринованные сливы.

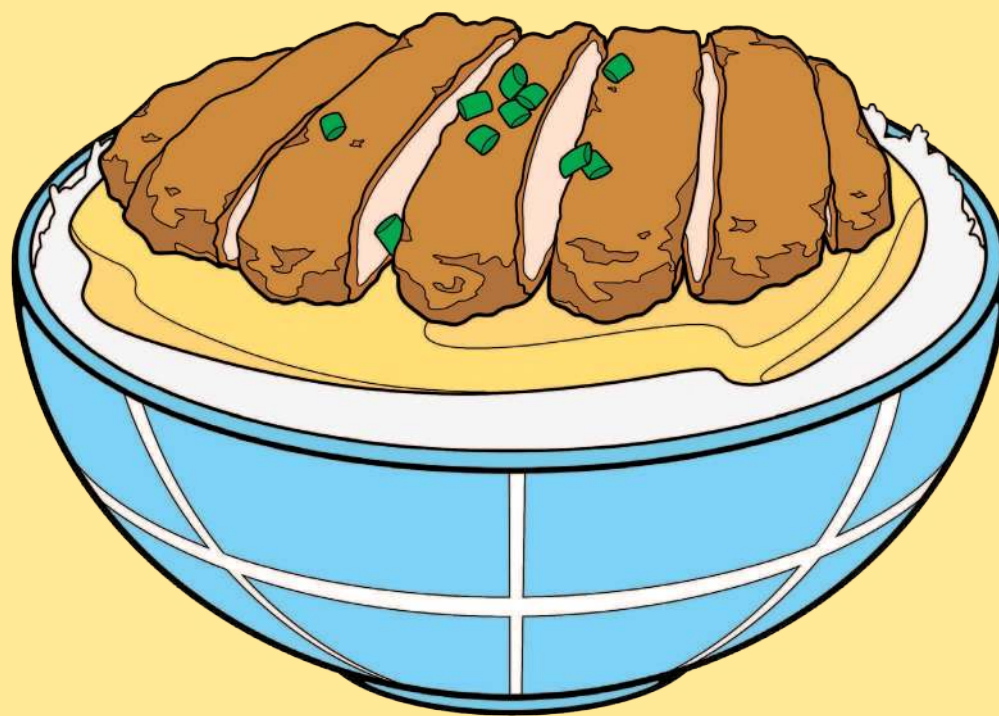
**Усукути:** светлый соевый соус, более соленый по вкусу, чем темный; используется только для приготовления пищи.

**Эноки, энокитакэ:** длинные тонкие грибы белого цвета, которые часто кладут в супы, салаты и многие другие блюда, распространенные в странах Восточной Азии.

**Ямаимо:** японский горный ямс, по вкусу похожий на сладкий картофель.

\* В книге при написании японских слов используется транскрипционная система Е.Д. Поливанова, самый распространенный вариант записи японских слов кириллицей, который хорошо отражает японское произношение: «суси», «сасими», «Хиросима». В России распространен вариант написания «суши», «сашими», но почему-то не «Хирошима». — Прим. переводчика.





# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

# СИОДЗАКЭ

Подсолненное филе лосося

**2 ПОРЦИИ** Мацуя Мадзимэ любит слова и миллиарды их значений, но испытывает трудности в общении с другими людьми. Счастливый случай дает ему работу мечты: создание нового японского словаря Дайтокай вместе с амбициозной и дружной командой. Мадзимэ вкладывает всю свою страсть и преданность в это дело на протяжении нескольких лет, он находит любовь и проявляет отвагу на этом пути. Его путешествие — это хождение по бескрайним океанам слов на корабле, который он помогает строить ради того, чтобы сблизить людей через взаимопонимание. Когда работа затягивается и Мадзимэ необходим отдых для восстановления сил, он возвращается домой, к теплой миске риса, супу мисо и сиодзакэ, которые ему приготовил любимый человек.

<p>2 куски филе лосося по 170 г в каждом или 1 стейк из лосося, разрезанный пополам (кости вынуть, кожу оставить)</p>	<p>1 ст. л. саке 2 ч. л. морской соли мелкого помола или соль по вкусу</p>
---	--

**1** Промойте филе холодной водой и обсушите с помощью бумажных салфеток. Полейте филе саке и оставьте на 5 минут. Еще раз слегка промокните филе бумажной салфеткой, затем вотрите в каждый кусочек филе по 1 ч. л. соли. Если вам нужен более насыщенный вкус, то добавьте еще по ½ ч. л. соли. Оберните каждый кусок филе бумажной салфеткой и положите в закрытый пластиковый или стеклянный контейнер. Поставьте контейнер в холодильник на ночь или на срок до 2 суток: чем больше время выдержки, тем более соленой получится рыба.

**2** Разогрейте духовку до 200 °С и застелите противень или форму для запекания слегка смятой, а затем расплавленной алюминиевой фольгой (к смятой фольге рыба не прилипает). Выньте филе и аккуратно удалите лишнюю влагу чистой бумажной салфеткой. Выложите филе кожей вверх на фольгу и запекайте на среднем огне 20 минут или до тех пор, пока филе не расслоится, а кожица не станет хрустящей.



**О БЛЮДЕ** Сиодзакэ (иногда говорят «сиодзакэ») — компонент традиционного японского завтрака, который часто подают вместе с супом мисо (с. 56), рисом (с. 52), омлетом тамагояки (с. 61), а также с маринованными овощами и другими гарнирами. Освежит блюдо долька лимона или небольшое количество ороси (мелко натертой редьки дайкон). Лосось также можно размять и использовать в качестве начинки для онигири (с. 62) или как дополнение к блюдам из риса.

Другой распространенный и менее трудоемкий способ приготовления лосося в Японии: полейте его саке и дайте постоять 5 минут (как в этом рецепте), а затем снова промокните рыбу сухой бумажной салфеткой, слегка посолите и оставьте только на 5 минут. Удалите образовавшуюся влагу еще одной бумажной салфеткой. Поместите рыбу на смазанную маслом решетку, стоящую над подносом с водой, и обжаривайте кожей вверх 10 минут, а затем переверните и готовьте еще 5 минут. Поскольку блюдо готовится быстрее, соль не так сильно проникает в рыбу.



**ОБ АНИМЕ** «Дайтокай» переводится как «великое путешествие». «Путешествие» в данном контексте может значить сегмент письма, отсылку к странствию, путь через определенное место или даже течение времени. Все это применимо к этой истории. Аниме является адаптацией книги «Фунэ о Аму» Миуры Сион, опубликованной в 2011 году. Название переводится как «Мы свяжем лодку», что очень символично. По книге, заслужившей награды, был снят телесериал (который тоже получил многочисленные награды) и позже аниме-сериал. Миура также является автором книги «Почувствуй ветер», по которой также был снят фильм и вдохновляющий аниме-сериал.



**ЭТО БЛЮДО МОЖНО ТАКЖЕ УВИДЕТЬ В...**

- «Дитя погоды»
- «Чей-то взгляд»
- «Покорение горизонта»
- «Токийский гуль»
- «Хорошенькое лекарство: Девочки-волшебницы»
- «Саке Вакако»
- «Азбука цветов»
- «АКБ0048»
- «Тетрадь дружбы Нацумэ»
- «Ежемесячное сёдзё Нодзаки»
- «Черная сталь»
- «Кэйдзё»
- «Космические братья»
- «12 лет»
- «Заботливая 800-летняя жена!»

# ТЕМПУРА

Овощи и креветки в кляре, обжаренные во фритюре

**2 ПОРЦИИ** После сражения с могущественным демоном (и друг с другом) Тандзиро, Дзэницу и Иноскэ отправляются в дом с фамильным гербом в виде глицинии, где их раны залечивают, одежду стирают и чинят, а их животы наполняют вкуснейшей едой. Диковатый Иноскэ обедает домашней темпурой и сияет от счастья, когда местная бабушка предлагает ему добавку.

## КЛЯР ДЛЯ ТЕМПУРЫ

1 крупное яйцо (охладить)  
1 чашка\* ледяной воды  
1 чашка муки (охладить и три раза просеять через сито)

## ДЛЯ ТЕМПУРЫ, КОТОРУЮ ГОТОВИТ ХИСА

6 очень крупных креветок, подготовленных как для эби фурай (с. 18)  
6 стручков зеленой фасоли, концы обрезать  
½ тыквы каботья, кожуру оставить  
½ корня лотоса, очистить  
1 клубень японского картофеля сацуаиммо; оставить кожуру

4 листочка мяты сисо (перилла)

¼ чашки кукурузного или картофельного крахмала

растительное масло для обжаривания

2 ст. л. ороси (мелко натертой редьки дайкон)

## СОУС ДЛЯ МАКАНИЯ ТЭНЦЮ

½ чашки бульона даси (с. 56)  
2 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. мирина  
1 ч. л. сахара

**1** Все овощи нарежьте на ломтики толщиной 0,5 см. Подготовьте креветки и овощи: промокните их бумажными салфетками, чтобы избавиться от излишков влаги, и перемешайте с крахмалом. В кастрюлю с толстым дном налейте столько масла, чтобы его глубина составляла 3,8–5 см, и разогрейте масло до 185 °С. Не готовьте кляр, пока масло не будет устойчиво поддерживать свою температуру; до этого времени держите ингредиенты кляра на холоде. Когда масло нагреется до 185 °С, с помощью палочек для еды размешайте яйцо с ледяной водой. Добавьте муку и перемешивайте смесь движениями палочек в виде восьмерки, пока она не станет почти однородной. Не волнуйтесь, если останутся комочки; кляр не должен быть слишком однородным.

**2** Обмакните подготовленные креветки в кляр и опустите их в горячее масло, следя за тем, чтобы в кастрюле не жарилось одновременно слишком много креветок. Обжаривайте креветки 1–2 минуты, переворачивая их палочками или щипцами, чтобы все стороны стали хрустящими. Выложите готовые креветки на решетку, подложив под нее бумажные салфетки или фольгу. Достаньте все кусочки кляра, плавающие в масле, и положите их

на бумажные салфетки (см. ниже раздел О БЛЮДЕ). Обмакните оставшиеся ингредиенты в кляре и обжарьте их до хрустящей корочки.

**3** Приготовьте соус для макания тэнцю. Для этого размешайте все его ингредиенты в небольшой кастрюле, стоящей на среднем или малом огне, и помешивайте смесь, пока сахар не растворится. Подавайте теплым к свежеприготовленной темпуре и ороси, который часто добавляют прямо в соус.



**О БЛЮДЕ** Другие распространенные ингредиенты темпуры включают в себя грибы, брокколи, лук, спаржу, баклажаны и кабачки. Пробуйте разные продукты, но избегайте тех, в которых содержится много влаги.

Чтобы приготовить оладьи из темпуры, называемые каки-агэ (ими Бульма угощает Уисса в фильме «Драгонболл Супер»), просто смешайте все ингредиенты, слегка посыпьте крахмалом и обвалите в кляре для темпуры. Выложите ½ чашки смеси в масло при температуре 185 °С и быстро распределите ее по поверхности палочками для еды, чтобы получилась тонкая лепешка. Обжарьте с двух сторон до образования хрустящей корочки.

Не выбрасывайте маленькие жареные кусочки кляра, которые называются тэнкасу или агэдама. Их можно использовать при приготовлении окономияки (с. 89), такояки (с. 87), удона (с. 26) и других блюд. Образующиеся во время обжаривания темпуры тэнкасу вылавливайте из масла и раскладывайте их на тарелке, выстланной бумажными салфетками. Тэнкасу можно хранить до недели в герметичном контейнере в холодильнике. Конечно, иногда в азиатских продуктовых магазинах можно найти и готовые тэнкасу, но почему бы вам не сэкономить, научившись делать кусочки темпуры? В конце концов, недаром этот продукт называется тэнкасу, что значит «небесные остатки».



**ИЗ ИСТОРИИ БЛЮДА** Слово «темпура» происходит от латинского *tempora*. В XVI веке в Японии проживало много католических миссионеров из Португалии, и во время особых дней поста и покаяния, которые назывались «четыре времени года» (лат. *quatuor anni tempora*), когда было запрещено есть красное мясо, священники часто ели морепродукты и овощи, приготовленные в кляре. До этого в Японии не употребляли продукты, жаренные в кляре, но со временем эта практика приобрела популярность и была адаптирована к японским вкусам. Сегодня темпура считается типичным японским блюдом.



**ЭТО БЛЮДО МОЖНО ТАКЖЕ УВИДЕТЬ В...**

- «Выпиваем дома»
- «Нора, принцесса и бродячая кошка»
- «Ямада-кун и семь ведьм»
- «Азбука цветов»
- «Волшебная сцена модницы Лалы»
- «Идолмастер»
- «Кэйон»
- «Пять невест»
- «Драгонболл Супер»
- «Брошенный кролик»
- «Мелочи жизни»
- «Судьба/Ночь схватки»
- «Квест Сакуры»

\* Таблица перевода американской системы мер и весов в метрическую расположена на с. 138.