

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....7

I. ПО ЯПОНИИ С ОТЛИЧНЫМ АППЕТИТОМ **16**

Рамен23

Из чего собран рамен.....32

Умами.....37

Алхимия умами39

Математика умами.....44

Фастфуд52

II. ПОЛНЫЙ ГАЙД ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ РАМЕНА **60**

БУЛЬОНЫ67

ПАЙТАН – ОБЛАЧНЫЙ БУЛЬОН.....70

Тонкоцу пайтан –
бульон из свиных костей73

| | |
|---|----|
| Торикоцу пайтан – бульон из куриных костей | 74 |
| Гюкоцу пайтан – бульон из говяжьих костей | 76 |

ЧИНТАН – ПРОЗРАЧНЫЙ БУЛЬОН 78

БУЛЬОН ДАСИ 80

| | |
|-----------------------------|----|
| Комбу даси | 80 |
| Шиитаке даси | 81 |
| Кацуо даси | 81 |
| Нибоши даси | 82 |
| Супер даси | 82 |
| Хотате даси | 83 |
| Даси из моллюсков | 83 |

РАСШИРЕННЫЕ БУЛЬОНЫ 85

| | |
|---|----|
| Бульоны свинина + курица | 85 |
| Бульоны свинина + курица + даси | 85 |
| Бульоны свинина + курица + рыба | 86 |

ТРИКИ 88

| | |
|----------------------------|----|
| Рамен-демиглас | 88 |
| «Быстрый» бульон | 89 |
| Скороварка | 90 |

ТАРЕ 92

СЁЮ-ТАРЕ 93

| | |
|--|----|
| Сёю-таре на основе комбу, нибоши и кацуобуси | 95 |
| Сёю-таре Киото | 96 |
| Сёю-таре на основе бульона тясю для рамен я-кей | 97 |
| Сёю-таре Токусима | 98 |



| | |
|------------------------------|-----|
| ШИО-ТАРЕ | 99 |
| Шио-таре базовый | 100 |
| Шио-таре расширенный 1 | 100 |
| Шио-таре расширенный 2 | 101 |
| Шио-таре Хакодате | 101 |
| Шио-таре Хаката | 102 |
| Шио-таре Дзиро | 104 |
| МИСО-ТАРЕ | 105 |
| Классический мисо-таре | 106 |
| Мисо-таре Саппоро | 107 |
| Мисо-таре Акайю | 107 |
| Острый мисо-таре | 108 |
| Мисо-таре коме | 109 |

АРОМАТИЧЕСКОЕ МАСЛО – АБУРА

| | |
|--------------------------------|-----|
| Абура куриный или свиной | 112 |
| Абура чеснок-лук | 113 |
| Абура лук-чеснок-нибоши | 114 |
| Абура тогараши | 114 |
| Абура лук-порей | 115 |
| Абура гребешок | 115 |
| Абура креветка | 116 |
| Сибура | 117 |
| Майю абура | 117 |
| Райю абура | 118 |

ТОППИНГИ 120

МЯСНЫЕ ТОППИНГИ. 122

| | |
|--------------------------------|-----|
| Тясю тушеный | 123 |
| Тясю отварной | 125 |
| Тясю су-вид | 125 |
| Тясю запеченный | 127 |
| Какуни | 128 |
| Тясю для рамена Токусима | 130 |
| Тушеная говядина | 131 |
| Касива | 131 |
| Пепозо | 133 |
| Нику соборо | 133 |

ЗЕЛЕНЬ. 135

| | |
|--|-----|
| Мояши – ростки фасоли | 135 |
| Аонегги | 135 |
| Ширанегги | 136 |
| Менма | 137 |
| Ниннику – чеснок | 139 |
| Шпинат | 139 |
| Бок-чой | 139 |
| Салат ибараки – маринованный зеленый чеснок | 140 |
| Кукуруза | 140 |
| Капуста | 140 |
| Жареные помидоры | 141 |

КЛАССИЧЕСКИЕ ТОППИНГИ. 142

| | |
|------------------------------------|-----|
| Аджитама – маринованное яйцо | 142 |
| Наруто-маки | 144 |

ГРИБЫ. 146

| | |
|---------------|-----|
| Шиитаке | 146 |
|---------------|-----|



| | |
|---------------------------|-----|
| Эноки..... | 146 |
| Древесные грибы муэр..... | 146 |

ВОДОРОСЛИ..... 147

| | |
|-------------|-----|
| Нори..... | 147 |
| Вакаме..... | 147 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТОППИНГИ..... 148

| | |
|--------------------------------|-----|
| Чичаррон..... | 148 |
| Чичаррон из куриной шкуры..... | 148 |
| Бени-сога..... | 149 |
| Семена кунжута..... | 149 |
| Сливочное масло..... | 150 |
| Соус ичиран..... | 150 |
| Соль кацуобуси..... | 151 |
| Гефун..... | 151 |
| Острый шар Акайю..... | 152 |

ЛАПША..... 153

| | |
|--------------------------|-----|
| Вода..... | 155 |
| Толщина лапши рамен..... | 156 |
| Мука пшеничная..... | 157 |
| Дополнительная мука..... | 157 |
| Кансуи..... | 158 |
| Добавки..... | 159 |
| Яичный белок..... | 159 |

ТЕСТО..... 160

| | |
|--------------------------------|-----|
| Лапша для первой попытки..... | 163 |
| Хаката рамен лапша..... | 165 |
| Хаката для рамена Саппоро..... | 165 |
| Хаката для рамена Токио..... | 166 |
| Лапша для рамена Китаката..... | 166 |

| | |
|--|-----|
| Хаката или тонкоцу шио рамен | 172 |
| Саппоро мисо рамен | 176 |
| Токио сёю рамен | 179 |
| Киото сёю рамен | 182 |
| Куруме шио рамен | 184 |
| Сёю рамен Йокогама (я-кей) | 186 |
| Токусима сёю рамен | 188 |
| Кумамото шио рамен | 190 |
| Сусаки или набяки сёю рамен | 192 |
| Сёю рамен Китаката | 194 |
| Акайю мисо рамен | 196 |
| Касаока сёю рамен | 198 |
| Асахикава сёю рамен | 200 |
| Шио рамен Хакодате | 202 |
| Сёю рамен Хакодате | 204 |
| Саката сёю рамен | 207 |
| Сиракава сёю рамен | 208 |
| Сёю рамен Мито | 210 |
| Сёю рамен Дзиро | 212 |
| Абура соба – сухой сёю рамен | 214 |
| | |
| Последнии рекомендации | 217 |
| Заключение | 219 |

