

12+

БУЛАТ БУЛАТОВИЧ УНАЙБАЕВ

КУХНЯ КОРЁ- САРАМ

КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ
ПОСТСОВЕТСКОГО
ПРОСТРАНСТВА

Булат Унайбаев
Кухня корё-сарам.
Корейская кухня
постсоветского пространства

<https://litres.ru/74504453>

ISBN 9785007131797

Аннотация

Книга посвящена домашней кухне корейцев бывшего СССР. В книге собраны нормированные рецептуры повседневных и праздничных блюд, технологии приготовления салатов и панчанов, чимчи, хе, кукси, пигоди, супов, блюд из риса, рыбы и мяса. Отдельное внимание уделено исторической адаптации, выбору продуктов, балансу вкуса. Рецептуры основаны на распространённых семейных традициях и устоявшихся способах приготовления.

Содержание

1	Предисловие	6
1.1	Как читать рецепты	7
1.2	Источники и безопасность	8
2	История кухни корё-сарам	10
2.1	Происхождение и переселение	10
2.2	Влияние корейской, русской, узбекской и казахской кухни	11
2.3	Морковча как символ адаптации	13
2.4	Спорные вопросы происхождения	14
3	Основные принципы приготовления	15
3.1	Баланс вкуса	15
3.2	Управление водой	16
3.3	Горячая масляная заливка	17
3.4	Время отдыха	18
3.5	Санитария	19
4	Инвентарь и посуда	20
4.1	Обязательный минимум	20
4.2	Желательный набор	21
4.3	Материалы	22
5	Основные продукты	23
5.1	Овощи	23
5.2	Мясо и рыба	25
5.3	Специи и соусы	26

5.4 Крупы, лапша и масла	27
6 Домашние заготовки	28
6.1 Янним базовый: острая чесночно- перечная приправа	28
6.2 Канкочи: сырая перечная паста с чесноком и кориандром	30
6.3 Базовый маринад для овощных ча	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Кухня корё-сарам Корейская кухня постсоветского пространства

Булат Булатович Унайбаев

© Булат Булатович Унайбаев, 2026

ISBN 978-5-0071-3179-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1 Предисловие

Эта книга посвящена кухне корё-сарам — этнических корейцев бывшего СССР и их потомков в Казахстане, Узбекистане, Кыргызстане, России, Украине и других регионах постсоветского пространства. Это не справочник по современной ресторанной кухне Южной Кореи. Кухня корё-сарам прошла собственный исторический путь, приобрела особый набор продуктов и характерные домашние приёмы приготовления: холодные острые салаты, горячая масляная заливка, уксус, кориандр, чеснок, соевый вкус, рис, лапша, супы с соевой пастой и блюда, возникшие в условиях советской и центральноазиатской повседневности.

Материал рассчитан на начинающих и опытных кулинаров. Начинающий найдёт точные граммовки, последовательность приготовления, разбор типичных ошибок и сроки хранения. Опытный сможет использовать книгу как практический справочник: сравнивать варианты, менять маринады, масштабировать рецепты и понимать, где проходит граница между традиционной техникой и современной адаптацией.

1.1 Как читать рецепты

В каждом рецепте указаны порции, время подготовки и приготовления, сложность, температура, ингредиенты в граммах, миллилитрах и бытовых мерах, пошаговая технология, советы профессионалов, возможные замены, пищевая ценность и хранение. Указанная пищевая ценность носит ориентировочный характер: она зависит от конкретного масла, сорта овощей, жирности мяса, степени отжима и фактического выхода готового блюда; для маринованных блюд дополнительно влияет количество слитого маринада.

Приведённые в книге граммовки представляют собой нормированные варианты распространённых семейных рецептов. Домашняя кухня корё-сарам всегда сохраняла разнообразие: состав, пропорции и способы приготовления могли различаться от семьи к семье и от региона к региону. Нормирование рецептов в этой книге сделано для того, чтобы их было удобно повторять на домашней кухне, не отрицая существования других традиционных вариантов.

А. Ядро корё-сарамской домашней кухни.

В. Устойчивая советско-корейская, центральноазиатская или постсоветская адаптация.

С. Современная адаптация, удобная для сегодняшней кухни, но не историческое ядро.

1.2 Источники и безопасность

Исторические сведения сверены с работами по истории корё-сарам, материалами о депортации 1937 года и исследованиями распространения корейских продуктов в советской пищевой культуре [1—3]. Сведения о кимджан и культуре *jang* сверены с реестром нематериального наследия UNESCO [4—5]. Разделы о хранении, мариновании, сырой рыбе и остатках еды приведены в соответствие с базовыми рекомендациями NCHFP, USDA FSIS и FDA [6—8].

Устная домашняя кухня не имеет единой канонической рецептуры. Поэтому приведённые ниже рецепты не претендуют на статус единственно правильных. В книге представлены нормированные варианты распространённых семейных рецептов и устоявшихся способов приготовления. Если происхождение блюда спорно, это указано отдельно.

Важная информация о безопасности

Книга носит информационно-практический характер. Безопасность готового блюда зависит не только от соблюдения рецепта, но и от качества и свежести исходных продуктов, санитарии на кухне, соблюдения холодовой цепи, условий хранения и фактической термической обработки. Используйте пищевое сырьё из надёжных источников, соблюдайте указанные температуры и сроки хранения; при сомнениях в безопасности продукта откажитесь от его ис-

пользования.

Перед приготовлением учитывайте пищевые аллергии и индивидуальную непереносимость. В рецептах книги используются или могут использоваться соя и соевый соус, пшеница, кунжут, рыба, морепродукты, яйца, орехи и другие потенциальные аллергены. Состав готовых соусов, паст, лапши и приправ проверяйте по маркировке производителя, поскольку они могут содержать дополнительные аллергены.

Особая осторожность необходима при приготовлении блюд из сырой или недостаточно термически обработанной рыбы, мяса и яиц, а также ферментированных продуктов. Для детей, беременных, пожилых людей и лиц с ослабленным иммунитетом предпочтительны полностью термически обработанные варианты. Если у читателя имеются медицинские ограничения по питанию, следует руководствоваться рекомендациями лечащего врача.

Сроки хранения в рецептах приведены как практические ориентиры, а не как гарантия безопасности продукта до последнего указанного дня.

Важно: уксус, соль и острый перец улучшают вкус и частично подавляют микрофлору, но не делают сырую рыбу или сырое мясо автоматически безопасными. Для хе из рыбы используйте сырьё, предназначенное для употребления сырым, либо предварительно замороженное по пищевым стандартам; для мяса предпочтительнее безопасная обжаренная версия.

2 История кухни корё-сарам

2.1 Происхождение и переселение

Корё-сарам — корейцы бывшей Российской империи, СССР и постсоветских стран. Массовое переселение корейцев на российский Дальний Восток началось во второй половине XIX века и усилилось в начале XX века на фоне бедности, нехватки земли, политического давления и японской колонизации Кореи. Многие ранние переселенцы происходили из северо-восточных районов Корейского полуострова, что важно для понимания языка, вкуса и набора блюд корё-сарам [1].

В 1937 году советские корейцы были насильственно депортированы с Дальнего Востока в Казахскую и Узбекскую ССР. В историографии обычно говорится примерно о 170—175 тысячах человек, но цифры в разных работах могут отличаться из-за методики подсчёта и состояния архивных данных [2]. Депортация изменила не только географию, но и кухню: люди оказались в иной климатической и культурной среде, с другими продуктами, традициями рисоводства, овощеводства и приготовления мяса.

2.2 Влияние корейской, русской, узбекской и казахской кухни

В основе кухни сохранялись рис, супы, ферментированные овощи, соевые продукты, чеснок, перец, зелёный лук и традиция подавать к рису множество небольших закусок. После переселения диаспора стала готовить из того, что было доступно: морковь, белокочанная капуста, баклажаны, огурцы, помидоры, сладкий перец, подсолнечное и хлопковое масло, столовый уксус, сахар, говядина, баранина, советская рыба, фунчоза и пшеничная лапша.

Так кухня корё-сарам приобрела смешанный характер — не как искусственное соединение кулинарных стилей, а как результат исторической адаптации. Корейские традиции заготовок и острых закусок соединились с продуктами и кулинарными традициями Казахстана и Узбекистана, советской повседневной кухней, городским бытом и праздничной закусочной традицией. Исследователь Chan Z. Song описывает распространение чимчи, морской капусты и морковчи по советскому пространству как результат миграции советских корейцев, торговли корейскими продуктами и готовыми блюдами на рынках и адаптации корейских продуктов к советскому вкусу [3].

Корейское влияние заметно в ферментации, использовании чеснока, перца, соевых соусов и паст, риса, супов, то-

фу, водорослей, бланшированных овощей и маленьких панчанов. В Корее культура кимджан — сезонного коллективного приготовления кимчи — признана UNESCO как нематериальное наследие; культура jang, то есть ферментированных соевых соусов и паст, также включена в реестр UNESCO [4—5]. У корё-сарам этот пласт сохранился иначе: чаще в виде чимчи, тья, яннима, домашнего канкочи, соевого соуса и острых заправок.

Русское и советское влияние заметно в уксусе, подсолнечном масле, сахаре, баночной заготовке, салатной подаче на общий стол, использовании белокочанной капусты, картофеля, свёклы, моркови и доступной рыбы. В Казахстане и Узбекистане в повседневную кухню корё-сарам особенно прочно вошли рис, баклажаны, сладкий перец, помидоры, кинза, баранина, блюда, приготовленные в казане, и плов. В городской кухне появились фунчоза, соевая «спаржа», салаты с кальмаром и праздничные наборы холодных закусок.

2.3 Морковча как символ адаптации

Морковча, или морковь по-корейски, часто объясняется как замена чимчи в условиях нехватки пекинской капусты и корейских ферментированных морепродуктов. Это популярная, но упрощённая версия. Более точная формулировка: блюдо сформировалось в советско-корейской среде, где традиционные способы приправления овощей соединились с доступной морковью, уксусом, растительным маслом, кориандром и традицией продажи готовых корейских салатов. Для Южной Кореи морковча долго оставалась почти неизвестной, а на постсоветском пространстве стала одним из самых узнаваемых «корейских» салатов [3, 10].

2.4 Спорные вопросы происхождения

Точное происхождение многих блюд остаётся предметом обсуждения. Хе в корё-сарамской кухне связано с корейской и северокорейской традицией остро-кислых закусок, но современные рыбные и мясные версии сложились под влиянием доступной в СССР рыбы, столового уксуса и местных способов приготовления. Пигоди родственно корейским паровым изделиям, но в постсоветской форме сблизилось с мантами, пянсе и дрожжевыми пирожками. Кукси сохраняет корейскую идею лапши с бульоном или заливкой, но холодное кукси корё-сарам сформировалось как самостоятельное многокомпонентное блюдо.

3 Основные принципы приготовления

3.1 Баланс вкуса

Вкус кухни корё-сарам держится на сочетании семи основных элементов: соли, кислоты, остроты, чеснока, лёгкой сладости, жареного масла и умами. Во многих салатах повторяется одна и та же последовательность: овощи солят и при необходимости отжимают или выдерживают, затем добавляют чеснок, красный перец, кориандр, горячее масло, уксус или соевый соус и дают блюду настояться.

Кислота не должна заглушать вкус овоща. Сахар не должен превращать салат в десерт. Масло не должно плавать отдельно. Чеснок должен ощущаться отчётливо, но не быть резким и навязчивым. Красный перец раскрывается лучше всего при контакте с горячим, но не дымящимся маслом.

3.2 Управление водой

Одна из главных ошибок начинающих — не учитывать влагу, которую выделяют овощи. Морковь, огурец, капуста и баклажан выделяют сок. Если не посолить, не отжать или не дать стечь, маринад станет жидким, соль и уксус разбавятся, а масло не сможет обволочь поверхность овоща. Поэтому в рецептах часто есть промежуточный шаг: посолить, подождать, слить, слегка отжать.

3.3 Горячая масляная заливка

Горячее масло впитывает аромат жареного лука, помогает раскрыться кориандру и красному перцу и смягчает резкость чеснока. Температура 140—160° С обычно достаточна. Если масло дымит, красный перец быстро горит и даёт горечь. Если масло холодное, аромат специй раскрывается не полностью.

3.4 Время отдыха

Морковча, фунчоза, чимчи, хе и большинство капустных салатов становятся лучше после выдержки. За это время соль распределяется, уксус проникает в ткань овоща, чеснок смягчается, масло связывает специи. Быстрые огурцы, жареный тыби и горячее мясо, наоборот, лучше есть сразу.

3.5 Санитария

Кухня корё-сарам использует много холодных блюд. Поэтому чистота досок, ножей, контейнеров и холодильника важна не меньше граммовки. Сырые рыба и мясо не должны касаться овощей для салата. Готовые блюда охлаждайте быстро, храните закрытыми, берите чистой ложкой.

4 Инвентарь и посуда

4.1 Обязательный минимум

Острый нож, устойчивая доска, тёрка для корейской моркови или мандолина, большая миска из нержавеющей стали, стекла или эмали без сколов, сковорода с толстым дном, кастрюля 3—5 л, дуршлаг или сито, кухонные весы, мерные ложки, стеклянные банки и контейнеры.

4.2 Желательный набор

Казан или вок для сильной обжарки, мантоварка или пароварка для пигоди, рисоварка, ступка или мельница для кориандра, кухонный термометр, перчатки для работы с острым перцем, отдельная доска для рыбы.

4.3 Материалы

Кислые маринады лучше хранить в стекле, нержавеющей, эмали без сколов или пищевом пластике. Алюминий нежелателен: уксус и соль могут дать металлический привкус и потемнение. Деревянные доски не используйте для хе из рыбы и мяса, если их невозможно тщательно продезинфицировать.

5 Основные продукты

5.1 Овощи

Морковь. Как выбирать: Плотная, сладкая, без горечи и трещин; Где использовать: Морковча, фунчоза, хе, кукси.

Пекинская капуста. Как выбирать: Тяжёлая, сочная, с упругими листьями; Где использовать: Чимчи длительной ферментации.

Белокочанная капуста. Как выбирать: Осенняя, плотная, не пересушенная; Где использовать: Быстрое чимчи, пигоди, капустные ча.

Баклажаны. Как выбирать: Средние, блестящие, без крупных семян; Где использовать: Кади-ча жареная и паровая.

Огурцы. Как выбирать: Хрустящие, с тонкой кожицей; Где использовать: Ой-ча, ве-ча, кукси.

Редька, дайкон. Как выбирать: Плотные, сочные, без пустот; Где использовать: Чимчи, быстрые маринады, хе.

Сладкий перец. Как выбирать: Мясистый, красный или зелёный; Где использовать: Канкочи, фунчоза, кукси.

Помидоры. Как выбирать: Спелые, но не водянистые; Где использовать: Пуктяй, кади-ча, кукси.

Лук. Как выбирать: Сухой, плотный, без проростков; Где

использовать: Горячее масло, мясо, супы.

Чеснок. Как выбирать: Свежий, острый, без зелёных ростков; Где использовать: Почти все заправки.

Кинза. Как выбирать: Яркая, без увядания; Где использовать: Кадри-ча, ве-ча, хе, кукси.

5.2 Мясо и рыба

Говядина используется для кукси, ве-ча, мясного хе, бульонов и жареных добавок. Свинина характерна для пигоди, пуктя и горячих блюд, но в семьях с мусульманским окружением часто заменялась говядиной или бараниной. Использование баранины отражает влияние центральноазиатской кухни и уместна в плове и жарком.

Для рыбного хе берите плотную рыбу без выраженной рыхлости: судака, сазана, карпа, щуку, скумбрию, сельдь. Домашнее хе из пресноводной рыбы требует особой осторожности: кислота не заменяет полноценный контроль паразитов и бактериальных рисков [8]. Кальмар и креветка — позднесоветские и современные варианты.

5.3 Специи и соусы

Красный перец. Роль: Острота, цвет, тепло; Технологическое замечание: Не сжигать; раскрывать горячим маслом.

Кориандр. Роль: Одна из характерных приправ постсоветской кухни корё-сарам; Технологическое замечание: Лучше молоть перед добавлением.

Чёрный перец. Роль: Мясо, огурцы, пигоди; Технологическое замечание: Добавлять умеренно.

Кунжут. Роль: Ореховый аромат; Технологическое замечание: Семена слегка поджаривать.

Имбирь. Роль: Свежесть и тепло; Технологическое замечание: Обычно вторичен после чеснока.

Соевый соус. Роль: Соль и умами; Технологическое замечание: Учитывать соль в рецепте.

Тяй / твенджан. Роль: Ферментированная соевая паста; Технологическое замечание: База пуктя и супов.

Уксус 6—9%. Роль: Кислота и маринование; Технологическое замечание: Не заменять эссенцией «на глаз».

Кунжутное масло. Роль: Аромат; Технологическое замечание: Добавлять в конце, не перегревать.

5.4 Крупы, лапша и масла

Рис — основа стола. Для гарнира удобен круглозёрный или среднезёрный рис. Фунчоза — крахмальная лапша, ставшая самостоятельным салатом. Для кукси используют тонкую пшеничную, гречневую или смешанную лапшу. Подсолнечное рафинированное масло — базовое для горячих заливок. Хлопковое масло исторически связано с Центральной Азией, но дома его следует использовать только качественное пищевое рафинированное. Кунжутное масло — ароматическая добавка в конце, не масло для сильной жарки.

6 Домашние заготовки

6.1 Янним базовый: острая чесночно-перечная приправа

История и статус. Янним — не одно блюдо, а семейство приправ. В корё-сарамской кухне под этим словом часто понимают солёную чесночно-перечную массу для чимчи, ча, хе и супов. Маркер: А/В.

Порции / выход: около 0,9 кг при использовании сухих хлопьев перца или около 1 кг при использовании свежего перца; примерно 60—70 порций по 15 г. **Время подготовки:** 35 минут. **Время приготовления:** без варки; **выдержка** 30 минут. **Сложность:** лёгкая. **Температура:** без нагрева; **хранение** 2—6° С. **Пищевая ценность** ориентировочна и зависит от выбранного вида перца.

Ингредиенты: чеснок — 400 г; острый свежий перец — 250 г или хлопья красного перца — 120 г; сладкий красный перец — 250 г; соль — 80 г, около 4 ст. л.; сахар — 20 г, 5 ч. л., по желанию; вода кипячёная холодная — 30—50 мл при необходимости.

Технология: очистите чеснок; у перцев удалите плодо-

ножки, у сладкого перца удалите семена. Измельчите чеснок и перец в мясорубке или блендере короткими импульсами. Вмешайте соль и сахар. Если масса слишком сухая, добавьте немного холодной кипячёной воды. Оставьте на 30 минут, затем перемешайте повторно. Разложите по стерильным маленьким банкам.

Советы профессионалов: маленькие банки лучше больших; приправа реже контактирует с воздухом. Работайте в перчатках. Замены: часть сладкого перца можно заменить паприкой; свежий острый перец — кочукару или хлопьями чили. Ошибки: мало соли, мокрые банки, слишком жидкое пюре. Варианты: более чесночный янним — увеличить чеснок до 500 г; мягкий — заменить половину острого перца сладким. Хранение: 1—2 месяца в холодильнике, до 6 месяцев в морозильнике порциями.

6.2 Канкочи: сырая перечная паста с чесноком и кориандром

История и статус. Канкочи — постсоветская корейская перечная заготовка. Ею заправляют чимчи, маринады, мясо, супы и быстрые салаты. Маркер: В.

Порции / выход: около 1,35 кг, примерно 90 порций по 15 г. **Время подготовки:** 40 минут. **Время приготовления:** без варки; выдержка 24 часа. **Сложность:** лёгкая. **Температура:** хранение 2—6° С. **Пищевая ценность ориентировочна и зависит от сорта перца.**

Ингредиенты: сладкий красный перец — 700 г; острый перец — 300 г; чеснок — 250 г; соль — 120 г, около 6 ст. л.; кориандр свежемолотый — 8 г, 2—3 ч. л.

Технология: вымойте и тщательно обсушите перец. Удалите плодоножки; у сладкого перца удалите семена. Пропустите перец и чеснок через мясорубку. Добавьте соль и кориандр, перемешивайте 3—4 минуты. Разложите по стерильным банкам, утрамбуйте, закройте и уберите в холодильник. Через сутки перемешайте чистой ложкой.

Советы профессионалов: кориандр молите перед добавлением; для яркого цвета используйте только красный перец. Замены: до 150 г сладкого перца можно заменить печёным перцем; это даст мягкую современную версию. Ошибки: недостаточно соли, водянистый перец, хранение в тепле.

Варианты: острый канкочи — 1:1 сладкий и острый перец; мягкий — 900 г сладкого и 100 г острого. Хранение: 2—3 месяца в холодильнике при достаточной соли и чистой посуде.

6.3 Базовый маринад для овощных ча

Статус: А. Порции / выход: на 1 кг овощей, 4—6 порций салата. Время подготовки: 5 минут. Время приготовления: 3 минуты. Сложность: лёгкая. Температура: масло 150—160° С. Пищевая ценность: заправка даёт около 95 ккал на порцию при делении на 4.

Ингредиенты: соль — 12 г, 2 ч. л.; сахар — 16 г, 4 ч. л.; уксус 9% — 45 мл, 3 ст. л.; чеснок — 25 г, 5 зубчиков; красный перец — 6 г, 2 ч. л.; кориандр — 4 г, 1,5 ч. л.; растительное масло — 60 мл, 4 ст. л.; соевый соус — 15 мл, 1 ст. л., по желанию.

Технология: подготовьте овощи: посолите, отожмите или прогрейте согласно конкретному рецепту. Смешайте чеснок, перец, кориандр, сахар, уксус и соевый соус. Разогрейте масло и залейте специи. Перемешайте с овощами. Дайте блюду постоять от 20 минут до нескольких часов.

Советы профессионалов: для моркови увеличьте кориандр; для огурцов уменьшите уксус. Замены: уксус 9% можно заменить 6%, увеличив объём примерно в 1,5 раза. Ошибки: дымящееся масло прямо на чеснок, отсутствие предварительного посола овоща. Хранение: готовый салат 2—4 дня, но огурцы — до 24 часов.

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.