

ПОСВЯЩАЕТСЯ  
ГАВАЙСКИМ  
ОСТРОВАМ







# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 6

ГОТОВИМСЯ ДЕЛАТЬ ПОКЕ 9

Классическое поке 15

Современное поке 31

Овощное поке 53

Основы и гарниры 71

Местный стиль 83

БЛАГОДАРНОСТИ 94

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 95

# ВВЕДЕНИЕ

Все подсади на поке. Трудно устоять перед любимым на Гавайях салатом, представляющим собой кусочки сырой рыбы, заманчиво сверкающие в разнообразных приправах – сладких и соленых, ореховых и хрустящих. Чаепития, пляжи, пикники – на Гавайях поке всегда собирает вокруг себя людей. Это настолько неотъемлемая часть жизни на островах, что полки в супермаркетах просто ломаются от обилия поке.

Нет блюда милее сердцу гавайца, чем поке. Мне же оно напоминает о том, как я впервые приезжала сюда с отцом и мы сразу направлялись в угловой магазинчик Вайкики, где брали сырого ахи (местное название большеглазого или желтоперого тунца) за соленую от моря пятидолларовую банкноту. Я выросла в Сан-Франциско, но нигде и никогда больше не пробовала настолько свежую рыбу. Потом, годы спустя, было спонтанное («а-поедем-ка-мы-на-Мауи») первое свидание с моим будущим мужем. Трудно было понять тогда, в кого мы влюбились больше – друг в друга или в поке из супермаркета в Паиа. В Сан-Франциско полно кулинарных изысков на любой вкус, но поке было единственной недоступной мне радостью (это на тот момент – теперь-то его можно найти везде!). Конечно, на Гавайи

мы переехали не из-за него, а скорее по зову голодной на приключения юности, но поке быстро стало частью моей жизни, которую я здесь люблю.

На моей первой работе в Гонолулу, десять лет назад, я была линейным поваром в ресторане Pineapple Room. Почти каждый день я готовила поке – а значит, каждый день пробовала его на вкус. Но он никогда не надоедал мне. Через несколько лет я перешла от кулинарной карьеры к написанию книг по кулинарии, и одна из моих первых статей для журнала Гонолулу, благодаря которым я смогла состояться в качестве кулинарного редактора, была посвящена истории и эволюции поке. Хотя Гавайи могут предложить гораздо больше, чем одно это блюдо, знакомство с островной культурой я решила начать именно с поке, готовя его и создавая про него статьи.

Сейчас, когда я вижу, как раскручивают поке на континентальных США, думаю: «Чего же так долго ждали?!» Жители Гавайских островов уже давно познали все прелести сырой рыбы с приправами. Должно быть, дело в том, что острова окружены океаном. Задолго до того, как капитан Джеймс Кук высадился на островах в восемнадцатом веке, местные



жители уже готовили иа мака (сырую рыбу), нарезаая рифовую рыбу (полосатая яркая рыбка, которую вы могли видеть, ныряя с маской на Гавайях), ее кости и все остальное. Скорее всего, они приправляли рыбу морской солью, выпаренной из воды на солнце, лиму (морскими водорослями) и инамоной (жареным и измельченным орехом кукуи или плодом свечного дерева). Но только в семидесятых годах блюдо это обрело настоящую популярность, и слово «поке», означающее просто «резать ломтиками» или «резать поперек на кусочки», стало ассоциироваться с тем приготовлением, которое мы сейчас знаем.

Развитие технологии рыбной ловли способствовало росту популярности поке, открывая людям доступ к глубоководной рыбе, такой как ахи, которая намного привлекательней серого безвкусного мяса, соскобленного с прибрежной рыбы оио (альбулы). Дальнейшее развитие поке получило с помощью мультикультурных связей Гавайев – в частности, благодаря влиянию американской и японской культур. Хотя сегодня поке наиболее известно как нарезанный кубиками сырой ахи с соевым соусом, кунжутным маслом, сырым луком и красным перцем чили, прилавки гавайских магазинов морепродуктов

предлагают множество разновидностей этого блюда. Так, в качестве соуса могут быть использованы васаби, острый майонез, кимчи или устричный соус, а морепродуктом может быть как лосось или моллюск, так и нарезанный сырой краб, ракушки и все прочее. Поке даже необязательно быть сырым: легендарный поке-мастер Сэм Чой готовит его поджаренным, превращая вчерашнее поке в блюдо, достойное того, чтобы за него боролись. В наши дни в поке даже необязательно должны содержаться морепродукты, можно заменить ахи тофу или овощами.

Сейчас океанические приливы вынесли поке на берега континентальных США в виде отдельных закусочных или сетей ресторанов, каждый из которых будет предлагать поке по своему индивидуальному рецепту. Но лучший способ получить поке – сделать его самому у себя дома, ведь так?! Приготовить его невероятно легко, а вы сможете поэкспериментировать с приправами по своему вкусу.

