



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение ..... 4

## **ЧТО ТАКОЕ РАМЕН..... 6**

**2**

Лапша..... 6

Бульон..... 7

Таре..... 8

Ароматические добавки..... 10

Топинги..... 11

Другие специфические японские ингредиенты..... 15

Необходимый инвентарь..... 17

Как собирать рамен..... 18

Как правильно есть рамен..... 20

География рамена..... 20

## **РЕЦЕПТЫ ..... 23**

Основные элементы рамена..... 23

Лапша для рамена..... 24

Бульон даси/даши..... 26

Куриный бульон..... 28

Простой свиной бульон..... 30

Овощной бульон..... 32

Тонкацу..... 33

Свинина часу из вырезки..... 36

Свинина часу из подчеревка (брюшины)..... 38

Маринованные яйца адзицуке..... 39

Маринованный дайкон..... 40

Мисо-таре..... 40

Сёю/шёю-таре.....	41
Сио/шио-таре .....	41
Ароматное масло абура тогараси.....	42
Черное чесночное масло маю.....	43

## **РЕЦЕПТЫ РАМЕНА.....45**

Классический мисо-рамен .....	46
Рамен с двойным мисо-таре .....	47
Даси-рамен с тофу и грибами .....	48
Вегетарианский мисо-рамен с грибами .....	50
Даси-рамен с креветками .....	51
Рамен с креветками и сладким перцем.....	52
Маземен-рамен с тунцом.....	54
Острый мисо-даси рамен с лососем.....	56
Сёю-рамен с курицей .....	57
Куриный тантанмен.....	58
Куриный рамен маратанмен .....	61
Рамен с утиной грудкой и бок-чой .....	63
Тонкацу рамен .....	65
Свиной рамен в стиле Саппоро .....	66
Свиной сио-рамен.....	68
Сёю-даси рамен .....	70
Свиной рамен с бонито .....	71
Острый свиной мисо-рамен.....	72
Острый кисло-сладкий свиной рамен.....	74
Рамен со свининой в сладкой глазури.....	76
Рамен с лапшой быстрого приготовления.....	78



**3**





# ВВЕДЕНИЕ

Слово «рамен» — это японская транслитерация китайского слова «ла мянь», что переводится как «тянутая лапша». В Японии приняты два варианта произношения «рамен» и «рамэн» с ударением на любой слог. В Корее «ла мянь» превратился в «рамён», а в Средней Азии — в известный всем «лагман».

## 4

Блюдо из лапши с крепким бульоном и добавками в Японию попало из Китая в 1900-х годах, скорее всего, его привезли с собой китайские эмигранты и подавали в дешевых кафе в рабочих районах. Основную же популярность рамен завоевал в послевоенные годы, когда вернулись японские солдаты, которые за годы службы уже привыкли к китайской еде. Тогда же в Японии начали повсеместно открываться лапшичные, специализирующиеся только на рамене, причем зачастую лишь на одном из его многочисленных видов. Несмотря на то, что сейчас рамен можно встретить и в меню дорогих ресторанов, в Японии это до сих пор прежде всего доступная, дешевая еда.

В 1958 году японец Момофуку Андо придумал рамен быстрого приготовления, а уже в 1971-м вместо обычного полиэтиленового пакета «кирпичик» туго скрученной лапши догадались уложить в термостойкий пластиковый контейнер, и теперь все, что требовалось для порции исходящего паром рамена, — лишь стакан кипятка.

В 1994 году в Йокогаме открылся музей рамена, а в 2008 году был снят фильм «The Ramen Girl» с Бриттани Мерфи в главной роли, в котором американка постигает искусство приготовления бульона для этого духоподъемного супа.

Прелесть рамена в том, что это блюдо-конструктор, а значит, вариаций бесконечное множество.

Формула рамена выглядит следующим образом:

**ЛАПША + БУЛЬОН + АРОМАТИЧЕСКАЯ ДОБАВКА  
(ТАРЕ) + ТОПИНГИ**

Именно правильно подобранная комбинация ингредиентов и придает готовому блюду глубокий многослойный вкус.

Существует несколько разновидностей рамена: они отличаются базовыми ингредиентами, способом приготовления, видами лапши, количеством бульона (бывают даже «сухие» рамены почти без бульона), особенностями подачи.



5





# ЧТО ТАКОЕ РАМЕН

В этом разделе вы познакомитесь с основными элементами рамена, с необходимыми для приготовления блюда продуктами и посудой, научитесь правильно его собирать и есть.

**Б**

- ЛАПША
- БУЛЬОН
- ТАРЕ
- АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ
- ТОПИНГИ
- ДРУГИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ
- ЯПОНСКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ
- НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ
- КАК СОБИРАТЬ РАМЕН
- КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ РАМЕН
- ГЕОГРАФИЯ РАМЕНА



## ЛАПША

Так как «рамен» — это прежде всего лапша, то погружение в удивительный мир этого блюда стоит начать именно с нее.

Не существует строгих правил выбора лапши для рамена, но чаще всего в ее составе лишь четыре ингредиента: пшеничная мука с высоким содержанием белка, соль, вода и кансуй (специальный водно-щелочной раствор), иногда дополнительно добавляется яйцо.

В Японии в ресторанах традиционно делают лапшу сами, но это довольно трудоемкий процесс, который требует специального навыка, поэтому для домашнего рамена лапшу все же проще ку-

пить. В отделах азиатских товаров продуктовых магазинов и супермаркетов встречается свежая (запакованная в вакуум), замороженная и сухая лапша для рамена, она так и называется. Ее отличием от любой другой лапши является содержание щелочной воды, которая, во-первых, увеличивает эластичность теста, что позволяет многократно растягивать лапшу, и, во-вторых, в готовом виде такая лапша сохраняет определенную упругость, не раскисая в горячем бульоне.

Если по какой-то причине найти специальную лапшу не удалось, можно заменить ее другим видом: удон, соба, сомен.

Лапшу всегда отваривают отдельно, сокращая на 1–2 минуты время приготовления, указанное на упаковке, чтобы при попадании в горячий бульон она слишком не разварилась.

## **БУЛЬОН**

Чаще всего рамены классифицируют, исходя из базового ингредиента, который используется при приготовлении бульона.

### **ДАСИ/ДАШИ**

Легкий и прозрачный бульон из водорослей комбу и хлопьев тунца (бонито). Самый быстрый в приготовлении.

### **КУРИНЫЙ БУЛЬОН**

Чаще всего его варят из куриных крыльев и каркасов. Пожалуй, самый популярный из всех.

### **ТОНКАЦУ**

Бульон из свиных костей, который готовится дольше других, получается очень насыщенным мутным молочно-белого цвета.



7





## ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БУЛЬОН

Готовится из овощей в различных комбинациях. Прекрасная альтернатива мясным бульонам, легкий и освежающий.

## ДВОЙНОЙ БУЛЬОН

8

Предполагает комбинацию двух бульонов, например, куриного и свиного, что позволяет получить более насыщенный вкус.

Кроме основного ингредиента, у бульона для рамена есть еще одна важная характеристика — плотность: словом «коттери» (kotteri) обозначают густой непрозрачный бульон с максимально насыщенным вкусом (тонкацу — отличный пример бульона в стиле «коттери»), а термин «ассари» (assari) относится к легким прозрачным бульонам, таким как даси. Другая типология бульонов для рамена: «пайтан» («белый суп») — плотный мутный бульон с высоким содержанием жира и желатина, которые делают его шелковистым, похожим на эмульсию (пример бульона пайтан — тонкацу) и «чинтан» («прозрачный суп») — более легкий и прозрачный бульон (даси, куриный — примеры бульонов чинтан). Пайтан обычно готовится на сильном огне при интенсивном кипении, чтобы увеличить экстракцию вкусовых веществ из костей, в то время как чинтан варится при более низкой и щадящей температуре.



## ТАРЕ

Что же делает просто куриный или свиной бульон настоящей основой для рамена? Вкусоароматическая добавка таре (слово переводится как «соус»), которую обычно кладут на дно миски. В ней затем, как конструктор, собирается суп, наслаиваются один на другой вкусы. Так как бульон для рамена, как правило, готовится без соли, таре еще и «досаливает» готовое блюдо. Очень важно использовать правильную пропорцию таре к бульону, обычно это 1:10.

## СИО/ШИО-ТАРЕ

Самая старая и традиционная добавка к бульону. «Сию» переводится как «соль», и это может быть как обычная морская соль, так и соль, полученная при выпаривании бульона из водорослей. Считается, что оригинальная версия рамена, привезенная из Китая, приправлялась именно таким способом.

## СЁЮ/ШЁЮ-ТАРЕ

Добавка на основе соевого соуса. В прошлом обычный или уваренный до густоты соевый соус использовался, чтобы придать цвет и более насыщенный вкус бульонам в стиле «ассари», но сейчас нередко можно встретить густой свиной бульон с сёю-таре. Кроме соевого соуса в сёю-таре входят чеснок, кунжутное масло, мирин и тертый имбирь.

## МИСО-ТАРЕ

Добавка на основе мисо, густой пасты из ферментированных соевых бобов. Мисо-рамен появился относительно недавно, в конце 1960-х годов, и сразу завоевал популярность благодаря насыщенному вкусу умами. Это единственный вид таре, которого рекомендуют использовать для заправки рамена больше, чем 10%, потому что паста мисо менее соленая, чем компоненты других видов таре.



9



**ТАРЕ – НАСТОЛЬКО ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ РАМЕНА, ЧТО В ЯПОНИИ МОЖНО КУПИТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ КНИГИ С РЕЦЕПТАМИ РАЗЛИЧНЫХ ТАРЕ!**



10

## АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

### ТОГАРАСИ/ТОГАРАШИ

Это японский молотый перец чили. Обычно он бывает двух видов: «ичими тогараси» — просто измельченный обжаренный чили, тогда как «ситими (или нанами) тогараси» — острая приправа из чили, сухой апельсиновой цедры, кунжута, нори, семян конопли, перца сансё/саншо (японской разновидности сычуаньского перца) и имбиря. Этой приправой посыпают готовый рамен при подаче к столу.

### ЮДЗУКОСЁ/ЮДЗУКОШО

Пряная паста из соленых перцев чили с цедрой юдзу, японского цитруса. Эту пасту принято добавлять к легким бульонам (ассари) в процессе приготовления рамена.

### ЧЕРНЫЙ ИЛИ БЕЛЫЙ ПЕРЕЦ

Безусловно, в качестве финального штриха можно использовать и эти привычные для нас специи.

### КУНЖУТ

Прекрасно сочетается с ореховым привкусом мисо-рамена. Его можно добавлять как в виде целых семян, так и в виде пасты, тщательно растерев в ступке или перемолов в блендере.

### НИННИКУ-ДАРЕ

Паста из измельченного чеснока со свиным жиром. У нее более мягкий вкус, чем у чеснока в чистом виде.

### КАРРИ (В ВИДЕ ПОРОШКА ИЛИ ПАСТЫ)

Вмешивается непосредственно в бульон перед добавлением лапши. Японская паста карри имеет в основе индийские смеси карри в мадрасском стиле, но адаптирована под вкусы японцев.