

CULINÁRIA ORIENTAL



SUMÁRIO

A Origem do Sushi – 1

Nori – 2

Tipos de Faca – 2

Cortes Especiais – 3

Tipos de Sushi – 4, 5

Como Cortar O Salmão Em Filés – 6, 7

Limpeza Básica Para O Sashimi de Lula – 8

Receitas – 9; 30

Banana Caramelada / Buri No Teriyaki / Ceviche / Frango Ao Curry / Frango Ao Molho Teriyaki / Frango Com Missô e Saquê / Gari (Conserva de Gengibre) / Gioza de Salmão / Harumaki Kawa (Rolinho Primavera) / Hiyashi Somen Alfa / Iuashi (Conserva de Sardinha) / Missoshiru / Molho Tarê / Salada de Macarrão / Salmão Tartara / Shary (Arroz Para Sushi) / Sopa de Frutos do Mar (Receita Tailandesa) / Sukiyaki / Sunomono (Salada de Pepino) / Sushi (Variações: Hossomaki – Nigiri – Uramaki – Uramaki Salmon Skin) / Tamagoyaki (Omelete Japonês) / Tempurá / Tempurá Misto / Tofu Steak / Tori Karaague (Honenuki) / Wasabi (Raiz Forte) / Yakissoba / Yaki Tori (Espetinho de Frango)

Etiqueta Japonesa – 31, 32

A ORIGEM DO SUSHI

Há várias controvérsias sobre a verdadeira origem do sushi, mas a mais bem aceita é pelo fato de que os primeiros habitantes do arquipélago (há cerca de 8.000) usaram sem nenhum controle, boa parte de seu potencial energético (florestas, madeira), já que não existem outras fontes como carvão mineral, gás ou petróleo. Então, os peixes e outros frutos-do-mar passaram a ser consumidos *in natura*, acompanhados de shoyu (molho de soja), wasabi (raiz forte e que também é um bactericida natural), vegetais, arroz e, mais recentemente, frutas.

No início, os peixes eram consumidos em fatias (sashimi) ou acompanhados de shary (arroz temperado), depois, como diz a história, na cidade de Tekka, existia uma espécie de jogo de cartas, que, quando os jogadores iam consumir o sushi, os mesmos a pediam para que se colocasse nori (folha de alga) sobre o alimento, para que não sujassem as mãos e o baralho, surgindo daí o makizushi.

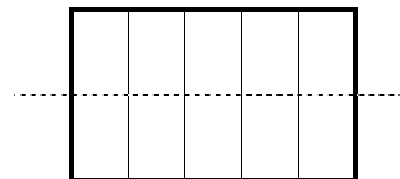
Sushi é o nome genérico para todos os pratos advindos do sushibar, e dentro deste setor temos quatro divisões:

- **Makizushi:** recheios variados (peixes, crustáceos, frutas, legumes) com shary, enrolados em nori, que é feita pelo mesmo processo do papel, ou seja, folhas de nori maceradas e depois reagregadas em forma de folha de papel. Dentro desta divisão existe ainda o uramaki, no qual o arroz fica do lado externo do sushi e não do lado interno, como acontece no maki sushi tradicional.
- **Nigirizushi:** são peixes e outros frutos-do-mar, fatiados ou inteiros, sobre odomaes de shary.
- **Sashimi:** são peixes crus fatiados, sempre acompanhados de legumes.
- **Temakizushi:** são peças individuais com o nori enrolada em forma de cone (igual casquinha de sorvete), com recheio de shary e vários tipos de peixes, frutos-do-mar, nato (sopa fermentada), uni (miolo de ouriço do mar) etc.
- **Odomaes:** são bolinhas de shary, utilizados no nigiri.

O modo mais correto de comer o sushi é com as mãos, com exceção do sashimi, onde se utiliza os hashis. Mas o uso destes palitinhos se popularizou de tal maneira no mundo, que praticamente é utilizado em todas as modalidades de sushis (com exceção do temaki sushi, que é consumido somente com as mãos).

NORI

De todas as variedades de algas comestíveis disponíveis no comércio, é uma que merece uma atenção específica, a nori. Nome comercial porphyra tenera, nori é uma palavra Japonesa que significa alga. Esta alga é consumida no mundo. Não sem razões. O termo de Nori designa no Japão um produto elaborado a partir das diferentes variedades Porphyra que hoje são cultivadas lá. Estas longamente são lavadas à água doce, esmagados, seguidamente dispostos em finas camadas em moldes postos a secar. As folhas obtidas servem de envelopes aos rolos de arrozes coze, ou “après émiettement”, de aromático para a carne ou o peixe. Tem: 5 vezes mais cálcio que o leite, 2 vezes mais iodo que os mariscos, 7 vezes mais ferro que épinards! Sua utilização na culinária japonesa é ilimitada. Geralmente, o lado crespo tem o objetivo de fixar o arroz, ficando o lado liso e brilhante para fora. O seu corte se procede da forma abaixo:



TIPOS DE FACA

Um dos utensílios mais importantes para a culinária japonesa. Sua precisão depende do quanto está afiada e do seu cuidado em amolá-la.

- **Deba:** para carnes, peixes e crustáceos.
- **Usuba:** para legumes e frutas.
- **Yanagi:** para sushi e sashimi, tem a ponta pontiaguda.

CORTES ESPECIAIS



Butsugiri (irregular): neste tipo de corte não há, em especial, formatos e tamanhos padrões. No entanto, de uma maneira geral, é um procedimento adotado em legumes razoavelmente longos, fazendo-se cortes largos e grossos, sem medir, de forma irregular. É muito utilizado em cebolinhas e bardanas. No caso das cebolinhas, é comum adotar este corte em enspados, cozidos e nas receitas chinesas.



Hantsukigiri (meia-lua): como diz o próprio nome, é uma forma de cortar os legumes em formato de meia-lua. Inicialmente corta-se o legume longitudinalmente (no sentido do seu comprimento), dividindo-o em duas partes. O segundo passo é começar cortando da extremidade em tamanhos regulares e ligeiramente grossos. Entretanto, essa espessura pode variar de acordo com cada receita. Os legumes mais utilizados são o nabo comprido, a cenoura e a berinjela.



Hosogiri (fino): é um corte básico, para iniciar alguns tipos de corte e utilizado para cortar legumes como nabo, cenoura, batata inglesa, cebola e pepino. Comece cortando pelo canto do legume na espessura de 1 a 2 mm, e com o auxílio dos dedos regule a espessura afastando as mãos gradativamente de onde está sendo cortado. Hosogiri pode ser cortado na forma arredondada ou no sentido do comprimento. Nesse caso, corte os legumes em pedaços de 5 a 6 cm.



Nanamegiri (diagonal): é um corte indicado para fazer com que o legume absorva melhor o tempero. Corta-se na diagonal colocando o legume na horizontal e passando a faca inclinadamente.



Sengiri (em filetes): é um corte feito para deixar os legumes em filetes longos e finos. O procedimento deve ser feito inicialmente cortando o legume em uma espessura bem fina, começando pela sua extremidade. Coloca-se então inclinadamente um sobre o outro e corta-se em filetes de 1 a 2 mm, a contar da extremidade e a 6 cm de comprimento no caso de, por exemplo, nabo comprido, cenoura e pepino. No caso do repolho e do gengibre, esta medida pode variar.

TIPOS DE SUSHI



Califórnia: shary recheado com manga, kani, maionese, pepino e nori, envolto em gergelim.



Ebi-Furai: odomae de shary coberto com camarão à milanesa, preso por uma fatia fina de nori.



Ebimaki: shary recheado com camarão cozido, acelga e gergelim, envolto em nori.



Ebiten: shary recheado com camarão empanado, pepino e nori, envolto em gergelim.



Kanimaki: shary recheado com kani e gergelim, envolto em nori.



Keppamaki: shary recheado com pepino e gergelim, envolto em nori.



Negutoro: shary recheado com atum gordo cru, cebolinha e nori, envolto em gergelim.



Negitoromaki: shary recheado com atum gordo cru e cebolinha, envolto em nori.



Shakemaki: shary recheado com salmão cru, envolto em nori.



Skin Maki: shary recheado com pele de salmão grelhada, molho agridoce e nori, envolto em gergelim.



Sushi de Atum: odomae de shary coberto com atum cru.



Sushi de Camarão: odomae de shary coberto com camarão cozido, preso por uma fatia fina de nori.

 <p>Sushi de Enguia: odomae de shary coberto com enguia defumada, presa por uma fatia fina de nori.</p>	 <p>Sushi de Kani: odomae de shary coberto com kani, preso por uma fatia fina de nori.</p>	 <p>Sushi de Polvo: odomae de shary coberto com polvo, preso por uma fatia fina de nori.</p>
 <p>Sushi de Robalo: odomae de shary coberto com robalo cru, preso por uma fatia fina de nori.</p>	 <p>Sushi de Salmão: odomae de shary coberto com salmão cru.</p>	 <p>Tekamaki: shary recheado com atum cru e envolto em nori.</p>
 <p>Unagui: shary recheado com enguia defumada e nori, envolto em gergelim.</p>	 <p>Unaguimaki: shary recheado com enguia cozida, gergelim e molho agri-doce, envolto em nori.</p>	 <p>Uramaki de Atum: shary recheado com atum cru e nori, envolto em gergelim.</p>
 <p>Uramaki de Camarão: shary recheado com camarão cozido, pepino e nori, envolto em gergelim.</p>	 <p>Uramaki de Kani: shary recheado com kani, pepino e nori e envolto em gergelim.</p>	 <p>Uramaki de Salmão: shary recheado com salmão cru e nori e envolto em gergelim.</p>

COMO CORTAR O SALMÃO EM FILÉS

É muito fácil, prático e econômico cortar filés de salmão em casa! A mesma técnica pode ser utilizada para cortar outros peixes.



Pegue o salmão e coloque-o virado com a abertura para frente. Segurando a cabeça do peixe com uma mão, faça um corte seguindo a lateral da guelra, até chegar na espinha.



Gire a faca, deixando-a deitada sobre a espinha dorsal, com a lâmina apontando para a cauda do peixe. Segurando a parte já cortada, faça um corte firme seguindo a espinha dorsal, até a cauda do peixe, sempre com a faca deitada. Você vai sentir a faca cortando todas as espinhas do peixe.



Perto da cauda, continue cortando até a faca atravessar a pele. O rabo do peixe não vai sair neste momento, ficando na parte maior, grudado à espinha dorsal.



Neste ponto você pode utilizar uma colher para raspar a espinha do peixe, retirando toda a carne que ficou presa. Esta carne, saborosa e quase moída, pode ser utilizada para salmão tartar, odomaes de salmão ou qualquer outra receita que utilize filé picado ou moído.



Retire a metade do salmão que ficou com a cabeça, esta será trabalhada depois.



Com a faca deitada, corte a membrana branca que ficou na parte de baixo do peixe, no sentido cauda-cabeça.



Retire completamente a membrana, cortando rente ao peixe.



Retire as espinhas do peixe, utilizando um alicate ou uma pinça, cuidando para não machucar o filé. O salmão possui 32 espinhas em cada lado.



Com a faca deitada, separe a pele do filé, começando pela ponta da cauda. Segure com uma mão a pele firmemente e, com um movimento de serra, corte cuidadosamente na direção da guelra do peixe. A pele (descamada) pode ser temperada com sal e colocada em uma forma untada, colocando-se no forno até dourar. Cortando em pedaços você tem um delicioso aperitivo.



O lado do filé onde havia a pele é recoberto por uma camada cinza, de gordura. Retire esta camada de gordura, pois ela costuma escurecer quando cozida, apresentando um gosto acentuado.



Corte pedaços menores na ponta da cauda, pedaços maiores na região central do filé.



Os pedaços menores podem ser cortados ao meio e abertos como um livro.

Obs.: Utilize exatamente o mesmo procedimento para cortar a outra metade do salmão. Congele os pedaços que não forem utilizados imediatamente: filé de salmão mantém seu sabor depois de congelado.

LIMPEZA BÁSICA PARA O SASHIMI DE LULA



Com as mãos, separe delicadamente a cabeça do restante do corpo puxando juntamente com ela as vísceras e a “espinha” (uma espécie de plástico que sustenta o corpo da lula) que se encontra no interior do corpo.



Passe a trabalhar agora apenas com o corpo da lula para o preparo do sashimi: com o auxílio do dedo separe a aba que fica junto ao corpo (na ponta da calda).



Retire a camada fina que se assemelha a uma pele, começando pela ponta da cauda. Como ela é bastante escorregadia, você pode optar em puxar com o auxílio de um papel absorvente.



Enfie a faca a partir da abertura e vá até a ponta da cauda fazendo com que vire uma espécie de folha aberta.



Com o auxílio de uma faca retire todo o resto de vísceras, como se as estivesse raspando e limpe bem.



Faça um corte no sentido do comprimento e divida-a em duas partes. Elimine então as extremidades e corte o restante em tiras finas (na espessura de 5 mm) e uniformes de uma vez só, sem serrá-las.

RECEITAS

No procedimento das receitas da culinária japonesa, a sequência dos ingredientes é de fundamental importância no seu resultado: saquê ou pitianga – açúcar – sal – aji-no-moto.

BANANA CARAMELADA

Banana: 300g de farinha de trigo, 1 colher de sopa de Maizena, 3 colheres de sopa rasas de fermento em pó, 1 ovo, ½ litro de água, 2 bananas d'água grandes, óleo bem quente.

Misture o trigo, a Maizena, o fermento e o ovo, acrescentando a água, somente o suficiente para obter uma massa espessa e pesada, mais ou menos como a consistência de uma massa de bolo, e bata bem até ficar homogênea. Corte a banana em 4 ou 5 pedaços, passe na massa e frite-os no óleo.

Caramelo: 500g de açúcar, 3 colheres de sopa de óleo de soja.

Misture o açúcar e o óleo ao fogo e, quando estiver no ponto de caramelo, passe as bolinhas de banana frita e depois em água com gelo, para endurecer o caramelo.

BURI NO TERIYAKI

Molho Teriyaki: 3 colheres de sopa de shoyu, 3 colheres de sopa de saquê mirin, 2 colheres de sopa açúcar.

Misture os ingredientes, leve ao fogo baixo e deixe encorpar um pouco.

Peixe: 1 colher de sopa de shoyu, 3 colheres de sopa de saquê ou pitianga, 1 colher de sopa de caldo de gengibre ralado, 600g de filé de olho de boi, 2 colheres de sopa de óleo de soja.

Deixe o shoyu, 1 colher de sopa de saquê e caldo de gengibre, deite o peixe e deixe descansar por uns 15 a 20 minutos. Coloque o óleo numa frigideira e grelhe o peixe. Retire o excesso de óleo, coloque as 2 colheres de saquê restantes, abafe com uma tampa para acabar de cozinhar. Coloque o peixe em um prato e regue com o molho teriyaki.

CEVICHE

Peixe: 100g de peixe branco (linguado ou robalo) em cubos, 10g de sal, suco de 2 limões, 25g de polvo cozido picado, 25g de camarão cozido, 10g de pimenta dedo-de-moça picadinha, 15g de cebola roxa, salsa cressa, ceboulete.

Misture o peixe, o sal e o suco de limão, acrescente o polvo, o camarão, a pimenta e a cebola, e misture bem. Com a ajuda de um aro, arrume os ingredientes no centro do prato, jogue o caldo que se formou por cima e decore com a salsa e a ceboulete.

FRANGO AO CURRY

Molho: 3 xícaras de água, 1 cubo de caldo de galinha, 2 colheres de chá de curry, 2 colheres de sopa de shoyu, 4 colheres de Maizena.

Misture os ingredientes, leve ao fogo baixo e cozinhe até engrossar.

Frango: 500g de frango em cubos, ½ xícara de shoyu, 4 colheres de sopa de Maizena, óleo quente.

Misture o frango e o shoyu, e deixe marinando por, no mínimo, 2 horas, na geladeira. Misture a Maizena, frite no óleo, até que cozinhe por dentro e doure por fora, e deixe escorrer. Sirva com o molho.

FRANGO AO MOLHO TERIYAKI

Molho Teriyaki: 3 colheres de sopa de shoyu, 3 colheres de sopa de saquê mirin, 2 colheres de sopa açúcar.

Misture os ingredientes, leve ao fogo baixo e deixe encorpar um pouco.

Frango: 500g de frango em cubos, 3 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de sopa de açúcar, 2 colheres de sopa de gengibre em conserva, ½ xícara de cebolinha picada.

Misture o frango e ½ xícara do molho teriyaki, e deixe marinando por, no mínimo, 45 minutos, na geladeira. Derreta a manteiga em uma frigideira grande, acrescente o frango e frite-o por 7 minutos ou até que mude sua cor. Adicione o açúcar e o gengibre, cozinhe por 10 minutos, e decore com a cebolinha.

FRANGO COM MISSÔ E SAQUÊ

Frango: 1 kg de coxa e sobrecoxa sem osso, ¾ de xícara de missô shiro (shiro missô), 4 colheres de sopa de manteiga, ½ xícara de saquê, 1 colher de chá de gengibre em conserva.

Passe o missô no frango e deixe marinando na geladeira, em recipiente tampado, de um dia para o outro. Derreta a manteiga em uma frigideira grande, doure o frango dos dois lados, coloque o saquê e deixe alguns minutos. Acrescente o gengibre e sirva em seguida.

GARI (CONSERVA DE GENGIBRE)

Conserva: 3 gengibres verdes (shooga), ½ xícara de vinagre, 2 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de chá de sal.

Raspe o gengibre, lave bem, fatie finamente e deixe de molho em água. Leve ao fogo, em água fervente, rapidamente, escoe bem e deixe esfriar. Junte aos demais ingredientes, coloque um peso em cima para comprimir e deixe por 24 horas. Conserve na geladeira, em recipientes fechados.

GUIOZA DE SALMÃO

Molho: 1 pimenta vermelha, ½ copo americano de shoyu, suco de 2 limões, 1 colher de chá de saquê, 1 colher de chá de gergelim torrado.

Bata os ingredientes no liquidificador e reserve.

Recheio: 2 colheres de sopa de óleo, 1 colher de chá de alho, 100g de salmão, 200g de repolho bem picado, ½ maço de nirá picado, sal, pimenta-do-reino, e aji-no-moto 1 colher de chá de gengibre ralado, saquê.

Doure o alho no óleo, junte o salmão e o repolho, e refogue bem. Junte o nirá, o sal, a pimenta, o aji-no-moto, o gengibre e o saquê, cozinhe um pouco e deixe esfriar.

Finalização: 1 pacote de massa para guioza (20 unidades).

Molhe as bordas da massa com água, usando a ponta dos dedos, distribua uma colher de recheio no centro e feche no formato de meia lua, fechando um lado de cada vez, fazendo pregas, pressionando bem para unir e não soltar. Cozinhe em panela de vapor tampada, por 3 minutos, pincelando o fundo da com óleo. Transfira para uma frigideira anti-aderente, doure por igual e sirva com o molho.

HARUMAKI KAWA (ROLINHO PRIMAVERA)

Molho Agri-doce: ½ xícara de açúcar, ¼ de xícara de vinagre, 1/3 de xícara de suco de abacaxi, 4 colheres de sopa de catchup, 1 colher de chá de shoyu, 1. ½ colheres de sopa de Maizena, 2 colheres de sopa de água.

Em uma panela, misture o açúcar, o vinagre, o suco de abacaxi, o catchup e o shoyu, e deixe levantar fervura. Adicione a Maizena diluída na água e cozinhe até encorpar. Reserve.

Massa: 2 xícaras de chá de farinha de trigo, 1 colher de sopa de óleo, 1 colher de café de sal, 1. ¾ xícaras de água.

Misture os ingredientes até obter uma massa líquida e lisa, cubra com filme plástico e leve à geladeira por uma noite. Aqueça uma frigideira pequena untada com óleo, coloque pequenas porções da massa e espalhe rapidamente com a ajuda de um pincel, para que fique bem fina. Doure somente de um lado, retirando do fogo quando ela começar a soltar da frigideira.

Recheio: 2 colheres de sopa de óleo, 300g de lombo de porco, cortado em tiras bem fininhas, 300g de repolho em tirinhas, 4 talos de cebolinha verde picados, 1 colher de chá de gengibre picado, 1 colher de sopa de shoyu, 1 colher de sopa de amido de milho, 1 colher de sopa de sakê.

Frite o lombo no óleo, junte os demais ingredientes e refogue em fogo alto, sempre mexendo.

Finalização: água, farinha de trigo, óleo quente.

Estenda cada disco de massa sobre uma superfície seca. Distribua o recheio frio na parte central de cada disco, pincele as laterais com a mistura de água e trigo, e dobre como se fosse um embrulho. Frite no óleo até que dourem e sirva-os bem quentes, com o molho agri-doce.

HIYASHI SOMEN ALFA

O hiyashi somen (literalmente, somen gelado) é extremamente apreciado no Japão, pois, além de ser um prato leve, é servido bem gelado, muito apropriado para abrir o apetite em dias de calor sufocante. O somen é um macarrão fininho, muito saboroso, que pode ser consumido quente também, geralmente em sopas.

Caldo Básico: 1 litro de água, 1 colher de chá cheia de hondashi ou dashinomoto.

Leve a água ao fogo e, quando levantar fervura, coloque o hondashi. Ao ferver novamente, desligue o fogo. Utilize este caldo desprezando o pó que fica no fundo da panela.

Caldo: ¼ copo (americano) de saquê ou pitanga, 1 copo americano de caldo básico, ½ copo americano de shoyu, ½ colher de café de aji-no-moto, 2 colheres de sopa de açúcar (opcional).

Em uma panela, flambe o saquê e coloque o restante dos ingredientes, deixando no fogo até ferver. Deixe o caldo esfriar e leve-o à geladeira.

Somen: 200g de somen alfa, wasabi (raiz forte) ou gengibre ralado, cebolinha verde picada.

Cozinhe o somen em água fervente por cerca de 1 minuto, escorra e passe-o em água corrente. Pode ser servido em um recipiente com água gelada, decorado com legumes, ou sirva o caldo em pequenas tigelas individuais, onde o somen deve ser mergulhado. Para dar um toque picante, dissolva no caldo um pouco de wasabi ou gengibre ralado a gosto, e salpique cebolinha verde picada.

IUASHI (CONSERVA DE SARDINHA)

Sardinha: sardinha.

Para limpar a sardinha, retire a cabeça, corte na horizontal, para separar, e depois os filés. Retire as espinhas da parte central e da parte de cima.

Tempero: sal, vinagre de arroz.

Coloque a sardinha com a pele voltada para baixo, passe o sal sobre a carne e deixe por 5 minutos. Lave em água corrente, escorra, coloque em uma vasilha, com a pele voltada para baixo, e cubra com o vinagre, deixando por 10 minutos.

MISSOSHIRU

Caldo: 1 litro de água fervente, 1 pacote hondashi, 2 colheres de sopa de missô (pasta de soja), 50g de tofu, em cubos de 1 cm, 1 colher de sopa de cebolinha verde picada.

Misturar o hondashi na água e temperar com missô, tomando sempre o cuidado para não deixar entrar em ebulição, depois de temperar com missô para conservar o aroma do mesmo. Colocar o tofu e a cebolinha verde picada na owan (tigela cumbuca própria para missoshiru), e completar com o caldo, não sendo necessário encher até a borda.

MOLHO TARÊ

Molho: 1 xícara de hondashi, 1 xícara de shoyu, 1 xícara de pitanga ou saquê, 1 xícara de açúcar.

Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo para ferver. Baixe o fogo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até reduzir a 1/3 do volume, cerca de 2 a 3 horas.

SALADA DE MACARRÃO

Macarrão: 400g de macarrão para yakissoba.

Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem, passe-o na água fria e reserve.

Molho: 3 colheres de sopa de saquê mirin, 1 xícara de shoyu, 3. ½ colheres de sopa de vinagre de arroz, 2 colheres de sopa de açúcar.

Leve o saquê, o shoyu, o vinagre e o açúcar ao fogo por 4 minutos ou até derreter o açúcar e reserve.

Recheio: 2 xícaras de kani desfiado, 2 cenouras médias em tiras finas, 2 pepinos japoneses em tiras finas, 2 colheres de sopa de gergelim preto, 1. ½ colheres de chá de óleo de gergelim.

Coloque o macarrão em uma saladeira, disponha os demais ingredientes e o molho, misture bem e leve à geladeira, em recipiente tampado, de um dia para o outro.

SALMÃO TARTARA

Salmão: 1 colher de sopa de manteiga com sal, 1 fio de óleo, 2 dentes de alho picadinhos, 1 filé de salmão de 130g, 1 pitada de sal, 2 colheres de sopa de vinho branco seco.

Derreta a manteiga em uma panela anti-aderente, junte o alho e doure. Adicione o salmão temperado com o sal, frite por 40 segundos, vire cuidadosamente e frite o outro lado pelo mesmo tempo. Acrescente o vinho, deixe evaporar e corte em fatias de 70 mm, ou seja, um pouco mais grosso do que o sashimi, para não quebrar. Transfira para um no prato e despeje em cima do filé o restante do alho que ficou na frigideira.

SHARY (ARROZ PARA SUSHI)

Gohan: 12 xícaras de arroz japonês (Mirokumai, de grão curto), 14 xícaras de água, 1. ½ colheres de sopa de pitianga, 2 colheres de chá de hondashi.

Deixe o arroz de molho em água durante 10 minutos. Lave 3 vezes, com a mão em formato de concha, com movimentos circulares, sem esfregar, com menos água possível. Sempre com a panela tampada, leve os ingredientes ao fogo brando, até levantar fervura, para seguir os seguintes passos:

1 minuto em fogo alto

4 minutos em fogo brando

10 minutos em fogo bem baixo

10 minutos com o fogo desligado e sem mexer.

Para o gohan passar para shary, é necessário ser temperado.

Tempero: 35 colheres de sopa de vinagre Kenko, 14 colheres de sopa de açúcar, 2 colheres de sopa de sal, 1 colher de chá de aji-no-moto

Leve os ingredientes ao fogo e, sem parar de mexer, aqueça sem deixar ferver, apenas para diluir os sólidos. Coloque o arroz em um recipiente grande e seco, regue com o tempero e, com movimentos de corte, misture o arroz com uma espátula. Coloque um ventilador na direção e continue a cortar, até esfriar. Cubra com um pano limpo e úmido, e cubra com outro seco.

Modelagem: 3 xícaras de água, 1 xícara de vinagre.

Misture a água e o vinagre, para umedecer as mãos sempre que for utilizar o arroz.

SOPA DE FRUTOS DO MAR (RECEITA TAILANDESA)

Frutos-do-Mar: 4 lagostins, 8 camarões grandes.

Cozinhe o lagostim durante 8 a 10 minutos, retire a carne e mantenha a casca para utilizar como enfeite. O camarão deverá ser cozido por cerca de 5 minutos, com pouco sal, deixando-se a cabeça e o rabo.

Caldo: 1 litro de água, 50g de gengibre ralado, ¼ de pacote de Lemon Grass (capim-limão), 1 cubo de caldo de galinha, 200g de broto de bambu, 3 cogumelos shiitake, 1 pimentão vermelho, 1 pimentão amarelo, 2 molhos de coentro, 2 colheres de sopa de nampla, 2 colheres de sopa de suco de limão, 1 pimenta pitanga verde (formato de estrela).

Coloque o gengibre ralado com o Lemon Grass na água, deixe ferver por 5 minutos, coe e adicione o caldo de galinha, o broto de bambu, shiitake e os pimentões e o coentro. Deixe novamente levantar fervura e acrescente o nampla, o suco de limão e a pimenta pitanga. Para servir individualmente, disponha na cumbuca os camarões e o lagostim, os ingredientes sólidos e por último o caldo.

SUKIYAKI

Caldo: 1 pacote hondashi, 1 litro de água, 2 copos de shoyu tozan vermelho, 1 copo de saquê culinário, 1 copo de saquê mirin, 8 colheres de sopa de açúcar, ½ colher de chá de aji-no-moto.

Dilua o hondashi na água, adicione os demais ingredientes e leve ao fogo para diluir o açúcar.

Preparação: 4 colheres de sopa de margarina, 1 kg de filé mignon, picanha, alcatra ou contrafilé cortado em fatias pequenas e finas, 2 cebolas em rodela, 6 cenouras em tiras pequenas, 1 couve-flor grande em flor, ½ acelga em tiras não muito finas, 200g de shiitake grande, 200g de shimeji pequeno, 2 maços de brócolis em flor, 2 maços de agrião, ervilha torta, 1 pacote de moyashi (broto de feijão), 1 tofu (queijo de soja) em cubos, 500g de macarrão (Lamen, Harussame ou Udon).

Frite a carne, deixe dourar e reserve. Frite a cebola, a cenoura, a couve-flor e os talos da acelga, um a um, separando-os individualmente. Retorne tudo ao fogo com o shiitake e o shimeji, adicione um pouco do caldo, tampe a panela e cozinhe por alguns minutos. Junte o brócolis, o agrião, o moyashi e as folhas de acelga, e adicione mais caldo, se necessário. Disponha o tofu, e quando o soltar bastante caldo, arrumar um espaço ao lado das hortaliças e coloque macarrão cozido, tomando cuidado para não misturar com os outros ingredientes.

SUNOMONO (SALADA DE PEPINO)

Pepino: 1 pepino japonês grande, 3 colheres de sopa de vinagre, 1 colher de sopa de açúcar, 1 colher de chá de sal, 1 pitada de aji-no-moto.

Fatie o pepino, o mais fino possível, coloque em um recipiente e adicione os demais ingredientes. Pode-se adicionar lula, polvo e gergelim (somissô).

SUSHI

Um dos pratos mais tradicionais da cozinha japonesa tem uma história que data do há pelo menos mil anos. É preparado com o auxílio de uma makisu (esteira de bambu), à base de shary (arroz temperado com uma mistura de vinagre), espalhado da esquerda para a direita, e guardado com sortimento variado de peixe cru fatiado, frutos-do-mar, legumes, frutas, etc. A nori (alga marinha) é disposta sobre a makisu, com a parte brilhante em contato com o recheio (shary, peixe, kani, frutas, pepino, etc. A combinação de cores, o sabor e aroma delicados, fazem do sushi um prato requintado da cozinha japonesa.

- **Futomaki:** sushi tradicional, de tamanho grande, com diversos ingredientes. Existem muitas variações do sushi quanto a sua forma e ingredientes, porém os sabores suaves se mantêm.
- **Hossomaki:** sushi de tamanho menor.

Kani Maki: nori, shary, kani em tiras, pepino japonês em tiras.

Coloque metade de uma nori sobre a makisu e, com a parte crespada voltada para cima, espalhe uma camada de shary, da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, deixando uma faixa de 2 cm descoberta. Disponha o kani e o pepino japonês no centro e, com o auxílio da makisu, enrole a nori em torno do shary, de maneira firme, mas gentil. Ajeite as laterais com os dedos, apertando bem antes de desenrolar. Corte, utilizando uma faca bem amolada, limpando-a após cada corte, com um papel-toalha.

Shake Maki: nori, shary, wasabi, salmão em fatias.

Coloque metade de uma nori sobre a makisu e, com a parte crespada voltada para cima, espalhe uma camada de shary, da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, deixando uma faixa de 2 cm descoberta. Espalhe um pouco de wasabi, disponha o salmão no centro e, com o auxílio da makisu, enrole a nori em torno do shary, de maneira firme, mas gentil. Ajeite as laterais com os dedos, apertando bem antes de desenrolar. Corte, utilizando uma faca bem amolada, limpando-a após cada corte, com um papel-toalha.

Variações:

1) **Hossomaki:** usa-se apenas um ingrediente de recheio com tempero (wasabi, mostarda, maionese, etc).

a) Hossomaki de Frutos-do-Mar

Vinagrete: 3 camarões grandes cozidos, 1 pedaço de polvo cozido, 1 pedaço de lula cozida, 2 mexilhões cozidos, 1 kani picado, 1 xícara de vinagre, 1 xícara de água, 1 colher de sopa de azeite de oliva, 1 colher de chá de shoyu, 1 colher de chá de açúcar, 1 colher de chá de sal.

Misture os ingredientes e leve à geladeira, em um recipiente tampado, de um dia para o outro.

Hossomaki: nori, shary.

Coloque metade de uma nori sobre a makisu e, com a parte crespada voltada para cima, espalhe uma camada de shary, da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, deixando uma faixa de 2 cm descoberta. Disponha vinagrete sem o caldo no centro e, com o auxílio da makisu, enrole a nori em torno do shary, de maneira firme, mas gentil. Ajeite as laterais com os dedos, apertando bem antes de desenrolar. Corte, utilizando uma faca bem amolada, limpando-a após cada corte, com um papel-toalha.

b) Kappa Maki: shary, nori, pepino japonês em fatias, wasabi.



Coloque metade de uma nori sobre a makisu e, com a parte crespada voltada para cima, espalhe uma camada de shary, da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, deixando uma faixa de 2 cm descoberta.



Espalhe um pouco de wasabi sobre o shary, e disponha o pepino japonês no centro.



Com o auxílio da makisu, enrole a nori em torno do shary, de maneira firme, mas gentil. Ajeite as laterais com os dedos, apertando bem antes de desenrolar.



Corte, utilizando uma faca bem amolada, limpando-a após cada corte, com um papel-toalha.

c) Tekka Maki: nori, shary, wasabi, atum em fatias.

Coloque metade de uma nori sobre a makisu e, com a parte crespa voltada para cima, espalhe uma camada de shary da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, deixando uma faixa de 2 cm descoberta. Espalhe um pouco de wasabi, disponha o atum no centro e, com o auxílio da makisu, enrole a nori em torno do shary, de maneira firme, mas gentil. Ajeite as laterais com os dedos, apertando bem antes de desenrolar. Corte, utilizando uma faca bem amolada, limpando-a após cada corte, com um papel-toalha.

2) Nigiri: em japonês, nigiri significa “apertado”. O odomae (pequeno bolinho de shary feito a mão) é coberto com fatias de peixe cru ou frutos-do-mar (camarão, polvo, lula, ovas, kani), temperados com uma pitada de wasabi. No caso dos frutos-do-mar, o nigiri é envolto com uma fatia fina de nori.

a) Atum: os três tipos de atum (maguro) são o otoro (mais gordo), o chutoro (gordo) e o akami (magro).

Nigiri: 200g de filé de atum, shary, wasabi, shoyu.



Corte o atum em pequenas fatias de meio centímetro de espessura por cerca de seis de comprimento. Incline a faca para a direita e fatie de cima para baixo.



Mergulhe as mãos, numa solução de 3 partes de água para 1 de vinagre, para não grudar no shary. Faça um odomae de com cerca de 20 g, de forma ovalada, com a mão direita.



Com a mão esquerda pegue uma fatia de atum e coloque uma pitada de wasabi no centro. Deite o shary sobre o peixe e aperte-o levemente com o indicador direito.



Segure os dois lados do sushi entre o polegar e o indicador e endireite-o movendo os dedos, de maneira que o peixe fique para cima. Aperte os lados do sushi.



Modele o sushi empurrando a parte de cima com os dedos da mão direita e a ponta com o polegar direito. Vire-o para que a outra ponta possa ser modelada também. Verifique o formato. Sirva mergulhado no shoyu (com ou sem wasabi).

b) Gunka-Maki (Barco De Guerra)

Oboro: 100g de posta de merluza, água, 1 colher de sopa de saquê ou pitianga, 1 colher de chá de açúcar, 1 colher de chá de sal, 1 colher de chá de aji-no-moto, anilina comestível vermelha.

Leve a merluza e a água ao fogo e, quando levantar fervura, coloque dentro de um pano limpo embaixo de água fria. Esprema para tirar todo o líquido e retorne ao fogo baixo, sem parar de mexer, até secar bem. Junte o saquê, o açúcar, o sal e o aji-no-moto, e sem parar de mexer, cozinhe até secar bem. Adicione a anilina, misture para encorpar totalmente e reserve.

Floco de Salmão: 50g salmão picado, 2 colheres de chá de saquê ou pitianga, 2 colheres de chá de açúcar, 1 colher de chá de sal, 1 colher de chá de aji-no-moto, 1 colher de sopa de shoyu.

Leve o salmão ao fogo, junte o saquê, misture bem, adicione os demais ingredientes, sem parar de mexer, cozinhe até secar quase que completamente.

Nigiri: shary, nori em fatias grossas, oboro ou floco (claro ou escuro).

Mergulhe as mãos, numa solução de 3 partes de água para 1 de vinagre, para não grudar no shary. Faça um odomae de com cerca de 20g, de forma ovalada, com a mão direita. Molhe novamente a mão com água e vinagre, segure o odomae, para o amido grudar nos dedos, e fixe a nori, com a parte lisa e brilhante voltada para fora. Disponha o oboro ou o floco na parte superior, apertando um pouco.

c) Salmão: é feito com peixe cru, enrolado sobre um odomae moldado em shary.

Nigiri: 200g de filé de salmão, shary, wasabi, shoyu.



Utilizando uma faca afiada, corte o filé de peixe pedaços menores, compridos e grossos.



Corte cada pedaço em fatias finas, em um ângulo inclinado em relação à superfície do peixe.



Coloque a fatia de peixe na mão esquerda (direita, se você for canhoto) e um pouco de wasabi sobre o peixe. Com a outra mão, faça uma bola de shary, de tamanho menor do que o comprimento da fatia de peixe, colocando-a sobre o peixe.



Coloque a fatia de peixe na mão esquerda (direita, se você for canhoto) e um pouco de wasabi sobre o peixe. Com a outra mão, faça uma bola de shary, de tamanho menor do que o comprimento da fatia de peixe, colocando-a sobre o peixe.



Utilizando ambas as mãos, vire o odomae com o peixe para cima e molde, cuidadosamente, o peixe em torno do shary. O sushi deve ter 5 cm de comprimento. Sirva mergulhado em shoyu (como ou sem wasabi).

d) Temaki: são usadas folhas de nori ao meio, onde pequenas porções de shary são colocadas juntamente com os ingredientes. Em seguida, são embrulhados e enrolados à mão como se fossem cornetos.

Temaki: nori, shary, wasabi, gergelim, alface, salmão picado.



Pegue uma nori, com a parte crespa voltada para cima, espalhe uma camada de shary, da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, deixando uma faixa de 2 cm descoberta. Pode usar a makisu ou não, caso não a faça, a higiene das mãos é de suma importância.



Espalhe um pouco de wasabi, disponha o gergelim, a alface e o salmão, procurando deixar a maior parte do recheio concentrado na parte superior.



Enrole a nori em torno do shary, como se fosse um cone, de maneira firme, mas gentil, apertando bem embaixo.

3) Uramaki: a nori fica internamente e o shary no lado externo, decorado com gergelim preto torrado.

a) Califórnia de Fruta: shary, nori, alface, kani em tiras, manga em tiras, pepino japonês em tiras, gergelim.

Envolva a makisu com um saco plástico e fure varias partes, para retirar o ar. Espalhe uma camada de shary, da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, arrumando as bordas e deixando uma faixa de 2 cm descoberta. Disponha metade de uma nori por cima, com a parte crespa voltada para o shary, um pouco de alface, o kani, a manga e o pepino, e enrole com o auxílio da makisu, pressionando levemente para fixar bem o conteúdo. Ajeite as laterais com os dedos, apertando bem antes de desenrolar. Passe no gergelim e, com uma faca bem amolada, corte o sushi, limpando-a após cada corte, com um papel-toalha.

b) Califórnia Holl: shary, 3 folhas de nori, 250g de atum fresco, 1 abacate pequeno, suco de limão, 50g de gergelim branco, 3 colheres de sopa de maionese, 1 colher de chá de wasabi.

Envolva a makisu com um saco plástico e fure varias partes, para retirar o ar. Espalhe uma camada de shary, da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, arrumando as bordas e deixando uma faixa de 2 cm descoberta. Disponha metade de uma nori por cima, com a parte crespa voltada para o shary, 1/3 do atum cortado em bastão e 1/3 do abacate em fatias pinceladas com suco de limão (para que não escureçam). Sobre o peixe e o abacate, coloque a maionese misturada ao wasabi, e enrole com o auxílio da makisu, pressionando levemente para fixar bem o conteúdo. Ajeite as laterais com os dedos, apertando bem antes de desenrolar. Passe no gergelim e, com uma faca bem amolada, corte o sushi, limpando-a após cada corte, com um papel-toalha.

c) Rainbow Holl

Molho Tarê: 1 xícara de hondashi, 1 xícara de shoyu, 1 xícara de pitianga ou saquê, 1 xícara de açúcar.

Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo para ferver. Baixe o fogo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até reduzir a 1/3 do volume, cerca de 2 a 3 horas.

Uramaki: shary, nori, 150g de filés de salmão grelhados, cream cheese, pepino japonês em fatias, 8 fatias de peixes crus diversos de aproximadamente 20g (atum, robalo, hamachi, salmão, kani, etc).



Envolva a makisu com um saco plástico e fure varias partes, para retirar o ar. Espalhe uma camada de shary, da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, arrumando as bordas e deixando uma faixa de 2 cm descoberta. Disponha metade de uma nori por cima, com a parte crespa voltada para o shary, e distribua o salmão, o cream cheese, o molho tarê e o pepino.



Enrole com o auxílio da makisu, pressionando levemente para fixar bem o conteúdo, e ajeite as laterais com os dedos, apertando bem antes de desenrolar.



Cubra com as fatias de peixes variados por cima, e aperte de novo o conjunto com a esteira para fixar o peixe.



Corte, em 8 unidades em forma de arco-íris, com uma faca bem amolada, limpando-a após cada corte, com um papel-toalha.

d) Uramaki de Salmão

Uramaki: 250g de salmão, 1 talo de cebolinha picada, 1 colher de sopa rasa de maionese, shary, nori, ova de massago (ou outra de sua preferência) para enfeitar.



Corte 100g de salmão em pedacinhos bem pequenos, acrescente a cebolinha picada, adicione a maionese, misture bem. O restante do salmão deve ser cortado em fatias bem finas.



Envolva a makisu com um saco plástico e fure varias partes, para retirar o ar. Disponha as fatias de salmão e espalhe uma camada de shary, da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, arrumando as bordas e deixando uma faixa de 2 cm descoberta. Disponha metade de uma nori por cima, com a parte crespa voltada para o shary, e distribua a mistura de salmão, cebolinha e maionese.



Enrole com o auxílio da makisu, pressionando levemente para fixar bem o conteúdo, e ajeite as laterais com os dedos, apertando bem antes de desenrolar.



Corte, em 8 unidades, com uma faca bem amolada, limpando-a após cada corte, com um papel-toalha.



Enfeite cada unidade com o massago.

4) Uramaki Salmon Skin

Molho Tarê: 1 xícara de Hondashi, 1 xícara de shoyu, 1 xícara de pitianga ou saquê, 1 xícara de açúcar.

Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo para ferver. Baixe o fogo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até reduzir a 1/3 do volume, cerca de 2 a 3 horas.

Salmão Skin: 120g de pele salmão retirada com ½ cm da carne, sal, pimenta-do-reino, óleo.

Corte a pele do salmão deixando uma camada fina da carne do peixe, tempere com o sal e a pimenta dos dois lados, e frite a pele em óleo quente, deixando dourar bem dos dois lados.

a) Nigiri: salmão skin, shary, nori, gergelim.



Seque a pele com papel absorvente para retirar o excesso de óleo e corte em tiras de mais ou menos 2 cm x 6 cm.



Faça os odomaes de shary, coloque um pedaço da pele do salmão em cima e prenda a pele com uma tira de nori, deixando a ponta do lado de baixo.



Tempere os sushis com o molho tarê e, por último, coloque o gergelim.

b) Sushi: salmão skin, shary, nori, shoyu, wasabi.



Coloque metade de uma nori sobre a makisu e, com a parte crespa voltada para cima, espalhe uma camada de shary, da esquerda para a direita, com ½ cm de altura, deixando uma faixa de 2 cm descoberta. Espalhe um pouco de wasabi e disponha o salmão skin no centro.



Com o auxílio da sadurê, enrole cuidadosamente a nori sobre o shary e o salmon skin, apertando um pouco, de maneira firme, mas gentil, até fechar completamente o cilindro. Ajeite as laterais com os dedos, apertando bem antes de desenrolar.



Usando uma faca bem amolada, corte cada em 6 pedaços iguais, limpando e molhando a faca antes de cada corte. Coloque os pedacinhos de pé em um prato para servir. Regue com o molho tarê logo antes de servir, com um pote com mais molho tarê, shoyu e wasabi extra.

TAMAGOYAKI (OMELETE JAPONÊS)

Omelete: 12 ovos, 2 colheres de sopa de saquê mirin, 2 colheres de sopa de shoyu, 10 colheres de chá de açúcar, 1 pitada de sal, 2 pitadas de aji-no-moto.



Em uma bacia, misture os ingredientes com o auxílio de um par de hashi, como se estivesse cortando, de maneira que não crie espuma.



Aqueça a frigideira de tamagoyaki e unte com uma camada fina de óleo, retirando o seu excesso com o auxílio de uma toalha de papel. Coloque um pouco da mistura na frigideira aquecida e espalhe uniformemente, girando a frigideira.



Levante levemente o lado superior da frigideira e comece enrolando o ovo em camadas, ou seja, pegue uma parte já frita e coloque por cima da outra que foi espalhada.



Faça essas camadas enroladas até o final e desloque a parte enformada até a posição inicial, formando um retângulo.



Caso seja necessário, unte a frigideira com mais uma camada fina de óleo e acrescente a mesma quantidade da mistura de ovo na parte vazia. Não se esqueça também de levantar um pouco a parte enformada para que penetre o líquido e ligue com o que está frito.



Levante levemente o lado superior da frigideira e comece enrolando o ovo em camadas, ou seja, pegue uma parte já frita e coloque por cima da outra que foi espalhada. Faça essas camadas enroladas até o final e formando um retângulo no canto da frigideira, deslocando a parte enformada até a posição inicial.



Passe para o makisu, enrole e faça um formato retangular. Para servir, corte em fatias grossas e sirva.

TEMPURÁ

Molho: 2/3 de copo de hondashi ou dashinomoto, 2 colheres de sopa de shoyu, 2 colheres de sopa de saquê mirin.

Misture os ingredientes e leve ao fogo, até levantar fervura. Reserve.

Recheio: 1 berinjela, 1 cenoura, 1 couve-flor, 4 pimentões verdes cortados, 1 berinjela cortada, 1 pacote de Harussame (macarrão transparente), 10 a 12 camarões médios, limpos e sem a casca, deixando apenas o rabo, sal.

Faça 3 cortes transversais na barriga do camarão, para impedir que ele se curve.

Massa: 1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de água gelada, 1 colher de chá de aji-nomoto, 1 colher de chá de sal, 2 colheres de sopa de óleo.

Num recipiente misture os ingredientes, em movimentos de 8, até obter um ponto em que o trigo ainda não se desfez totalmente na massa. Se preferir massa mais fina, acrescentar mais água.

Finalização: farinha de trigo, óleo quente.

Passe os vegetais e o macarrão no trigo, retirando bem o excesso, passe na massa, retire o excesso e frite no óleo. Não frite muitos por vez, para não diminuir a temperatura. Aumente a temperatura do óleo para 180°C e frite os camarões, mas não espere que dourem, apenas que peguem cor e sua casca fique crocante.

TEMPURÁ MISTO

Molho Tentsuyu: 1 xícara de água, 2 colheres de sopa de hondashi, 3 colheres de sopa de shoyu, 1. ½ colheres de sopa de saquê mirin, 1. ½ colheres de chá de açúcar.

Leve a água para ferver, acrescente o hondashi e deixe cozinhar por 2 minutos em fogo baixo. Adicione o restante dos ingredientes, deixe levantar fervura, retire do fogo e reserve.

Recheio: 12 camarões grandes com o rabo, limpos e abertos ao meio, 4 peixes pequenos com o rabo, limpos e abertos ao meio, 1 lula cortada em fatias grossas de 3 cm, 4 berinjelas pequenas cortadas ao meio e em tiras sem desprender uma da outra, 4 quiabos pequenos inteiros, 4 cogumelos frescos inteiros, ½ batata doce 200g em rodela de 5 cm.

Faça 3 cortes transversais na barriga do camarão, para impedir que ele se curve. Reserve todos os ingredientes em recipientes separados.

Massa: 1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de água gelada, 1 colher de chá de aji-nomoto, 1 colher de chá de sal, 2 colheres de sopa de óleo.

Num recipiente misture os ingredientes, em movimentos de 8, até obter um ponto em que o trigo ainda não se desfez totalmente na massa. Se preferir massa mais fina, acrescentar mais água.

Finalização: farinha de trigo, óleo quente.

Passe os ingredientes do recheio no trigo, retirando bem o excesso, passe na massa, retire o excesso e frite no óleo bem quente. Os camarões e os peixes devem ser passados pela massa, segurando-os pela cauda. Escorra tudo em papel-absorvente, e sirva com o molho à parte.

TOFU STEAK

Tofu: 50g de tofu, 2 colheres de sopa de óleo, 3 dentes de alho socados, 20g de bacon, 2 colheres de sopa de saquê, 25g de shimeji, 25g de shiitake, 20g de champignon, 10 ml de vinho tinto seco, 3 colheres de suco de limão, 1 xícara de água, 5g de aji-no-moto, 5g de hondashi, shoyu, 1 colher de sopa de Maizena.

Grelhe os dois lados do tofu em uma chapa bem quente, com um pouco do óleo, e reserve. Junte o restante do óleo, doure o alho e frite o bacon. Adicione o saquê, shimeji, o shiitake e o champignon, refogue bem e adicione o vinho, o suco de limão, a água, o aji-no-moto, o hondashi e o shoyu. Cozinhe um pouco e engrosse com a Maizena diluída em água. Despeje sobre o tofu e sirva imediatamente.

TORI KARAAGUE (HONENUKI)

Molho Tentsuyu: 150g de peito de frango (honenuki) em tiras, 1 ovo, 30g de gengibre ralado, sal, 1 xícara de farinha de trigo, óleo quente, cebolinha.

Misture o frango, o ovo, o gengibre e o sal, junte o trigo e envolva bem. Frite no óleo quente, tomando cuidado para separar os pedacinhos ao colocar na frigideira, escorra e polvilhe com a cebolinha.

WASABI (RAIZ FORTE)

Pasta: raiz forte, água.

É preciso prepará-lo com 30 minutos de antecedência. Coloque o pó em uma tigelinha e acrescente, aos poucos, colheres de água, misturando até obter uma consistência de pasta. Bata com uma colherinha e forme uma bolinha. Cubra com filme-plástico e deixe descansar por 30 minutos.

YAKISSOBA

Macarrão: 6 colheres de sopa de óleo, 300g de carne de porco em tiras, 1 cenoura cozida al dente em tiras, 2 pimentões em tiras, 4 shiitakes frescos em tiras finas (opcional), 150g de moyashi (broto de feijão), 100g de hana nirá (broto de alho), 500g de macarrão cozido instantâneo, 1 colher de chá de sal, shoyu, 4 colheres de sopa de molho inglês, pimenta.

Numa frigideira grande, aqueça um pouco do óleo e refogue a carne de porco até dourar. Acrescente as cenouras e refogue, fazendo o mesmo com o pimentão, o shiitake, o moyashi e a hana nirá, nesta ordem. Transfira para um prato e reserve. Na mesma frigideira, aqueça um pouco mais do óleo e refogue rapidamente o macarrão. Junte as carnes com as verduras refogadas anteriormente, tempere com os demais ingredientes e sirva ainda quente.

YAKI TORI (ESPETINHO DE FRANGO)

Molho: 1 xícara de saquê mirin, 1 xícara de shoyu, 2 colheres de sopa de açúcar.

Leve os ingredientes ao fogo e cozinhe até reduzir a 2/3. Reserve.

Espetinhos: 2 peitos de frango em pedaços de 3 cm, 2 pimentões verdes em pedaços de 3 cm, 1 maço de cebolinhas cortadas em pedaços de 3 cm.

Em palitos de churrasco, alterne o frango, o pimentão e a cebolinha, passe no molho e asse na grelha. Repita o procedimento 2 ou 3 vezes com os mesmos espetinhos, tomando o cuidado para não queimarem.

ETIQUETA JAPONESA

Existem dicas para não cometer gafes em um restaurante japonês. Você já deve ter presenciado alguém tomando missoshiru com colher, gesticulando com o hashi na mão, arrastando a molheira com ele ou espetando-o no arroz. Esses pequenos deslizos podem passar despercebidos em um almoço ou jantar informal, mas, de acordo com a etiqueta social japonesa, são gafes imperdoáveis. Um exemplo: os japoneses têm o costume de fazer barulho enquanto tomam sopas como misoshiru, lâmen e sômen. Para nós, esse costume parece falta de educação. Abaixo, separamos algumas dicas para não passar vergonha em uma reunião informal em um restaurante japonês:

1) Seja bem-vindo: quando se entra em um restaurante japonês, é um costume alguém recepcioná-lo com um sonoro irashimase (seja bem-vindo). Basta o cliente responder com um aceno com a cabeça.

2) A toalhinha: aquela toalha que o garçom traz logo que os clientes chegam é para limpar as mãos, assim que se sentam à mesa. Depois de limpar as mãos, é só colocá-la sobre a mesa novamente, sem dobrá-la. No Japão é hábito limpar a testa, o rosto inteiro. Se você for fazer isso, explique ao seu acompanhante que no Japão é um hábito comum.

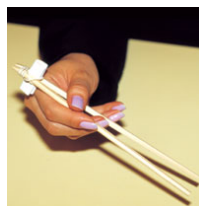


3) Ordem dos pratos: no caso de uma refeição simples, com missoshiru, arroz, misturas e tsukemono, há uma ordem exata para degustar os alimentos? Não. Geralmente os japoneses começam pelo sashimi, mas não há uma ordem exata. Enquanto se espera pelo prato é bom pedir uma entrada leve. Também não há nada de errado em pedir uma entrada quente antes de comer sashimi. Antes e durante a refeição é bom pedir chá verde para “preparar” o paladar para o próximo prato.

4) Bebendo saquê: o massû é aquele recipiente quadrado usado para o saquê frio e o tyoko é o recipiente para o saquê quente. Eles devem ser segurados com as duas mãos. Se o massû vier acompanhado por um pires, a pessoa deve pegar apenas o massû e levá-lo à boca. Nunca se inclinar à mesa.



5) Briga de palitinhos: a maneira correta de pegar o hashi é sempre do meio para cima, nunca na parte inferior, pois dificulta o movimento. Nunca se deve espetar o hashi na vertical, pois isso se refere à morte, missa e rituais religiosos. Chupar a ponta do hashi também é falta de educação. Evite apontar para as pessoas ou gesticular com o hashi na mão. O hashi sempre deve ser apoiado no suporte próprio para isso, de preferência, paralelo ao corpo, pois é mais fácil de pegá-lo depois. O ideal é que fique o mais escondido possível e que não aponte para as outras pessoas. No caso de não haver apoiador, faça um dobrando a própria embalagem do hashi.



6) Utilização dos molhos: os molhos só devem ser utilizados com peixe cru. Nos sushis com alga e recheio de legumes não se deve colocar shoyu. No caso do sushi, devemos mergulhar a parte do peixe no shoyu e não o arroz, pois pode desmanchar. Além disso, o arroz já é temperado e o peixe não. Tanto o sushi quanto os espetinhos devem ser segurados com a mão e não com o hashi. O sushi deve ser degustado numa única bocado. Os bons restaurantes fazem os sushis no tamanho certo para isso. Quando há opção de molhos, o anfitrião deve oferecer, mas não colocar o molho no prato dos convidados, pois cada um se serve se quiser. O harumaki pode ser cortado com garfo e faca.



7) Sopa com barulho: no caso do missoshiru, deve se levar o tchawan próximo à boca. Para tomar o caldo, pode continuar segurando o hashi ou descansar-lo. Nunca tome o caldo manipulando o hashi no tchawan. No caso do lâmen e do udon, o barulho acontece por causa do comprimento dos fios do macarrão. Para não cortá-los a pessoa acaba fazendo aquele barulho, mas não é falta de educação não fazer o barulho. O caldo do lâmen pode ser tomado com uma colher própria, que já vem junto com o prato. No final, a pessoa pode levar o tchawan do lâmen à boca.



8) Qual a maneira exata de pegar os tchawan? Sempre com a mão direita e nunca colocar o dedo polegar para dentro do tchawan. No caso das mulheres, o certo é pegá-lo com as duas mãos.

9) Garfo e faca? Não é falta de educação. Mas se o anfitrião convidou o cliente para almoçar em um restaurante japonês, é aconselhável que ele saiba manipular o hashi. No caso do convidado se encontrar numa situação como essa, não é falta de educação pedir talheres, pois a nossa cultura é ocidental. Mas é preciso tentar com o garfo e a faca ter a mesma conduta do hashi. Antes de pedir os talheres, é aconselhável pedir aquele hashi que é preso pelas pontas superiores, se assemelhando a uma pinça. A maioria dos restaurantes japoneses tem esses hashis para as pessoas que não sabem manipular os hashis.



10) Comer peixe: geralmente esses peixes têm a posta bem solta. É só escava-la com o hashi. Nunca segure um hashi em cada mão, é desnecessário.

