

**ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО КИМЧИ: КОРОЛЬ
КОРЕЙСКОЙ КУХНИ**



АРХИТЕКТОР ВКУСА

Архитектор Вкуса Его Величество Кимчи: король корейской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69198241

SelfPub; 2023

Аннотация

Приветствую всех, кто интересуется кулинарией и ищет новые вкусы и рецепты! Книга "Его Величество Кимчи: Король Корейской Кухни" – это погружение в мир культурного и гастрономического наследия Кореи через призму ее самого популярного блюда – кимчи. В книге вы найдете не только классические рецепты кимчи, но и современные интерпретации этого блюда, которые стали популярными в последнее время. Вы также узнаете о истории и традициях, связанных с кимчи, а также о том, как кимчи влияет на здоровье. Я старался сделать рецепты понятными и доступными для всех, даже для тех, кто раньше не пробовал готовить кимчи. Шаг за шагом я проведу вас по всем процессам приготовления кимчи, начиная от выбора ингредиентов и заканчивая процессом хранения. С помощью этой книги вы станете настоящим экспертом по кимчи и сможете порадовать своих друзей и близких вкусными и оригинальными блюдами.

Содержание

Вступление:	4
Введение в кимчи: история, традиции и значение в корейской культуре	6
Различные виды кимчи	11
Классические и современные рецепты кимчи	14
Кимчи из капусты	17
Кимчи из белокочанной капусты и моркови	20
Кимчи из краснокочанной капусты и моркови	22
Рубленое кимчи из капусты и моркови	24
Кимчи с редисом и огурцами	27
Кимчи из брокколи	29
Кимчи из цветной капусты	31
Кимчи из свежих огурцов	34
Кимчи из кольраби	36
Кимчи из грибов	38
Кимчи из кабачков	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Архитектор Вкуса Его Величество Кимчи: король корейской кухни

Вступление:

Приветствую вас, дорогие читатели! Я рад приветствовать вас на страницах, посвященных такому удивительному и популярному блюду, как кимчи. Я надеюсь, что вы найдете здесь много полезной информации о кимчи, его истории, производстве, влиянии на здоровье, а также интересных рецептов, которые вы можете приготовить дома.

Кимчи – это удивительное блюдо, которое покорило сердца многих любителей корейской кухни по всему миру. Это сочетание остроты, кислоты и ароматов, которое сложно передать словами, но которое точно стоит попробовать.

Лично я обожаю кимчи и считаю его незаменимым компаньоном к многим блюдам. Я люблю добавлять его в рамен, пасту, салаты, а также просто есть как закуску. Я также убежден, что кимчи – это не только вкусно, но и полезно для здо-

ровья.

Кроме того, приготовление кимчи – это настоящее искусство, которое можно освоить даже в домашних условиях. Я надеюсь, что мой опыт и советы помогут вам приготовить вкусное и ароматное кимчи, которое понравится всей вашей семье и друзьям.

Давайте вместе изучим рецепты и узнаем все о кимчи!

Введение в кимчи: история, традиции и значение в корейской культуре



История кимчи насчитывает более 2000 лет. Кимчи был разработан как способ сохранения овощей на зиму и стал основным продуктом питания в Корее.

Первые кимчи были сделаны из капусты, которую нашли

в дикой природе и затем выращивали на полях. Овощи солились и хранились в больших глиняных горшках на зиму. В то время это было единственным способом сохранения овощей на длительное время.

Во время Трех Царств, периода истории Кореи, который длился с 57 года до нашей эры до 668 года, кимчи стал популярным блюдом, которое употребляли короли и члены двора. Он также был предложен как дар королевским семьям в других странах.

В 16 веке, во время династии Чосон, кимчи был признан официальным блюдом и стал неотъемлемой частью корейской культуры. Кимчи считался не только вкусной едой, но и полезным продуктом для здоровья. Он содержал много витаминов и минералов, которые помогали укреплять иммунную систему и бороться со многими болезнями.

Сегодня кимчи остается популярным блюдом в Корее и многих других странах мира. Существует множество различных видов кимчи, включая кимчи из капусты, редиса, моркови, огурцов и многих других овощей. Кимчи также используется в различных блюдах и супах, добавляя им особый вкус и аромат.

Кимчи – это не просто блюдо, это традиция и культур-

ное наследие корейского народа. В Корее кимчи считается неотъемлемой частью ежедневного питания, которая передается из поколения в поколение.

Одна из традиций, связанных с кимчи – это ежегодная подготовка зимней партии кимчи. В семьях и сообществах в течение нескольких дней готовятся большие объемы кимчи, которые затем хранятся на зиму в подвалах или на балконах.

Кроме того, кимчи играет важную роль в различных традиционных корейских праздниках и обрядах. Например, во время осеннего фестиваля Чусок, который отмечается в начале сентября, кимчи является неотъемлемой частью праздничного стола.

Также кимчи использовался в качестве подарка или валюты в старинную эпоху Кореи. Знание того, как правильно готовить кимчи и какое кимчи считается лучшим, считалось важным и передавалось из поколения в поколение.

Важную роль кимчи играл в жизни корейских солдат во время войны на Корейском полуострове в 1950-х годах. В то время кимчи был одним из немногих продуктов питания, который был доступен корейским военнослужащим, и он помогал им выживать на поле боя.

Кроме того, кимчи имеет медицинские свойства и считается полезным для здоровья. Он содержит множество витаминов, минералов и пробиотиков, которые могут помочь в поддержании иммунной системы, улучшении пищеварения и предотвращении различных заболеваний.

Кимчи отражается также в национальном достоянии Кореи. Корейцы гордятся своей культурой и традициями, и кимчи является одним из символов национальной идентичности. Блюдо также признано ЮНЕСКО в качестве "нематериального культурного наследия человечества" в 2013 году.

Таким образом, кимчи играет очень важную роль в корейской культуре и имеет глубокое значение для корейского народа. Это блюдо является неотъемлемой частью корейской кухни и ежедневного рациона питания.

Различные виды кимчи



Кимчи из капусты (baechu kimchi) – самый популярный вид кимчи, приготавливаемый из кочанов китайской капусты, смешанных с перцем чили, чесноком, имбирем и другими специями.

Кимчи из редиса (kkakdugi) – приготавливается из мелко нарезанных кубиков редиса, смешанных с перцем чили, чесноком, зеленым луком и рыбьей мукой.

Кимчи из моркови (gajari kimchi) – приготавливается из нарезанных кольцами моркови, смешанных с перцем чили, чесноком, имбирем и рыбьей мукой.

Кимчи из огурцов (oi sobagi) – приготавливается из огурцов, которые нарезаются на четвертинки, заполняются смесью перца чили, чеснока, имбиря и рыбьей муки.

Кимчи из редьки (chonggak kimchi) – приготавливается из корней редьки, нарезанных на кусочки, смешанных с перцем чили, чесноком, имбирем и рыбьей мукой.

Кимчи из горчичных листьев (gat kimchi) – приготавливается из молодых листьев горчицы, засоленных и затем смешанных с перцем чили, чесноком, имбирем и рыбьей мукой.

Кимчи из сельдерея (celery kimchi) – готовится из нарезанных на кусочки стеблей сельдерея, смешанных с перцем чили, чесноком, имбирем и рыбьей мукой.

Кимчи из зеленой фасоли (kongnamul kimchi) – готовится из зеленой фасоли, засоленной и затем смешанной с перцем чили, чесноком, имбирем и рыбьей мукой.

Кимчи из кукурузы (oksusu kimchi) – готовится из кукурузы, смешанной с перцем чили, чесноком, имбирем и рыбьей мукой.

Кимчи из радиккио (radicchio kimchi) – это интересная вариация на тему традиционного кимчи. Для приготовления этого блюда нужно взять радиккио, нарезать его на кусочки и засолить вместе с другими ингредиентами, такими как чеснок, имбирь, красный перец и рыбный соус.

Классические и современные рецепты кимчи



Существует множество вариаций кимчи, от классического рецепта из китайской капусты и редьки до более современных версий, включающих фрукты, орехи и другие ингредиенты.

Классический рецепт кимчи из китайской капусты включает использование соленой воды и множества пряностей, включая чеснок, имбирь, красный перец и рыбий соус. Этот вариант кимчи известен своим красным цветом и ярким, остро-соленым вкусом.

Современные варианты кимчи могут включать в себя использование других овощей, таких как редька, редис, морковь, огурцы и брокколи, а также фруктов, таких как груши и манго. Кроме того, некоторые рецепты могут использовать альтернативные источники протеина, такие как креветки или кальмары.

Независимо от того, какой рецепт вы выберете, важно помнить, что приготовление кимчи может занять некоторое время и требует определенной техники. Однако, если вы готовы потратить немного времени и усилий, вы можете создать вкусное и питательное блюдо, которое можно использовать в качестве гарнира, закуски или даже основного блю-

да.

Кимчи из капусты

Кимчи приготавливается из различных ингредиентов, но одним из самых распространенных является капуста. Кимчи из капусты получается хрустящим, остреньким и ароматным.

Ингредиенты:

1 кочан капусты (около 1,5 кг)

1/2 стакана грубой соли

1/4 стакана мелкой соли

1/4 стакана рисовой муки

1/4 стакана горчицы

1/4 стакана красного перца чили

1 луковица чеснока, измельченная

1 кусочек свежего имбиря (около 5 см), измельченный

2 луковицы зеленого лука, нарезанные на кусочки длиной примерно 5 см

Инструкции:

Подготовьте капусту: удалите внешние листья и разрежьте ее на 4 части. Удалите твердое основание и нарежьте каждую

четверть на кусочки длиной примерно 5 см.

В большой миске смешайте капусту, грубую соль и мелкую соль. Перемешайте и оставьте на 2 часа, чтобы капуста отбросила сок.

Выложите капусту в дуршлаг и промойте холодной водой. Выдавите из капусты все излишки воды.

В отдельной миске смешайте рисовую муку и горчицу, добавьте немного воды и перемешайте до получения густой пасты.

Добавьте в пасту перец чили, чеснок, имбирь и зеленый лук. Перемешайте, чтобы все ингредиенты были равномерно распределены.

Добавьте получившуюся смесь к капусте и перемешайте все ингредиенты до тех пор, пока капуста не станет равномерно покрыта пастой.

Переложите капусту в стеклянную банку, нажимая ее руками, чтобы сжать капусту и сделать ее компактной.

Оставьте банку при комнатной температуре на 1-2 дня, затем переложите в холодильник и храните до 2-3 недель.

Кимчи из капусты готов!

Кимчи из белокочанной капусты и моркови

Кимчи из белокочанной капусты и моркови является одним из самых популярных и распространенных видов кимчи. Вот рецепт, как его приготовить:

Ингредиенты:

- 1 крупная белокочанная капуста
- 2-3 моркови
- 1 лук-порей
- 1 головка чеснока
- 1 кусочек свежего имбиря (около 2-3 см)
- 2-3 столовые ложки красной молотой перчинки (в зависимости от предпочтений)
- 2 столовые ложки соли
- 1 столовая ложка сахара
- 2-3 столовые ложки рисовой муки
- 1 стакан воды

Инструкции:

Нарежьте капусту на крупные куски и положите в боль-

шую миску. Посолите и оставьте на 1-2 часа, чтобы капуста отдала сок.

Нарежьте морковь на тонкие полоски и лук-порей на кусочки примерно 2-3 см длиной. Нарежьте чеснок и имбирь на мелкие кусочки.

В миске с капустой добавьте морковь, лук-порей, чеснок, имбирь, красную перчинку, сахар и рисовую муку. Хорошо перемешайте.

Смешайте воду и оставшуюся соль в небольшой кастрюле и доведите до кипения. Оставьте на 2-3 минуты, пока соль полностью не растворится.

Остудите рассол и добавьте его в миску с овощами. Хорошо перемешайте.

Переложите овощи в стеклянную банку, плотно упаковывая. Оставьте на комнатной температуре на 1-2 дня.

Перенесите банку в холодильник и оставьте на несколько дней для настойки. Кимчи готово к употреблению через 3-4 дня.

Приятного аппетита!

Кимчи из краснокочанной капусты и моркови

Кимчи из краснокочанной капусты – это альтернативный вариант кимчи, который получается более острый и красивый. Он также содержит много витамина С и фиброзного вещества.

Ингредиенты:

1 средняя головка краснокочанной капусты

2 средние моркови

5 зубчиков чеснока

1 кусочек имбиря (около 2 см)

2 столовые ложки красной молотой перцевой пасты
(gochujang)

1 столовая ложка соли

1 столовая ложка рисовой муки

2 столовые ложки рисового сиропа (или сахара)

4 зеленого лука

Инструкции:

Нарежьте капусту на кусочки примерно 5 см в диаметре.

Нарежьте морковь тонкими полосками. Переложите овощи в большую миску.

В блендере измельчите чеснок и имбирь до состояния пасты. Добавьте к пасте красную перцевую пасту, соль, рисовую муку и сироп (или сахар) и все вместе перемешайте.

Добавьте полученную смесь к овощам и тщательно перемешайте, чтобы все овощи были покрыты соусом.

Нарежьте зеленый лук на длинные полоски и добавьте его в миску с капустой и морковью.

Переложите кимчи в банку или другой контейнер для хранения, оставляя небольшое пространство сверху. Накройте контейнер крышкой, но не закрывайте ее плотно, чтобы газы могли выходить.

Оставьте кимчи при комнатной температуре на 1-2 дня, затем уберите в холодильник.

Острая кимчи готова к употреблению через 5-7 дней.

Приятного аппетита!

Рубленое кимчи из капусты и моркови

Рубленого кимчи из капусты и моркови отличается от классического тем, что овощи нарезаются не полосками, а кубиками или кусочками разной формы и размера. Это делает его особенно удобным для использования в различных блюдах и закусках. Но настоящая изюминка этого кимчи – его вкус! Острый и ароматный, он точно покорит ваше сердце.

Ингредиенты:

- 1 кг белокочанной капусты
- 2 средние моркови
- 1 большой лук-шалот
- 4 зубчика чеснока
- 1 кусочек свежего имбиря (около 3 см)
- 2 столовые ложки красной молотой паприки (кайенского перца)
- 2 столовые ложки рыбьего соуса
- 1 столовая ложка соли
- 1 столовая ложка сахара

Инструкции:

Нарежьте капусту, морковь, лук и имбирь на кубики или небольшие кусочки.

Положите овощи в большую миску и посыпьте солью. Хорошо перемешайте, чтобы соль равномерно покрыла овощи. Оставьте на 30 минут.

В это время приготовьте маринад. Для этого смешайте молотую паприку, рыбий соус, сахар и измельченный чеснок в небольшой миске.

Когда овощи выделили достаточно сока, отожмите их руками, чтобы удалить излишки жидкости.

Добавьте маринад к овощам и хорошо перемешайте, чтобы все кусочки были равномерно покрыты. Если вы хотите, чтобы кимчи было еще острее, можете добавить еще немного молотой паприки.

Переложите кимчи в стеклянную банку или керамическую миску и накройте крышкой.

Оставьте при комнатной температуре на 1-2 дня, затем храните в холодильнике. Кимчи готово к употреблению!

Приятного аппетита!

Кимчи с редисом и огурцами

Кимчи с редисом и огурцами – это вариация на традиционный корейский рецепт кимчи, где вместо капусты используется сочетание огурцов и редиса. Такой вид кимчи получается более освежающим и хрустящим, и его можно использовать в качестве закуски или дополнения к основным блюдам. Рецепт кимчи с редисом и огурцами достаточно простой и может быть приготовлен дома за несколько дней.

Ингредиенты:

2 средних огурца

1 небольшой красный редис

2 зубчика чеснока

1 лук-порей

1 ст.л. рисовой муки

1 ст.л. молотого красного перца

1 ст.л. мелко нарезанного имбиря

1 ст.л. рыбного соуса

1 ст.л. соли

2 ст.л. сахара

1 стакан воды

Инструкции:

Нарежьте огурцы и редис тонкими ломтиками. Положите в миску и посыпьте солью. Оставьте на 30 минут для промачивания.

В отдельной миске смешайте рисовую муку с водой. Добавьте красный перец, имбирь, рыбный соус, сахар и нарезанный чеснок. Хорошо перемешайте.

Добавьте нарезанный лук-порей к огурцам и редису. Добавьте приготовленную смесь и хорошо перемешайте.

Переложите все в стерильный стеклянный банк. Оставьте на 2-3 дня при комнатной температуре, затем переложите в холодильник.

Кимчи готово к употреблению через 2-3 дня, но может храниться в холодильнике до 1 месяца.

Приятного аппетита!

Кимчи из брокколи

Кимчи можно готовить не только из капусты, но и из других овощей, например, из брокколи. Вот рецепт кимчи из брокколи:

Ингредиенты:

1 кочан брокколи

2 стебля зеленого лука

2 стебля стеблевого сельдерея

3 зубчика чеснока

1 столовая ложка имбиря (измельченного)

2 столовые ложки красной молотой кайенской перцевой паприки

1 столовая ложка соли

1 столовая ложка сахара

Инструкции:

Разобрать брокколи на мелкие соцветия. Нарезать зеленый лук и стеблевой сельдерей на длинные полоски.

Взять большую миску и добавить в нее соцветия брокко-

ли, нарезанный зеленый лук и стеблевой сельдерей.

Добавить в миску измельченный чеснок, имбирь, красную перцевую паприку, соль и сахар.

Хорошо все перемешать, чтобы овощи были покрыты приправами и солью.

Переложить смесь в стеклянную банку или более крупную емкость, плотно утрамбовать и оставить на 2-3 дня при комнатной температуре.

После этого кимчи можно переместить в холодильник и хранить там несколько недель.

Готовый кимчи из брокколи можно подавать как закуску, добавлять в салаты или использовать в качестве приправы к основным блюдам.

Кимчи из цветной капусты

Кимчи из цветной капусты – это вариант классического корейского блюда, в котором главным ингредиентом является капуста. В отличие от традиционного кимчи, в этом рецепте используется цветная капуста, что придает блюду яркий цвет и необычный вкус. Этот вид кимчи богат витаминами и питательными веществами, которые способствуют укреплению иммунной системы и улучшению пищеварения.

Ингредиенты:

1 средняя головка цветной капусты

1/4 стакана морской соли

2 столовые ложки горчицы

1 столовая ложка чеснока, измельченного

1 столовая ложка имбиря, измельченного

1 столовая ложка сахара

2 столовые ложки красной паприки (гочучан)

1 столовая ложка рисовой муки

1 стакан воды

1 стебель зеленого лука, нарезанный на кусочки длиной 2,5 см

Инструкции:

Разделите капусту на цветки и вымойте их в холодной воде.

В большой миске смешайте морскую соль с 6 стаканами воды. Положите цветную капусту в рассол и оставьте на 2-3 часа.

Смешайте горчицу, чеснок, имбирь, сахар, красную паприку, рисовую муку и воду в средней миске, чтобы получить пасту.

Выньте капусту из рассола и выжмите из нее излишнюю влагу.

Смешайте капусту с пастой, используя резиновые перчатки или ложку. Равномерно распределите пасту по всей поверхности капусты.

Переложите капусту в стеклянную банку, плотно упаковывая ее. Оставьте банку при комнатной температуре на 1-2 дня, затем переложите ее в холодильник.

Кимчи готово к употреблению через 2-3 дня, но может храниться в холодильнике до нескольких месяцев. Добавьте нарезанный зеленый лук перед подачей.

Приятного аппетита!

Кимчи из свежих огурцов

Кимчи из свежих огурцов – это освежающий и легкий вариант традиционного корейского блюда. Огурцы нарезаются тонкими ломтиками и маринуются в пряной смеси из чеснока, имбиря, красного перца и рисовой муки. Получившаяся закваска оставляется на несколько дней при комнатной температуре, чтобы огурцы могли хорошо пропитаться ароматами. Готовый кимчи из свежих огурцов можно использовать как гарнир к основным блюдам или как основу для приготовления салатов и закусок.

Ингредиенты:

4 средних свежих огурца

1/2 чашки грубо нарезанного порезанного лука-шалота

1 столовая ложка свежего измельченного имбиря

1 столовая ложка свежего измельченного чеснока

2 столовые ложки красной кимчи-пасты

1 столовая ложка сахара

1 чайная ложка морской соли

1/4 чашки рисового уксуса

Инструкции:

Нарежьте огурцы на кусочки длиной около 5-7 см.

В большой миске смешайте огурцы, лук-шалот, имбирь, чеснок, кимчи-пасту, сахар, соль и рисовый уксус. Хорошо перемешайте, чтобы все ингредиенты равномерно распределились.

Переложите смесь в стеклянную банку и нажмите сверху, чтобы огурцы были погружены в жидкость. Закройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на 1-2 дня.

Перенесите банку в холодильник и оставьте на неделю для настоя.

После настоя кимчи можно есть сразу или хранить в холодильнике до месяца.

Приятного аппетита!

Кимчи из кольраби

Кимчи из кольраби – это оригинальный вариант приготовления кимчи, который отличается своей хрустящей и сочной текстурой, а также нежным сладковатым вкусом. Вот простой рецепт, который позволит вам приготовить вкусное и полезное блюдо.

Ингредиенты:

- 1 кольраби
- 1 морковь
- 1 репчатый лук
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка мелко нарезанного имбиря
- 1 столовая ложка соли
- 1 столовая ложка красной молотой перчинки
- 1 столовая ложка рисовой муки
- 1 столовая ложка рыбьего соуса
- 1 столовая ложка сахара
- 2 столовые ложки воды

Инструкции:

Кольраби, морковь и лук нарежьте на тонкие ломтики или полоски.

В большой миске смешайте овощи с солью, перчинкой и имбирем. Оставьте на 30-40 минут, чтобы овощи отдали сок и стали мягче.

Добавьте в миску чеснок, рисовую муку, рыбий соус, сахар и воду. Хорошо перемешайте, чтобы все ингредиенты хорошо соединились.

Переложите овощи с маринадом в стерилизованный стеклянный баночку и утрамбуйте, чтобы овощи были плотно уложены. Оставьте на 2-3 дня при комнатной температуре для брожения, затем уберите в холодильник.

Кимчи готово к употреблению. Оно будет сохраняться в холодильнике около месяца.

Приятного аппетита!

Кимчи из грибов

Кимчи из грибов – это вегетарианская версия традиционного корейского блюда, которое обычно готовят с помощью морепродуктов или мяса. Грибы, такие как шиитаке, портобелло или порчини, придают кимчи насыщенный вкус и мягкую текстуру.

Ингредиенты:

450 г грибов (например, шиитаке, поробелло или порчини)

1 крупный репчатый лук, нарезанный кольцами

2 стебля зеленого лука, нарезанных на дольки

1 морковь, нарезанная на тонкие ломтики

2 стебля сельдерея, нарезанных на дольки

4 зубчика чеснока, измельченных

1 дюйм (2,5 см) свежего корня имбиря, измельченного

1/4 чашки (60 мл) красного перца чили

2 столовые ложки (30 мл) рисового сиропа или меда

2 столовые ложки (30 мл) рисового уксуса или яблочного уксуса

2 столовые ложки (30 мл) соли

Инструкции:

Грибы нарезать на полоски и переложить в большую миску.

Добавить репчатый лук, зеленый лук, морковь, сельдерей, чеснок и имбирь в миску с грибами.

В отдельной миске смешать красный перец чили, рисовый сироп, рисовый уксус и соль.

Налить смесь из миски на овощи и грибы. Тщательно перемешать, чтобы каждый кусочек был покрыт соусом.

Налить кимчи в стеклянную банку и закрыть крышкой. Оставить при комнатной температуре на 2-3 дня.

После этого переложить кимчи в холодильник и хранить до 2-х недель.

Кимчи из грибов можно подавать как самостоятельное блюдо или использовать в качестве ингредиента для других блюд, например, в качестве начинки для роллов.

Кимчи из кабачков

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.