

GUIA DE CULINÁRIA

www.revistaonline.com.br

JAPONESA

CHAMPON SOPA



CHEESECAKE DE TOFU



CHEF EM CASA

PREPARE 71 RECEITAS IRRESISTÍVEIS COM OS
SEGREDOS DETALHADOS DA GASTRONOMIA ORIENTAL

Sabor

MILENAR

Os imigrantes japoneses desembarcaram no Brasil no início do século 20, e junto com seus pertences trouxeram sua história, sua cultura, sua sabedoria, sua educação primorosa e sua gastronomia. Embora a princípio os ingredientes orientais fossem considerados muito diferentes para o paladar dos brasileiros, aos poucos o cardápio nipônico foi ganhando adeptos e conquistando a todos. Hoje, a comida típica é admirada e apreciada em todo o País, que possui milhares de restaurantes japoneses de norte a sul.

Alguns dos principais ingredientes são o arroz e o peixe, mas a gastronomia japonesa conta com uma imensa variedade de itens que fazem toda a diferença no resultado final de um prato. Os temperos básicos também não podem faltar para dar aquele toque especial às receitas.

Nesta edição do **Guia de Culinária Japonesa**, vamos mostrar como a alimentação asiática pode ser rica, nutritiva, saborosa e ter uma apresen-

tação impecável – para eles, a decoração de um prato é fundamental. Da entrada à sobremesa, selecionamos as melhores receitas para você preparar em casa. São 71 opções que prometem transformar a reunião entre amigos em uma verdadeira festa oriental.

Além disso, conversamos com o Chef Claudio Imai, do Tori Restaurante, e com alguns youtubers para você conhecer um pouco mais sobre esta milenar e admirável gastronomia. Também mostramos alguns utensílios de cozinha indispensáveis para quem deseja preparar sushis e sashimis, e, para os novatos, ensinamos passo a passo como usar o hashi.

Então, aqui fica o convite para você embarcar nesse universo de sabores e degustar o que preparamos com todo o carinho nas próximas páginas.

Um grande abraço,

Os Editores

redacao@editoraonline.com.br





SUMÁRIO

06 INTRODUÇÃO

- 06** SEGREDOS DO ORIENTE
- 08** PRINCIPAIS INGREDIENTES DA CULINÁRIA JAPONESA
- 10** FERRAMENTAS DO SUSHIMAN
- 11** HASHI PARA INICIANTE
- 12** ENTREVISTA: CLAUDIO IMAI, DO TORI RESTAURANTE

RECEITAS



14

ENTRADAS

- 15** ANTEPASTO DE SHIITAKE
- 16** CARPACCIO DE SALMÃO
- 17** CEVICHE DE PEIXE BRANCO
- 18** ESPETO DE SHIITAKE
- 19** KAKIAGUÊ
- 20** PALITO DE LEGUMES E TOFU
- 21** PETISCO DE EDAMAME



22

SALADAS

- 23** SALADA DE ARROZ SETE GRÃOS COM FRUTOS DO MAR E ASPARGO
- 24** SALADA COM BROTO DE FEIJÃO
- 25** SALADA DE COGUMELOS
- 26** SALADA DE EDAMAME
- 27** SALADA DE MOYASHI
- 28** SALADA QUENTE DE SHIITAKE COM BROTO DE FEIJÃO
- 29** SUNOMONO DIFERENTE



30

SOPAS

- 31** CHAMPON SOPA COM FRUTOS DO MAR
- 32** MISSOSHIRO
- 33** ODEN
- 34** TEMPURÁ UDON
- 35** YOSENABE





36

CARNES, FRANGOS E PEIXES

- 37 CARNE NIKU SHOGAYAKI
- 38 DONBURI
- 39 ESPETINHO DE LOMBO ORIENTAL
- 40 FRANGO KATSU
- 41 KARAGUÊ
- 42 KARE RAISU
- 43 KARE RICE
- 44 LAGOSTIM GRATIN DO BY KOJI
- 45 LULA RECHEADA COM SHIMEJI E MOLHO TARÊ
- 46 MERLUZA COM ASPARGOS AO MOLHO PONZU
- 47 NIKU TERIYAKI
- 48 PACU NO MISSO-TAKI
- 49 SALMÃO GRELHADO COM LEGUMES
- 50 TEPPAN DE SALMÃO DO BY KOJI
- 51 TONKATSU COM MOLHO ESPECIAL
- 52 YAKITORI HASAMI
- 53 YAKIZAKANA DE ANCHOVA



54

SUSHIS E SASHIMIS

- 55 BATERÁ
- 56 FUTOMAKI
- 57 GUNKAN-MAKI
- 58 HOSSOMAKI
- 59 HOT ROLL DE SALMÃO
- 60 HOT ROLL DE HOSSOMAKI
- 61 NIGIRI
- 62 SASHIMI
- 63 SASHIMI DE ATUM GRATINADO
- 64 TEMAKI DE ATUM
- 65 TEMAKI DE CAMARÃO
- 66 TEMAKI DE SALMÃO COM CEBOLINHA
- 67 TEMAKI DE SALMÃO SEM ARROZ
- 68 TIRASHIZUSHI
- 69 URAMAKI DE KANI-KAMA
- 70 URAMAKI DE SALMÃO
- 71 URAMAKI SKIN



72

ACOMPANHAMENTOS

- 73 ARROZ COM CHÁ VERDE
- 74 BUTA NO KAKUNI
- 75 FUKUJINZUKE (CONSERVA DE LEGUMES)
- 76 GOHAN (ARROZ BRANCO)
- 77 MACARRÃO FRITO COM CAMARÃO
- 78 OYAKO DONBURI
- 79 SHARI (ARROZ PARA SUSHI)
- 80 SHIMEJI BATAYAKI
- 81 YAKISOBA
- 82 YAKISOBA COM FRUTOS DO MAR
- 83 YASAITAME



84

SOBREMESAS

- 85 ANKO
- 86 BANANA CARAMELADA
- 87 CHEESECAKE DE TOFU COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS
- 88 DORAYAKI DE CREME
- 89 HOT ROLL DE BANANA COM KANI-KAMA
- 90 KASUTERA TRADICIONAL
- 91 TEMPURÁ DOCE



92 DE OLHO NA INTERNET

- 96 VITRINE
- 97 GLOSSÁRIO
- 98 ONDE ENCONTRAR

SEGREDOS DO ORIENTE

O arroz e o peixe são responsáveis pela riqueza cultural e gastronômica da culinária japonesa. Juntos, eles contam muitas histórias da região

Por Vanessa Zampronho • Fotos: Shutterstock





O Japão é um arquipélago com quase sete mil ilhas que, juntas, têm uma área pouco maior que o Estado de São Paulo. Não bastasse ser uma área relativamente pequena, seu relevo é montanhoso – com pouca área fértil para agricultura – e frequentemente vítima de terremotos. Isso poderia ser a receita para um país com uma população pequena e agrária, mas o que se vê é um local à frente do seu tempo.

Afinal, não tem como não associar o Japão ao mundo high-tech: é de lá que vem boa parte das novidades em informática, robótica, telefonia celular, computador, entre outras. Mas nem só de tecnologia vivem os japoneses, que também desenvolveram uma culinária bastante peculiar e apreciada no mundo todo, sobretudo no Brasil. Os nipônicos desenvolveram técnicas avançadas de conservação de alimentos com apenas arroz e peixe, que existem aos montes nas águas do oceano Pacífico, que banha a região.

O arroz é o carro-chefe desta cozinha, já que, em um período da história japonesa, foi proibido consumir carnes de boi, porco, galinha, macaco e cavalo por quase metade do ano. Quem descumpria a lei, imposta pelo Imperador Temmu (por volta de 600 d.C.), era punido com a morte. A única carne que era liberada para consumo na época era a do javali.

A proibição da ingestão de carne vem do budismo, que surgiu na China – assim como o consumo de arroz e o uso dos hashis, os palitinhos utilizados no lugar dos garfos, facas e colheres, que também foram inspirados no vizinho asiático.

MUDANÇAS NO CARDÁPIO

Aos poucos, a carne voltou a fazer parte do cardápio japonês. A partir do século 9 d.C., já havia pratos mais elaborados, como carne e peixe grelhados, comida feita por meio de fervura ou de vapor, sopas preparadas com vegetais, carne ou peixe cortados em pedaços, peixe gelificado cozido com temperos e peixe cru cortado em fatias. Não se utilizava gordura nem óleo – o óleo de gergelim era utilizado em ocasiões muito especiais, porque era caro demais para produzir.

Há documentos dessa época que trazem informações de como era um banquete japonês. A mesa era arrumada com uma tigela de arroz e sopa, hashis, uma colher e três temperos (sal, vinagre e hishio, um preparado feito com a fermentação da soja, trigo, saquê e sal). Havia um prato vazio, onde eram misturados os temperos, no qual as iguarias eram mergulhadas.

O banquete tinha comida na forma seca e fresca – em alguns casos, até fermentada. Alguns peixes, como salmão, abalone (um tipo de molusco) e lulas, eram consumidos cortados em fatias finas. Trutas, faisão e peixes frescos também poderiam ser servidos crus com molho de vinagre ou grelhados. A sobremesa contava com bolos, frutas e nozes. O saquê aparecia somente no fim do jantar.

INGREDIENTE FUNDAMENTAL

O arroz tem um papel importante em um prato típico da cozinha japonesa: o sushi. Ele surgiu por volta do século 4 d.C., e tinha a função de preservar o peixe. Já que não havia geladeira nessa época, e a carne do peixe é bastante delicada e se deteriora com facilidade, os japoneses limpavam o pescado, tirando a cabeça e as vísceras, e colocavam os filés salgados entre camadas de arroz cozido – o arroz fermenta, e o ácido láctico e acético que é liberado no processo preserva a carne por mais tempo, sem estragá-la. Isso facilitava muito a vida dos japoneses, que precisavam se deslocar por longas distâncias.

Até então, o arroz fermentado era jogado fora, e somente o peixe era consumido. Mas não demorou muito para que o grão – sem passar por processo de fermentação – fizesse parte do prato e fosse consumido. Foi quando surgiu o namanarizushi, que originou os vários tipos de sushi que conhecemos hoje. Mas, para não perder aquele gosto azedinho da fermentação do arroz, ele passou a ser temperado com vinagre junto com o peixe.

Quando o Ocidente descobriu o sushi, no século 16, a iguaria virou sucesso de crítica: seu sabor especial e único caiu nas graças de todos. Ainda mais popular foi o niguirizushi, o bolinho de arroz coberto por uma fatia de peixe cru. Esse gosto especial do sushi foi incrementado pelos próprios ocidentais, que levaram a receita para seus países e fizeram suas combinações com ingredientes locais, como frutas, outros tipos de peixe e carne, por exemplo.

Por volta do século 17, a culinária japonesa foi ficando mais refinada. Havia restaurantes em Tóquio (que era chamada de Edo naquela época), Osaka e Kyoto que no quesito requinte não deviam nada para os chiques restaurantes de Paris.

Esse refinamento poder ser visto até hoje na arrumação dos pratos. Afinal, para os japoneses, comer não é somente levar comida à boca. Eles consideram a sazonalidade dos alimentos, o seu frescor e a decoração dos pratos, o que reflete um profundo respeito pela comida e pelo corpo humano – afinal, é ela quem nos vai alimentar e dar energia para sobrevivermos.

PRINCIPAIS INGREDIENTES DA CULINÁRIA JAPONESA

Para elaborar a imensa diversidade de pratos típicos, algumas iguarias e temperos são combinados para deixar a cozinha nipônica tão saborosa e irresistível

Por Vanessa Zamprinho • Fotos: Shutterstock

Engana-se quem imagina que a comida nipônica se limita a arroz e peixe cru. Embora eles sejam as estrelas de vários pratos, os japoneses utilizam uma enorme quantidade de outros ingredientes, enriquecendo ainda mais essa culinária tão peculiar. Conheça alguns dos principais integrantes das receitas.

ARROZ JAPONÊS

Não é o mesmo arroz que fazemos aqui, e que faz companhia com o feijão. O arroz japonês, chamado de gohan, tem grãos menores e, depois de cozido, é mais pegajoso – o famoso “arroz papa”. Mas isso não é ruim: se ele não tivesse essa característica, seria impossível preparar sushis e sashimis. O arroz é tão essencial na cozinha oriental que os japoneses o comem até no café da manhã.

E se o arroz é fundamental, tão importante é ter a panela de arroz – no Japão, toda casa tem uma. A gohan nabe, como é chamada, tem as bordas altas, de forma que a água utilizada no preparo, ao ferver, não transborde.



BROTO DE FEIJÃO

Esse broto não é aquele que fazemos em casa, com o feijão carioca. A variedade usada no moyashi é o feijão da china. A versão pronta é facilmente encontrada em supermercados, e pode ser consumida em forma de salada ou juntamente com pratos quentes.



FEIJÃO AZUKI

Ele é avermelhado e típico do Japão, mas, diferentemente do que fazemos no Brasil, esse grão é muito utilizado em pratos doces. Outra diferença desse feijão é seu modo de preparo. Primeiro, eles são lavados e colocados em um recipiente. Joga-se água fervente sobre eles até cobri-los. Depois, tampa-se o recipiente e lá eles ficam até o dia seguinte. Então, a água do molho é substituída e eles são colocados em uma panela, onde cozinham por 30 minutos. O ponto certo de cozimento é quando, ao pegar os grãos, eles se quebram facilmente.



PEIXE

Como o Japão é um arquipélago, a população de peixes é bastante grande – não à toa, os japoneses o consomem desde sempre. Preparado cru ou grelhado, o peixe é outro item obrigatório em muitos pratos da cozinha. Os mais consumidos são salmão, atum, cavala, garoupa e robalo. Veja no box abaixo mais informações sobre como comprar e escolher o peixe certo para o preparo de seus pratos.



MOLHO DE SOJA

O molho de soja, também conhecido como shoyu, não pode faltar. Ele tempera pratos salgados e também doces, e é feito da fermentação da soja e de trigo torrado, que é misturado com água e sal. Essa mistura fermenta por seis meses até dois anos, quando é filtrada e aquecida, para eliminar os micro-organismos.



TOFU

É outro alimento feito da soja, mas do leite de soja, e tem a consistência bastante parecida com a do queijo de minas. Ele pode ser usado em receitas doces ou salgadas, e ser consumido cru, cozido, frito ou recheado.



WASABI

A pasta verde que acompanha quase todos os pratos japoneses tem um gosto forte, que nem sempre é apreciado por quem gosta de comida oriental. Esse tempero vem de uma planta, a wasabia japônica, que, além de dar o gostinho especial aos pratos, chegou a ser utilizada como antídoto de envenenamento por ingestão de alimentos – por isso, desde o século 8, já era servido com o peixe cru.



COMO ESCOLHER O PEIXE CERTO?

Na hora das compras, é muito importante escolher bem o peixe para preparar o sashimi ou o sushi, visto que eles são consumidos crus. Veja as dicas abaixo para acertar na escolha:

- Os olhos devem estar claros e transparentes. Nada de olhos afundados, leitosos ou opacos: isso significa que o peixe não está fresco;

- As guelras (o órgão respiratório do peixe) devem ter a cor vermelho-vivo, e não rosada ou acinzentada;

- Carne firme: para saber, aperte o peixe com o dedo. Ela deve voltar para o lugar, e não ficar afundada. A barriga do peixe deve ter a mesma consistência;

- Escamas brilhantes e firmes. Se, ao passar o dedo sobre o peixe, elas se soltarem facilmente, ele não está em condições de consumo;

- Cheiro suave e leve, que lembre maresia. Se sentir um odor desagradável ou forte, não pode ser utilizado.

FERRAMENTAS DO SUSHIMAN

Conheça os acessórios que não podem faltar na hora de preparar sushis e sashimis

Por Mara Luongo • Fotos: Shutterstock



1. Afiador de faca
2. Faca
3. Esteira de bambu
4. Tábua de polietileno
5. Recipiente para shari (arroz para sushi) e para água
6. Avental

HASHI PARA INICIANTE

Se você não dispensa comida japonesa, mas não tem habilidade para segurar os "palitinhos", aprenda a manuseá-los de jeito prático e fácil

Por Mara Luongo • Fotos: Fernanda Venâncio



1. Apoie um hashi na ondulação entre o dedão e o indicador, com a ponta na direção do punho.

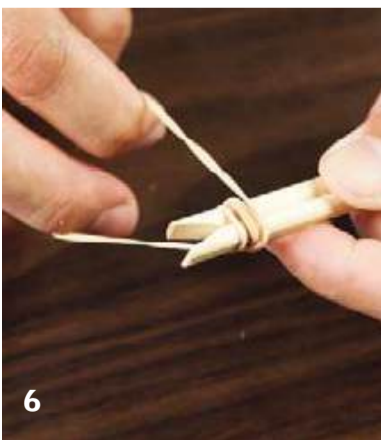
Apesar de não parecer, usar hashi não é tão difícil assim. O ideal é praticar em casa para se habituar com os movimentos e com a força que deve ser depositada nos "palitinhos", lembrando que o jeito correto de segurá-los é o mais próximo possível da parte de cima. Pedimos ao sushiman Claudio Imai para nos ensinar como manusear os hashis. Confira o passo a passo:



2. Coloque o outro hashi em paralelo com o anterior, nivelando as pontas.

3. Feche e abra os hashis com a ajuda do indicador e do polegar.

4. Se no início você tiver dificuldade para segurar os hashis, utilize um elástico para treinar os movimentos.



5. Nivele os hashis seguindo o corte da parte superior dos "palitinhos".

6. Coloque o elástico na ponta e dê duas voltas, enrolando-o até o fim.

7. Quanto mais apertado o elástico, maior é a força que você tem de fazer.



NASCIDO PARA COZINHAR

Claudio Kend Imai, de 32 anos, tem no currículo 15 anos de experiência no mundo da culinária nipônica, o que lhe dá know-how para inovar – e acertar – na hora de criar seus pratos

Por Mara Luongo • Foto: Monica Antunes • Produção fotográfica: Marly Arnaud
• Assistente de produção fotográfica: Lúcia Dias Pereira

Guia de Culinária Japonesa – Como começou sua paixão pela gastronomia e, especialmente, pela comida japonesa?

Claudio Imai – Começou quando passei a entender como é preparar um prato e a sensação que dá quando alguém experimenta algo que você criou e gosta. Isso é o que nos deixa mais motivados.

GCJ – Qual foi sua maior inspiração para criar o Tori Restaurante? E quais foram os principais desafios que você enfrentou ao abrir o estabelecimento?

CI – Digamos que ele apareceu na época certa, mas foi uma boa escalada. Quando assumimos (ele e o sócio) o restaurante, ele não estava bem, mas começamos a moldá-lo do nosso jeito e começou a melhorar. A cada dia que passa, tentamos melhorar alguma coisa, e acho que isso é importante. Desafio? Todos os dias nós temos desafios diferentes, mas acho que o maior de todos foi a crise econômica que afetou bastante o movimento do comércio em geral.

GCJ – Como você enxerga o cenário da gastronomia japonesa no Brasil atualmente? Que tipo de mudança você fez no seu restaurante para enfrentar a crise?

CI – Hoje, nossos clientes estão cada vez mais conhecendo a cultura japonesa e não aceitam qualquer coisa. Acho isso muito bom. E esta crise afetou muita gente, então tivemos de fazer algumas alterações no restaurante. Tivemos uma mudança bem grande na nossa clientela.

GCJ – Qual prato você mais gosta de preparar em seu restaurante?

CI – Acho que não tenho um prato preferido para cozinhar. Mas gosto muito de criar. Quando o pessoal senta no balcão, fica bem mais divertido, pois é o lugar em que podemos colocar em prática nossas ideias. Aí entram as novidades e as criações, que é o que gosto de fazer.

GCJ – E qual receita você considera a marca registrada da culinária japonesa?

CI – Acredito que não existe uma receita que seja marca regis-

trada, afinal, temos tantos pratos bons na cozinha tradicional. Prova disso é que no Japão temos restaurantes específicos de cada coisa, como, por exemplo, casa que só trabalha só com lamen e guioza.

GCJ – Para você, qual ingrediente não pode faltar na cozinha japonesa?

CI – Molho de soja e saquê são os básicos, mas existem muitas coisas que precisamos para fazer pratos variados e gostosos.

GCJ – Quais dicas você dá para as pessoas prepararem os pratos japoneses adequadamente em casa?

CI – Os pratos japoneses são delicados e têm um equilíbrio entre cada coisa. Então, é importante tomar cuidado para não exagerar no tempero, pois ele pode se sobressair em relação ao sabor dos ingredientes principais.

GCJ – E qual é o segredo para fazer uma receita japonesa perfeita?

CI – A receita perfeita é aquela que te agrada. Cada pessoa tem de fazer o que achar melhor para ela ou para quem ela está cozinhando. É nisso que acredito e tento fazer no meu restaurante.

GCJ – A autêntica comida do Japão é igual à que encontramos no Brasil? Caso não, quais as diferenças?

CI – Aqui no Brasil, temos vários restaurantes que seguem o tempero tradicional japonês, mas a maioria faz adaptações para o paladar brasileiro. As diferenças são bem grandes, como no caso dos sushis cheios de frutas, geleias e cream cheese, que não existem originalmente no Japão.

GCJ – O talento para fazer comida japonesa vem de família? Ou você é o único a trabalhar no ramo?

CI – Nossa família começou no segmento de restaurante há cerca de 20 anos. Meus irmãos e muitos primos meus também estão neste ramo.

GCJ – Você morou por quanto tempo no Japão? E quais foram as principais experiências que trouxe de lá?

CI – Morei lá por dois anos. Lá tem muita coisa diferente, né? A cultura deles é surpreendente, é claro. Também comi tudo o que pude e refinei bastante o meu paladar com os restaurantes japoneses.

GCJ – O que você mais admira na cultura japonesa que deveria ser incorporado aos hábitos dos brasileiros?

CI – Acho que a filosofia de vida deles é bem interessante. Podemos aproveitar um pouco mais a ideia de disciplina deles.

GCJ – Quais são seus planos para os próximos anos?

CI – Estou estudando a ideia de dar consultoria ou ministrar aulas novamente, mas ainda não tenho nada definido.

GCJ – Deixe um recado para os leitores do Guia da Culinária Japonesa.

CI – Espero que minhas receitas sejam do agrado de vocês. E divirtam-se, pois culinária é isso!



RECEBER BEM

Por Mara Luongo

Além de saborosas, as entradas têm a função de abrir o apetite e distrair os convidados enquanto você prepara os pratos principais. Por se tratar da primeira etapa da refeição, o ideal é que as receitas apresentadas sejam servidas em pequenas porções para serem degustadas de maneira rápida.

ANTEPASTO DE SHIITAKE

Por Ana Montanaro

GRAU DE
DIFICULDADE:
MÉDIO



FOTO: LUNA GARCIA/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 kg

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES

- 1 xícara (de chá) rasa de azeite
- 1 berinjela média cortada em cubos
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 1 cebola grande cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho médio cortado em cubos
- 1 pacote (200 g) de shiitake fresco cortado em tiras
- 2 tomates médios cortados em cubos
- ½ xícara (de chá) de manjericão, hortelã, alecrim ou louro
- Sal a gosto
- 1 colher (de sopa) de rasa de páprica doce ou picante
- 1 dente de alho grande amassado
- ½ xícara (de chá) de nozes picadas
- 1 xícara (de chá) de sumo de laranja
- Torradas (para servir)

PREPARO

Coloque o azeite em uma frigideira e leve-o ao fogo médio para aquecer. Em seguida, junte a berinjela, a abobrinha, a cebola, o pimentão e o shiitake e refogue-os até dourar. Reserve-os em um refratário. Na mesma frigideira, coloque os tomates, as ervas, o sal, a páprica, o alho, as nozes e o sumo de laranja e deixe por 3 minutos no fogo, mexendo sempre até engrossar. Distribua o preparado obtido sobre os legumes do refratário e leve-os para assar em forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 30 minutos. Deixe esfriar e sirva com torradas.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

CARPACCIO DE SALMÃO

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: MÔNICA ANTUNES/PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
10 minutos

INGREDIENTES

- 1 filé de salmão
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de glutamato monossódico
- 3 colheres (de sopa) de vinagre de arroz
- 1 colher (de sopa) de azeite
- Cebolinha verde picada bem fina

PREPARO

Com uma faca, corte o salmão em fatias bem finas e espalhe-o sobre um prato. Em seguida, tempere-o com o sal e o glutamato monossódico. Então, regue-o com o vinagre de arroz e com o azeite e polvilhe a cebolinha verde picada por cima. Sirva frio.

CEVICHE DE PEIXE BRANCO

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

INGREDIENTES

- 1 filé de tilápia grande
- 1 kani-kama
- ¼ de cebola picada
- ¼ de pimentão vermelho picado
- ½ pepino japonês cortado em rodela
- ½ tomate cortado em fatias finas
- Sumo de 3 limões
- Pimenta shichimi togarashi a gosto
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de glutamato monossódico

PREPARO

Corte a tilápia e o kani-kama em cubos. Em seguida, coloque-os em um recipiente fundo e junte a cebola, o pimentão, o pepino e o tomate. Misture bem e regue-os com o sumo de limão. Por fim, tempere-os com a pimenta, o sal e o glutamato monossódico. Sirva frio.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

ESPEITO DE SHIITAKE

Por Renato Pires



FOTO: LUNA GARCIA/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
40 unidades

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES DA MASSA E RECHEIO

- 2 pacotes (200 g cada) de shiitake fresco
- ½ xícara (de chá) de vinho branco seco
- ½ xícara (de chá) de molho de soja
- 1 maço de alecrim
- 2 colheres (de sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (de sopa) de azeite ou óleo de soja

PREPARO

Com uma escova, limpe bem os shiitakes em água corrente e corte-os ao meio. Em um recipiente, tempere-os com o vinho e o molho de soja, mexa bem e deixe descansar por 5 minutos. Separe os talos de alecrim e retire todas as folhas da metade para baixo. Em uma frigideira, coloque a manteiga e o azeite e doure os shiitakes dos dois lados até amolecerem. Por fim, espete-os nos talos de alecrim e sirva-os.

KAKIAGUÊ

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRAFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRAFICA: LUCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
1 unidade

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 3 colheres (de sopa) de farinha para tempurá
- Água (o necessário)
- ½ cenoura ralada
- ½ batata-doce cortada em fatias
- 1 camarão 7 barbas
- 2 colheres (de sopa) de amido de milho
- Óleo de soja (para fritar)

PREPARO

Misture a farinha para tempurá com um pouco de água até obter uma massa cremosa. Feito isso, passe a cenoura, a batata-doce e o camarão no amido de milho e, depois, na massa obtida, formando um "bolinho" com os ingredientes. Feito isso, frite o kakiague em óleo quente até dourar. Sirva quente.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

PALITO DE LEGUMES E TOFU

Por Marcelo Menyon



FOTO: CARLA PARAIZO/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
12 unidades

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

INGREDIENTES

- 8 tomates-cereja
- ½ pimentão vermelho, verde e amarelo cortado em cubos
- ½ berinjela cortada em cubos
- ½ abobrinha cortada em cubos
- Água (para lavar os legumes)
- 200 g de tofu

PREPARO

Lave os tomates, os pimentões, a berinjela e a abobrinha em água corrente e corte o tofu em pequenos cubos. Em seguida, em espetos de madeira, coloque o tofu com os legumes, intercaladamente. Feito isso, em um grelha ou frigideira, leve-os ao fogo médio, deixando dourar o tofu de todos os lados.

PETISCO DE EDAMAME

Por Alice Rossi

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: ADRIANA BARBOSA/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES DA MASSA

- 2 xícaras (de chá) de edamame congelado
- Água (para cozinhar)
- Sal a gosto
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- ½ colher (de café) de sal
- 1 colher (de chá) de sumo de limão
- Salsinha picada a gosto
- ¼ de colher (de sopa) de alho frito triturado

PREPARO

Em uma panela, coloque o edamame, cubra-o com água e tempere-o com o sal. Leve-o para cozinhar em fogo alto por cerca de 3 minutos e escorra. Então, coloque os grãos em um refratário e tempere-os com o azeite, o sal, o sumo de limão, a salsinha picada e o alho frito triturado. Sirva frio.

LEVES E SABOROSAS

Por Mara Luongo



Saudáveis e nutritivas, as saladas são fáceis de fazer e deixam a refeição ainda mais gostosa. Selecionamos surpreendentes combinações para você servir para os amigos e receber elogios de todos.

SALADA DE ARROZ SETE GRÃOS COM FRUTOS DO MAR E ASPARGO

GRAU DE DIFICULDADE:
FÁCIL

Por Viko Tangoda (Viko Gastronomia)



FOTO: LUNA GARCIA/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
10 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES DA SALADA

- 2 xícaras (de chá) de camarões limpos
- Água (para cozinhar os frutos do mar e o aspargo)
- Gelo (para resfriar os frutos do mar e o aspargo)
- 2 xícaras (de chá) de lulas cortadas em anéis
- 2 xícaras (de chá) de aspargos verdes cortados em pedaços médios
- 200 g de arroz sete grãos cozido
- ¼ de xícara (de chá) de cebola roxa picada
- ½ xícara (de chá) de tomate sem pele, sem sementes e cortado em cubos
- 3 colheres (de sopa) de sumo de limão
- 8 colheres (de sopa) de azeite
- ½ xícara (de chá) de mix de salsinha, tomilho, alecrim e manjeriço picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

Coloque os camarões em uma panela e cubra-os até a metade com água. Leve ao fogo alto e deixe cozinhar até que ganhem cor e não esteja mais “transparentes”. Escorra a água e resfrie-os rapidamente em um recipiente com água e gelo. Reserve. Repita o mesmo processo com as lulas. À parte, coloque os aspargos em uma panela com água fervente e cozinhe-os em fogo baixo por cerca de 3 a 5 minutos. Escorra o líquido e resfrie-os do mesmo modo dos frutos do mar. Feito isso, em um recipiente, misture o arroz, a cebola roxa, o tomate, os frutos do mar, os aspargos, o sumo de limão, o azeite, as ervas frescas, o sal e a pimenta. Sirva em seguida.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

SALADA COM BROTO DE FEIJÃO

Por Ana Montanaro

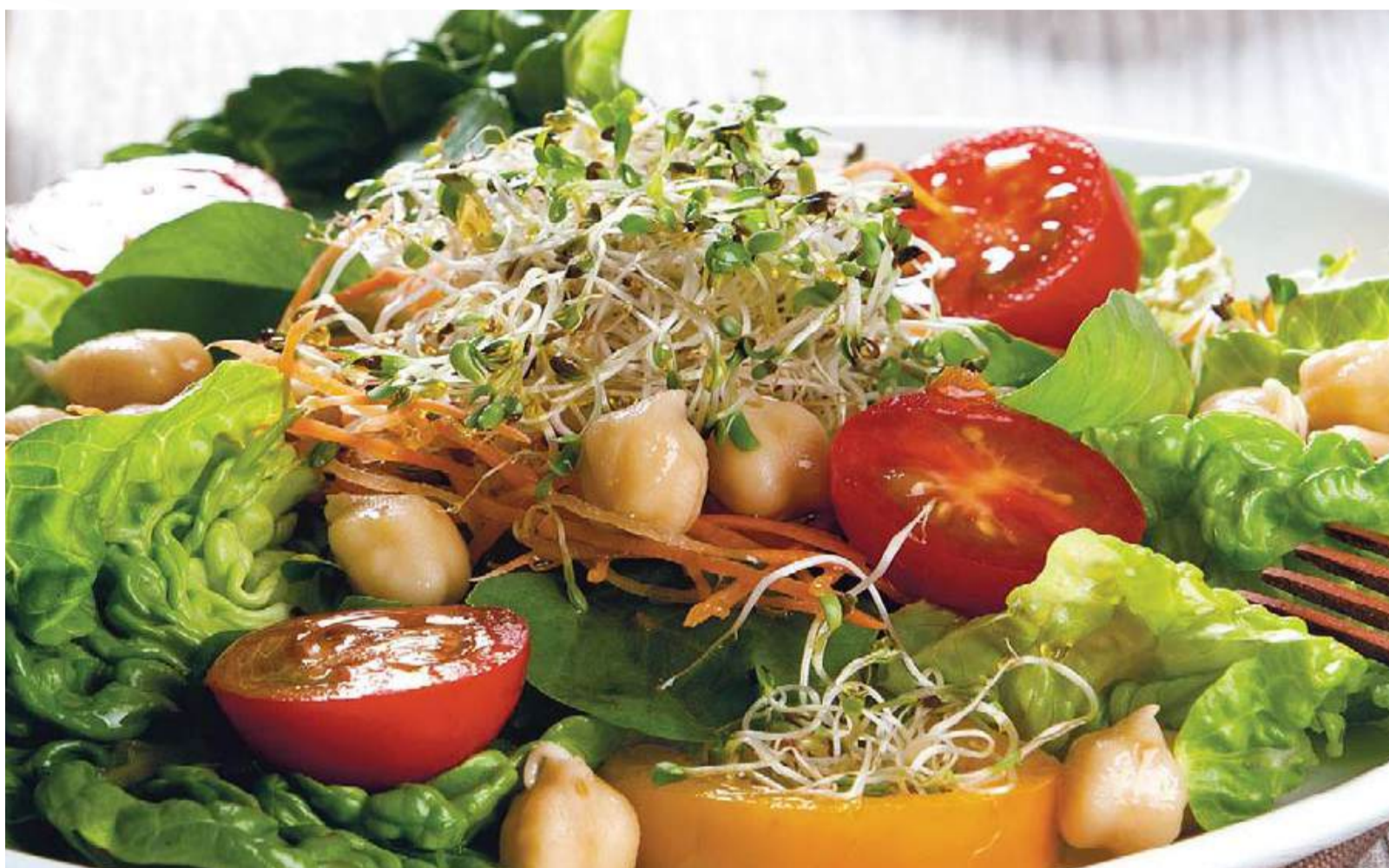


FOTO: DIANA FREIXO/PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
5 porções

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

INGREDIENTES DA MAIONESE

- ½ tofu pronto
- 1 xícara (de café) de azeite
- Sumo de ½ limão
- Sal a gosto
- 1 xícara (de chá) de salsinha picada

INGREDIENTES DA SALADA

- 5 folhas de alface-americana
- 1 maço de miniagrião
- 1 maço de minirrúcula
- 15 tomates-cereja
- 1 cenoura média ralada

- 1 xícara (de chá) de grão-de-bico germinado e cozido
- 1 xícara (de chá) de broto de alfafa
- 1 xícara (de chá) de broto de feijão

PREPARO

Para fazer a maionese, bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme liso e cremoso. Para montar a salada, em uma saladeira, coloque as folhas de alface, de agrião, de rúcula e cubra com os tomates-cereja, a cenoura, o grão-de-bico, o broto de alfafa e o broto de feijão. Sirva com a maionese de tofu.

SALADA DE COGUMELOS

Por Ana Montanaro

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: LUNA GARCIA/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

- 1 pacote (200 g) misto de champignon, shimeji e shiitake frescos
- 15 tomates-cereja
- 1 xícara (de chá) de ervilhas cozidas
- 1 xícara (de chá) de broto de feijão
- 1 xícara (de chá) de cenoura cozida e cortada em tiras
- 1 xícara (de chá) de vagem cozida
- Azeite a gosto
- Aceto balsâmico a gosto
- Sumo de 2 limões ou de 1 laranja
- Folhas de alface-americana (para servir)

PREPARO

Em um recipiente, misture os cogumelos, o tomate-cereja, a ervilha cozida, o broto de feijão, a cenoura e a vagem. Tempere com o azeite, o aceto balsâmico e o sumo de limão ou de laranja. Feito isso, disponha as folhas de alface-americana em um prato e cubra-as com a salada. Sirva em seguida.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

SALADA DE EDAMAME

Por Alice Rossi



FOTO: ADRIANA BARBOSA/ PRODUÇÃO FOTOGRAFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
6 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES

Salada

- 1 xícara (de chá) de soja em grãos
- Água (para cozinhar)
- 1 xícara (de chá) de edamame
- 1 colher (de chá) de sal
- 1/2 xícara (de chá) de azeitona verde fatiada
- 1 xícara (de chá) de tomate-cereja
- 1 xícara (de chá) de tofu cortado em cubos
- 1 cebola ralada

Molho

- 1/2 xícara (de chá) de polpa de maracujá
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Salsinha picada a gosto

PREPARO

Cozinhe os grãos de soja em uma panela de pressão, em fogo médio, por cerca de 15 minutos, ou até que fiquem macios. Reserve. Em outra panela, em fogo alto, ferva a água com o sal. Acrescente o edamame, deixe ferver por 3 minutos e escorra o líquido. Reserve. Em um recipiente, coloque a soja, o edamame, a azeitona verde, o tomate, o tofu e a cebola. Para fazer o molho, passe a polpa de maracujá pela peneira. Feito isso, misture-a com o azeite, o sal e a salsinha. Despeje o molho sobre a salada e sirva em seguida.

SALADA DE MOYASHI

Por Alexander Miranda

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: LUNA GARCIA/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

- 1 maço de moyashi
- ½ maço de repolho roxo
- 1 maço pequeno de agrião
- Água (para lavar as verduras)
- ½ cebola
- 200 g de champignon
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Sumo de ½ limão
- 1 colher (de sopa) de azeite

PREPARO

Lave o moyashi e as folhas do repolho e do agrião em água corrente. Reserve as folhas do agrião inteiras e as folhas do repolho cortados em tiras bem fininhas. Feito isso, corte a cebola em fatias e misture-a aos ingredientes reservados. Em seguida, acrescente o champignon e tempere a mistura com o sal, a pimenta-do-reino, o sumo de limão e o azeite. Sirva em seguida.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

SALADA QUENTE DE SHIITAKE COM BROTO DE FEIJÃO

Por Ana Montanaro



FOTO: LUNA GARCIA/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
3 porções

TEMPO DE PREPARO
25 minutos

INGREDIENTES

- 1 cenoura cortada em tiras finas
- 1 abobrinha cortada em tiras finas
- 9 vagens cortadas em tiras finas
- 1 pacote (200 g) de shiitake cortado em tiras finas
- 2 xícaras (de chá) de broto de feijão
- 1 cebola grande cortada em tiras finas
- ½ xícara (de chá) de salsinha cortada em tiras finas
- ½ xícara (de chá) de cebolinha verde cortada em tiras finas
- Sal a gosto
- Azeite ou manteiga em pedaços a gosto

PREPARO

Coloque todos os ingredientes sobre uma folha de papel-manteiga, cubra com o azeite ou a manteiga e tempere com sal. Embrulhe o papel e leve-o, em uma assadeira, ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 15 minutos. Sirva quente.

SUNOMONO DIFERENTE

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES

- 3 pepinos japoneses
- Sal (para desidratar o pepino)
- $\frac{1}{4}$ de colher (de sopa) de sal
- $\frac{1}{2}$ xícara (de chá) de vinagre de arroz
- 2 colheres (de sopa) de açúcar
- $\frac{1}{2}$ cenoura ralada
- Gergelim claro a gosto

PREPARO

Com uma faca, corte os pepinos em fatias bem finas. Em seguida, coloque-os em um recipiente, misture-os com sal e deixe descansar por 20 minutos para desidratar. Então, lave os pepinos para tirar o sal e reserve-os. Feito isso, em outro recipiente, coloque o sal, o vinagre de arroz e o açúcar e misture bem até dissolver todo o açúcar. Então, junte o pepino, a cenoura ralada e o gergelim claro, misturando bem. Deixe por cerca de 30 minutos na geladeira antes de servir.

PARA AQUECER

Por Mara Luongo

Essas receitas são uma ótima opção para quem não abre mão de uma refeição mais leve e nutritiva. Os ingredientes selecionados nesse tipo de refeição são capazes de transformar as sopas em um delicioso prato principal.

CHAMPON SOPA COM FRUTOS DO MAR

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher (de sopa) de banha de porco
- 1/4 de cenoura fatiada fina
- 1/3 de copo (americano) de couve-flor cortada fina
- 1/3 de copo (americano) de brócolis ninja cortado fino
- 1/3 de copo (americano) de repolho cortado em quadrados
- 300 ml de dashi
- Sal a gosto
- 1 pitada de glutamato monossódico
- 1/2 xícara (de chá) de saquê mirim
- 1/2 colher (de sopa) de tempero à base de peixe
- 5 mariscos
- 1 lula cortada em anéis
- 4 camarões
- 5 fatias de polvo
- 1 kani-kama
- 1 pacote de macarrão lámen (cerca de 90 g)

PREPARO

Coloque a banha em uma panela tipo wok e leve ao fogo até derreter. Então, acrescente a cenoura, a couve-flor, o brócolis e o repolho e refogue. Então, acrescente o dashi, o sal, o glutamato monossódico, o saquê mirim e o tempero à base de peixe e cozinhe até murchar as verduras e a cenoura. Feito isso, acrescente os mariscos, a lula, os camarões, o polvo e o kani-kama e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos. Por fim, junte o macarrão e misture bem. Sirva quente.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

MISSOSHIRO

Por Dulce Cristina



FOTO: LUNA GARCIA/PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 4 xícaras (de chá) de água
- 1/2 cubo de caldo de legumes
- 3 colheres (de sopa) de massa missô
- 1 xícara (de chá) de cenoura pré-cozida e cortada em cubos pequenos
- 1 xícara (de chá) de tofu cortado em cubos
- Cebolinha verde a gosto

PREPARO

Em uma panela, coloque a água e o caldo de legumes. Deixe levantar fervura e acrescente a massa missô, mexendo bem até que ela dissolva. Retire do fogo, despeje o caldo bem quente em um recipiente para sopa e acrescente a cenoura e o tofu. Sirva quente, com a cebolinha verde.

ODEN

Por Angela Nakamura

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

Caldo

- 5 colheres (de sopa) de molho de soja
- 4 copos (americanos) de dashi
- 2 colheres (de sopa) de saquê
- 2 colheres (de sopa) de saquê mirim
- 1 colher (de sopa) de açúcar

Sopa

- 4 folhas de kombu cortada em tiras largas
- 1 nabo japonês picado
- 1 inhame japonês picado
- 1/2 xícara (de chá) de ervilha
- 1 pedaço pequeno de konnyaku
- 2 batatas levemente cozidas
- 1 cenoura levemente cozida
- 2 cubos de tofu frito
- Chikuwa a gosto
- 2 ovos cozidos

PREPARO

Em uma panela de cerâmica, coloque todos os ingredientes do caldo e as folhas de kombu e leve ao fogo alto. Em seguida, acrescente o nabo, o inhame, a ervilha e o konnyaku e deixe ferver. Quando o nabo estiver cozido, acrescente a batata, a cenoura, o tofu frito e o chikuwa e deixe cozinhar em fogo baixo, mas sem ferver, por alguns minutos para pegar o sabor dos ingredientes. Desligue o fogo, junte os ovos cozidos e sirva em seguida, bem quente.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

TEMPURÁ UDON

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: MÓNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

- 250 ml de água
- 15 ml de molho de soja
- 1 pitada de glutamato monossódico
- 1 pitada de tempero à base de peixe
- 3 colheres (de sopa) de farinha para tempurá
- 1/2 cenoura cortada em fatias
- 1/2 batata-doce cortada em fatias
- 4 camarões 7 barbas
- 2 colheres (de sopa) de amido de milho
- 500 ml de óleo de soja
- 1 pacote de udon noodles cozido (cerca de 200 g)

PREPARO

Em uma panela, coloque a água, o molho de soja, o glutamato monossódico e o tempero à base de peixe e deixe ferver. Reserve. À parte, misture a farinha para tempurá com água até obter uma massa cremosa. Feito isso, passe a cenoura, a batata-doce e o camarão no amido de milho e, depois, na massa obtida. Feito isso, frite-os em óleo quente até dourar. Reserve. Em um recipiente, coloque o caldo obtido, o udon noodles e, por cima, o tempurá. Sirva quente.

YOSENABE

Por Sakura Nakaya Alimentos

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: DIVULGAÇÃO/ SAKURA NAKAYA ALIMENTOS

RENDIMENTO
5 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

Caldo

- 400 ml de água
- 1 envelope de caldo de peixe
- 1 xícara (de chá) de molho de soja
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de saquê mirim
- 1 colher (de chá) de sal

Carne

- 300 g de peixe de carne branca em tiras
- 150 g de sobrecoxa de frango desossada em tiras
- 300 g de lula sem pele cortada em anéis de 1 cm
- 5 camarões limpos com o rabo
- 5 folhas de acelga picadas
- 1 cenoura cozida em rodela
- 100 g de broto de bambu pré-cozido
- 4 shiitakes frescos
- 200 g de tofu em cubos
- 100 g de harusame hidratado conforme as instruções da embalagem
- 8 fatias de kamoboko
- 1/2 xícara (de chá) de cebolinha picada

PREPARO

Em uma panela, coloque todos os ingredientes do caldo. Misture bem e leve ao fogo. Quando ferver, desligue e reserve. À parte, em um recipiente grande, disponha os outros ingredientes separados. Em uma panela média, aqueça o caldo. Quando começar a ferver, coloque o peixe, o frango, a lula, os camarões, os vegetais e o restante dos ingredientes. Deixe cozinhar até o ponto desejado e sirva em tigelas individuais, com cebolinha picada, nabo ralado, gengibre e limão.



PROTAGONISTAS DA FESTA

Por Mara Luongo

Para ter uma refeição completa, não dá para abrir mão de um tipo de carne como prato principal. Na cozinha japonesa, a variedade de receitas é extensa, satisfazendo a todos os tipos de paladares e de preferências.

CARNE NIKU SHOGAYAKI

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher (de sopa) de óleo
- 150 g de contrafilé cortado em fatias finas
- 30 ml de molho de soja
- 30 ml de saquê mirim
- 1 colher (de sopa) de gengibre ralado
- Cebolinha picada a gosto

PREPARO

Em fogo médio, aqueça o óleo na frigideira. Junte a carne, o molho de soja, o saquê mirim e o gengibre e refogue até dourar. Retire do fogo, disponha em um prato e polvilhe a cebolinha por cima. Sirva em seguida.

GRAU DE
DIFICULDADE:

FÁCIL

DONBURI

Por Sakura Nakaya Alimentos



FOTO: DIVULGAÇÃO/ SAKURA NAKAYA ALIMENTOS

RENDIMENTO
3 porçõesTEMPO DE PREPARO
20 minutos**INGREDIENTES**

- 300 g de frango em tiras
- 1 e ½ colher (de sopa) de molho de soja
- 2 colheres (de sopa) de saquê mirim
- 1 colher (de sopa) de açúcar
- 2 colheres (de sopa) de óleo
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 xícara (de chá) de água
- 3 ovos batidos
- 3 xícaras (de chá) de arroz branco cozido

PREPARO

Em um recipiente médio, coloque o frango e tempere com o molho de soja, o saquê mirim e o açúcar. Misture tudo e reserve. À parte, aqueça uma panela média, acrescente o óleo e a cebola picada e refogue até começar a dourar. Adicione o frango e grelhe por 5 minutos, ou até mudar a cor. Então, adicione o caldo de galinha diluído na água e cozinhe por mais 2 minutos. Por último, junte os ovos batidos, tampe a panela e deixe somente até levantar fervura, não cozinhando demais. Sirva sobre o arroz bem quente.

ESPETINHO DE LOMBO ORIENTAL

Por Cleber Chiovetto

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: LUNA GARCIA/PRODUÇÃO
FOTOGRAFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
30 unidades

TEMPO DE PREPARO
45 minutos

INGREDIENTES

Molho agridoce

- 1 e 1/2 xícara (de chá) de vinagre de vinho branco
- 1 e 1/3 de xícara (de chá) de água
- 1 colher (de sopa) cheia de extrato de tomate
- 1 colher (de chá) de molho inglês
- 1 colher (de chá) de colorau
- 1 colher (de café) de sal
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de açúcar
- 3 colheres (de café) cheias de amido de milho

Lombo

- 2 dentes de alho amassados
- Sumo de 4 limões
- 2 colheres (de chá) de alecrim seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 kg de lombo suíno cortado em cubos de 3 cm
- 2 xícaras (de chá) de farinha de rosca
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- Óleo (para fritar)

PREPARO

Para fazer o molho agridoce, em uma panela, misture o vinagre com 1 xícara (de chá) de água e leve ao fogo médio até levantar fervura. Acrescente o extrato de tomate, o molho inglês, o colorau, o sal e o açúcar e, sem mexer, deixe ferver novamente. Diminua o fogo e acrescente, pouco a pouco, o amido de milho previamente dissolvido no restante da água, mexendo sempre até que a mistura fique homogênea. Continue a mexer até que o molho ferva e fique encorpado. Retire do fogo e reserve. Para preparar o lombo, em uma tigela grande, misture o alho, o sumo de limão, metade do alecrim, o sal e a pimenta-do-reino. Coloque a carne no tempero, misture bem e deixe marinar por 6 horas. Feito isso, coloque a carne nos espetos pequenos para churrasco. Em uma tigela à parte, misture o restante do alecrim com a farinha de rosca. Então, passe os espetos na farinha de trigo, nos ovos e, por último, na farinha de rosca temperada. Coloque o óleo em uma panela alta e leve ao fogo alto até aquecer. Imerja os espetinhos no óleo e frite-os por, aproximadamente, 6 minutos, ou até dourar. Sirva com o molho agridoce.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

FRANGO KATSU

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

INGREDIENTES

- 4 filés de peito de frango sem osso, sem pele e cortados com 1 cm de espessura
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo
- 1 ovo batido
- 100 g de farinha panko
- 500 ml de óleo de soja (para fritar)

PREPARO

Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino a gosto. À parte, coloque a farinha de trigo, o ovo e a farinha panko em recipientes separados. Então, passe os filés na farinha de trigo e retire o excesso. Depois, passe-os pelo ovo e, por último, na farinha panko, para empaná-los. Feito isso, coloque o óleo em uma panela (coloque quantidade suficiente para cobrir os filés) e aqueça-o em fogo médio. Por fim, frite os filés até dourar. Sirva quente.

KARAGUÊ

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/ ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
50 minutos

INGREDIENTES

- 300 g de coxa de frango sem osso
- 1/2 colher (de sopa) de saquê
- 1/2 colher (de sopa) de molho de soja
- 1/2 colher (de sopa) de óleo de gergelim
- 1 colher (de sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (de sopa) de alho batido
- 3 colheres (de sopa) de amido de milho
- Óleo (para fritar)

PREPARO

Coloque os frangos cortados em pedaços em um recipiente. Acrescente o saquê, o molho de soja, o óleo de gergelim, o gengibre e o alho e misture bem. Reserve para descansar por 30 minutos. Feito isso, adicione o amido de milho e frite no óleo, em fogo baixo, até dourar. Sirva quente.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

KARE RAISU

Por Sakura Nakaya Alimentos



FOTO: DIVULGAÇÃO/ SAKURA NAKAYA ALIMENTOS

RENDIMENTO
5 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

Carne

- 2 colheres (de sopa) de óleo
- 250 g de carne bovina em tiras ou cubos
- 250 g de frango em tiras ou cubos
- 500 ml de água
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1/2 cenoura grande em cubos
- 1 batata grande em cubos
- 1/2 xícara (de chá) de vagem cortada grosseiramente (3 cm)
- 1/2 xícara (de chá) de ervilha
- 1 cebola média em cubos
- 1/2 xícara (de chá) de cebolinha fatiada para decorar (opcional)

Molho

- 2 colheres (de sopa) de saquê mirim
- 4 colheres (de sopa) de molho de soja

- 1/2 colher (de chá) de glutamato monossó-dico (opcional)
- 1 e 1/2 colher (de chá) de curry
- 4 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (de chá) de sal

PREPARO

Em uma panela grande, coloque um pouco de óleo, leve ao fogo e grelhe as carnes. Feito isso, acrescente metade da água, o caldo de galinha, a cenoura, a batata e cozinhe até começar a amolecer. Em seguida, adicione a vagem, a ervilha e a cebola e refogue por mais 4 minutos, ou até que fiquem tenras. À parte, em um recipiente, misture os ingredientes do molho, despeje na panela e cozinhe até engrossar. Por fim, polvilhe a cebolinha por cima e sirva com arroz branco.

KARE RICE

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
5 porções

TEMPO DE PREPARO
50 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 cebola picada
- Óleo a gosto
- 500 g alcatra cortada em cubos
- Água (o suficiente)
- 1 cenoura cortada em cubos
- 2 batatas cortadas em cubos
- 1/2 pote de kare pó da Índia
- 2 cubos de caldo de carne
- 1 colher (de sopa) de tempero à base de peixe
- Amido de milho (o suficiente)
- Arroz (para servir)

PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola no óleo até dourar. À parte, em uma panela de pressão, coloque a carne, complete com água até cobrir e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos após o início da fervura. Depois de cozida, retire a carne da panela e reserve a água. À parte, coloque os legumes para cozinhar por cerca de 7 minutos. Em outra panela, coloque o caldo que cozinhou a carne, acrescente o pó da Índia, os caldos de carne, o tempero à base de peixe e a cebola refogada. Então, adicione o amido de milho aos poucos, até encorpar o molho. Então, junte os legumes e deixe o preparo cozinhar por 5 minutos. Sirva com arroz.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

LAGOSTIM GRATIN DO BY KOJI

Por Restaurante by Koji



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

INGREDIENTES

Lagostim

- 1 lagostim de aproximadamente 15 cm
- 10 ml de molho de soja
- Queijo parmesão ralado (para polvilhar)

Creme

- 25 g de manteiga
- 50 g de farinha de trigo
- 150 ml de leite
- 50 ml de creme de leite

Molho de trufas

- 10 ml de azeite
- 1 dente de alho
- 2 g de trufa
- 1 g de salsinha picada

PREPARO

Inicie abrindo a barriga do lagostim no meio, no sentido do comprimento. Reserve. À parte, para fazer o creme, em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga, coloque a farinha de trigo e mexa sem parar até obter uma massa homogênea. Então, adicione o leite aos poucos e, em seguida, o creme de leite, mexendo bem. Reserve. Para preparar o molho, aqueça uma frigideira com o azeite e doure o alho. Em seguida, coloque a trufa e, por último, a salsinha. Reserve. Feito isso, pincele o lagostim com o molho de trufas e leve ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 5 minutos. Enquanto isso, misture o creme branco com o molho de trufas e junte o molho de soja. Despeje o preparado sobre o lagostim, polvilhe o queijo parmesão ralado por cima e retorne-o ao forno para gratinar. Sirva em seguida.

LULA RECHEADA COM SHIMEJI E MOLHO TARÊ

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
MÉDIO



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
40 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher (de sopa) cheia de manteiga
- 200 g de shimeji desfiado
- 1 colher (de sopa) de saquê mirim
- 2 colheres (de sopa) de molho de soja
- Cebolinha a gosto
- 2 tubos grandes de lula

PREPARO

Em uma panela, coloque a manteiga e leve-a ao fogo médio para derreter. Acrescente o shimeji e o saquê mirim, deixando refogar até murchar. Então, acrescente o molho de soja e a cebolinha. Deixe cozinhar até reduzir o molho. Então, recheie a lula com o shimeji, coloque palitos para segurar e grelhe-a até dourar. Antes de servir, corte em fatias finas. Sirva quente.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

MERLUZA COM ASPARGOS AO MOLHO PONZU

Por Restaurante by Koji

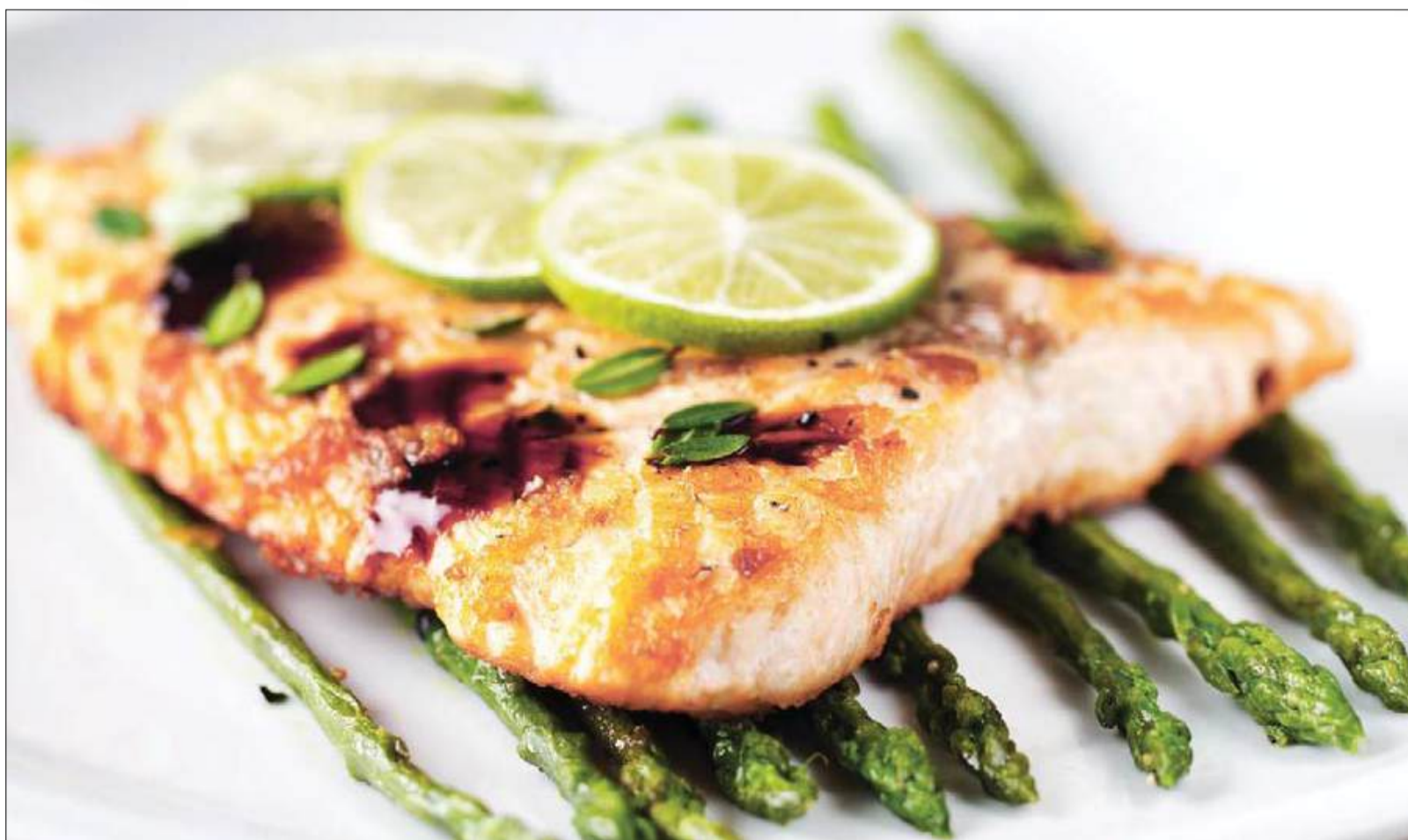


FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

- 120 g de merluza fresca
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 15 g de farinha de trigo
- Azeite a gosto
- 1 dente de alho picadinho
- Salsinha a gosto
- 30 g farinha panko
- 60 g de aspargos frescos
- 30 ml de molho ponzu

PREPARO

Tempere a merluza com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e passe-a na farinha de trigo, retirando o excesso. Então, aqueça o azeite em uma frigideira e grelhe a merluza, em fogo médio, por cerca de 5 minutos, ou até formar uma película crocante por fora. Reserve. À parte, doure o alho no azeite em fogo baixo, junte a salsinha e a farinha panko e mexa até ficar crocante e dourado. Depois, salteie os aspargos e misture-os com o molho ponzu. Acomode os preparos em um prato e sirva em seguida.

NIKU TERIYAKI

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: MÓNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
25 minutos

INGREDIENTES

- 150 g de contrafilé
- Óleo (para refogar)
- 3 colheres (de sopa) de molho teriyaki
- Cebolinha picada (para polvilhar)

PREPARO

Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue a carne até dourar. Feito isso, adicione o molho teriyaki aos poucos e misture. Polvilhe a cebolinha por cima e sirva em seguida.

GRAU DE
DIFICULDADE:

FÁCIL

PACU NO MISSO-TAKI

Por Sakura Nakaya Alimentos



FOTO: DIVULGAÇÃO/ SAKURA NAKAYA ALIMENTOS

RENDIMENTO
5 porções

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 1 kg de postas de pacu
- 6 colheres (de sopa) de saquê mirim
- 5 colheres (de sopa) de missoshiro
- Sal a gosto

PREPARO

Regue o peixe com o saquê mirim e reserve por 15 a 30 minutos. Feito isso, passe o missoshiro no peixe e deixe marinar por cerca de 8 horas. Retire o peixe da marinada e embrulhe-o em papel-alumínio. Feito isso, coloque as postas em uma panela tampada por, aproximadamente, 15 minutos em fogo médio, ou até que fiquem assadas por dentro. Retire do fogo, desembrulhe o peixe e sirva-o em seguida.

Dica: grelhe o peixe na churrasqueira ou asse-o em forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 8 minutos.

SALMÃO GRELHADO COM LEGUMES

Por Chef Júnior Belém

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: LUNA GARCIA/ PRODUÇÃO FOTOGRAFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

Salmão

- 200 g de salmão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Legumes

- 1 abobrinha
- 2 batatas
- 1 cenoura
- Água (o suficiente)
- 30 ml de azeite
- 1/2 maço de salsa
- Sal a gosto

Molho

- 30 g de manteiga
- 1 cebola picada
- 20 g de gengibre picado

- 50 g de açúcar
- 40 ml de saquê
- 50 ml de molho de soja
- 100 ml de caldo de legumes

PREPARO

Tempere o salmão com sal e pimenta-do-reino e grelhe-o em fogo médio até dourar. Reserve. À parte, corte os legumes em pedaços e cozinhe-os em água e sal até ficarem macios, mas firmes. Deixe escorrer o líquido, salteie-os no azeite e na salsa e tempere-os com o sal. Reserve. Para preparar o molho, em uma panela, derreta a manteiga e junte a cebola picada, o gengibre, o açúcar e o saquê. Acrescente o molho de soja e o amido de milho dissolvido no caldo de legumes. Deixe no fogo, mexendo sempre, até engrossar. Disponha o salmão em um prato, regue-o com o molho e sirva-o com os legumes.

GRAU DE
DIFICULDADE:

FÁCIL

TEPPAN DE SALMÃO DO BY KOJI

Por Restaurante by Koji



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

INGREDIENTES

- 2 pedaços médios ou 1 grande de salmão
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 1 shiitake grande
- 15 rodelas finas de cenoura
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1/2 pimenta americana cortada em tiras
- 1/4 de cebola
- 1 buquê de brócolis
- 1 punhado de moyashi
- Sal, pimenta-do-reino e glutamato monossódico a gosto

PREPARO

Tempere o salmão com o sal e grelhe-o até dourar. À parte, em uma frigideira, coloque a manteiga, os legumes e o moyashi. Tempere com sal, pimenta e glutamato monossódico a gosto. Refogue bem e sirva com o salmão.

TONKATSU COM MOLHO ESPECIAL

Por Bayano do Sushi

GRAU DE DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

INGREDIENTES

Lombo

- 300 g de lombo suíno fresco
- Sumo de ½ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 300 g de farinha panko
- 2 ovos batidos
- 200 g de farinha de trigo
- Óleo (para fritar)

Molho

- 4 colheres (de sopa) de molho inglês
- 2 colheres (de sopa) de catchup
- 2 colheres (de sopa) de saquê mirim
- 6 colheres (de sopa) de molho de soja
- Molho de mostarda a gosto

PREPARO

Tempere o lombo com o sal, o limão e a pimenta-do-reino. Em seguida, passe o lombo temperado na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha panko. Feito isso, em uma panela ou frigideira funda, coloque o óleo e leve-o ao fogo até ficar bem quente. Então, frite a carne por cerca de 7 minutos, ou até dourar. Para fazer o molho, misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva o lombo com o molho.

GRAU DE
DIFICULDADE:

FÁCIL

YAKITORI
HASAMI

Por Angela Nakamura



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
4 porçõesTEMPO DE PREPARO
30 minutos**INGREDIENTES****Espeto**

- 400 g de coxa de frango desossada e cortada em cubos pequenos
- 1 xícara (de chá) de cebolinha verde cortada em pedaços pequenos
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Molho tarê

- ½ xícara (de chá) de molho de soja
- 1 xícara (de café) de saquê
- ½ xícara (de chá) de açúcar

PREPARO

Em espetos de madeira, alterne camadas de frango e de cebolinha. Então, leve-os à churrasqueira ou a uma grelha e deixe-os no fogo até dourarem levemente. Enquanto isso, coloque todos os ingredientes do molho tarê em uma panela e leve-os ao fogo baixo, sem deixar ferver, mexendo até reduzir e obter um molho consistente. Quando o frango estiver quase do dourado, pincele-o com o molho tarê e deixe até dourar. Sirva em seguida.

YAKIZAKANA DE ANCHOVA

Por Sakura Nakaya Alimentos

GRAU DE DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: DIVULGAÇÃO/ SAKURA NAKAYA ALIMENTOS

RENDIMENTO
5 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora e 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de anchova com pele
- 1 e ½ colher (de sopa) de sal
- ½ xícara (de chá) de saquê mirim
- Óleo (para fritar)
- ½ colher (de sopa) de gengibre ralado
- 8 colheres (de sopa) de nabo ralado
- Molho de soja a gosto

PREPARO

Coloque o peixe em uma peneira com a pele voltada para baixo e polvilhe 1 colher (sopa) de sal uniformemente. Coloque a peneira com o peixe em uma vasilha e reserve durante 1 hora na geladeira. Feito isso, seque a umidade do peixe com papel-toalha, tempere com o saquê mirim e deixe marinando na geladeira por mais 15 minutos. Em seguida, seque a umidade novamente com papel-toalha e faça cortes decorativos na pele. Salpique o restante do sal sobre a pele. Então, em uma frigideira, aqueça um fio de óleo, grelhe a carne por 8 minutos, em fogo médio, vire o peixe e grelhe por mais 5 minutos até dourar. Sirva o peixe com gengibre, nabo ralado e o molho de soja.

PARTICIPACÃO ESPECIAL

Por Mara Luongo

Os aficionados por comida japonesa não resistem aos tradicionais pratos com peixe cru, que conquistaram o paladar dos brasileiros. Nesta seção, aprenda a fazer essas delícias que não podem faltar em uma refeição tipicamente nipônica.

BATERÁ

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
10 minutos

INGREDIENTES

- 50 g de atum fresco
- 60 g de shari (aproximadamente)
- Esteira para enrolar sushi
- Água (para umedecer a faca)

PREPARO

Pique o atum com a faca. Em seguida, coloque uma porção de shari sobre a esteira, formando um retângulo. Dobre a esteira e pressione-a, formando um retângulo. Abra a esteira e, com as mãos, acerte o retângulo. Disponha o atum sobre o shari e encaixe a esteira sobre o preparo. Pressione-a novamente, "colando" os ingredientes. Por fim, corte o baterá ao meio e coloque as duas metades em paralelo, cortando-as em fatias menores.

GRAU DE
DIFICULDADE:
MÉDIO

FUTOMAKI

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
10 minutos

INGREDIENTES

- 40 g de cenoura cozida
- Tamago yaki pronto a gosto
- 250 g de shari (aproximadamente)
- 1 folhar de nori inteira
- 2 vagens cozidas
- 1 pepino japonês ralado
- Esteira para enrolar sushi (opcional)
- Água (para umedecer a faca)

PREPARO

Corte a cenoura cozida em três partes. Repita o processo com o tamago yaki. Então, coloque uma porção de shari sobre a nori, espalhando com os dedos até cobrir quase toda a folha, deixando uma borda de três dedos na parte superior. Coloque os pedaços de cenoura e tamago yaki. Por cima, distribua a vagem cozida e o pepino japonês ralado. Feito isso, enrole o sushi delicadamente, como se fosse rocambole. Após enrolar todo o sushi, umedeça a borda da alga com um pouco de água para "colá-la". Umedeça a ponta da faca com a água, corte o sushi ao meio e, por fim, corte-o em rodela menores.

GUNKAN-MAKI

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
MÉDIO



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/ PRODUÇÃO FOTOGRAFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 1 folha de nori inteira
- 50 g de shari (aproximadamente)
- 30 g de salmão fresco picado
- Cebolinha picada a gosto

PREPARO

Corte a nori ao meio e, depois, corte o correspondente a quatro dedos na lateral da alga, formando um quadrado. Corte o quadrado no sentido vertical, formando três tiras. Modele o shari em forma de "ovo de codorna". Coloque um grão de arroz na ponta da tira, amasse-o com o dedo para formar uma "cola" e dobre uma pontinha da alga. Envolve o arroz com a tira de nori e enrole-a inteira. "Cole" o gunkan com o arroz amassado. Distribua o salmão picado sobre o arroz e polvilhe a cebolinha picada por cima.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

HOSSOMAKI

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
10 minutos

INGREDIENTES

- ½ folha de nori inteira
- 30 g de salmão ou atum frescos
- 50 g de shari (aproximadamente)
- Esteira para enrolar sushi (opcional)
- Água (para umedecer a faca)

PREPARO

Com a ajuda de uma tesoura, corte a alga ao meio, no sentido da listra. À parte, corte uma tira de salmão e retire as rebarbas. Coloque uma porção de shari no centro da alga e, com os dedos, preencha-a quase inteira com o shari, deixando uma borda de um dedo. Centralize a tira de salmão sobre o shari. Então, coloque a alga sobre a esteira e enrole-a, pressionando-a levemente. Dê duas voltas com a esteira, formando um quadrado. Desenrole a esteira, umedeça a ponta da faca com água e corte o sushi ao meio. Então, coloque as duas metades paralelas e corte-as em rodela menores.

HOT ROLL DE SALMÃO

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
MÉDIO



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

- 1 folha de nori
- 1 xícara (de chá) de shari
- 1/2 posta de salmão cru
- 2 unidades de kani-kama
- Cream cheese a gosto
- Água (o suficiente)
- Tempura ko (para empanar)
- Farinha de trigo (para empanar)
- Farinha Panko (para empanar)
- Óleo (para fritar)
- Molho tarê pronto (para servir)

PREPARO

Coloque a folha de nori sobre a esteira e, com os dedos, espalhe uma porção de shari sobre ela. Cubra quase toda a superfície com o arroz, deixando três dedos de borda. No centro, coloque o salmão, o kani-kama e o cream cheese. Em seguida, com a ajuda da esteira, enrole o sushi como rocambole. Depois, umedeça a borda da alga e "cole-a" no sushi. À parte, em um recipiente, misture a água e o Tempura Ko até obter uma massa densa. Feito isso, passe o hot roll pela farinha de rosca, pela massa do Tempura Ko e, por último, pela farinha Panko. Por fim, frite-o em óleo quente até dourar, deixe escorrer o excesso de gordura em papel absorvente e corte-o em rodela. Sirva com molho tarê.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

HOT ROLL HOSSOMAKI

Por Bayano do Sushi



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
45 minutos

INGREDIENTES

- 1 folha de salmão
- 1 folha de nori
- 40 g de salmão picado
- 2 kani-kama
- 1 colher (de sobremesa) de cream cheese
- 30 g de shimeji
- Farinha de trigo (o suficiente)
- 1 ovo
- Água gelada (o suficiente)
- Óleo (para fritar)
- Molho tarê pronto (para servir)
- Esteira para sushi

PREPARO

Abra a folha de salmão sobre a folha de nori. Em seguida, coloque o salmão picado, o kani-kama, o shimeji e o cream cheese. Enrole o preparado com o auxílio de uma esteira para sushi e corte o rolo obtido em fatias finas. À parte, misture a farinha de trigo, o ovo e a água gelada até formar uma massa. Mergulhe os hot rolls na massa e frite-os em óleo quente até dourar. Sirva com o molho tarê.

NIGIRI

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 1 filé de salmão ou do peixe de sua preferência frescos
- 120 g de shari (aproximadamente)

PREPARO

Corte uma tira de quatro dedos do filé de salmão. Depois, no sentido diagonal, corte tiras de dois dedos. Umedeça a mão com água e pegue uma porção de shari, modelando um "ovo de codorna". Acomode uma fatia de salmão sobre os dedos e cubra o salmão com o arroz modelado. Pressione o arroz sobre o salmão com a ajuda de um dedo e feche a mão, "colando" o salmão no arroz. Vire-o para baixo, deixando o peixe por cima, e repita o processo com a outra tira de salmão.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

SASHIMI

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/PRODUÇÃO FOTOGRAFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
10 minutos

INGREDIENTES

- 100 g de atum fresco, salmão fresco, dourado fresco, prego fresco ou o peixe de sua preferência fresco

PREPARO

Corte o filé de atum, retirando as rebarbas. Corte a peça na diagonal, contra o sentido da "fibra" da carne. Repita o processo em todo o filé, formando fatias finas.

SASHIMI DE ATUM GRATINADO

Por Bayano do Sushi

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: DIANA FREIXO/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de filé de atum fresco
- 1/2 folha de nori

PREPARO

Coloque o filé de salmão na chapa bem quente, dando um "choque" de 20 segundos de cada lado. Em seguida, passe-o na água fria. Então, corte o filé em fatias bem finas, no sentido diagonal. Então, enrole parte dos pedaços de sashimi na folha de nori. Sirva em seguida.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

TEMAKI DE ATUM

Por Chef Koji Yokomizo (Restaurante by Koji)



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
1 unidade

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES

Arroz

- 2 xícaras (de chá) de arroz japonês
- 2 xícaras (de chá) de água em temperatura ambiente
- ½ xícara (de chá) de vinagre de arroz
- 2 colheres (de chá) de açúcar
- 1 colher (de chá) de sal

Temaki

- Folha de nori
- 50 g de atum cortado em cubos
- Gergelim torrado (opcional)
- Cebolinha picada (opcional)
- Molho de soja (opcional)

PREPARO

Para fazer o arroz, lave o arroz em água corrente até que a água saia incolor. Coloque o arroz e a água

em uma panela e deixe em fogo alto até ferver. Diminua para fogo baixo e cozinhe por 20 minutos. Desligue e deixe descansar por mais 20 minutos. À parte, em uma panela, misture o vinagre de arroz, o açúcar e o sal e leve ao fogo baixo até o açúcar dissolver. Transfira o arroz para uma bandeja e, com uma espátula de bambu, faça movimentos em todas as direções, enquanto rega o arroz com o tempero da panela. Quando o tempero acabar e o arroz estiver morno, está pronto para usar. Cubra-o com um pano de prato úmido e reserve. Para fazer o temaki, corte a folha de alga nori em dois retângulos. Acomode um deles na palma da mão esquerda e, com a mão direita úmida, pegue uma porção de arroz. Espalhe o arroz com as pontas dos dedos em metade da alga (formando um quadrado), coloque o atum por cima e feche o temaki, enrolando a parte com recheio na direção da alga sem recheio, até formar um cone.

TEMAKI DE CAMARÃO

Por Bayano do Sushi

GRAU DE
DIFICULDADE:
MÉDIO



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
6 unidades

TEMPO DE PREPARO
45 minutos

INGREDIENTES

Recheio

- 12 camarões grandes
- 6 ovos
- 12 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- 600 ml de água gelada
- Óleo (para fritar)
- Esteira para sushi

Temaki

- 3 folhas de nori
- 300 g de shari
- 12 camarões empanados
- Molho tarê pronto (para servir)

PREPARO

Para fazer o recheio, limpe os camarões e reserve-os sem temperá-los. Em seguida, bata levemente os ovos e misture a farinha de trigo e a água gelada. Em seguida, passe os camarões primeiro na farinha de trigo seca e depois empane-os, um a um, na massa obtida. Feito isso, leve o óleo ao fogo até aquecer bem. Então, frite os camarões até dourarem. Reserve. Corte as folhas de nori ao meio e recheie-as com o shari e com os camarões. Em seguida, enrole a ponta da alga no sentido diagonal, enrolando o temaki até formar um cone. Para fechar o temaki, coloque um grão de arroz na ponta da alga e amasse-o, "colando" a nori.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

TEMAKI DE SALMÃO COM CEBOLINHA

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/ PRODUÇÃO FOTOGRAFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 unidade

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 70 g de salmão fresco
- Cebolinha picada a gosto
- 90 g de shari
- 1/2 folha de nori inteira

PREPARO

Corte o salmão em tiras. Depois, corte-o em cubos e polvilhe a cebolinha por cima. Então, disponha uma porção de shari sobre a alga. Cubra metade da alga com o shari, espalhando-o com os dedos. Coloque o salmão por cima do shari, no sentido diagonal. Então, enrole a ponta da alga no sentido diagonal, enrolando o temaki até formar um cone. Para fechar o temaki, coloque um grão de arroz na ponta da alga e amasse-o, "colando" a nori.

TEMAKI DE SALMÃO SEM ARROZ

Por Bayano do Sushi

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
5 unidades

TEMPO DE PREPARO
20 minutos

INGREDIENTES

- 1 maço de rúcula picada ou 2 pepinos verdes cortados em fatias
- 750 g de salmão fresco picado
- 3 folhas de nori
- Gergelim torrado (opcional)
- Esteira para sushi

PREPARO

Misture o salmão com a rúcula ou com as fatias de pepino. Feito isso, coloque uma porção de shari sobre a alga. Cubra metade da nori com o shari, espalhando-o com os dedos. Coloque o salmão por cima do shari, no sentido diagonal. Então, enrole a ponta da alga no sentido diagonal, enrolando o temaki até formar um cone. Para fechar o temaki, coloque um grão de arroz na ponta da alga e amasse-o, "colando" a nori.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

TIRASHIZUSHI

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 120 g shari (aproximadamente)
- Atum cortado em fatias a gosto
- Salmão cortado em fatias a gosto
- Peixe branco cortado em fatias a gosto
- Polvo cortado em fatias a gosto
- Camarão a gosto
- Ovas de sua preferência a gosto
- Alface (para decorar)

PREPARO

Em um recipiente, coloque uma camada de shari. Em seguida, por cima, coloque o atum, o salmão, o peixe branco, o polvo e os camarões, distribuindo-os de forma que cubra o shari e fique decorado. Feito isso, disponha a folha de alface e, por cima, coloque as ovas. Sirva em seguida.

URAMAKI DE KANI-KAMA

Por Eliane Rodrigues

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: LUNA GARCIA/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
10 minutos

INGREDIENTES

- ½ folha de nori
- 1 xícara (de chá) de shari
- 1 colher (de sopa) rasa de gergelim branco e torrado
- 1 tira de alface
- 1 tira de pepino
- 2 filetes de manga
- 1 kani-kama cortado ao meio no sentido do comprimento
- Molho de soja (para servir)

PREPARO

Em uma bancada, abra o nori e espalhe o shari sobre ela. Não se esqueça de cobrir bem todas as laterais. Na sequência, polvilhe o gergelim branco e torrado sobre o arroz. Vire o nori, de forma que o arroz fique em contato com a bancada. Agora, coloque a alface, o pepino, a manga e o kani-kama no centro da folha de alga. Enrole como se fosse um rocambole, sem esquecer de segurar bem o recheio. Depois de enrolado, corte o rolinho em oito partes iguais. Sirva com molho de soja.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

URAMAKI DE SALMÃO

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 50 g de salmão fresco
- 50 g de shari
- ½ folha de nori
- Gergelim misto a gosto
- Esteira para enrolar sushi
- Cebolinha verde picada a gosto
- Água (para umedecer a faca)

PREPARO

Pique uma tira de salmão com a faca. Em seguida, distribua uma porção de shari sobre ½ folha de nori. Espalhe o shari com os dedos até cobrir toda a alga. Com a ajuda de um moedor de gergelim, polvilhe as sementes sobre o shari. Então, coloque a folha de nori sobre a esteira com o shari virado para baixo. Disponha o salmão picado no centro da alga e polvilhe a cebolinha por cima. Feito isso, deixe um espaço de um dedo entre a esteira e a borda para facilitar na hora de enrolar. Enrole o sushi como rocambole e feche bem a esteira para firmar o recheio. Abra novamente a esteira, feche-a e gire-a de novo, pressionando com as mãos. Por fim, umedeça a ponta da faca com água e corte o sushi ao meio. Por fim, coloque as metades em paralelo e corte-as em rodela menores.

URAMAKI SKIN

Por Bayano do Sushi

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: DIANA FREIXO/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 50 g de shari
- 1/2 folha de nori
- 50 g de pele de salmão picada e grelhada
- Gergelim torrado a gosto

PREPARO

Sobre uma esteira, coloque a folha de nori e disponha o arroz por cima, espalhando-o com as pontas dos dedos. Polvilhe o gergelim torrado sobre o arroz e vire o sushi, deixando a água para o lado de cima. Então, distribua a pele de salmão picada e grelhada sobre a nori e, com a ajuda da esteira, enrole o sushi como rocambole. Por fim, umedeça a ponta da faca e corte o uramaki em oito pedaços. Sirva em seguida.

Acompanhamentos

INDISPENSÁVEIS

Por Mara Luongo



Os acompanhamentos vêm para dar um toque especial às receitas mais elaboradas. Preparados de forma mais simples, mas não menos saborosa, eles são de dar água na boca e complementam a refeição.

ARROZ COM CHÁ-VERDE

Por Flávia Figueiredo

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: MONICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRAFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
8 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES

- 6 xícaras (de chá) de água
- 3 colheres (de sopa) de folhas de chá verde picadas
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cm de gengibre picado
- 2 xícaras (de chá) de arroz integral cateto
- 2 colheres (de sobremesa) de azeite
- Sal a gosto

PREPARO

Coloque a água em uma panela e leve-a ao fogo médio. Quando levantar ferver, adicione as folhas de chá verde, tampe, diminua o fogo e deixe por 1 minuto. Junte a cebola, o alho e o gengibre e aumente novamente para fogo médio. Acrescente o arroz integral, o azeite e o sal. Deixe cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, 50 minutos, ou até que o arroz absorva o líquido e fique macio. Retire do fogo e deixe a panela tampada por 10 minutos antes de servir.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

BUTA NO KAKUNI

Por Restaurante by Koji



FOTO: DIVULGAÇÃO/ BY KOJI

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
2 horas

INGREDIENTES

- 1 kg de panceta de porco cortada em cubos de 10 cm
- 1 nabo ralado
- 4 aspargos verdes
- 3 litros de água
- 1 unidade de alga kombu
- 140 ml de saquê
- 70 ml de saquê mirim
- 290 ml de molho de soja claro (tipo usukuchi)
- 140 ml de molho de soja
- 300 g de mandioca
- 150 ml de leite
- 200 ml de creme de leite
- Sal a gosto
- 3 colheres (de sopa) de karashi
- 2 umeboshis cortadas ao meio (para decorar)

PREPARO

Cozinhe a panceta na panela de pressão com o nabo por cerca de 30 minutos. Feito isso, retire-os da panela e reserve-os para esfriar. À parte, cozinhe o aspargo por 2 minutos em água fervente. Então, em uma panela, aqueça a água com a alga kombu e, aos poucos, adicione o saquê, o saquê mirim, o molho de soja claro, o molho de soja e a panceta. Leve o preparo ao fogo baixo e deixe cozinhar por 1 hora. Enquanto isso, cozinhe a mandioca até ficar macia e passe-a por uma paneira. Então, leve o purê obtido ao fogo, acrescente o leite, o creme de leite, o sal e o karashi até obter uma textura cremosa. Por fim, em um prato, coloque a panceta no centro, distribua o purê por cima e finalize com o aspargo e o umê.

FUKUJINZUKE (CONSERVA DE LEGUMES)

Por Sakura Nakaya Alimentos

GRAU DE
DIFICULDADE:
MÉDIO



FOTO: DIVULGAÇÃO/ SAKURA NAKAYA ALIMENTOS

RENDIMENTO
3 potes médios

TEMPO DE PREPARO
20 minutos
(+ tempo de marinar e de armazenamento)

INGREDIENTES

Conserva

- ½ xícara (de chá) de sal
- 1 xícara (de chá) de nabo picado
- 1 xícara (de chá) de cenoura picada
- 1 xícara (de chá) de chuchu picado
- 1 xícara (de chá) de talos de repolho picados
- 1 xícara (de chá) de talos de couve picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 berinjela picada

Tempero

- 1 e ½ xícara (de chá) de molho de soja
- 4 colheres (de sopa) de açúcar
- 3 xícaras (de chá) de vinagre de arroz
- 1 xícara (de chá) de saquê mirim
- 1 colher (de chá) de glutamato monossódico

PREPARO

Em um recipiente, coloque o sal sobre as verduras e os legumes cortados, misture e deixe por três dias na geladeira, mexendo uma vez ao dia. Feito

isso, despreze o líquido excedente que ficar no fundo do recipiente e, com as mãos, esprema os ingredientes para retirar todo o líquido. Reserve. Para fazer o tempero, misture o molho de soja com o açúcar e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, acrescente os demais ingredientes do molho. Depois, junte os legumes, diminua o fogo e mexa com uma colher para que não levante fervura novamente. Separe os legumes do caldo. Retorne o caldo ao fogo e ferva em fogo médio por 15 minutos, ou até começar a engrossar. Coloque os legumes novamente nesse caldo e, quando começar a levantar fervura, retire a panela do fogo e deixe esfriar a preparação. Retire os legumes do caldo, leve novamente o caldo ao fogo para torná-lo mais grosso, reduzindo-o à metade. Quando estiver viscoso, retire-o do fogo e junte os ingredientes restantes do tempero. Leve o preparo novamente ao fogo e, ao levantar fervura, acrescente os legumes e mexa durante cerca de 5 minutos. Armazene em potes esterilizados e sirva após dois dias.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

GOHAN (ARROZ BRANCO)

Por Angela Nakamura



RENDIMENTO
5 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES

- 3 xícaras (de chá) de arroz japonês
- 3 xícaras (de chá) de água (aproximadamente)

PREPARO

Lave o arroz 3 ou 4 vezes, tomando cuidado para não quebrar os grãos. Deixe escorrer o excesso de água. Então, em uma panela, coloque o arroz, junte a água e deixe de molho por 30 minutos. Feito isso, leve a panela ao fogo com a tampa semi-tampada e cozinhe em fogo alto até começar a secar o líquido. Feito isso, deixe o fogo no mínimo e cozinhe o arroz por mais 10 minutos. Por fim, desligue o fogo, deixe a panela tampada por 15 minutos e sirva em seguida.

MACARRÃO FRITO COM CAMARÃO

Por Alexander Miranda

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: LUNA GARCIA/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES

- 1 kg de macarrão para yakisoba
- 1 xícara (de chá) de óleo de gergelim
- 500 g de camarão sete barbas limpo
- 1 colher (de chá) de cebolinha picada
- 1 colher (de sopa) de gengibre picado
- Sal a gosto

PREPARO

Cozinhe o macarrão para yakisoba em água fervente com um fio de óleo e sal por cerca de 10 minutos, ou até ficar "al dente". Retire do fogo, descarte a água e reserve o macarrão. Para fazer o camarão, tempere-o com o sal, o óleo de gergelim e o gengibre e deixe por 3 minutos. Em seguida, em uma frigideira antiaderente, grelhe-o em fogo médio com o restante do óleo de gergelim. Então, retire o camarão da frigideira e, no óleo que restou no fundo, frite o macarrão até dourar. Retire do fogo, junte o camarão e misture bem. Distribua o preparo em um prato e polvilhe a cebolinha por cima antes de servir.

GRAU DE
DIFICULDADE:
MÉDIO

OYAKO DONBURI

Por Claudio Imai (Restaurante Tori)



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
40 minutos

INGREDIENTES

- 1 xícara (de chá) de gohan
- 1 colher (de sopa) de saquê mirim
- 2 colheres (de sopa) de dashi dissolvido em 100 ml de água
- 1 colher (de sopa) de molho de soja
- ½ colher (de sopa) de açúcar
- 80 g de sobrecoxa de frango
- ½ cebola cortada em fatias finas
- 1 ovo
- Cebolinha cortada em tiras
- Chikuwa e kamaboko a gosto (para decorar)
- Cebolinha a gosto (para decorar)

PREPARO

Coloque o gohan em uma tigela e reserve. Então, misture o saquê mirim, o dashi dissolvido, o molho de soja e o açúcar em uma panela, e leve-os ao fogo médio até ferver. Em seguida, adicione o frango, a cebola e a cebolinha, tampe a panela e deixe cozinhar. À parte, bata levemente o ovo. Quando o frango estiver cozido, despeje o ovo sobre o caldo formado, misturando bem. Retire a panela do fogo com o ovo ainda mole e coloque o preparo sobre o arroz da tigela. Para finalizar, decore com chikuwa, kamaboko e cebolinha a gosto.

SHARI (ARROZ PARA SUSHI)

Por Restaurante by Koji

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
10 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES

Arroz

- 2 xícaras (de chá) de arroz japonês
- 2 xícaras (de chá) de água em temperatura ambiente
- 1/2 xícara (de chá) de vinagre de arroz
- 2 colheres (de chá) de açúcar
- 1 colher (de chá) de sal

PREPARO

Para fazer o arroz, lave o arroz em água corrente até que a água saia incolor. Coloque o arroz e a água em uma panela e deixe em fogo alto até ferver. Diminua para fogo baixo e cozinhe por 20 minutos. Desligue e deixe descansar por mais 20 minutos. À parte, em uma panela, misture o vinagre de arroz, o açúcar e o sal e leve ao fogo baixo até o açúcar dissolver. Transfira o arroz para uma bandeja e, com uma espátula de bambu, faça movimentos em todas as direções, enquanto rega o arroz com o preparo da panela. Quando o tempero acabar e o arroz estiver morno, está pronto para usar. Cubra-o com um pano de prato úmido e reserve.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

SHIMEJI BATAYAKI

Por Chef Rodrigo Yoshimura (Restaurante Kayomix)



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
10 minutos

INGREDIENTES

- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 200 g de shimeji
- 1 xícara (de café) de molho de soja
- ½ xícara (de chá) de saquê mirim
- Glutamato monossódico a gosto

PREPARO

Coloque a manteiga em uma frigideira e leve-a ao fogo baixo até derreter. Em seguida, junte o shimeji, o molho de soja, o saquê mirim e o glutamato monossódico e salteie por 3 minutos. Sirva em seguida.

YAKISOBA

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: MÓNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

- 500 g de macarrão para yakisoba
- Água (para cozinhar o macarrão)
- 1 xícara (de chá) de cebola cortada em fatias finas
- 6 colheres (de sopa) de óleo de soja
- 1/2 peito de frango cortado em fatias pequenas
- 150 g de contrafilé cortado em fatias pequenas (aproximadamente)
- 1 xícara (de chá) de brócolis ninja cortado em fatias médias
- 1 xícara (de chá) de cenoura cortada em fatias médias
- 1 xícara (de chá) de repolho cortado em fatias médias
- 1 xícara (de chá) de dashi de frango ou 1 cubo de caldo de galinha diluído em água
- 1/2 xícara (de chá) de saquê mirim

- 1 xícara (de chá) de molho de soja
- 1 colher (de sopa) de amido de milho diluído em água
- 3 colheres (de sopa) de óleo de gergelim

PREPARO

Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar "al dente". Reserve. À parte, aqueça uma frigideira em fogo médio e acrescente o óleo, a cebola, o frango e a carne, refogando-os bem até dourar. Então, adicione o brócolis, a cenoura e o repolho, junte o dashi e o saquê mirim e deixe cozinhar até que fiquem "al dente". Feito isso, junte o molho de soja e o amido de milho diluído, mexendo bem até engrossar. Por fim, adicione o óleo de gergelim e o macarrão cozido, misturando bem até incorporar. Sirva em seguida.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

YAKISOBA COM FRUTOS DO MAR

Por Bayano do Sushi



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
1 hora e 30 minutos

INGREDIENTES

Macarrão

- 200 g de macarrão para yakisoba
- Água (para cozinhar o macarrão)
- 1 xícara (de chá) de óleo
- 50 g de camarão cru
- 50 g de polvo cortado e cozido por 30 minutos
- 50 g de lula cortada em anéis e crua
- Sal a gosto
- 1/2 cebola cortada em tiras finas
- 50 g de repolho cortado em pedaços
- 3 folhas de acelga
- 50 g de brócolis escaldado
- 1 xícara (de chá) de vagem picada
- 50 g de couve-flor
- 1/2 cenoura picada
- 1 xícara (de chá) de shimeji picado

Molho

- 1 colher (de sopa) de amido de milho
- 1 copo (americano) de água
- 1 colher (de sobremesa) de óleo de gergelim

- 1 envelope de tempero em pó à base de peixe
- 4 colheres (de sopa) de molho de soja
- 4 talos de cebolinha verde picados

PREPARO

Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar "al dente". Escorra a água e reserve. Feito isso, em uma panela, aqueça o óleo e frite o macarrão até dourar. Em outra panela, coloque o camarão, o polvo cozido e a lula, deixando refogar por 2 minutos. Depois, adicione uma pitada de sal, a cebola, o repolho, a acelga, o brócolis, a vagem, a couve-flor, a cenoura e o shimeji e deixe refogar. À parte, para fazer o molho, misture o amido de milho diluído na água com o óleo de gergelim, o tempero em pó à base de peixe e o molho de soja e misture até formar um molho espesso. Então, coloque o macarrão frito em um recipiente, cubra com os legumes e os frutos do mar refogados, cubra com o molho e polvilhe a cebolinha verde. Sirva em seguida.

YASAITAME

Por Bayano do Sushi

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora e 30 minutos

INGREDIENTES

- Óleo de gergelim ou óleo de soja a gosto
- 4 folhas de acelga picadas
- 1/4 de maço de repolho picado
- 1/4 de maço de couve-flor picado
- 2 talos de brócolis
- 200 g de shimeji
- 1/2 cebola cortada em tiras finas
- 200 g de shiitake
- Molho de soja a gosto
- Saquê mirim a gosto
- Tempero à base de peixe a gosto
- 6 talos de cebolinha verde picados
- 1/2 cenoura cortado em formato de palito
- 3 colheres (de sopa) de broto de feijão

PREPARO

Em uma frigideira, coloque o óleo de gergelim e leve ao fogo até aquecer. Então, coloque a acelga, o repolho, a couve-flor, o brócolis, o shimeji, a cebola e o shiitake e deixe refogar. Acrescente o molho de soja, o saquê mirim e o tempero à base de peixe e refogue até murchar. Então, adicione a cebolinha verde, a cenoura e, por último, o broto de feijão, deixando refogar por 2 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.

PARA ADOÇAR O PALADAR

Por Mara Luongo

Após uma refeição tão farta e saborosa, a sobremesa não poderia ficar de fora. Para os apaixonados por doces, há uma grande variedade de doces típicos japoneses que são simplesmente irresistíveis.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

ANKO

Por Ivete Feitosa (Culinária Passo a Passo)



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
8 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES

- 500 g de feijão azuki
- 600 g de açúcar
- 1 pitada de sal
- Água (para cozinhar)

PREPARO

Lave o feijão e deixe-o de molho por 3 horas. Em seguida, ferva-o por 5 minutos, troque a água e ferva por mais 5 minutos. Então, troque a água e cozinhe os grãos na panela de pressão, em fogo médio, por cerca de 15 minutos após levantar fervura. Retire do fogo, deixe esfriar e bata o feijão cozido no liquidificador com um pouco de água. Feito isso, coloque a massa obtida em uma peneira para escorrer o líquido. Depois, coloque-a em um pano e esprema bem para retirar o restante de líquido acumulado. Divida a massa em três partes e, a uma delas, junte o açúcar. Leve o preparo ao fogo baixo, misturando até cozinhar bem. Quando começar a borbulhar, coloque o restante da massa aos poucos, mexendo sempre até desprender do fundo da panela, mas tomando cuidado para não queimar. Por fim, disponha o preparo em um prato e deixe esfriar antes de servir.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

BANANA CARMELADA

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: MÔNICA ANTUNES/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD/
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: LÚCIA DIAS PEREIRA

RENDIMENTO
4 porções

TEMPO DE PREPARO
30 minutos

INGREDIENTES

Massa

- 150 g de farinha de trigo
- 30 g de fermento em pó
- 1 clara
- 4 bananas-nanicas cortadas em 5 pedaços
- 500 ml de óleo (para fritar)

Caramelo

- 250 ml de água
- 6 colheres (de sopa) de açúcar
- Óleo (para untar)
- Gergelim claro (opcional)

PREPARO

Misture a farinha de trigo, o fermento em pó, a clara e o açúcar e misture até obter uma massa. Feito isso, banhe os pedaços de banana no preparado obtido e frite-os no óleo quente até dourar. Enquanto isso, leve ao fogo baixo a água e o açúcar até obter um caramelo. Em seguida, assim que fritar a banana, coloque-a no caramelo para grudar. Disponha as bananas carameladas em uma assadeira untada com óleo até secar e sirva-as ainda quentes. Se preferir, polvilhe o gergelim claro.

CHEESECAKE DE TOFU COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS

GRAU DE DIFICULDADE:
MÉDIO

Por Chef Telma Shiraishi (Restaurante Aizomê)



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
20 porções

TEMPO DE PREPARO
4 horas

INGREDIENTES DO CHEESECAKE

- 800 g de tofu tipo kinugoshi
- 300 g de cream cheese
- Raspas de 2 limões
- Suco de 2 limões
- 6 colheres (de sopa) rasas de açúcar
- 500 ml de creme de leite fresco
- 2 envelopes de gelatina em pó incolor e sem sabor

INGREDIENTES DA CALDA

- 2 litros de água
- 500 g de açúcar
- 500 g de frutas vermelhas frescas ou em polpa
- 250 g de flor de umê
- 1 colher (de sopa) de amido de milho
- Frutas vermelhas frescas (para decorar)

PREPARO

Para fazer o cheesecake, retire todo o líquido do tofu e passe-o por uma peneira. Leve à batedeira o cream cheese, as raspas e o suco dos limões e bata até obter uma mistura homogênea. Então, junte o tofu peneirado e 4 colheres (de sopa) de açúcar e misture bem. À parte, bata na batedeira o creme de leite com o açúcar restante até formar uma mistura levemente encorpada. Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem, adicione o creme de leite batido e junte o creme de tofu. Por fim, distribua o preparado em uma assadeira retangular, deixando-o com uma altura de 2 a 3 cm, e leve-o à geladeira até ficar consistente. Para fazer a calda, leve ao fogo a água, o açúcar e as frutas vermelhas e cozinhe até obter uma calda vermelha. Então, adicione as pétalas da flor do umê nos últimos minutos do cozimento, apenas para amaciá-las. Em seguida, dissolva o amido de milho em $\frac{1}{2}$ copo (americano) de água e adicione à calda, misturando até engrossar levemente. Reserve para esfriar. Antes de servir, corte o cheesecake em pedaços, regue-o com caldas de frutas vermelhas e decore-os com frutas frescas.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

DORAYAKI DE CREME

Por Ivete Feitosa (Culinária Passo a Passo)



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
10 unidades

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES DA MASSA

Massa

- 1 colher (de sopa) de manteiga sem sal
- 6 gemas
- 1 copo (americano) de açúcar
- 2 copos (americanos) de farinha de trigo
- 1 copo (americano) de leite
- 1 colher (de chá) de saquê mirim
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- 6 claras em neve

Recheio

- 3 gemas
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata (mesma medida) de leite
- 2 colheres (de sopa) de amido de milho
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha

PREPARO

Para fazer a massa, misture a manteiga com metade das gemas. Depois, acrescente o restante das gemas, o açúcar, a farinha de trigo, o leite, o saquê mirim e o fermento em pó, misturando até incorporar bem. Por último, adicione as claras em neve, misturando delicadamente até obter uma massa aerada. Feito isso, com uma concha, despeje pequenas porções de massa em uma frigideira antiaderente e frite-as em fogo baixo até dourar dos dois lados. Reserve. Para preparar o recheio, coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre até formar um creme consistente. Reserve para esfriar. Por fim, recheie dois discos de massa com o creme e sirva em seguida.

HOT ROLL DE BANANA COM KANI-KAMA

Por Claudio Imai (Restaurante Tori)

GRAU DE
DIFICULDADE:
MÉDIO



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/ PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
1 porção

TEMPO DE PREPARO
10 minutos

INGREDIENTES DO MOLHO PONZU

- 1 folha de nori
- 1 xícara (de chá) de shari
- 1 banana
- 2 unidades de kani-kama
- Água (o suficiente)
- Farinha para tempurá (para empanar)
- Farinha de trigo (para empanar)
- Farinha Panko (para empanar)
- Óleo (para fritar)
- Molho tarê (para servir)

PREPARO

Coloque a folha de nori sobre a esteira e, com os dedos, espalhe uma porção de shari sobre ela. Cubra quase toda a superfície com o arroz, deixando três dedos de borda. No centro, coloque a banana e o kani-kama. Em seguida, com a ajuda da esteira, enrole o sushi como rocambole. Depois, umedeça a borda da alga e "cole-a" no sushi. À parte, em um recipiente, misture a água e a farinha para tempurá até obter uma massa densa. Feito isso, passe o hot roll pela farinha de rosca, pela massa obtida e, por último, pela farinha Panko. Por fim, frite-o em óleo quente até dourar, deixe escorrer o excesso de gordura em papel absorvente e corte-o em rodelas. Sirva com molho tarê.

GRAU DE
DIFICULDADE:
FÁCIL

KASUTERA TRADICIONAL

Por Angela Nakamura



FOTO: SHUTTERSTOCK

RENDIMENTO
8 porções

TEMPO DE PREPARO
1 hora

INGREDIENTES

- 1 xícara (de chá) de açúcar
- ¼ de xícara (de chá) de mel
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- 1 colher (de chá) de sal
- 7 ovos
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo
- ½ colher (de café) de cremor de tártaro
- 1 colher (de sopa) de açúcar
- Manteiga (para untar)

PREPARO

Em um recipiente, coloque o açúcar, o mel, a essência de baunilha, o sal e as gemas, misturando bem. Em seguida, bata o preparo na batedeira, em velocidade média, por 5 minutos, até obter um creme esbranquiçado e dobrar de volume. Feito isso, adicione, delicadamente, a farinha de trigo. À parte, bata na batedeira, em velocidade baixa, as claras. Aumente para a velocidade média e bata mais um pouco. Por último, coloque na velocidade máxima e bata até formar uma espuma. Então, polvilhe o cremor de tártaro e o açúcar, batendo até ficarem firmes. Com a ajuda de uma espátula, misture delicadamente as claras à massa. Para finalizar, despeje-a em uma forma retangular untada, e leve-a para assar em forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 25 a 30 minutos, ou até dourar.

TEMPURÁ DOCE

GRAU DE
DIFICULDADE:
MÉDIO

Por Claudio Imai (Tori Restaurante)



FOTO: FERNANDA VENÂNCIO/PRODUÇÃO
FOTOGRAFICA: MARLY ARNAUD

RENDIMENTO
2 porções

TEMPO DE PREPARO
15 minutos

INGREDIENTES

- 1 pão de ló pronto
- Sorvete de creme a gosto
- Farinha para tempurá (para empanar)
- Água (o suficiente)
- Flocos de milho com açúcar (para empanar)
- Óleo (para fritar)
- Cobertura para sorvete sabor morango (para decorar)

PREPARO

Corte fatias bem finas de pão de ló (10 cm x 13 cm). Então, coloque o sorvete no centro da massa e enrole-a como rocambole. Enrole o preparo com papel-alumínio e leve ao freezer por cerca de 2 horas, ou até congelar bem. À parte, misture a farinha para tempurá com a água até obter uma massa densa. Então, retire o tempurá do freezer, retire o papel-alumínio e passe-o pela mistura da farinha para tempurá e pelos flocos de milho com açúcar. Frite o tempurá em óleo bem quente até dourar e corte-o em quatro rodela. Por fim, decore-o com a cobertura para sorvete sabor morango.

CULINÁRIA JAPONESA no YouTube

Três canais trazem receitas e curiosidades da cultura nipônica para ajudar quem deseja ingressar no mundo da cozinha oriental

Por Vanessa Zamprinho • Fotos: Shutterstock

A sofisticação da culinária japonesa passa a impressão de que seus pratos são complicados de se fazer. Mas isso não é verdade: conversamos com três youtubers de canais voltados para esse tipo de cozinha e todos afirmaram que não é preciso habilidade especial para elaborar pratos orientais. A prática, claro, faz toda a diferença, mas qualquer pessoa pode se aventurar a fazer temaki, tempurá, yakissoba... Basta seguir a receita e prestar atenção nos detalhes. Veja como eles ingressaram na cozinha japonesa e aprenda algumas receitas que eles ensinam nos seus canais.



REBECA ARIMA, DO TABEMASHOU

(<https://goo.gl/nxlz35>)

A advogada paulistana Rebeca Arima, neta de japoneses, criou o *Tabemashou* (vamos comer, em japonês) em agosto de 2013. De acordo com o que descreve no seu canal, ela pretende mostrar como são feitos os pratos japoneses que as pessoas jamais imaginaram que existiam.

Guia de Culinária Japonesa – Por que criou o Tabemashou?

Rebeca Arima – Na época, eu estava estudando para concurso público. Por ficar muito tempo em casa, acabei me inspirando para ter um canal voltado para a culinária japonesa. No entanto, eu escolhi fazer as receitas que são feitas dentro das casas japonesas e não tão comuns em restaurantes, porque acredito que a culinária é uma das melhores formas de se mostrar a cultura de determinado país ou localidade.

GCJ – Como você escolhe as receitas para ensinar?

RA – Escolho as receitas mais comuns de casa e também pratos mais curiosos que não são usuais em restaurantes.

GCJ – Como você aprendeu a fazer comida japonesa?

RA – Minha família sempre fez e come comida japonesa. Sou muito curiosa e adoro ver como as comidas são preparadas e quem as ensinou. Com isso, fui aprendendo como se faz, principalmente com meu pai e com minha avó materna.

GCJ – Precisa de alguma

habilidade especial para fazer os pratos da culinária japonesa?

RA – Não, nenhuma. É como qualquer outra receita. Acho que o mais difícil é identificar os ingredientes.

GCJ – Como é o contato e o retorno dos seus seguidores no YouTube? Eles sugerem receitas e tiram dúvidas?

RA – Os seguidores e inscritos entram bastante em contato comigo pelos comentários e pela página do Facebook, e tento responder na medida do possível. Eles enviam muitas mensagens positivas sobre os posts, e nos vídeos de receitas também tiram dúvidas. Os comentários que me deixam mais feliz são aqueles que a pessoa faz a receita e diz que deu certo.

GCJ – Já visitou o Japão?

RA – Morei no Japão quando era adolescente, e visitei mais duas vezes depois disso.

GCJ – Sua família tem tradição de fazer pratos da cozinha japonesa?

RA – Não sei se consideraria uma tradição, mas sempre tenho o famoso gohan (arroz cozido) e missoshiru em casa.

GCJ – Quais são as dicas para quem quer começar a elaborar pratos da culinária japonesa?

RA – A principal dica é saber que culinária japonesa não se prende apenas a sushi, temaki e peixe cru. Essa culinária tem um universo imenso a ser descoberto!



Foto: Arquivo pessoal

TEMPURÁ

INGREDIENTES:

MASSA

- 2 xícaras (de chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 copo (americano) de água
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- Camarão a gosto
- Legumes e verduras de sua preferência a gosto (nirá, folhas de cenoura, cenoura, cebola, couve-flor, horensô (espinafre japonês), berinjela e abóbora kabotcha)
- Óleo de canola (para fritar)

MODO DE PREPARO:

Massa – Misture todos os ingredientes da massa com um garfo, sem bater muito para não ativar o glúten. A massa tem que ficar espessa.

Recheio – Corte os legumes e as verduras em pedaços pequenos ou rale-as.

Montagem – Aqueça o óleo até ficar bem quente e diminua o fogo. Em seguida, coloque as verduras e os legumes na massa, um de cada vez, e frite-os no óleo quente até dourar a massa. Para fritar a abóbora kabotcha, deixe o fogo no mínimo, senão pode queimar a massa e a abóbora ficar crua. Para os demais ingredientes, frite em fogo médio.

Veja o passo a passo da receita no link: <https://youtu.be/7enthxYpYo>





Foto: Divulgação

FRANGO XADREZ

INGREDIENTES:

- Óleo a gosto
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho
- 500 g de peito de frango cortado em cubos
- 3 colheres (de sopa) de amido de milho
- 4 colheres (de sopa) de molho de soja
- 1 copo (americano) de água
- Sal (a gosto)
- Champignon a gosto
- Amendoim sem pele a gosto
- 3 colheres (de sopa) de óleo de gergelim

MODO DE PREPARO:

Use duas panelas. Em uma delas, coloque o óleo e refogue a cebola cortada em cubos. Quando ela estiver dourada, coloque os pimentões. Na outra panela, coloque a cebola picada e o alho. Quando dourarem, coloque o peito de frango cortado em cubos. Quando os ingredientes de ambas as panelas estiverem refogados, misture o frango com o pimentão. Depois, em um recipiente, misture o molho de soja, o amido de milho e a água e adicione, aos poucos, esse molho ao preparo. Por fim, coloque o champignon, o amendoim e o óleo de gergelim. Refogue mais um pouco, e o prato está pronto!

Veja o passo a passo da receita no link: <https://youtu.be/7enthnXpYo>

LEANDRO ISHIBASHI, DO COMI UM JAPA

(<https://goo.gl/Nr5l4p>)

O paulistano Leandro Ishibashi, com 36 anos, neto de japoneses, estudou administração de empresas e tem várias atividades. Apesar de seus negócios não terem nenhuma relação com a gastronomia japonesa, ele gosta muito do assunto.

A culinária apareceu na vida de Leandro quando precisou aprender a cozinhar, na primeira vez em que saiu de casa e foi morar no Japão. Na hora de gravar os vídeos para o canal, o youtuber escolhe as receitas que sabe fazer e que não sejam difíceis para o público em geral.

GCJ – Como surgiu o nome *Comi um japa*?

Leandro Ishibashi – O nome foi criado para ter duplo sentido, basicamente. Ninguém fala que vai para um restaurante japonês, as pessoas falam “estou a fim de comer um japa”. Por isso, surgiu o nome “Comi um japa”. Todo mundo entende que é uma forma cômica: um japa pessoa ou um japa comida? Também foi pensado por ser um nome fácil e fixar na cabeça das pessoas.

GCJ – Quando você criou seu canal?

LI – Em maio de 2014,

junto com a produtora Laranja Azul, que é de um amigo meu. Acabamos nos juntando, já que sou apaixonado por cozinhar, e percebemos que no YouTube não tinha nenhum canal especializado em culinária oriental. Pensamos em fazer um que fosse informal, para que a pessoa se identificasse e dissesse “gostei da receita e da forma como ela foi apresentada”, e que a produção fosse bacana.

GCJ – Como você escolhe as receitas para gravar?

LI – Primeiramente, escolho as receitas de pratos que sei fazer. Outro ponto que a gente analisa é que o prato seja relativamente fácil para a pessoa que está vendo e ao mesmo tempo gostoso.

GCJ – Como você aprendeu a fazer comida japonesa?

LI – Na verdade, fui obrigado a aprender a cozinhar quando saí de casa. Tive que aprender a me virar aos 21 anos, quando fui a primeira vez para o Japão.

GCJ – É necessária alguma habilidade específica para preparar as receitas da cozinha japonesa?

LI – Na verdade, não. O que precisa ter é vontade e se atentar ao modo de preparo, porque os pratos têm muitos detalhes que fazem a diferença. A questão de ter habilidade a gente pensou quando criou o canal. Criamos justamente porque ninguém sabe que precisa ter uma habilidade específica para fazer os pratos da culinária japonesa. Então, qualquer pessoa consegue fa-

zer esses pratos. Tanto é que tem muito sushiman brasileiro no mercado.

GCJ – Você já foi ao Japão?

LI – Já, duas vezes, ambas para trabalhar, em 2001 e 2005. Na minha primeira vez foi quando encontrei os primeiros desafios para cozinhar, pois, além de não saber cozinhar na época, eu não sei ler nem falar japonês, apenas entendo um pouco da língua.

GCJ – Sua família costuma fazer pratos da cozinha japonesa?

LI – Sim. Minha mãe tem costume de fazer diversos pratos da cozinha japonesa, pelo fato de ela achar bastante saudável, já que é uma culinária muito carregada de vegetais e de legumes. Isso vem dos meus avós, tanto por parte de pai quanto de mãe, que tinham o hábito de reunir a família para preparar a “macarronada do domingo”, mas com comida japonesa.

GCJ – Quais conselhos você dá para quem quer começar a elaborar pratos da culinária japonesa?

LI – Não precisa ter afinidade com a cozinha, mas acho que a questão principal é gostar bastante. O primeiro passo para quem quer se aventurar na cozinha é dar as caras para bater. Para isso, tem que pegar uma receita base e começar a fazer algumas misturas de ingredientes. A pessoa vai sentindo a diferença, e aí os pratos são criados. O mais emocionante disso é quando você faz e a comida sai supergostosa, e seus amigos e familiares aprovam.

NORIE NOMA, DO NORIE NO JAPÃO

(<https://goo.gl/XWFDL3>)

Norie Noma é japonesa e morou oito anos no Brasil, em Brasília e São Paulo. Ela tem dois canais no YouTube, um em português e outro em japonês. Desde criança, ela ajudava sua mãe na cozinha. Hoje, é casada, tem dois filhos, mora em Kanagawa (a cinco minutos da capital Tóquio) e trabalha em um restaurante japonês.

GCJ – Quando você criou seu canal?

Norie Noma – Criei dois anos atrás. O meu canal principal é o Shimairisu, voltado para os japoneses, mas depois eu fiz para os brasileiros, o Norie no Japão.

GCJ – Por que você criou?

NN – Teve muito interesse dos brasileiros.

GCJ – Como seleciona as receitas que entram no canal?

NN – Escolho as receitas para fazer com produtos de época.

GCJ – E o que você faz no Japão?

NN – Comecei a trabalhar em um restaurante japonês, mas até setembro não fazia nada. Eu não precisava trabalhar, pois meu marido trabalha e meus filhos estão grandes, com 14 e 12 anos.

GCJ – O que você faz no restaurante?

NN – Preparo as comidas. Como já tem um cozinheiro, eu só preparo e lavo a louça.

GCJ – Você sempre gostou de cozinhar?

NN – Sim. Quando eu estava no Brasil, ajudava minha mãe. Quando cresci, não cozinhava, mas depois que casei voltei a cozinhar.

GCJ – Você chega a cozinhar alguma coisa da culinária brasileira no Japão?

NN – Sim. Aqui no Japão existem vários restaurantes brasileiros e muitos lugares que vendem comida brasileira, como feijão, farofa e outros ingredientes que os mercados normais não têm. Mas também dá para comprar pela internet, é fácil.

GCJ – Para você, é preciso ter habilidade para cozinhar uma receita japonesa?

NN – Não, é só querer fazer. Comida japonesa não é difícil como os brasileiros pensam, o difícil é só o enfeite, pois tem que fazer uma imagem bonita. Por isso, capricho nas refeições dos clientes.

GCJ – O que um novato na cozinha japonesa deve saber?

NN – Tem que saber o que quer fazer. Se quer começar a fazer comida brasileira, primeiro tem que saber o que quer comer. Pode até encontrar a receita na internet, mas tem que saber o que quer fazer para ter um pouco de conhecimento. No caso de sushi, vá atrás de informações e da receita antes de fazê-la.



Foto: Arquivo pessoal

TONKATSU

(Carne de porco empanada e frita)

INGREDIENTES:

- 200 ml de leite
- 200 g de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 filés de carne de porco
- Sal a gosto
- 1 dente de alho
- Pimenta-do-reino a gosto
- Farinha de rosca japonesa (o suficiente)
- Óleo (para fritar)

MODO DE PREPARO:

Comece pela cobertura, misturando o leite, a farinha de trigo e os ovos até formar uma massa consistente. Depois, tempere a carne de porco com o sal, o alho e a pimenta-do-reino. Passe a carne temperada pela massa até besuntá-la bem e passe-a pela farinha de rosca. Por fim, frite a carne em óleo até quente até dourar. O tonkatsu pode ser servido como prato principal ou como acompanhamento de outros pratos.

Veja o passo a passo da receita no link: <https://youtu.be/T3K4F2Y5VP4>

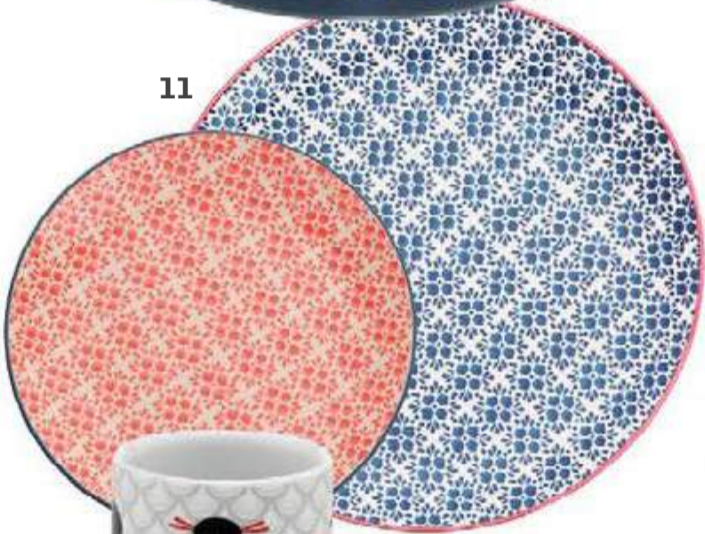


TRADIÇÕES NIPÔNICAS

Por Mara Luongo • Fotos: Divulgação



1. Hashi de bambu Nihon Kyoto com 10 pares, na Tok&Stok, R\$ 22
2. Set sushi para duas pessoas Joie MSC, na Pepper, R\$ 199
3. Faca japonesa Sam (13 cm), na Etna, R\$ 19,99
4. Barquinho para sushi Nihon (29 cm x 14 cm), na Tok&Stok, R\$ 49,90
5. Jogo japonês verde Yokohama com 10 peças, na Etna, R\$ 39,99
6. Bowl (capacidade para 600 ml) Kenya Floral, na Pepper, R\$ 49
7. Tigela redonda (10 cm) Nihon Owan, na Tok&Stok, R\$ 12
8. Bandeja estampada Nihon (27 cm x 17 cm), na Tok&Stok, R\$ 23,90
9. Jogo japonês branco e verde Sapporo com 12 peças, na Etna, R\$ 29,99
10. Tigela redonda (16 cm) Nihon Sashimi Bati, na Tok&Stok, R\$ 16,90
11. Prato raso (27 cm) e prato de sobremesa (23 cm) Kenya Floral, na Pepper, R\$ 54,90 e R\$ 49, respectivamente
12. Copo e travessa (22 cm x 12 cm) Mônica Toy Japão, na Tok&Stok, R\$ 17,50 e R\$ 54,90, respectivamente
13. Faca japonesa Sam de aço (13 cm), na Etna, R\$ 19,99
14. Chaleira Le Creuset zen vermelha (capacidade para 1,5 litro), na Pepper, R\$ 439



- **Abura-ague:** tofu frito
- **Agari:** chá-verde servido após as refeições
- **Arroz cateto:** arroz japonês
- **Castanha ginnan:** castanhas de ginkgo biloba
- **Chikuwa:** frutos do mar processados em forma de tubo
- **Dashi:** caldo básico japonês
- **Edamame:** soja verde
- **Flor de umê:** conserva de flor conhecido como hanaumê, também chamada de vinagreira ou vinagreza
- **Gobo:** raiz de bardana
- **Gohan:** arroz japonês cozido sem tempero
- **Johakuto:** açúcar japonês
- **Harusame:** macarrão à base de feijão-verde
- **Horenso:** espinafre japonês
- **Kabocha:** abóbora japonesa
- **Kamaboko:** iguaria japonesa feita de massa ou pasta de peixe curtido
- **Kampyo:** tiras de cabaça desidratadas utilizadas em sushi e pratos cozidos
- **Kani-kama:** pasta ou massa de peixe com sabor de caranguejo
- **Karashi:** mostarda japonesa
- **Katsuobushi:** flocos de peixe bonito seco
- **Kombu:** alga marinha dos gêneros Saccharina e Laminaria largamente consumida no noroeste da Ásia
- **Konnyaku:** tubérculo
- **Macarrão udon:** macarrão grosso feito de farinha, muito popular no Japão
- **Missô:** soja em pasta amassada fermentada
- **Mitsuba:** trevo japonês
- **Molho teriyaki:** molho agridoce com cor e textura de caramelo
- **Molho tonkatsu:** molho de sabor elaborado, levemente adocicado, que leva maçãs em sua fórmula
- **Moyashi:** broto de feijão
- **Nirá:** conhecido como alho japonês
- **Nori:** folhas de algas marinhas finas e desidratadas, muito utilizadas em sushis e temakis
- **Panko:** farinha de rosca japonesa que possui um farelo mais crocante e granuloso
- **Shari:** arroz utilizado em sushi e temaki
- **Shiitake:** cogumelo grande, muito utilizado na culinária japonesa e cultivado na China há mais de mil anos
- **Shimeji:** tipo de cogumelo, sendo considerado o mais saboroso pelos japoneses
- **Tamago Yaki:** omelete japonês
- **Tempura:** empanados fritos
- **Tofu:** queijo feito a partir da soja
- **Tofu tipo kinugosh:** tipo de tofu macio, de sabor levemente adocicado
- **Umeboshi:** ameixa-japonesa cítrica
- **Uni:** ovas de ouriço do mar
- **Wakame:** também chamada de Wakama, é uma macroalga
- **Wasabi:** tempero em pasta utilizado na culinária japonesa também conhecido como pasta de raiz-forte

RECEITAS

Alexander Miranda
alex_miranda123@
hotmail.com

Alice Rossi
rossialice2010@
hotmail.com
Facebook: Doceria
Alice Rossi

Ana Montanaro
anamontanaro@
hotmail.com

Angela Nakamura
fischernaka@hotmail.com

**Bayano do Sushi
(Wilson Alcantara
da Rocha)**
Tel.: (11) 99628-1177/
95221-0452/ 3744-9788
(assessora, Sônia Castro)
www.eduk.com.br
scastrocoelho@gmail.com
Facebook: www.
facebook/wilson.bayano.9

**Chef Rodrigo Yoshimura
(Restaurante Kayomix)**
(11) 3082-2769
www.kayomix.com.br

Rua da Consolação.
3215 – Cerqueira César
– São Paulo/SP

**Chef Telma Shiraishi
(Restaurante Aizomê)**
Tel.: (11) 3251-5157
www.aizome.com.br
Rua Alameda Fernão
Cardim, 39 – Jardins –
São Paulo/SP

**Claudio Imai
(Tori Restaurante)**
Tel.: (11) 3624-0898
http://sushitori.com.br/
Avenida Pedroso de
Morais, 811 – Pinheiros
– São Paulo/SP

Cleber Chiovetto
Facebook: Chef Cleber
Chiovetto

Dulce Cristina
Facebook: Dulce
Cristina

**Ivete Feitosa
(Culinária Passo a Passo)**
Tel.: (11) 3661-7209
ivetepassoapasso@
ig.com.br

**Marcelo
Menyon**
marcelo_menyon@
hotmail.com
Facebook: Marcelo
Menyon Gastronomia

Renato Pires
renatocap@msn.com

**Sakura
Nakaya Alimentos**
www.sakura.com.br

**Viko Tangoda
(Viko Gastronomia)**
Tel.: (11) 2858-9800
http://viko.com.br

Restaurante by Koji
Tel.: (11) 3624-7710
www.bykojirestaurante.
com.br
Praça Roberto Gomes
Pedrosa, 1 – Estádio do
Morumbi – São Paulo/SP

**UTENSÍLIOS
DOMÉSTICOS**

Etna
Tels.: (11) 3004-3622/
0800-770-6771
www.etna.com.br

Pepper
(11) 3073-0333
www.pepper.com.br

Tok&Stok
SAC: 0800-701-0161
www.tokstok.com.br

**Utilità Utensílios
para Cozinha**
Tel.: (11) 3826-6888
www.utilitacozinha.com

FONTES

Comi um Japa - https://
www.youtube.com/user/
comiumjapa

Cozinha Japonesa -
http://cozinhajaponesa.
com.br/

Norie no Japão - https://
www.youtube.com/
channel/UCwZ-PIUA_
XXHJZj6DnBNt5w

Portal Educação
- http://www.
portaleducacao.com.br/

Suki Desu - http://
skdesu.com/

Tabemashou - https://
www.youtube.com/user/
TabemashouChannel



**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

G971

Guia da culinária japonesa / --. [2. ed.]. - São Paulo : On Line, 2016.
100 p. : il. ; 28 cm.

ISBN 978-85-432-1668-3

1. Culinária japonesa. 2. Hábitos alimentares - Japão.

16-37260

CDD: 641.5952
CDB: 641.368(52)

21/10/2016 25/10/2016



PRESIDENTE: Paulo Roberto Houch • **VICE-PRESIDENTE EDITORIAL:** Andrea Calmon (redacao@editoraonline.com.br) • **JORNALISTA RESPONSÁVEL:** Andrea Calmon (MTB 47714) • **COORDENADOR DE ARTE:** Rubens Martim (diagramacao@editoraonline.com.br) • **FOTÓGRAFA:** Fernanda Venâncio • **GERENTE COMERCIAL:** Elaine Houch (elainehouch@editoraonline.com.br) • **SUPERVISOR DE MARKETING:** Vinicius Fernandes • **CANAIS ALTERNATIVOS:** Luiz Carlos Sarra • **DEP. VENDAS:** (11) 3687-0099 (vendaatacado@editoraonline.com.br) • **VENDAS A REVENDEDORES:** (11) 3687-0099/ 7727-8678 (luizcarlos@editoraonline.com.br) • **DIRETORA ADMINISTRATIVA:** Jacy Regina Dalle Lucca • **COLABORARAM NESTA EDIÇÃO: REDAÇÃO:** Mara Luongo Dias (textos e edição) e Vanessa Zamprinho (textos) • **PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:** Giselly Motta • **PRODUÇÃO FOTOGRAFICA:** Marly Arnaud • **ASSISTENTE DE PRODUÇÃO:** Lúcia Dias Pereira • **FOTOS:** Adriana Barbosa, Carla Paraizo, Diana Freixo, Luna Garcia e Mônica Antunes • Impresso por **GRAFILAR** • Distribuição no Brasil por **DINAP** • **GUIA DE CULINÁRIA JAPONESA** é uma publicação do IBC Instituto Brasileiro de Cultura Ltda. – Caixa Postal 61085 – CEP 05001-970 – São Paulo – SP – Tel.: (0**11) 3393-7777 • A reprodução total ou parcial desta obra é proibida sem a prévia autorização do editor. Números atrasados com o IBC ou por intermédio do seu jornaleiro ao preço da última edição acrescido das despesas de envio. Para adquirir com o IBC: www.revistaonline.com.br; Tel.: (0**11) 3512-9477; ou Caixa Postal 61085 – CEP 05001-970 – São Paulo – SP.

GUIA DE CULINÁRIA

JAPONESA

www.revistaonline.com.br



A cozinha asiática, especialmente a nipônica, conquistou de uma vez por todos o gosto dos brasileiros. E mais do que saborear, as pessoas têm vontade de fazer esses pratos tão gostosos e saudáveis em casa com o intuito de tornar a reunião entre amigos e familiares ainda mais especial.

Nesta guia, você vai aprender a preparar diversas receitas japonesas que prometem agradar a todos os paladares. São mais de 70 receitas típicas, incluindo entradas, saladas, sopas, carnes, frangos, peixes, sushis, sashimis, acompanhamentos e, claro, sobremesas.

Além disso, ensinamos como escolher o peixe certo para os seus preparos e elaboramos um glossário completo para ajudar na busca dos ingredientes orientais. Não perca!



ISBN 978-85-432-1668-3

Ano 02 - Nº 02

R\$ 24,99



9 788543 216683