

Seja Bem Vindo!

Curso

Sushiman

Carga horária: 60hs



Conteúdo:

Introdução

Segurança Alimentar

Higiene e Roupas

Regras da Etiqueta Japonesa

Tipos de Sushis e Pratos da Culinária Japonesa

Utensílios

Temperos

Preparo do Peixe e Frutos do Mar

Preparo do Arroz

Preparo do Uramaki (Califórnia)

Preparo do Hossomaki

Preparo do Hot Roll

Preparo do Nigirizushi

Preparo do Norimaki

Preparo do Temaki

Preparo do Negui-Toro

Preparo do Gunkan Maki

Preparo do Tempurá

Preparo do Harumaki (Rolinho Primavera)

Preparo do Yakissoba Tradicional

Preparo do Teppan-Yaki

Forma Correta de Servir

Outras Receitas

Montando um Cardápio

A Arte de Usar os Hashis

Glossário

Introdução

Você entende de sushi ou quer se tornar um Sushiman?

Há no mercado uma dificuldade muito grande em se encontrar profissionais especializados em preparar um dos mais deliciosos pratos da gastronomia japonesa: o sushi.

Para se tornar um sushiman é necessário gostar de peixes e ter paciência, já que o trabalho em fazer um sushi é artesanal e delicado. Um sushiman com experiência pode ganhar em torno de R\$ 3mil a R\$ 5mil.

Como se tornar um sushiman?

Se você está interessado em ingressar nesta área, saiba que a experiência não é tão fundamental assim. Alguns restaurantes aceitam empregados que podem até não ter conhecimento sobre o assunto, mas que se mostram interessados e dispostos a aprender a preparar sushis. A dedicação pode compensar e muito pois um aprendiz de sushiman pode ganhar já em torno de R\$ 900. Porém, se tiver algum conhecimento maior de culinária, seus rendimentos já podem alavancar os R\$ 2mil.

Quem quer se tornar um sushiman precisa estar preparado para enfrentar alguns desafios. Fazer sushi é complicado para quem está começando. O prato é elaborado e a aparência do sushi conta e muito. Muitos desistem, contudo aqueles que persistem e se dedicam, possuem boas chances progredir na carreira e faturar bem. O sushiman, para alcançar sucesso na profissão, precisa ter gosto pela cozinha e habilidade com facas, pois elas são imprescindíveis no preparo do prato e sempre precisam estar muito afiadas também. Senso artístico também é importante, já que os sushis são artesanais e alguns podemos considerar obras de arte. Muita atenção para a higiene (iremos explicar no próximo capítulo), pois assim como na elaboração de qualquer prato, ela é fundamental. E aperfeiçoe-se sempre.

Portanto, se você tem vontade de se tornar um sushiman, mas lhe falta prática, não desanime. Este curso lhe ensinará de forma prática e objetiva a elaboração dos pratos mais consumidos da culinária japonesa. Se você nunca fez um prato destes, o importante é você frequentar uma Sushi-House ou uma Temakeria para absorver o conhecimento de ambiente, de como é servido e

depois disso treinar em casa. Como pouco investimento você começa a fazer o sushi e na prática adquire-se a experiência necessária para um nível de perfeição adequado com o que o mercado exige hoje.

Segurança Alimentar

Após 100 anos da chegada dos primeiros imigrantes japoneses, percebe-se um enraizamento muito grande de seus costumes alimentares no cotidiano brasileiro, tanto considerando a proliferação de restaurantes especializados na culinária japonesa, como detectando-se a presença de alguns pratos típicos servidos em restaurantes não especializados. Nessa culinária, destaca-se o sushi (preparação que mistura alga marinha, peixe cru ou não e recheios adicionais variados) e o sashimi (peixe cru), que atualmente são vistos em restaurantes, lado a lado do churrasco ou da feijoada, incluindo-se até a modalidade de rodízio de sushi e sashimi. O hábito de ingerir peixes, em especial crus, é de introdução recente no cardápio dos estabelecimentos de alimentos, nas grandes cidades brasileiras. As lojas especializadas em sashimi e sushi, anteriormente restritas às regiões onde predominavam imigrantes asiáticos, tornaram-se comuns nos bairros das classes mais elevadas, estando presentes em quase todos os shoppings dentro da categoria de fast food e havendo até lojas especializadas em entregas a domicílio - delivery (GERMANO; GERMANO; OLIVEIRA, 1998).

Marçal (2002) ressalta que o sushi surgiu na China, na proposta de conservar os pescados, que não se estragavam tão depressa graças à fermentação do cereal – o “azedinho”, hoje garantido com acréscimo de vinagre à receita. Segundo pesquisa do autor, a idéia de comê-lo foi de um dono de um quiosque em Tóquio que passou a vender o peixe cru sobre o arroz, no século XIX. Denomina-se sashimi qualquer alimento marítimo consumido cru, como peixes, mariscos e camarões. Segundo Sikorski, Kolakowaska e Burt (1990) o pescado destinado à elaboração do sashimi deve ser fresco e não pode ser submetido ao congelamento, podendo apenas ser resfriado visando ao retardo do desenvolvimento microbiano. Por isso, sua captura, manipulação e conservação necessitam de atenção especial. É importante salientar que, visando a uma melhor apresentação, na elaboração dos pratos, são utilizados vegetais, como alface, cenoura, gengibre, rabanete, dentre outros, que além de propiciarem beleza, promove uma

refeição mais balanceada (SIKORSKI; KOLAKOWASKA; BURT,1990).

No entanto, esses vegetais também podem carrear microorganismos, conforme relatado por Nascimento e Marques (1998). Considerando a elevação de consumo de sushi e sashimi no País, vale uma reflexão no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Aprovada no Congresso Nacional a Lei de Segurança Alimentar e Nutricional, que estabelece o direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais – Lei nº 11.346, de 15/9/2006 (BRASIL, 2006). O número de casos de doenças transmitidas por alimentos (DTAs) no âmbito dos pescados é geralmente baixo quando comparado ao dos causados por aves, laticínios e outras carnes. Entretanto, a importância do pescado como veiculador de patógenos depende de fatores como a dieta e a forma de preparo. No Japão, onde o peixe é importante parte da dieta, sendo muitas vezes consumido cru, a proporção de DTAs oriunda de pescados é maior (HUSS; REILLY; EMBAREK, 2000). Moluscos filtradores e peixes consumidos crus são produtos de alto risco, já que não há como obter o completo controle de agentes patogênicos destes produtos. O consumo de pescados que sofreram cocção é mais seguro do ponto de vista microbiológico (MATTÉ et al., 1994; HUSS; REILLY; EMBAREK, 2000).

No caso de iguarias como sushi e sashimi, preparadas manualmente, além da contaminação do pescado, o contato direto do alimento com as mãos pode levar ao aumento da incidência de patógenos como *Staphylococcus aureus* ecoliformes termotolerantes (JAY, 2000). Segundo Silva Jr. (2001), preparações muito manipuladas são consideradas de alto risco, especialmente quando elaboradas por pessoas que não possuam treinamento adequado. Além disso, preparações à base de pescados crus já oferecem risco maior à saúde pelo fato de não serem submetidos a tratamentos bactericidas, como cocção (HUSS; REILLY; EMBAREK,2000; HAMADA – SATO et al., 2005).

A maioria dos microorganismos requer temperaturas superiores a 10°C para a sua proliferação. Ao se referir à refrigeração, geralmente consideram-se temperaturas inferiores a 10°C, que inibem o desenvolvimento dos microorganismos mesófilos. No

entanto, os psicrotróficos ainda são capazes de se desenvolver entre 0°C e 7°C. Mesmo para estes, quanto mais baixa for a temperatura, menor será a sua velocidade de multiplicação. Assim, um alimento sofrerá deterioração aproximadamente 2 vezes mais rápida a 10°C do que em temperaturas entre 5°C e 0°C (FRANCO; LANDGRAF, 2005).

Segundo a RDC no. 216, de 15/09/2004 (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA), o processo de resfriamento de um alimento preparado deve ser de forma a eliminar o risco de contaminação cruzada e a permanência do mesmo em temperatura que favoreça a multiplicação microbiana. A temperatura do alimento preparado deve ser reduzida de 60°C a 10°C em até duas horas. Em seguida, o mesmo deve ser conservado sob refrigeração a temperaturas inferiores a 5°C, ou congelado à temperatura igual ou inferior a -18°C. No caso das preparações à base de sushi e sashimi, devem ser seguidas as temperaturas preconizadas na referida legislação. Quanto à temperatura de conservação, um modelo de microbiologia preditiva recomenda que o estoque e transporte dos pescados resfriados devam estar entre 1°C e 4°C, os congelados de -25°C a -18°C, e os secos e salgados à temperatura de 4°C a 7°C em ambiente desprovido de umidade residual e ventilado. A temperatura acima destes limites irá acentuar processos de oxidação. O peixe salgado não deve ter umidade ao tato, e o sal deve desprender-se de sua superfície (TRIGO, 1999).

Em Hong-Kong é preconizado que a temperatura de exposição de sushis e sashimis seja de até +4°C (FOOD AND ENVIRONMENTAL HYGIENE DEPARTMENT OF HKSAR GOVERNMENT, 2000).

No protocolo proposto pela Food Safety Victoria (2004), é colocada como temperatura de exposição desejável a de até +5°C. Desde que elaborado conforme as diretrizes é aceito que os produtos sejam expostos em temperaturas alternativas, seguindo a regra de 2 ou 4 horas: caso a exposição seja maior que 4 horas o produto deve ser descartado; entre 2 e 4 horas deve ser usado imediatamente e menos de 2 horas deve ser refrigerado imediatamente. Mesmo assim, a temperatura deve ser de até +15°C. É colocada ainda a permissão de até 12 horas para sushi enrolado em alga e, para peixe cru colocado sobre o arroz, até 8 horas, mas desde que a elaboração tenha sido dentro das recomendações.

Higiene e Roupas

Recomendações Para A Higiene Dos Manipuladores de Alimentos

Toda pessoa que, direta ou indiretamente, seja ligado a produção de alimentos deve ser adequadamente treinada em conceitos de higiene e sanitização e boas práticas de manipulação de alimentos. Estes procedimentos têm como finalidade evitar que os produtos sejam contaminados por agentes físicos, químicos ou biológicos provenientes da pessoa que manipula diretamente as matérias-primas.

1. HIGIENE PESSOAL

A higiene pessoal é de extrema importância tanto para o ambiente de trabalho como para a vida pessoal. Ao se seguir às recomendações básicas de higiene você garante a qualidade dos produtos que manipula bem como evita adquirir doenças como: micoses nos pés e no corpo, cáries, doenças de unhas e várias outras relacionadas aos microrganismos que diariamente carregam-se das ruas.

No local de manejo/processamento, seja um restaurante ou uma pequena cozinha, o manipulador deve seguir algumas recomendações como as descritas abaixo:

- Tomar banho diariamente antes de ir para o trabalho,
- Lavar e secar bem os pés para evitar micoses;
- Escovar os dentes para se evitar cáries e perda dos mesmos;
- Trocar o uniforme sempre que necessitar sendo obrigatório o mínimo de uma vez por dia;
- Manter botas e sapatos limpos;
- Sob a tikara (faixa), touca, bibico ou chapéu;
- Trazer os cabelos sempre bem presos, se necessário usar rede;
- Usar os aventais plásticos somente nas áreas de higienização;
- Usar desodorante sem odor;
- Escovar os dentes após refeições bem como ao levantar-se e antes de dormir;
- Lavar a cabeça com frequência e escovar bem os cabelos;
- Fazer a barba diariamente; evitar bigodes e costeletas (se utilizados, devem ser: bem aparados, limpos e não exagerados);

Evitar as seguintes situações:

- Usar perfumes, creme nas mãos, maquiagem, etc.;
- Usar anéis, colares, pulseiras, relógios, brincos, fitinhas, etc.;
- Falar, tossir, cantar, espirrar sobre os alimentos;

- Provar os alimentos com as mãos;
- Usar capa/avental no banheiro;
- Sentar-se em pisos externos e de sanitários, com o uniforme de trabalho;
- Participar de jogos e brincadeiras com o uniforme, mesmo durante o horário de almoço ou descanso;
- Mascar bala ou goma, palito fósforo ou outros materiais na área de manipulação;
- Experimentar alimentos com as mãos ou com o mesmo talher utilizado para mexer;
- Enxugar o suor com a mão, pano ou avental;
- Usar unhas compridas e qualquer tipo de esmalte;

2. HIGIENE DAS MÃOS

As mãos, como um dos maiores meios de transporte de contaminação, devem ser lavadas com sabonete líquido que contenha agente bactericida ou bacteriostático, proveniente de dosador, isento de perfume com auxílio de escovinha.

Quando Lavar as Mãos?

As mãos devem ser lavadas sempre que:

- Estiverem sujas;
- Mudar a manipulação de produtos ou atividade (ex: lavar utensílios e depois lavar verduras);
- Entrar na área de preparo de alimentos ou no estoque;
- Durante a manipulação de alimentos ou outra operação qualquer, de hora em hora no mínimo 10 vezes durante o dia de trabalhos.

Antes de:

- Manipular alimentos;
- Tocar em utensílios higienizados;
- Iniciar um novo serviço.

Depois de:

- Tocar nos sapatos;
- Levar as mãos à boca, nariz, orelhas, cabelos, etc;
- Fumar;
- Utilizar o banheiro;
- Tossir ou espirrar;
- Usar esfregão, vassoura, rodo, panos, materiais de limpeza;
- Fazer limpeza;
- Pegar em dinheiro;

- Recolher lixo e outros resíduos como cascas e restos de alimentos sobre a mesa;
- Tocar em sacaria, caixas, garrafas em embalagens em geral;
- Tocar em alimentos não higienizados;
- Tocar em alimentos deteriorados;
- Qualquer parada no serviço ou saída da área de manipulação.

Como Lavar as Mãos Corretamente

Para se ter uma eficiente limpeza e higienização das mãos algumas recomendações devem ser seguidas segundo descrito abaixo:

- Umedecer as mãos e antebraço;
- Colocar sabonete líquido, neutro e inodoro sobre as mãos úmidas;
- Esfregar com sabão líquido massageando bem principalmente entre os vãos dos dedos e lavar as unhas com escovinha própria;
- Enxaguar na torneira com água corrente esfregando até remover todo sabão das mãos e do antebraço;
- Secar as mãos e antebraço com papel toalha branco ou ar quente;
- Umedecer as mãos com solução anti-séptica e esperar secar, não enxugar na roupa.

Após o uso da escovinha deve-se enxaguá-la e acondicioná-la dentro de um recipiente com solução anti-séptica clorada ou na solução anti-séptica para as mãos. As escovas devem ser descartadas sempre que as cerdas estiverem amassadas e endurecidas. Evitar o uso de escova com partes de madeira pois duram menos e são meio de proliferação microbiana. Esta solução tem como finalidade reduzir a flora microbiana restante após a lavagem.

ATENÇÃO

- Não fazer anti-sepsia por imersão das mãos na solução e sim a borrifando nas mãos;
- Não utilizar anti-sépticos sem ter lavado as mãos como recomendado acima;
- Ao utilizar sabão líquido que já possui anti-séptico, não é necessário realizar a etapa separada de anti-sepsia, desde que as mãos permaneçam ensaboadas por 1 (um) minuto, no mínimo;
- Usar produtos anti-sépticos com substâncias constituintes que estejam de acordo com a legislação vigente.

3. USO DE LUVAS

As luvas devem ser utilizadas de acordo com a natureza do serviço, atentando-se para higienização e desinfecção das mãos, antes e após o uso das mesmas. Há diversos tipos de luvas disponíveis no mercado, no entanto cada uma tem sua finalidade e uso apropriado.

Luvas descartáveis:

- Somente devem ser usadas quando não for possível a utilização de utensílios como talheres e pegadores;
- Para a manipulação de alimentos prontos para consumo, que já sofreram algum tratamento térmico;
- Para alimentos que já tenham sido adequadamente higienizados como na manipulação de saladas e hortaliças.

Luvas de borracha:

- Devem ser utilizadas para a proteção do manipulador e separadas para cada tipo de atividade e são indicadas para:
 - Limpeza de banheiro;
 - Lavagem de panelas e utensílios, limpeza de pisos e paredes da área de manipulação;
 - Coleta de lixo e resíduos, higienização dos contentores de lixo e sua área;
 - Manipulação de produtos químicos.

Luvas de malha de aço

- Estas luvas são indicadas como item de segurança para corte de carnes cruas e vegetais ou outras operações que envolvam o uso de facas.
- Devem ser devidamente higienizadas após o uso e, se possível, revestidas com luvas descartáveis.
- Após a utilização, as luvas devem ser lavadas com detergente, enxaguadas com água corrente, desinfetadas sob fervura por 15 minutos e guardadas em local limpo e seco, específico para este fim.

Luvas térmicas

- As luvas térmicas são utilizadas como item de segurança. Deve-se realizar a adequada higienização das mesmas e cuidar para não tocarem os alimentos, quando usadas.

ATENÇÃO

Deve-se dispensar o uso de luvas descartáveis quando estas

implicarem em risco de acidente de trabalho, tais como: manuseio de fornos, fogões, fritadeiras, flambadores, cilindros, masseiras e semelhantes, cortes no sentido do manipulador (caso do sushiman).

4. UNIFORMES APROPRIADO



Os uniformes de trabalho são ferramentas que garantem que agentes de contaminação externos (da rua) não entrem na área de manipulação das matérias-primas e preparo dos alimentos. Também evitam que os funcionários utilizem suas roupas no trabalho.

As partes básicas que compõe um uniforme são:

- Calça e camisa brancas;
- Touca branca;
- Botas de borracha brancas;
- Avental de tecido;
- Luvas de acordo com o fim que se destina: de aço para manipulação de facas, de borracha para lavagem e de plástico ou cirúrgica para manipulação de alimentos.

Recomendações para uso e manutenção do uniforme

As recomendações para o uso do uniforme devem ser seguidas para manutenção e aumento do tempo de uso dos mesmos bem como para garantir que os uniformes não serão responsáveis por qualquer contaminação dos alimentos:

- Manter o uniforme limpo, bem passados e conservado sem rasgos, manchas, partes descosturadas ou furos;
- Trocar diariamente ou sempre que necessário;

- As botas devem sempre estar limpas e sem odores;
- Utilizar meias limpas e trocadas diariamente, se possível de algodão pois evitam micoses e fungos;
- Usar avental plástico quando o trabalho em execução propiciar que os uniformes se sujem ou se molhem rapidamente, não utilizar avental plástico próximo a fornos e fogões;
- Não utilizar sacos ou panos para proteção de uniforme;
- Não carregar no uniforme: canetas, lápis, batons, pentes, cigarros, isqueiro, relógio, entre outros materiais estranhos;
- Não lavar o uniforme dentro de banheiros ou vestiários;
- Lavar o uniforme na frequência adequada ao tipo de processo, com detergente de baixa alcalinidade, sabão em pó ou sabão em pedra, seguindo sanitizante clorado; como exemplo: água sanitária bem diluída, e enxaguar em água corrente.

ATENÇÃO

Todas as pessoas que circularem dentro da área de manipulação (visitas, diretores, gerentes) devem dar o melhor exemplo possível aos funcionários usando uniforme ou pelo menos jaleco e touca de proteção para os cabelos.

Regras da Etiqueta Japonesa

Conheça um pouco da história do sushi

País-arquipélago, é do mar que o Japão retira os principais alimentos que compõem a sua cozinha. Os peixes, as algas e frutos estão presentes em praticamente todos os pratos da culinária japonesa. As terras são montanhosas e são poucos os locais onde é possível desenvolver a agricultura. O arroz é uma cultura de alta produção em áreas pequenas.

O sushi é a combinação do arroz com os pescados crus. Apesar de parecer uma combinação estranha e exótica é, na verdade, uma combinação logicamente adaptada aos produtos regionais.

Antigamente os peixes para serem transportados para outros lugares eram conservados no arroz cozido. Os japoneses sabiam que o arroz liberava o ácido acético e láctico que garantiria a qualidade por mais tempo. A técnica também era usada pelos pescadores que ficavam pescando em alto mar, criando-se assim o sushi prensado.

No século XVIII um cozinheiro chamado Yohei decidiu parar de utilizar o peixe fermentado e passou a oferecer algo parecido com o que conhecemos por sushi. A preparação se tornou muito popular em Osaka que na época era a capital comercial do Japão. Era justamente nesta cidade que se reuniam os comerciantes de arroz.

Osaka está situada na região de Kansai e assim ficou conhecido o estilo de sushis enrolados em algas, decorados e apresentados de forma alegre e colorida. Já na região de Tóquio o estilo era o Edo e cujo melhor exemplo é o nigirizushi, aquele bolinho de arroz coberto com o peixe sem a utilização da alga.

Em meados do século XIX, começou-se a utilizar o vinagre, o wassabi e o gengibre, pois eles tinham fortes poderes antibacterianos e havia uma grande preocupação quanto a manipulação e o consumo dos peixes crus. Surgiram assim, os primeiros quiosques que faziam sushi no formato que conhecemos hoje.

Regras da etiqueta japonesa

A cozinha japonesa prima pela harmonia de todos os seus elementos, pois o seu povo cultua muito a natureza nos mínimos detalhes. Todos os pratos são servidos e apresentados com extrema sensibilidade.

A mão que serve o prato

Na etiqueta, a regra não poderia ser diferente. Foram os samurais que estabeleceram a ética de conduta por volta do século XVI. Com o passar do tempo estas regras se popularizaram. Um dos exemplos clássicos está na maneira de servir as pessoas: a mão direita significa que se trata de um aliado, e a esquerda um inimigo.

Saquê

Existe um ritual especial à mesa para tomar o saquê. Levante o seu copinho para receber a bebida, servida sempre por seu vizinho de mesa, apoiando-o com a mão esquerda e segurando-o com a direita. É imprescindível que você sirva o seu vizinho de mesa porque não é de bom tom servir a si próprio. O copo de saquê deve sempre ficar cheio até o final da refeição. A tradição manda fazer um brinde, Campai, esvaziando o copinho num só gole. É sinal de hospitalidade e atenção.

Barulhos

Faz parte da etiqueta produzir barulhinhos ao comer macarrão ou tomar sopas. Mas atenção: arrotar é considerado extrema falta de educação!

A tradição dos hashis

Os hashis começaram a ser usados no ano de 2.500 anos antes de Cristo. Conta-se que os primeiros foram utilizados como suporte para grelhar carnes sobre a brasa. Para não queimar as mãos e servir a carne, eram usadas as tiras de bambu. Lenda ou fato, o hábito sobrevive até os dias de hoje e se mostra uma das formas mais interessantes de manipulação dos alimentos.

Os hashis são mais higiênicos do que os garfos e colheres e podem ser produzidos com diversos materiais, desde bambu até prata e marfim. Parece que toda a cultura culinária oriental foi de certa forma desenvolvida para ser consumida por estes palitinhos. Os alimentos são cortados em tamanhos que podem ser facilmente segurados, dispensando o uso da faca e do garfo.

Existem algumas regras de etiqueta para segurar os hashi. Uma delas é não ficar balançando os palitos no ar. Também não é de bom tom passar os alimentos de hashi para hashi de outra pessoa. Os palitinhos são delicados e como tal não devem jamais perfurar os alimentos.

Dizem os japoneses que os hashis não fazem parte da tradição de comer sushis e sashimis. Isso é um hábito ocidental. O correto é consumir utilizando-se das mãos.

Não se deve cravar/furar um hashi em um restaurante ou casa japonesa em nenhum alimento. Esta atitude só é permitida nos oratórios, templos budistas ou shintoístas para as pessoas que já morreram.

É claro que no Brasil, as regras se tornaram mais flexíveis, uma vez que foram adaptadas aos modos da nossa sociedade. Um exemplo: os japoneses têm o costume de fazer barulho enquanto tomam sopas como misoshiro, lamen e somen. Para nós, esse costume é considerado falta de educação. No caso do lamen e do udon, o barulho acontece por causa do comprimento dos fios do macarrão. Para não cortá-los a pessoa acaba fazendo aquele barulho. O caldo do udon pode ser tomado com uma colher própria, que já vem junto

com o prato. No final, a pessoa pode levar o tchawan à boca para aproveitar todo o caldo.

Se você foi convidado para ir a um restaurante japonês, é aconselhável saber manipular o hashi. Caso tenha dificuldade, não é falta de educação pedir talheres, pois a nossa cultura é ocidental. Mas é preciso tentar com o garfo e a faca ter a mesma conduta aconselhada para o hashi. Uma alternativa aos talheres, é aquele hashi preso pelas pontas superiores, que funciona como uma pinça. A maioria dos restaurantes japoneses tem esses hashi. Por exemplo, o harumaki pode ser cortado com garfo e faca ou comido com a mão.

No caso de uma refeição completa simples (teishoku), com misoshiru, arroz, acompanhamentos (himono) e pickles (tsukemono), não há uma ordem exata para degustar os alimentos. Enquanto se espera pelo prato é bom pedir uma entrada leve. Também não há nada de errado em pedir uma entrada quente antes de comer sashimi. Antes e durante a refeição é bom pedir chá verde para "preparar" o paladar para o próximo prato.

Seguem mais algumas dicas de etiqueta:

- A Toalhinha (Oshibori)



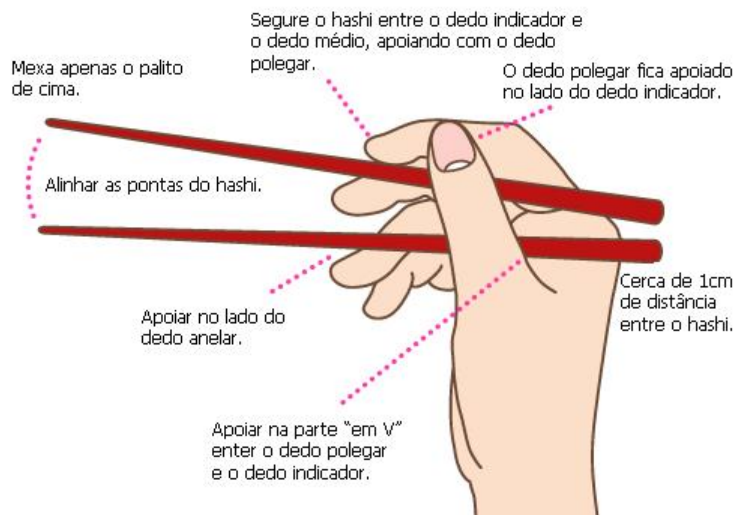
Aquela toalha que o garçom traz logo que os clientes chegam é para limpar as mãos. Depois é só coloca-la sobre a mesa novamente, sem dobrá-la. No Japão é hábito limpar a testa, o rosto inteiro, o pescoço. Mãos limpas, sushi, harumaki (rolinho) e outros pratos podem ser degustados sem o uso do hashi (palitinho).

- Bebendo Saquê



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

- Pegada com o Hashi



A maneira correta de pegar o hashi é sempre do meio para cima. Nunca se deve espetar o hashi na vertical, pois isso se refere à morte e rituais religiosos. Chupar a ponta do hashi, apontar para as pessoas ou gesticular com o hashi na mão, não é educado. O hashi deve ser apoiado paralelo ao corpo em suporte próprio, pois é mais fácil de pegá-lo depois. O ideal é que fique o mais escondido possível e no caso de não haver apoiador, utilize o prato à sua frente.

- Utilização dos Molhos



O shoyu só deve ser utilizado com peixe cru. Não há necessidade de encher o nozoki (pratinho) com shoyu, basta uma pequena quantidade do molho para temperar o peixe cru. Nos makizushi (enrolados com alga e arroz), molhe suavemente apenas um dos lados do enrolado no molho.

- Molhada no Nigiri



No caso do nigiri (bolinho de arroz com cobertura de fatia de peixe cru), devemos mergulhar a parte do peixe no shoyu e nunca o arroz, pois prejudica a apreciação do sabor do sush e o bolinho de arroz pode desmanchar. É bom lembrar que o arroz já está temperado e o peixe não.

- Comendo Sushi com a Mão



Os sushi podem ser segurados com a mão, dispensando o uso do hashi e deve ser degustado numa única bocada. Os bons restaurantes de culinária japonesa fazem os sushi no tamanho certo para isso.

- Como pegar o Temaki



O temaki (sushi em forma de cone) deve receber uma pequena quantidade de shoyu apenas sobre o peixe (nunca sobre o arroz). Para evitar que o shoyu escorra para fora do cone dobre a ponta da alga marinha (nori).

- Bebendo no Tchawan



Deve-se pegar o tchawan (a tigelinha para sopa) com a mão direita e nunca colocar o dedo polegar dentro dele. No caso das mulheres, o certo é pegá-lo com as duas mãos. No caso do misoshiro, deve-se levar o tchawan próximo à boca e enquanto tomar seu caldo pode-se continuar segurando o hashi ou descansá-lo. Evite tomar o caldo manipulando o hashi no tchawan, pois não é polido.

- Comendo Peixe Cozido



Geralmente os peixes têm a posta bem solta. É só escava-la com o hashi. Nunca segure um hashi em cada mão, é desnecessário.

Seguem mais algumas dicas:

1. Boas vindas - Ao entrar em um restaurante japonês, os garçons e sushimen vão saudar você dizendo “irashaimasê” em unísono. Essa expressão quer dizer “seja bem-vindo”. Você não precisa fazer nada. Apenas acene com a cabeça ou sorria -- essas, provavelmente, serão suas reações automáticas. Se for se acomodar em uma daquelas salinhas com mesa baixa e piso de tatame, tire os sapatos. Os japoneses têm esse hábito porque as solas dos calçados trazem sujeira das ruas, e o lugar onde fazemos as refeições deve ser sempre bem limpinho.

2. Antes de começar - Quando trouxerem à mesa aquelas toalhinhas quentes enroladinhas (oshiboris), pegue uma, abra e esfregue nas palmas e no dorso das mãos, nos dedos e no punho. Após usá-la, devolva a mesma à bandejinha onde ela foi trazida. Logo virá alguém retirá-la.

3. Com o que comer - Se você não sabe manusear os hashis (longos palitinhos de madeira usados para segurar a comida), não precisa ficar em pânico. Solicite aos garçons aqueles que já vêm com um elástico ou uma peça de plástico que facilita o seu uso. Se nem assim você conseguir se servir e pegar as comidinhas, então peça talheres ocidentais (garfo ou colher). Nunca peça uma faca, os nipônicos as consideram armas que não devem jamais ser trazidas à mesa.

4. Manuseando os hashis - Se estiver usando hashis, jamais espete-os na comida ou no arroz -- isso remete às cerimônias fúnebres do Japão. Quando não estiver manuseando os palitinhos, deixe-os descansando no suporte próprio para isso, sempre paralelos à borda da mesa, entre você e o prato. Preste atenção porque com garfos e facas costumamos fazer diferente: colocamos os talheres perpendiculares à borda da mesa. Ainda sobre os hashis, não chupe a sua ponta, não fique gesticulando com ele na mão, não use-o para coçar o rosto e nem aponte com ele para as pessoas.

5. Como comer - Quando o garçom trazer à mesa um prato ou um barco com sushis (bolinhos de arroz cobertos com peixe cru) e sashimis (fatias de peixe cru), não é preciso montar um pratinho individual. Leve-os diretamente à boca. O correto é fazer uma “escala” com a comida na louça que o garçom já deverá ter posicionado à sua frente. Se quiser mais shoyu no seu sushi, mergulhe o lado do peixe no molho de soja. Não encharque o arroz ou o bolinho vai acabar se desmanchando. Ao temperar o sashimi, não precisa submergir a fatia de peixe no shoyu, molhe apenas parte dela.

6. No intervalo - Repare que na travessa onde vieram os sushis e os sashimis há um chumacinho de gengibre ralado. Ele está lá para você mastigar um pedaço sempre que for trocar de peixe. Ou seja, se você comeu um sushi de salmão e agora quer um de cavalinha ou agulhão, coma uma fatia de gengibre. Isso vai limpar o seu paladar e impedir que os sabores se misturem. Agora, se o último sashimi devorado for de atum, por exemplo, e você vai comer um sushi feito com esse mesmo peixe, não se faz necessário o uso gengibre.

7. Uma bocada - Não corte o sushi ou morda apenas um pedaço dele. Essa especialidade da comida japonesa foi criada para ser abocanhada de uma vez só. Cada bolinho tem mais ou menos o tamanho exato de uma mordida. Temakis (cones de alga recheados de arroz e peixe cru) evidentemente são exceções à essa regra.

8. As regras dos molhos - No Japão não é usual dissolver wasabi (raiz forte, aquela bolinha verde clara que vem junto da maioria dos sushis) no shoyu, mas esse comportamento já virou hábito no Brasil. Pode fazer isso sem medo de estar cometendo uma gafe. Só não pode colocar shoyu nos guiozas (pasteizinhos de porco e vegetais cozidos no vapor ou fritos) ou no tempura (legumes e camarões empanados em uma massa fina). Para os guiozas, há um molho específico, feito com vinagre, shoyu e láyu (pimenta curtida em óleo de gergelim). Para os tempuras, um caldo próprio, o dashi, feito com alga e de ação adstringente, ideal para quebrar a gordura da fritura sem amolecer ou empapar a massa. Ah, e aqueles hot-rolls (sushis servidos quentes, que em geral já vem com molho teriyaki e tarê), também não devem ser regados com shoyu. O molho de soja é um bom condimento para algumas comidas, não para todas.

9. Na tigela - Quando receber uma uma tigela de misoshiru (uma gostosa sopa de pasta de soja fermentada), não tente tomá-la com os palitinhos. Segure com as duas mãos a chawan (tigela) e leve-a à boca. Se quiser fazer barulhinho ao sorvê-la, está liberado. Os japoneses têm esse hábito de puxar um pouco de ar junto com o caldo para sentir melhor o seu aroma.

10. Sem furos - Quando um peixe (uma anchova assada ou grelhada, por exemplo) vier inteira à mesa, não se desespere e peça imediatamente uma faca para cortá-lo. Com os próprios hashis, é fácil ir “beliscando” o bicho até retirar primeiro um pedacinho e depois outro, e mais outro. Não perfure a peixe usando o hashi como garfo. Vá empurrando e separando a carne do osso até deixá-la solta e pronta para ser retirada em porções ideais para a sua bocada.

11. Se for macarrão - Na hora de comer um prato com macarrão, traga a tigela até a sua boca, empurre uma primeira porção com os hashis e sugue o resto. Não dá para enrolar o macarrão nos

palitinhos como se faz com o garfo. E não se reclina sobre a tigela, ela é que se inclina para fazer o seu conteúdo deslizar.

12. Aos montes - Nos restaurantes que funcionam em sistema de bufê, rodízio ou festival de comida japonesa, muita gente fica na dúvida: existe uma ordem que definina o que deve ser comido antes e o que deve ficar para o final? O bufê está liberado para que o cliente se sirva na ordem que preferir, mas normalmente se começa com os sashimis, depois os sushis e, em seguida, os pratos quentes. Já em rodízios ou festivais, o próprio restaurante se incumbem de determinar uma ordem para o jantar. A sopa misoshiru pode entrar nessa sequência em qualquer momento, inclusive no início e no fim.

13. Ordem da fome - Se você pediu um teishoku (espécie de prato feito à moda japonesa, em geral composto por prato principal, acompanhamentos e misoshiru) o mais correto é começar pela sopa misoshiru, para molhar o hashi e umedecer o paladar, antes que ela esfrie. Em seguida, belisque as conservas e entradinhas e, por último, coma o prato principal -- geralmente um peixe grelhado, um tempura ou uma carne empanada.

14. Bebidas - Para beber o saquê (bebida fermentada de arroz), segure com as duas mãos o massu (copo quadrado feito de madeira laqueada onde a bebida é servida) e leve-o até os lábios. O hábito de colocar sal na borda do recipiente é uma mania que, hoje em dia, não tem muito cabimento. No passado, os japoneses faziam isso para disfarçar o gosto de saquês de má qualidade. Se você estiver consumindo uma boa bebida, o sal só vai atrapalhar a degustação.

15. A etiqueta do saquê - Muitos se perguntam se é certo tomar sakê acompanhando a refeição toda ou se ele deve ser bebido apenas como um aperitivo (antes) ou um digestivo (depois da refeição). Assim como acontece com os vinhos, há vários tipos de saquê, uns mais suaves outros mais secos. No caso da refeição por etapas, cada uma dessas variedades é mais apropriada para acompanhar determinado prato, harmonizando-se com seus aromas e sabores.

16. No final - Para encerrar a refeição, o mais apropriado é tomar um chá verde. Mas pode pedir um café sem susto — estamos no Brasil, afinal. Se preferir algo mais forte, uma dose de umeshu, espécie de licor feito com ameixas que funciona como um vinho do Porto, é altamente digestiva. Por fim, uma dica muito importante: ao erguer um brinde, diga “kampai”, que é o equivalente ao brasileiro “saúde”. Jamais diga “tintim”, pois essa palavra é usada para designar a genitália masculina, o pênis.

Tipos de Sushis e Pratos da Culinária Japonesa

Existem vários tipos diferentes de sushis e pratos da culinária japonesa. De acordo com o formato e ingredientes, recebem nomes diferentes. Os mais conhecidos são:

Uramaki-Califórnia:



versão americanizada de uramaki, é uma boa opção para quem não gosta de peixe cru. Vem com kani, pepino e manga (ou abacate). Algumas vezes o sushiman inclui maionese, outras vezes cream cheese.

Hossomaki:



é o arroz e o recheio envoltos em alga marinha. Hossô quer dizer fino e maki significa "enrolado", daí, "enrolado fino". Conforme o recheio usado, o hossomaki leva um nome diferente: Tekamaki - de atum, Kapamaki - de pepino e Shakemaki - de salmão.

Nigiri:



bolinho de arroz em forma alongada coberto com fatias de peixe cru ou ainda polvo e camarões. Sempre preparados à mão sem a ajuda de esterlinhas ou formas e apresentados em pares. O movimento da mão ao fazer este bolinho leva o nome, em japonês, de nigiri, daí o nome deste sushi. As pessoas tendem a "molhar" o arroz do nigiri no shoyu, mas o certo conforme a cultura oriental é "molhar" o peixe. Veja os diversos tipos de Nigiri que podem ser feitos:



Norimaki:



bolinho de arroz enrolado em alga de nori. Este sushi é recheado com omelete, pepino, maionese, abacate, alface, camarões e lulas.

Temaki:



é o cone de alga recheado com arroz, peixe e pepino. O nome quer dizer "enrolado na mão" (Te=mão). A alga marinha do temaki tem que estar bem sequinha e crocante. Se você demora para comer (quando pede para entregar em casa, por exemplo), a alga amolece com a umidade e fica "borrachenta".

Uramaki:



arroz sobre folha de nori (alga), tiras de peixe ou outros ingredientes, enrolado de forma que o arroz fique na parte externa. Ura quer dizer "fora". O uramaki normalmente vem com gergelim, que além de enfeitar, dá um sabor especial. Depois é cortado em 6 unidades. O mais conhecido é o uramaki califórnia.

Com o crescente mercado de sushis a criatividade dos sushiman uma enorme variedade de modelos, cortes e ingredientes passou a ser oferecida. Algumas condenáveis como os sushis com frutas e com recheios de queijo ou empanados. Alguns mestres tradicionais torcem o nariz e se recusam a preparar estas novidades.

Hot roll:



Hot Roll é o sushi simplesmente frito. Os brasileiros adoram a culinária japonesa. Mais do que isso, adoram adaptá-la. Esse é o caso deste rolinho de arroz e peixe, que na versão adaptada virou um empanado e ganhou o nome de hot roll. A receita publicada aqui é feita com salmão e kani.

Oshizushi:





É conhecido também por sushi prensado. Um pedaço em forma de bloco usando um molde de madeira, chamado Shibako Ochef alinha o fundo do oshibako com a cobertura, cobre-o com arroz de sushi, e pressiona a tampa do molde para baixo para criar um bloco compacto e retilíneo. O bloco é removido do molde e cortado em pedaços que cabem na boca.

Sashimi:



É um prato clássico da culinária japonesa. Em jantares formais, o Sashimi é apresentado como prato de abertura para que seu sabor seja apreciado sem ter o seu sabor afetado pelos outros alimentos.

O peixe mais utilizado e conhecido para se fazer Sashimi é o atum, mas o salmão e o peixe branco também são bastante utilizados.

O gosto do sashimi é fraco, sendo uma comida leve e que pode ser muito bem acompanhada de shoyu (um molho salgado de soja muito comum), limão e outros ingredientes que podem deixar o sabor ainda melhor. Esses pratos podem ser enfeitados ou apenas degustados com o tempero ideal. Os peixes mais comuns para o preparo do sashimi são o atum e o salmão, estes são a preferência

dos japoneses e de muitos restaurantes japoneses instalados no Brasil.

Os pratos são bem combinados com saladas para tornar a refeição ainda mais leve e saudável. Alguns também são ingeridos junto de arroz e a salada, sendo um prato ideal para quem gosta de se alimentar bem com um prato saudável e diferente.

Tempurá:



O conceito moderno de tempurá define um prato de legumes e camarões envoltos em massa de farinha, ovos e água, depois fritos em óleo vegetal. Pode-se dizer hoje que o tempurá, o sushi e o sukiyaki são pratos emblemáticos da culinária japonesa. E, também, vendo a história culinária deste país, podemos relatar que a fritura - em suas diversas formas e técnicas - é uma inovação consideravelmente recente no Japão .

Teppan-Yaki:





O teppan-yaki é o churrasco japonês.

Preparado sobre uma grossa chapa de ferro (teppan), pode ser feito na frigideira com carne vermelha, filé de frango, peixe ou camarão, sempre acompanhado de legumes. O prato se enquadra na categoria dos yakimono, pratos grelhados em alta temperatura que conservam o valor nutritivo dos ingredientes.

A origem do prato remonta a pré-história do arquipélago. Até a chegada do budismo, no século 6, os japoneses podiam comer carne vermelha. A versão moderna do teppan, se deve sobretudo à influência estrangeira no país, a partir do século 16. Os europeus, principalmente portugueses e holandeses, levaram a chapa metálica para grelhar a carne. A graça está justamente em comer diretamente na chapa. Quando chega à mesa, os ingredientes ainda precisam estar frigindo.

Yakisoba:



O yakisoba é um prato que tem suas raízes na culinária chinesa e hoje é um dos símbolos da culinária do Japão, principalmente aqui no Brasil. O seu sucesso é tão grande que estimulou alguns fatos interessantes.

Muitos restaurantes chineses em São Paulo e em outras capitais brasileiras chamam o seu macarrão chop suey de yakisoba, o nome japonês, e todo dia surgem barraquinhas de yakisoba nas ruas para concorrer com o cachorro quente e o pastel, outra influência gastronômica dos chineses.

Yakisoba, também grafado yakissoba, que significa literalmente macarrão de sobá frito.

O prato, conhecido internacionalmente, é composto por legumes e verduras que podem ou não ser fritos juntamente com o macarrão e aos quais se agrega algum tipo de carne.

Comumente, o yakisoba Chinês é feito com macarrão do tipo lámen e é assim que é consumido em diversos lugares, desde restaurantes, passando por fast-foods a feiras populares, no Japão ou fora dele. É prato indispensável nas festas tradicionais japonesas (Matsuris).

Utensílios

Preparar estas delícias orientais não é tão difícil quanto parece. Primeiro tenha à mão alguns equipamentos que serão essenciais para facilitar o preparo. Veja o que você vai precisar:

- Uma faca bem afiada, também chamada faca bento ou faca de sushi.



- Sushimaki sudare ou makisu: esterinha de bambu para o preparo de sushis



- Chawan mushi: tigelinhas ou cumbucas de cerâmica ou laqueadas para o molho shoyu. São tigelas pequenas um pouco maior que potes de sobremesa.



- Espátula para retirar e espalhar o arroz sobre a alga, pode-se utilizar as mãos, porém o arroz é bem pegajoso. Uma dica é ter uma pequena tigela com água e gotas de vinagre para umedecer as mãos. Dessa forma o arroz não gruda.



- Uma tábua de plástico para o preparo e corte dos sushis.



- Uma travessa para servir o sushi e sashimi.



- Uma toalha úmida para limpar as mãos sempre que necessário.
- Um rolo de filme PVC. Você o utilizará tanto para cobrir sua esteirinha de madeira para o uso, como para guardar os outros alimentos que estará preparando para servir.
- Luvas de plástico descartáveis (para manipulação de alimentos)

Temperos

A culinária japonesa é uma culinária mais leve e natural, que contém poucos temperos e especiarias. Desta maneira as pessoas podem apreciar o gosto real dos alimentos.

Ao contrário do que muitos pensam, não se come apenas peixe cru, esta culinária é bem variada, sem contar com a bela aparência, que dá vontade de comer com os olhos.

Até as pessoas pouco familiarizadas com os temperos japoneses devem ter ouvido falar no “**sa-shi-su-se-so**”.

Cada uma dessas sílabas corresponde a um ingrediente, além da ordem que devem ser incorporados no preparo de um prato.

- **Sa** vem de “Satou” que é o **açúcar**;
- **Shi** vem de “Shio” que é o **sal**;
- **Su** vem de “Su” que é o **vinagre**;
- **Se** vem de “Seiyu”, forma arcaica de japonês que hoje se ê “**Shoyu**”, que é o molho fermentado de soja;
- **So** vem de “miso” ou “missô”, que é a **pasta fermentada e salgada de soja**.

A ordem de entrada destes ingredientes deve ser obedecida para que os sabores fiquem bem impregnados na comida. Existe uma explicação física para isso. Por exemplo, caso o sal ou shoyu sejam incorporados primeiro vai ocorrer um fenômeno parecido com água e óleo, um não se mistura ao outro, ou seja, quando o açúcar for acrescentado ele não consegue mais “penetrar” na comida.

Já o shoyu e missô são fermentados, e por isso, são colocados por último. Isso pelo fato de serem muito suscetíveis ao calor, o que muda seu sabor e aroma.

O saquê, uma bebida alcoólica fermentada de arroz, devem ser introduzidos antes do açúcar na comida. Já o mirin, bebida licorosa e adocicada à base de arroz, deve ser acrescentado por último, depois do missô.

O uso ou não de algum destes ingredientes também é marcado por regionalidade. Na comida refinada de Kyoto que teve origem com as comidas servidas à família imperial no tempo em que era capital japonesa, evita-se o uso de açúcar, molho de soja escuro e missô com sabor muito intenso. Por outro lado, a região de Kanto que inclui a cidade de Tokyo, o sabor da comida tende a ser bem mais forte.

Em geral, considera-se que não é possível preparar autêntica comida japonesa sem shoyu, miso e dashi.

Abaixo, alguns dos temperos mais usados:

- **Sho-yu:** Um molho fabricado a partir de uma mistura de grãos de soja fermentados, um cereal torrado, água e sal marinho.
- **Miso:** Também grafado “Missô”, é um ingrediente tradicional da culinária japonesa. É produzido a partir da fermentação de arroz, cevada e soja com sal. O resultado é uma pasta usada principalmente para fazer a sopa de missô ou missoshiro (Misoshiru), dissolvido em água quente, misturado com alguns vegetais e legumes. Também conhecido no Brasil por massa de soja.
- **Dashi:** É um de muitos ingredientes de sopa considerado fundamental para Culinária do Japão. A forma mais comum de dashi é um simples caldo de pescado, ou feito aquecendo-se kombu e katsuobushi (flocos de atum seco) em água.
- **Kombu:** São algas marinhas do gêneros Saccharina e Laminaria largamente consumido no noroeste da Ásia. Ou konbu (Japonês), também chamado dashima, ou em (Coreano) haidai.
- **Negi:** Cebolinha, cebolas.
- **Mirin:** É um dos três temperos essenciais na tradicional culinária japonesa junto com o shoyu e o dashi, o mirin é um tipo de saquê levemente adocicado e com o teor alcoólico reduzido que possui oito virtudes que o transformam em um item multiuso e indispensável na despensa.
- **Wasabi:** É um tempero em pasta utilizado na culinária japonesa. É produzido da planta wasabia japonica, sendo cultivado nos frescos planaltos de Amagi, na península de Izu, Shizuoka, Hotaka e Nagano.

A Wasabia japônica pertence à família das Brassicaceae, conhecida também como raiz-forte japonesa ou wasábia.

Preparo do Peixe e Frutos do Mar

Os frutos do mar são presença quase que obrigatória em todos os pratos da culinária japonesa. Os peixes são consumidos praticamente crus, por isso, deve-se ter muito cuidado ao escolher estes ingredientes. Eles devem estar o mais fresco possível, cortados e temperados conforme a indicação de cada receita. Os mais utilizados são o atum, o salmão, namorado, o cara-pau, o camarão e as lulas.

Aprenda a verificar os sinais de frescor dos peixes:

- Veja se olhos estão claros e brilhantes.
- A pele deve estar úmida.
- As guelras devem ser vermelho-claras e as escamas difíceis de remover. Quando pressionada, a carne deve voltar facilmente.
- O peixe deve cheirar bem e estar limpo.

OBS: Se você está fazendo este curso somente para aprender a fazer sushi em casa, vale a pena lembrar que em peixarias especializadas você pode pedir já o filé de salmão preparado para sushi/sashimi. Fica mais fácil e você não precisa levar uma quantidade tão grande de filé de salmão, pois um salmão adulto chega a dar em torno de 2 a 3kg de filé limpo. O salmão ou atum não poderão estar congelados. Normalmente os salmões que chegam ao Brasil são da costa chilena e são armazenados em caixas plásticas lacradas com gelo. O peixe dura cerca de 1 semana nestas condições (inteiro), fica a dica.

Agora veja o passo a passo da limpeza do SALMÃO.

Limpando e preparando os filés de salmão para o sushi



1) Escolha um peixe fresco médio e limpo e retire a cabeça.



2) Com uma faca bem afiada, abra o peixe no sentido do comprimento.



3) Elimine a pele(couro) do peixe.



4) Retire a espinha central e separe os dois filés.



5) Para cortar o salmão, utilize uma faca bem afiada. Nivele o filé de peixe e corte-o ao meio no sentido do comprimento.

**Agora veja o passo a passo da limpeza da LULA.
Limpando e preparando a lula.**



1) Escolha uma lula fresca e grande (caso seja muito pequena, calcule 1 lula para 2 sushis). Evite as congeladas, que não devem ser consumidas cruas. Retire a cabeça e os tentáculos. A seguir, retire a pele com um papel toalha.



2) Faça um corte no sentido do comprimento, limpe a parte interna e lave bem. Abra com cuidado e corte retângulos com o lado mais curto de cerca de 5 cm de comprimento.



3) Em um dos lados da lula, faça corte superficiais em cruz para que a carne fique mais macia.



4) Corte a lula em retângulos ligeiramente maiores que os rolinhos de arroz.

Preparo do Arroz

O arroz para sushi possui basicamente duas etapas principais: o cozimento e o tempero.

Basicamente você vai precisar de duas panelas, uma para cozinhar o arroz e outra para preparar o tempero do arroz.

Ingredientes

Para o arroz:

- 5 xícaras (chá) de arroz tipo japonês
- 5 ½ xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de Saquê licoroso Daiti Mirin
- 5 cm de konbu (um tipo de alga marinha)

Para o tempero:

- 2 xícaras (chá) de Vinagre de Arroz
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de sal
- ½ colher (sopa) de glutamato monossódico (Anji no moto)
- ½ xícara (chá) de Saquê Mirin

Modo de preparo .



1) Lave o arroz, escorra-o bem e reserve.



2) Em uma panela grande, coloque a água e a alga konbu e aqueça-a em fogo alto, até levantar fervura. Retire, então, o konbu e acrescente o arroz e o saquê.



3) Misture-os bem e cozinhe até que quase toda a água tenha evaporado. Abaixar o fogo e cozinhe-o por mais 7 minutos. Apague o fogo, abafe a panela com um pano úmido e deixe-a descansar por cerca de 10 minutos.



4) Enquanto isso, prepare o tempero colocando, em uma panela média, o vinagre, o açúcar, o sal, o glutamato monossódico e o saquê. Aqueça em fogo médio e mexa-os até dissolver o açúcar e o sal.



5) Despeje o arroz em um recipiente grande e raso. Adicione $\frac{3}{4}$ de xícara do tempero preparado, cubra-o novamente com o guardanapo e deixe-o descansar por 5 minutos. Misture o arroz com movimentos de baixo para cima, para que ele fique soltinho e não quebre. Abane o arroz com um leque ou tampa plástica para resfriar rápido.

Preparo do Uramaki (Califórnia)

O Uramaki Califórnia é versão americanizada de uramaki, é uma boa opção para quem não gosta de peixe cru. Vem com kani, pepino e manga (ou abacate). Algumas vezes o sushiman inclui maionese ou cream cheese.

Para quem não sabe esta é uma das receitas mais tradicionais não-japonesas de sushi...

Não-japonesas porque esta é uma variação do sushi original, principalmente por causa dos ingredientes, mas é uma deliciosa combinação!

Ingredientes:

- Folha de alga (nori)
- Abacate cortado em tiras
- Arroz de sushi
- Ovas de peixe voador (se quiser, troque por gergelim tostado)
- Wasabi
- Pepino cortado em tiras
- Kani cortado em tiras

Utensílios:

- Esteira para enrolar sushi
- Faca bem afiada
- Tábua para manipulação/montagem
- Prato ou barco para sushi

Modo de preparo:

- 1) Coloque a folha de alga sobre a esteira de bambu revestida de papel-filme
- 2) Espalhe o arroz para ficar bem homogêneo sobre a folha de alga e coloque o gergelim.
- 3) Inverta a alga para que o arroz fique para baixo.
- 4) Coloque os demais ingredientes numa das extremidades.
- 5) Passe um pouco de wasabi (opcional pois é bem forte) e comece a enrolar.
- 6) Corte ao meio e depois corte em fatias menores.

OBS: além do abacate e pepino você pode também usar kani kama ou frutas em geral ou ainda fazer um picadinho com cream-cheese ou maionese.

Veja o passo a passo para enrolar o Uramaki Califórnia



- 1) Coloque a folha de alga sobre a esteira de bambu revestida de papel-filme. Espalhe o arroz para ficar bem homogêneo sobre a folha de alga e coloque o gergelim (no caso da foto são ovas de peixe).



2) Inverta a alga para que o arroz fique para baixo e coloque os demais ingredientes numa das extremidades.



3) Passe um pouco de wasabi (opcional pois é bem forte) e comece a enrolar.



4) Corte ao meio e depois corte em fatias menores.

Preparo do Hossomaki

O Hossomaki é versão tradicional do sushi, contendo normalmente apenas um tipo de ingrediente como recheio, seu preparo é muito rápido e fácil. Você também pode variar e adicionar outros ingredientes para incrementar, porém não podemos esquecer de quando enrolar o hossomaki não pode ficar com a aparência de 'inchado' podendo até romper a alga quando usar muita pressão na esteira ao enrolar.

Aqui vai uma receita clássica:

Ingredientes:

- Folha de alga (nori)
- Arroz de sushi
- Kani kama em tiras
- Pepino cortado em tiras
- Salmão em tiras
- Wasabi

Utensílios:

- Esteira para enrolar sushi
- Faca bem afiada
- Tábua para manipulação/montagem
- Prato ou barco para sushi

Modo de preparo:

- 1) Coloque a folha de alga (lado brilhante para baixo) sobre a esteira de bambu revestida de papel-filme
- 2) Espalhe o arroz para ficar bem homogêneo sobre a folha de alga (cerca de 1cm espessura).
- 3) Coloque os demais ingredientes numa das extremidades.
- 4) Passe um pouco de wasabi (opcional pois é bem forte) e comece a enrolar.
- 5) Corte ao meio e depois corte em fatias menores.
- 6) Disponha-os em um prato e faça a decoração com nabo em tirinhas e gengibre em conserva.

Veja o passo a passo para enrolar o Hossomaki



- 1) Coloque a folha de alga sobre a esteira de bambu revestida de papel-filme.



2) Espalhe o arroz para ficar bem homogêneo (cerca de 1,5cm de espessura).



3) Coloque os demais ingredientes numa das extremidades.



4) Passe um pouco de wasabi (opcional pois é bem forte) e comece a enrolar.



5) Corte ao meio e depois corte em fatias menores.



6) Disponha-os em um prato e faça a decoração com nabo em tirinhas e gengibre em conserva.

Preparo do Hot Roll

O Hot Roll é um sushi empanado recheado com salmão e cream cheese. Faz parte da família dos makis, ou seja dos sushis enrolados.

Vamos passar uma receita que além de saboroso, vai ficar super crocante. O segredo está na massa.

Vamos lá:

Ingredientes para o sushi:

- folha de alga nori
- 500 gramas de arroz para sushi (shari)
- tiras de salmão
- cream cheese
- molho tarê

Ingredientes para a massa:

- Azeite
- 500 gramas Farinha de trigo
- 300 gramas Amido de milho (Maizena)
- 03 ovos
- 04 pães franceses (bater os pães no liquidificador para formar uma farinha)

Utensílios:

- Esteira para enrolar sushi
- Faca bem afiada
- Tábua para manipulação/montagem
- Prato para enrolar o sushi na massa
- Prato para enrolar o sushi na farinha de trigo
- Prato para enrolar o sushi com a massa na farinha de pão.
- Frigideira média (20cm) para fritar o Hot Roll

- Prato com papel toalha para acondicionar os Hot Roll's após a fritura.
- Prato ou barco japonês para servir.

Preparo do Hossomaki :

- 1) Coloque a folha de alga (lado brilhante para baixo) sobre a esteira de bambu revestida de papel-filme
- 2) Espalhe o arroz para ficar bem homogêneo sobre a folha de alga (cerca de 1cm espessura).
- 3) Coloque os demais ingredientes numa das extremidades.
- 4) Passe um pouco de wasabi (opcional pois é bem forte) e comece a enrolar.

Veja o passo a passo para enrolar o Hosomaki



1) Coloque a folha de alga sobre a esteira de bambu revestida de papel-filme. Espalhe o arroz para ficar bem homogêneo (cerca de 1cm de espessura).



2) Coloque os demais ingredientes numa das extremidades.



3) Passe um pouco de wasabi

(opcional pois é bem forte) e comece a enrolar.

Preparo da massa:

- 1) Misture 03 colheres de farinha, 03 ovos e 01 colher de amido de milho.
- 2) Misture até formar uma massa como esta da foto a seguir.



hosomaki

Mergulhe ou passe a massa no



enrole na farinha de trigo

Tire o hosomaki da massa e

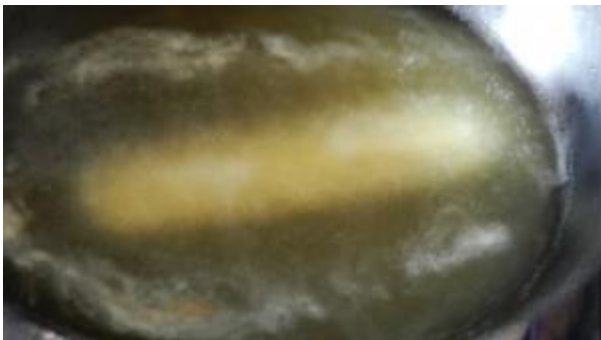


na massa.

Novamente passe o hosomaki



Enrole o hosomaki na farinha de pão que foi batido no liquidificador.



Coloque azeite suficiente para que o hosomaki fique mergulhado por completo. Esquente o azeite. Cuidado ao colocar o hosomaki no azeite, use uma escumadeira para mergulhar devagar pois pode respingar azeite se colocar direto com a mão. Comece a fritar e não esqueça de controlar a temperatura. Deixe esquentando gradualmente, se você colocar o hosomaki no azeite muito quente ele ficará torrado por fora e cru por dentro. Se você conseguir controlar gradualmente a temperatura com certeza o seu Hot roll ficará perfeito.



Agora que já está frito ele virou o Hot roll. Retire o Hot roll e deixe ficar sequinho/crocante.



Para cortar o Hot roll comece pelo meio e assim vai fracionando. O resultado final é o da foto ao lado.

Preparo do Nigirizushi

O tradicional nigirizushi, que dispensa apresentações, apesar de ser o mais conhecido e popular tipo de sushi do mundo, raramente é feito em casa, pois requer toda uma técnica para o seu preparo. O niguirizushi são pequenos pedaços ligeiramente similares ao sushi prensado ou sushi enrolado, mas feito sem a utilização de esteira. Montar um nigiri é surpreendentemente difícil de fazer da forma correta. A forma mais simples é um pequeno bloco de arroz de sushi com uma lasca de wasabi e uma camada fina de uma cobertura colocada sobre ele (salmão ou atum), possivelmente amarrada com uma tira fina de alga nori.

Vamos lá:

Ingredientes para o sushi:

- 1 ½ xícara (chá) de arroz temperado para sushi (dependendo da forminha)
- Salmão em fatias
- Palmito Kenko
- Aspargos Kenko
- Kani kama
- Folhas de alga nori em fatias finas

Utensílios:

- Forma para prensa do arroz (não é obrigatório pois pode ser prensado na mão em forma de bolinho)
- Faca bem afiada
- Tábua para manipulação/montagem
- Prato ou barco japonês para servir.

Preparo do Nigirizushi :

- 1) Complete a forminha com arroz para sushi, preense-o com a tampa para fazer o formato e disponha-o sobre uma superfície lisa. Caso não tenha a forminha, faça os bolinhos com as mãos umedecidas, dando o formato apertando com os dedos.
- 2) Coloque sobre cada bolinho de arroz um pedaço de ingrediente (salmão, palmito, aspargo ou kani).
- 3) Com uma fitinha de nori, prenda o ingrediente de sua preferência no bolinho e sirva-o.

Veja o passo a passo para preparar o Nigirizushi

- 1) Complete a forminha com arroz para sushi, preense-o com a tampa para fazer o formato e disponha-o sobre uma superfície lisa. Caso não tenha a forminha, faça os bolinhos com as mãos umedecidas, dando o formato apertando com os dedos.



- 2) Coloque sobre cada bolinho de arroz um pedaço de ingrediente (salmão, palmito, aspargo ou kani).



- 3) Com uma fitinha de nori, prenda o

ingrediente de sua preferência no bolinho e sirva-o.

Preparo do Norimaki

O Norimaki tradicional é bem parecido com o Hossomaki. É também um bolinho de arroz enrolado em alga nori. A única diferença é que este sushi é recheado com omelete, pepino, maionese, abacate, alface, camarões e lulas. Não vai peixe.

Vamos lá:

Ingredientes para o sushi:

- 400 g de arroz para sushi pronto
- 6 algas nori
- 1 pepino
- 1 pé de alface americana, acelga ou alface crespa
- 1 abacate pequeno
- Vinagre de arroz
- 100 g de lulas limpas
- Wasabi (raiz forte)
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 16 camarões limpos e cozidos

Omelete:

- 6 ovos
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- Óleo de milho

Utensílios:

- Faca bem afiada
- Tábua para manipulação/montagem
- Esteira para enrolar o sushi
- Prato ou barco japonês para servir.
- Frigideira de teflon para fazer o omelete.

Preparo do Omelete:

- Bata os ovos com o açúcar e o sal.
- Despeje metade em uma frigideira aquecida com um fio de óleo.
- Enquanto a parte superior da omelete ainda estiver mole, enrole-a utilizando 2 hashis ou 2 garfos.
- Proceda do mesmo modo com o restante do ovo.
- Retire do fogo e deixe esfriar.

Preparo do Norimaki:

- Descasque o pepino deixando um pouco da casca.
- Corte o pepino em fatias diagonais bem finas (cerca de 2 mm de espessura).
- Lave bem a alface americana, enxugue-a.
- Junte algumas folhas e corte-as em tiras bem finas.
- Retire a casca e o caroço do abacate e corte a polpa em fatias de 5-6 mm de espessura e, em seguida, em bastõezinhos.
- Enxugue bem as omeletes com papel toalha para retirar o excesso de óleo.
- Corte ao meio e, a seguir, em fatias no sentido do comprimento.
- Coloque uma folha de alga sobre uma pequena esteira de bambu.
- Distribua por cima uma camada de arroz de cerca de 1cm de altura, deixando um espaço vazio na parte superior.
- No centro, faça pequenos fossos, que serão completados com o recheio.
- Proceda com o recheio, variando os ingredientes como preferir.
- Pode utilizar legumes, abacate picados, omelete e ainda retalhos de peixes.
- Com o auxílio da esteira, enrole a alga, pressionando levemente para fixar bem o conteúdo.
- Se preferir use filme plástico em lugar da esteira.
- Finalize enrolando também na esteira da mesma forma como o Hossomaki.



Preparo do Temaki

O Temaki é o cone de alga recheado com arroz, peixe, pepino ou outros ingredientes. O nome quer dizer "enrolado na mão" (Te=mão). A alga marinha do temaki tem que estar bem sequinha e crocante.

Dica: Se você demora para comer (quando pede para entregar em

casa, por exemplo), a alga amolece com a umidade e fica "borrachenta". O certo é comer de 10, 15min após o preparo.

Ingredientes (para 1 Temaki com Kani Kama):

- ½ folha de alga nori
- 1 tigela de água (para molhar as mãos)
- ½ xícara (chá) de arroz para sushi
- ½ colher (chá) de Wasabi Kenko
- 1 colher (chá) de maionese
- 1 unidade de kani kama
- 2 fatias de pepino em tiras

Utensílios:

- Tábua para manipulação/montagem
- Suporte para temaki ou tigela funda para acondicionar os temakis prontos

Modo de preparo:

- 1) Coloque a folha de nori sobre a palma da mão (lado brilhante para baixo).
- 2) Molhe a ponta dos dedos da outra mão e espalhe o arroz até a metade da folha de nori.
- 3) Passe o wasabi e a maionese no arroz e acrescente o kani e o pepino.
- 4) Junte as pontas diagonais da folha e enrole da esquerda para a direita até formar um cone.

OBS: existem milhares de opções de ingredientes para montar um temaki, vai variar da criatividade de cada um.

Veja o passo a passo para enrolar o Temaki



- 1) Coloque a folha de nori sobre a palma da mão (lado brilhante para baixo).



2) Molhe a ponta dos dedos da outra mão e espalhe o arroz até a metade da folha de nori.



3) Passe o wasabi e a maionese no arroz e acrescente o kani e o pepino.



4) Junte as pontas diagonais da folha e enrole da esquerda para a direita até formar um cone.



5) Sirva no suporte para temakis ou em tigela funda para ´não tombar`

Preparo do Negui-Toro

O Negui-Toro é um Hossomaki em que a alga nori é substituída por um filezinho de salmão. Não precisa usar a esteira para enrolar pois você fará pequenas bolinhas de arroz sushi em que o filezinho de salmão é enrolado. É bem fácil de fazer, veja os ingredientes:

Ingredientes:

- 70g de atum gordo (toro) ou salmão
- 60g de salmão
- arroz para sushi
- gergelim
- wasabi
- cebolinha bem picadinha

Utensílios:

- Tábua para manipulação/montagem
- Faca bem afiada
- Barco japonês ou prato para acondicionar o Negui-Toro pronto

Modo de preparo:

- 1) Corte 6 fatias de salmão bem fininhas e compridas (cerca de 17cm).
 - 2) Umedeça as mãos (para evitar que o arroz grude) e faça 6 bolinhos de arroz.
 - 3) Enrole a fatia de salmão em volta de cada bolinho de arroz.
 - 4) Ponha um pouquinho de wasabi em cima de cada bolinho. Reserve.
 - 5) Faça fatias fininhas do atum/salmão e depois corte tudo bem picadinho
 - 6) Coloque a cebolinha picada no atum e misture bem.
 - 7) Disponha esse recheio em cima dos bolinhos
 - 8) Por último acrescenta o gergelim (moído destacará o sabor).
- Sirva com shoyu

Veja o passo a passo para enrolar o Negui-Toro



1) Corte 6 fatias de salmão bem fininhas e compridas (cerca de 17cm).



2) Umedeça as mãos (para evitar que o arroz grude) e faça 6 bolinhos de arroz.



3) Enrole a fatia de salmão em volta de cada bolinho de arroz.



4) Ponha um pouquinho de wasabi em cima de cada bolinho. Reserve.



5) Faça fatias fininhas do atum/salmão e depois corte tudo bem picadinho



6) Coloque a cebolinha picada no atum e misture bem.



7) Disponha esse recheio em cima dos bolinhos



8) Por último acrescente o gergelim (moído destacará o sabor). Sirva com shoyu

Preparo do Gunkan Maki

O Gunkan Maki (navio de batalha como é conhecido) é uma especiaria única da culinária japonesa. É uma variedade de sushi, preparado com arroz enrolado com tiras de algas nori e coberto com uma pasta muito saborosa decorada com ovas de salmão. Você também pode substituir as tiras de algas nori por filés finos e compridos (15cm) de salmão, vai variar da criatividade de cada um.

Ingredientes:

- Arroz de sushi, 500 g
- Maionese, 30 g
- Wasabi, 1 colher chá
- Algas nori, 1 folha
- Pepino japonês, 1 unid
- Ovos de codorna, 6 unid
- Ovas de salmão, 100 g

Utensílios:

- Faca bem afiada
- Tábua para manipulação/montagem
- Prato ou barco para sushi

Modo de preparo:

- 1) Prepare o arroz para sushi.
- 2) Em uma cumbuca de cerâmica, misture a maionese com o wasabi para obter um molho.
- 3) Corte a alga nori em tiras de cerca de 3 cm x 20 cm.
- 4) Corte o pepino em fatias finas para decorar.
- 5) Ferva os ovos de codorna. Descasque e separe as gemas cozidas. Ou você pode comprar ovos de codorna em conserva mas sem vinagre. Misture as gemas com o molho de maionese e wasabi.
- 6) Forme bolinhos de arroz para sushi.
- 7) Coloque um bolinho no centro da alga.
- 8) Enrole o arroz com a alga nori e apoie o cilindro formado sobre o prato de apresentação.
- 9) Coloque na superfície o preparado de ovos de codorna.
- 10) Por último, coloque as ovas de salmão. Decore com o pepino. É possível utilizar uma enorme variedade de recheios para obter várias porções de gunkan sushi.

Veja o passo a passo para preparar o Gunkan Maki



1) Prepare o arroz para sushi.



2) Em uma cumbuca de cerâmica, misture a maionese com o wasabi para obter um molho.



3) Corte a alga nori em tiras de cerca de 3 cm x 20 cm.



4) Corte o pepino em fatias finas para decorar.



5) Ferva os ovos de codorna. Descasque e separe as gemas cozidas. Ou você pode comprar ovos de codorna em conserva mas sem vinagre. Misture as gemas com o molho de maionese e wasabi.



6) Forme bolinhos de de arroz para sushi.



7) Coloque um bolinho no centro da alga.



8) Enrole o arroz com a alga nori e apoie o cilindro formado sobre o prato de apresentação.



9) Coloque na superfície o preparado de ovos de codorna.



10) Por último, coloque as ovas de salmão. Decore com o pepino. É possível utilizar uma enorme variedade de recheios para obter várias porções de gunkan sushi.



Algumas ideias para incrementar o

Gunkan Maki.

Preparo do Tempurá

Muitos povos passaram pelo Japão deixando suas marcas na cozinha local. Durante o século XVI os jesuítas e os comerciantes portugueses montaram uma colônia em Nagasaki. Como todo bom estrangeiro eles faziam pratos de sua terra natal.

Durante o Quatuor Tempora (Quatro Tempos), celebração católica onde as pessoas deviam comer pouco e abster-se de ingerir carne, os jesuítas preparavam camarões fritos em uma massa com farinha e ovos. Incomodados com a tentativa de serem catequizados pelos portugueses os japoneses expulsaram-nos do Japão, ficando apenas com sua herança gastronômica: o tempurá.

O tempora virou tempurá e com o passar do tempo os japoneses foram refinando essa técnica, usando um óleo mais leve e acrescentando vegetais, até chegar ao prato que conhecemos hoje em dia. O tempurá se popularizou na cidade de Tokyo, onde era vendido em barracas assim como o sushi. Hoje existem restaurantes especializados exclusivamente em tempurá.

O tempurá é uma receita de empanar legumes e camarões. Basicamente se utiliza farinha de trigo mas se você optar por uma receita sem glúten substitua a farinha de trigo por farinha de arroz.

Aqui vai a receita de Tempurá de Legumes com Camarão:

Ingredientes:

- 1 unidade(s) de cebola
- 1 unidade(s) de cenoura
- 1 unidade(s) de pimentão verde
- 4 unidade(s) de vagem
- 1/4 unidade(s) de abóbora japonesa
- 1 unidade(s) de batata-doce
- 4 unidade(s) de ervilha-torta

- 1/2 unidade(s) de berinjela
- 1/4 pé(s) de couve-flor
- 1/4 maço(s) de brócolis
- 4 unidade(s) de camarão pistola
- Azeite de milho ou de arroz (mais leve que o de soja)

Massa:

- 4 xícara(s) (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 litro de água bem gelada)

Molho:

- 2 xícaras (chá) de caldo de peixe
- 1/2 xícara (chá) de shoyu
- 1 xícara (café) de saquê mirim
- 1/4 xícara (chá) de nabo ralado

Utensílios:

- Faca bem afiada
- Tábua para manipulação/montagem
- 2 Tigelas médias
- 1 colher de pau
- 1 prato fundo
- 1 prato raso

Modo de preparo (legumes):

- 1) Corte a cebola em rodela e depois corte-as no meio espetando um palito para os anéis não se separarem.
- 2) Corte a cenoura em fatias finas de 7 cm x 3 cm.
- 3) Corte o pimentão em fatias de 7 cm x 3 cm.
- 4) Corte a vagem ao meio sem separá-la totalmente, deixando 1cm na base.
- 5) Corte a abóbora japonesa em fatias finas de 7 cm x 3 cm.
- 6) Corte a batata doce em fatias finas de 7 cm x 3 cm.
- 7) Tire as pontas da ervilha torta e o fiapo fibroso que fica na lateral.
- 8) Corte a berinjela em fatias finas de 7 cm x 3 cm.
- 9) Corte a couve-flor em talos de 7 cm.

- 10) Corte o brócolis em talos de 7 cm.
- 11) Limpe e tire a casca do camarão e faça três cortes horizontais na barriga para que ele fique reto na hora de fritar.

Preparo da Massa e Fritura:

- 1) Bata o ovo levemente.
- 2) Misture a água gelada com o ovo.
- 3) Acrescente a farinha sem diluí-la totalmente, deixando-a empelotada.
- 4) Seque os camarões antes de passar na farinha.
- 4) Passe os legumes e o camarão levemente na farinha, em seguida na massa e frite-os em óleo quente (180° C) por 1 a 3 minutos até que fiquem ligeiramente dourados.
- 5) Retire os alimentos do óleo e deixe-os escorrer em uma grade, você poderá improvisar um escorredor de frituras com seu escorredor de louças.

Obs: O papel deixará o tempurá encharcado.

Preparo do Molho:

- 1) Misture o caldo de peixe, o shoyu e o sake mirim e aqueça-os em uma panela.
- 2) Antes de servir com o tempurá acrescente o nabo ralado.

Dicas:

- Para se fazer um bom tempurá é importante que a água esteja bem gelada e a farinha não se dissolva totalmente, ficando empelotada.
- A massa to tempurá é a última coisa que deve ser feita.
- Se você não for usá-la completamente, faça apenas meia receita, pois ela não pode ser guardada.
- Para saber se o óleo está na temperatura exata, jogue um pouco de massa. Se ela subir à superfície rapidamente o óleo está no ponto.
- Cuide para que o óleo não esquente demais e queime o tempurá.
- Ocupe somente um terço da superfície do óleo, para que ele não esfrie.
- Certifique-se que os legumes e os camarões estejam bem secos.
- Para o molho você poderá usar caldo de peixe em tabletes ou em pó.
- Se você quiser um tempurá mais dourado, use mais um ovo.
- Os ingredientes listados são apenas uma sugestão, você poderá usar qualquer tipo de vegetal, peixe ou frutos do mar para preparar o seu tempurá.

Veja o passo a passo para preparar o Tempurá:



- 1) Bata o ovo levemente.
- 2) Misture a água gelada com o ovo.
- 3) Acrescente a farinha sem diluí-la totalmente, deixando-a empelotada.



- 4) Seque os camarões antes de passar na farinha.



- 5) Passe os legumes e o camarão levemente na farinha, em seguida na massa e frite-os em óleo quente (180° C) por 1 a 3 minutos até que fiquem ligeiramente

dourados.



6) Retire os alimentos do óleo e deixe-os escorrer em uma grade, você poderá improvisar um escorredor de frituras com seu escorredor de louças.



Resultado final

Preparo do Harumaki (Rolinho Primavera)

Os Rolinhos Primavera, ou harumaki, em japonês são uma excelente entrada para qualquer refeição, oriental ou não e ainda podem ser servidos como aperitivo a qualquer hora do dia. A massa, que é trabalhosa, pode ser comprada em qualquer loja de produtos orientais e então é só rechear e fritar.

Ingredientes:

- 1 pacote de massa para rolinhos 160g (12 discos)
- 250 g de carne (alcatra, mignom ou patinho), em tiras finas
- 2 colheres (sopa) shoyo
- 1 colher (sopa) de sake
- 2 colheres (sopa) de óleo de milho ou arroz
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de açúcar
- ½ repolho pequeno, em tiras finas

- 1 cenoura ralada
- 2 xícaras (chá) de óleo (milho ou arroz) para fritar
- molho agridoce para acompanhar.

Utensílios:

- Faca bem afiada
- Tábua para manipulação/montagem
- 2 Tigelas médias
- 1 frigideira rasa anti-aderente 30cm
- 1 frigideira funda 20..25cm
- 1 pegador inox ou escumeira
- 1 colher de pau
- 1 pincel de cozinha silicone
- 1 prato fundo
- 1 prato raso

Molho Agridoce:

- 100ml de extrato de tomate
- 100ml de água
- 100ml de suco de abacaxi (natural ou concentrado)
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 6 colheres de sopa de vinagre
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de maizena

- 1) Dissolva a maizena em um pouco de água.
- 2) Numa panela, em fogo baixo, adicione todos ingredientes.
- 3) Mexa até engrossar, reserve.

Massa do Harumaki (Rolinho Primavera):

- 1kg de farinha
- 750 ml de água gelada
- 1 colher de sal

Veja o passo a passo para preparar a massa do Harumaki (Rolinho Primavera):



1) Misture bem todos os ingredientes (cuidar para não embolar) e leve à geladeira por uns 30 minutos. Vai ficar com um aspecto gosmento, mas é assim mesmo.



2) Use uma frigideira ou panquequeira com um bom anti-aderente. Use um pincel de cozinha (silicone) pois precisamos ´pincelar` esta massa na frigideira.



3) Esquente bem a frigideira e passe uma fina camada da massa. O processo é bem rápido, e você vai sentir que assim que você passar o pincel com a massa na frigideira, ela já vai praticamente secar. Requer agilidade para fazer o círculo com a massa. Nas primeiras vezes esquente a panela e tire do fogo na hora de espalhar a massa com um pincel, e depois voltar ao fogo. É importante que a massa seja bem fina!

OBS: Esta receita da massa rende aproximadamente 100 discos. Diminua a quantidade de ingredientes de acordo com a sua necessidade.

Preparo do recheio e fritura dos Harumaki (Rolinhos Primavera):

- 1) Numa tigela deixe marinando por no mínimo duas horas, a carne já fatiada em tiras, o shoyo, o saquê e o amido de milho.
- 2) Numa panela média, aqueça o óleo, acrescente a carne e o açúcar e frite por 7 minutos ou até a carne mudar a cor (não deixe dourar pois senão a carne ficará muito seca)
- 3) Adicione o repolho e a cenoura e cozinhe por mais 3..4 minutos ou até que os legumes estejam “al dente”. Desligue o fogo e deixe esfriar.
- 4) Abra o disco de massa sobre a mão ou num prato raso e coloque uma colher de sopa de recheio no centro de cada rolinho.
- 5) Dobre todos os lados a fim de formar um envelope retângulo e com a ajuda da cola feche todos os lados da massa.
- 6) Aqueça o óleo, coloque os rolinhos para fritar e tire assim que estiver dourado por fora.
- 7) Seque com papel absorvente e sirva imediatamente com o molho agridoce.

OBS: para fazer a cola para fechar o rolinho:

- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) farinha de trigo

Misture para formar uma massinha bem grudenta.

Dica: se você quiser fazer o rolinho primavera vegetariano é só não usar a carne.

Veja o passo a passo para recheio e fritura dos Harumaki (Rolinhos Primavera):



) Numa tigela deixe marinando por no mínimo duas horas, a carne já fatiada em tiras, o shoyo, o saquê e o amido de milho.



2) Numa panela média, aqueça o óleo, acrescente a carne e o açúcar e frite por 7 minutos ou até a carne mudar a cor (não deixe dourar pois senão a carne ficará muito seca)



3) Adicione o repolho e a cenoura e cozinhe por mais 3..4 minutos ou até que os legumes estejam “al dente”. Desligue o fogo e deixe esfriar.



4) Abra o disco de massa sobre a

mão ou num prato raso e coloque uma colher de sopa de recheio no centro de cada rolinho.



5) Dobre todos os lados a fim de formar um envelope retângulo e com a ajuda da cola feche todos os lados da massa.



6) Aqueça o óleo, coloque os rolinhos para fritar e tire assim que estiver dourado por fora.



7) Seque com papel absorvente e sirva imediatamente com o molho agridoce.

Preparo do Yakissoba Tradicional

Yakissoba, que em japonês significa literalmente "macarrão frito", é um prato de origem chinesa, de fácil preparo e custo acessível, fatos que o tornaram mundialmente popular. Atualmente, ele é consumido até mesmo em fast-foods, nas ruas ou em feiras populares.

Ingredientes:

- 500 g de macarrão para Yakissoba
- 300 g (total) de carnes variadas cortadas em retângulos (suína, bovina, frango, camarão, lula, presunto cozido, etc.)
- 400 g de vegetais variados cortados em retângulos (acelga, broto de bambu, salsa, repolho, brócolis, couve-flor, cenoura, vagem, ervilha torta, cebola, etc.)*
- 3 colheres (sopa) de molho para Yakissoba (Sakura, Predilecta, Fugini, etc)
- ½ xícara (café) de óleo de milho ou arroz
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim

*Os legumes mais duros, como cenoura, brócolis e couve-flor, podem ser previamente branqueados (pré-cozidos) no microondas ou na panela.

Modo de preparo:

- 1) Cozinhe o macarrão para yakissoba conforme as instruções da embalagem e reserve-o.
- 2) Corte em fatias pequenas as carnes e tempere previamente (suína, bovina, frango) com 2 colheres (sopa) de shoyu, 1 colher (sopa) de saquê, 1 colher (sobremesa) de amido de milho e 1/2 colher (chá) de ajinomoto (glutamato

monosódico).

3) Em uma frigideira grande ou panela wok, aqueça o óleo e leve o macarrão cozido para fritar, até ficar levemente crocante.

4) Tempere-o com 2 colheres (sopa) de molho para yakissoba, retire-o do fogo e arrume-o em uma travessa

5) Na mesma frigideira, frite as carnes, começando pela suína, em seguida a bovina e a de frango e por último, os frutos do mar e as carnes cozidas, como o presunto.

6) Em seguida, vá acrescentando as verduras, começando pelas mais duras, e refogue-as

7) Acrescente, então, o molho para yakissoba, misturando tudo.

8) Retire a panela do fogo e despeje o refogado sobre o macarrão.

9) Regue com o óleo de gergelim

10) Sirva imediatamente.

Veja o passo a passo para preparar a Yakissoba:



1) Cozinhe o macarrão para yakissoba conforme as instruções da embalagem e reserve-o.

2) Corte em fatias pequenas as carnes e tempere previamente (suína, bovina, frango) com 2 colheres (sopa) de shoyu, 1 colher (sopa) de saquê, 1 colher (sobremesa) de amido de milho e 1/2 colher (chá) de ajinomoto (glutamato monosódico).

3) Em uma frigideira grande ou panela wok, aqueça o óleo e leve o macarrão cozido para fritar, até ficar levemente crocante.



4) Tempere-o com 2 colheres (sopa) de molho para yakissoba, retire-o do fogo e arrume-o em uma travessa



5) Na mesma frigideira, frite as carnes, começando pela suína, em seguida a bovina e a de frango e por último, os frutos do mar e as carnes cozidas, como o presunto.



6) Em seguida, vá acrescentando as verduras, começando pelas mais duras, e refogue-as



7) Acrescente, então, o molho para yakissoba, misturando tudo.



8) Retire a panela do fogo e despeje o refogado sobre o macarrão.



9) Regue com o óleo de gergelim



10) Sirva imediatamente.

Preparo do Teppan-Yaki

O nome deste prato vem do teppan-yaki: que é um modo de preparar os alimentos utilizando uma grossa chapa de ferro (teppan). Se pararmos para pensar, o teppan-yaki pode ser considerado como uma espécie de churrasco japonês, pois é bastante comum grelhar diversos tipos de carne, como: filé de frango, camarão, peixe ou carne vermelha. Tradicionalmente, a carne ou peixe é sempre acompanhada por legumes e a refeição é servida assim que sai da chapa (no Brasil seria a chapa tipo grill).

Ingredientes:

- 3 postas de salmão (aproximadamente 1kg)
- 250ml de molho teriyaki
- 100g de pimentão amarelo
- 100g de pimentão vermelho
- 100g de cogumelo Shimeji ou Shitake
- 100g de cenoura cortado em tiras
- Sal e pimenta do reino a gosto

Obs: você pode adicionar outros legumes, sem problema.

Como fazer o Molho Teriaky:

1/4 de xícara de shoyu

3 colheres de chá de açúcar

1/4 de xícara de saquê suave (mirim)

1 colher de chá de gengibre ralado

1 colher de chá de pimenta calabresa (a gosto, se quiser deixar o molho apimentado)

- 1) Misture todos os ingredientes em uma panela pequena
- 2) 2) Leve ao fogo deixe cozinhar em fogo baixo por 5min ou até engrossar levemente.
- 3) Mexa bem até incorporar.
- 4) Guarde em geladeira.

Preparo do Teppan-Yaki:

- 1) Marinar as postas de salmão com sal e pimenta do reino e reservar por 30min.
- 2) Grelhar na chapa-grill ou fritar o salmão no azeite ou manteiga.
- 3) Quando estiver dourado acrescente o molho teriyaki até o ponto desejado e reserve.
- 3) Na frigideira adicione manteiga, deixe derreter e dourar e acrescente todos os legumes e o cogumelo. Misture até o ponto de amolecer o pimentão e a cenoura.
- 5) Adicione um pouco do molho teriyaki e sirva junto com o salmão que já está pronto.

Dica: você pode servir o Teppan-yaki na pedra que deixará o prato quente por mais tempo.



Forma Correta de Servir

A cada dia, a culinária japonesa vem conquistando mais e mais apreciadores com seus pratos à base de peixes crus e temperos bem autênticos.



Então acompanhe essas dicas que vão te auxiliar na hora de preparar um delicioso jantar com esse prato.



O vermelho e o branco, além de serem as cores da bandeira do Japão, são bem harmoniosos para compor a mesa quando for servir sushi. Nessa mesa que montamos, a cor preta também deu um toque especial.

Os pratos, onde os sushis serão servidos, devem ser lisos, sem estampas, e preferencialmente nas cores branco ou preto, para contrastar com as cores e formas dos sushis.



Utilize esteiras americanas, como de Bambu.



O guardanapo de tecido também garante maior sofisticação à mesa.

Depois da mesa pronta, atente-se para alguns detalhes ao servir.



Há quem não se adapte aos hashis, mas é importante sempre deixá-los à mesa. Quem não for usá-los, se servirá com as mãos.

Caso você mesmo for preparar o sushi, não esqueça dos temperos como gengibre, molho de soja e raiz forte, que são itens indispensáveis.

Para dar mais sabor aos sushis e ajudar a compor o visual, vale apostar no gergelim.

As dicas são simples, mas essenciais para você preparar um surpreendente jantar temático para seus convidados.

Para servir o sushi e todos os seus derivados é fundamental ter uma boa apresentação. Como já explicado antes, a culinária japonesa é única então é fundamental caprichar neste ponto. A seguir seguem algumas imagens para você tirar ideias de como servir à mesa um sushi, sendo em grupo, combinados ou porções individuais:







Outras Receitas

SOPAS

Missoshiru

(sopa

clássica)

Rende 4 Porções



1 pacote de Hondashi (tempero a base de peixe)

1 litro de água

3 colheres de sopa de Misso

1/2 colher de chá de aji-no-moto

Preparo:

1) Numa panela coloque a água com o Hondashi, deixe ferver.

2) Acrescente o Misso passando-o numa peneira e em seguida acrescente o Aji-no-moto. Não deixe ferver por muito tempo.

3) Servir com Tofu (queijo de soja), Broto de feijão ou ainda pedacinhos de Cheiro Verde.

Tamago No Suimono (Sopa Clara com Ovos)

Rende 4 porções.

3 ovos batidos

2 fatias de gengibre fresco

2 colheres de sopa de cebolinha picada

2 colheres de sopa de shoyu escuro

1 colher de sopa de maizena (para encorpar - opcional)

2 colheres de chá de anji-no-moto.

Preparo:

1) Ponha no fogo uma panela com 1 litro de água, coloque o anji-no-moto, o gengibre, o shoyu e a maizena, mexa bem deixa e deixe ferver.

2) Coloque os ovos batidos aos poucos sobre o caldo fervente, mexendo para dissolver os mesmos.

3) Sirva quente em tigelas (Kuan Lans - tigelas de plástico japonesas a venda em qualquer loja de produtos orientais) e decore com as cebolinhas picadas, jogando-as por cima.

Tori To Shiitake Shiru (Sopa de Frango com Cogumelos)

Rende 4 porções.



1 xícara de carne de frango em pedacinhos (de preferência peito)

1 xícara de cogumelos secos (Shiitake)

1 colher de sopa de suco de limão

2 colheres de sopa de sake de cozinha

2 colheres de sopa de farinha de trigo

caldo de frango (ver abaixo como fazer)

sal

Niwatori no Dashi (Caldo de Frango):

300 grs de ossos e peles de frango

3 fatias de gengibre fresco

2 colheres de sopa de cebolinha picada

1 colher de chá de sal

1/2 colher de chá de aji-no-moto

1 ¼ litro de água

Preparo do caldo de frango :

Ponha no fogo uma panela e coloque a água e deixe ferver. Coloque os ossos, a pele do frango, o gengibre, a cebolinha, o sal e o aji-no-moto, deixando cozinhar por vinte minutos. Retires as peles e os ossos e o caldo está pronto para ser usado. Se quiser guardá-lo, ponha na geladeira num recipiente com tampa, com tempo máximo de armazenamento de uma semana.

Preparo para a Sopa :

- 1) Tempere o frango com sal e um pouco de água por 10 minutos.
- 2) Tire e passe na farinha de trigo.
Aqueça uma panela até a água ficar fervente e mergulhe o frango (não deixe amolecer muito), reservando-o em seguida.
- 4) Coloque em seguida o cogumelo seco na água para amolecer.
- 5) Ponha no fogo uma panela com 5 xícaras de caldo de frango, deixando-o ferver.
- 6) Coloque em seguida o cogumelo, o suco de limão, o sake e por último o frango, cozinhando em seguida por mais 3 minutos.
- 7) Sirva quente em tigelas decoradas.

SALADAS

Salada de salmão com maionese

Peixe nobre e nutritivo, o salmão é também extremamente versátil, pois pode ser saboreado de muitas maneiras, permitindo as mais variadas criações na cozinha.



500 g de salmão temperado

1 pacote de shirataki (macarrão transparente e gelatinoso de konnyaku)

½ nabo ralado em tiras bem finas (tsumá)

1 colher (sopa) de saquê seco

1/2 colher (sopa) de sal

Ingredientes do molho da salada:

3 colheres (sopa) de maionese

1 colher (chá) de wasabi (raiz forte) preparado*

1 colher (sopa) de aceto balsâmico

2 colheres (sopa) de suco de limão

½ colher (café) de sal

1 pitada de Ajinomoto

2 colheres (sopa) de azeite

Bata todos os ingredientes no liquidificador e utilize o molho resultante da mistura.

Modo de preparo do salmão:

1) Com o sal e o saquê, tempere o peixe com a pele.

2) Embrulhe o salmão em papel absorvente e leve-o à geladeira para curtir por 2 dias, em forma com grade. Troque o papel quando estiver molhado.

Preparo da salada:

1) Fatie o peixe como se fosse para sashimi e reserve-o.

2) Disponha os ingredientes da salada em uma travessa, decore a gosto e sirva com o molho em uma outra cumbuca.

Ceviche

Rende 1 porção

Este prato de salada combina combina com a culinária peruana com a japonesa, devido aos ingredientes utilizados. A dica é preparar na hora de comer e servir imediatamente, para aproveitar o frescor do peixe.



100 g de peixe branco (linguado ou robalo) picado em cubos

25 g de polvo cozido

25 g de camarão cozido

10 g de sal

Suco de 2 limões

10 g de pimenta dedo-de-moça picadinha

15 g de cebola roxa

1 rodela de milho adocicado cozido

salsa crespa

ceboulete

Modo de Preparo:

- 1) Numa tigela funda, coloque o peixe e tempere com o sal.
- 2) Acrescente o suco dos limões.
- 2) Em seguida, acrescente o polvo e o camarão picados, misturando tudo.
- 4) Acrescente a pimenta picada e a cebola roxa, misturando novamente.
- 5) Com a ajuda de um aro, arrume os ingredientes no centro do prato, jogue o caldo por cima e decore com o milho, a ceboulete e a salsa crespa.
- 6) Pronto

Salada Sea House

Rende 2 porções.

O charme dessa salada fica por conta de finas fatias de salmão, meio cozidas, meio cruas e do molho com azeite, shoyu e limão que a tempera. O modo de preparo é simples, por isso, pode ser feita em casa, então mãos à obra!



4 fatias de salmão
4 folhas de alface
1/2 cenoura em fios
4 ramos de agrião
1/2 pepino japonês fatiado
1/2 tomate em rodela
8 colheres (sopa) de azeite
3 colheres (sopa) de shoyu
1/2 colher (sopa) de suco de limão
gergelim torrado a gosto

Modo de Preparo:

- 1) Arrume a salada num prato a seu gosto
- 2) Esquente o azeite numa frigideira e despeje sobre as fatias de salmão que devem estar em outro prato
- 3) Coloque as fatias de salmão sobre a salada
- 4) Despeje o excesso de azeite que sobrou no prato de volta na frigideira
- 5) Leve ao fogo e acrescente o shoyu e o limão
- 6) Regue esse molho sobre a salada e, por último, salpique o gergelim

SUSHIS

Rainbow Roll

O sushi é uma mistura de uramaki (enrolado onde o arroz fica por fora), com niguirizushi (bolinho coberto uma fatia de peixe). A variação de peixes por cima dos sushis é que dá o colorido e por isso o nome rainbow (arco-íris em inglês).

150 g Filés de salmão

Molho tare (veja abaixo a receita)

Cream cheese

Pepino japonês

8 fatias de peixes crus diversos de aproximadamente 20g (atum, robalo, hamachi, salmão, kani etc)

130 g de arroz temperado para sushi

½ folha de alga (nori)

Molho Tarê:

300ml de shoyu

100ml de saquê

200g de açúcar

1 dente de alho

1/4 de cebola

1 tira de cebolinha

Cozinhe todos os ingredientes até obter a consistência de caramelo (aproximadamente uma hora) e depois é preciso coar.

Veja o passo a passo para preparar o Rainbow Roll



1) Sobre a esteira de (de preferência plastificada) coloque a alga (nori) disponha o arroz por cima.



2) Vire o conjunto todo deixando o arroz em contato com a esteira.



3) Recheie com salmão grelhado, cream cheese, tarê e pepino fatiado



4) Em seguida, enrole cuidadosamente com ajuda da esteira



5) Cubra com a fatias de peixes variados por cima do rolinho



6) Aperte de novo o conjunto com a esteira para fixar o peixe



7) Corte em 8 unidades em forma de arco-íris.



8) Sirva

Hossomaki de frutos do mar

O sushi ganha um sabor todo especial com esse recheio temperado em molho vinagrete. É uma opção ideal para saborear em dias quentes:



200g de arroz para sushi

1 copo de vinagre temperado

metade de uma folha de nori

frutos do mar em vinagrete

Ingredientes para o vinagrete:

1 pitada de sal,

1/2 colher (sopa) de aji no moto.

1 camarão grande

1 pedaço de polvo

2 mexilhões

1 kani

1 pedaço de lula

1 xícara (chá) de vinagre

1 xícara (chá) de água

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de açúcar

1 pitada de shoyu

Modo de Preparo:

- 1) Para o vinagrete, que deve ser feito um dia antes, cozinhe todos frutos do mar. O kani não precisa ser cozido
- 2) Pique todos os ingredientes e acrescente os temperos. Guarde, em pote tampado, na geladeira
- 3) Depois de cozinhar o arroz, com ele ainda quente, misture o vinagre temperado e deixe esfriar
- 4) Na folha de nori, coloque um pouco de arroz no centro e vá espalhando até deixar só a ponta de uma extremidade livre
- 5) Coloque os frutos do mar, sem o caldo do tempero, bem ao centro
- 6) Enrole o hossomaki e corte em oito pedaços. Sirva

Dica: No tempero do vinagrete podem ser acrescentadas também tirinhas finas de cebolas, de tomates e de cenoura. Apesar delas não serem colocadas no hossomaki garantem um sabor especial aos frutos do mar.

Ikauni (Ouriço Vivo)

O uni ou ouriço tem um sabor forte, por isso, não é possível ser indiferente, algumas pessoas simplesmente adoram, outras detestam. Mas, entre os apreciadores, é unânime que quanto mais fresco, melhor. O sabor da carne “fresca”, realmente, é inigualável. Vale a pena experimentar.

1 ouriço inteiro (mais 100g de carne de ouriço)

1/3 de lula média (de 20cm de comprimento)

wasabi

1 colher (sobremesa) de shoyu

1/2 colher (café) de óleo de gergelim

meio limão

Veja o passo a passo para preparar o Ikauni



1) Corte a lula em fatias finas



2) Faça o tempero com uma pitada de wasabi, o limão, o shoyu e óleo de gergelim



3) Deixe a lula e a carne de ouriço marinando nesse molho. Reserve



baixo do ouriço vivo

4) Faça uma abertura na parte de



com uma pinça

5) Retire as vísceras (parte escura)



temperada e sirva rapidamente

6) Recheie com a carne e a lula

PRATOS QUENTES

Shimeji

Leve, saudável e versátil, o cogumelo shimeji tem ganhado popularidade entre os brasileiros. Em poucos minutos é possível preparar um delicioso refogado, que vai bem como entrada ou

mesmo para acompanhar o gohan (arroz branco). Experimente, você vai querer repetir.



5 a 6 colheres (sopa) de molho pronto para shimeji
250 g de cogumelos shimeji, lavados e cortados
1 xícara (chá) de broto de feijão (moyashi)
2 xícaras (chá) de acelga cortada em tiras
3 colheres (sopa) de óleo para refogar
1 colher (sopa) de gengibre picadinho 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada para salpicar
1 colher (sopa) de gergelim preto torrado para salpicar

Modo de preparo:

- 1) Em uma panela, aqueça o óleo e refogue levemente o gengibre picado.
- 2) Acrescente o shimeji, refogando até amolecer um pouco e, então, tempere-o com o molho pronto Alfa, deixando por cerca de 5 minutos no fogo, misturando algumas vezes.
- 3) Acrescente o broto de feijão e a acelga e refogue tudo por cerca de 2 minutos.
- 4) Retire do fogo, disponha em uma travessa e salpique o gergelim e a cebolinha, servindo em seguida.

Arroz com shimeji e salmão grelhado

2 xícaras (chá) de arroz (tipo japonês)
3 ½ xícaras (chá) de água
200 g de shimeji
3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
300 g de salmão grelhado desfiado

Para preparar o salmão (conforme receita "Yakizakana no microondas")

2 colheres (sopa) de saquê seco (para cada kg de peixe)

1 colher (sopa) de sal (para cada kg de peixe)

1 colher (sopa) de manteiga (para untar o prato grelhador)

Veja o passo a passo para preparar o Arroz com shimeji e salmão grelhado



1) Depois de temperar e grelhar o salmão, desfie o peixe e reserve-o.



2) Em recipiente próprio para microondas, misture o arroz lavado, a água e o shimeji.



3) Leve a mistura ao microondas, acionando o sensor de cozimento para arroz, ou deixe cozinhar por 18 a 24 minutos em potência alta (o tempo vai depender do seu microondas). Terminado o cozimento, deixe em tempo de espera por 3 a 4 minutos.



4) Afofe o arroz com um garfo e acrescente o salmão desfiado, misturando-os.



5) Por último, acrescente a cebolinha picada e sirva imediatamente.



6) Pronto

Tempurá Udon

Uma das especialidades mais famosas e apreciadas da culinária japonesa, aqui o tempurá é servido sobre o macarrão de udon com um caldo bem quente, resultando numa deliciosa combinação, ótima para aquecer no inverno. O preparo é mais simples do que parece. Confira o passo a passo.

(para uma porção individual)

250 g de macarrão de udon pré-cozido

1 fatia de abobrinha

1 fatia de cenoura

1 fatia de berinjela

1 flor de brócolis

1 flor de couve-flor

2 camarões limpos e descascados

Caldo básico para Udon:

500 ml de água

1 colher (sobremesa) de hondashi (tempero à base de peixe)

1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de Ajinomoto

1 colher (chá) de shoyu

1 colher (sobremesa) de katsuobushi (flocos de peixe seco)

30 ml de saquê licoroso

1 porção de cebolinha picada

Massa de tempurá:

250 g de farinha de trigo

1 ovo inteiro

300 ml de água

Veja o passo a passo para preparar o Tempurá Udon



1) Numa panela, prepare o caldo, levando a água para ferver e acrescentando o saquê, o hondashi, o katsuobushi, o ajinomoto, o sal e, por último, o shoyu. Experimente e, se necessário, acrescente mais tempero. Reserve.



2) Prepare a massa do tempurá, misturando todos os ingredientes. Antes de mergulhar os legumes e os camarões na massa, passe-os levemente na farinha de trigo.



3) Frite os legumes e os camarões empanados em óleo bem quente (180°C), até ficarem crocantes.

Dica: para que fiquem mais vistosos, quando estiverem quase prontos, espirre com as mãos pequenas quantidades da massa mais diluída em água sobre eles.



4) Depois de lavar e escorrer o macarrão de udon pré-cozido, esquite-o no caldo reservado.



5) Coloque o macarrão e o caldo quentes numa tigela grande.



6) Arrume os tempurás por cima, salpique cebolinha e sirva imediatamente.

Daigaku Imo (Batata Universitária)

Rende 4 porções.

Batata envolta com shoyu e salpicada com gergelim. Uma receita meio adocicada, para ser servida nas refeições ou no lanche.



400g de batata doce

óleo para fritura

½ xícara de açúcar

2 colheres de sopa de água

1 colher de chá de shoyu

1 colher de café de gergelim preto torrado

- 1) Lave bem as batatas e corte em tamanhos médios e uniformes.
- 2) Deixe de molho em água morna por 10 minutos.
- 3) Retire e coe em uma peneira.
- 4) Coloque as batatas em óleo bem quente e frite-as. No início da fritura o fogo deve estar bem quente pois ao mergulhar as batatas no óleo, a tendência da temperatura é cair. No entanto, durante todo o processo de cozimento, o óleo deve ser mantido em temperatura média.
- 5) Quando as batatas estiverem macias por dentro e crocantes por fora, retire e passe para um refratário com papel absorvente, a fim de retirar o excesso de gordura.
- 6) Coloque o açúcar, a água e o shoyu misturados numa panela grande e cozinhe em fogo baixo.
- 7) Quando começar a engrossar, acrescente as batatas reservadas e misture rapidamente, para que as batatas fiquem envoltas neste

molho.

8) Transfira para um recipiente levemente untado com óleo e polvilhe o gergelim.

Okonomiyaki (Crepe japonês)

Rende 4 porções.

Delicioso crepe salgado à moda japonesa. Uma sugestão é reunir um grupo de amigos para um lanche à tarde e cada um preparar o seu Okonomiyaki sobre uma chapa ao centro da mesa.



Massa:

400g de repolho fatiado

50g de cará

2 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de água

300g de carne de porco

Sal a gosto

Molho:

4 colheres de sopa de maionese

4 colheres de sopa de catchup

4 colheres de sopa de molho inglês

1) Em uma tigela bata os ovos e acrescente o cará, o repolho, a água e por último a farinha de trigo e misture até a massa ficar homogênea.

2) Numa chapa aquecida doure a carne de porco e jogue uma

medida de concha da massa por cima, dourando-a dos dois lados até ficar cozida.

3) Prepare o molho à parte misturando todos os ingredientes e sirva sobre a massa feita.

Montando um Cardápio

Esta é uma parte crucial na vida do sushiman, o que vou servir para os meus clientes? Bom, vamos com calma. Primeiramente antes de se montar o cardápio precisamos ter a absoluta certeza de que tudo o apresentamos no curso nos capítulos anteriores você sabe fazer. Pois nada adianta montar um cardápio bem elaborado se a qualidade dos produtos ali descritos não for apresentada. Então você precisa treinar bastante, visite diferentes restaurantes japoneses para conhecer a particularidade de cada um. Aprofunde-se no estudo da culinária japonesa, principalmente a do sushi. Somente com conhecimento e sabedoria prática ao fazer os pratos é que você se tornará um grande sushiman, pense nisto.

Basicamente montar um cardápio é simples, temos que dividir os diversos sushis apresentados nos capítulos anteriores com suas variantes de fazer, exemplo:

O hossomaki, aprendemos no curso o hossomaki de salmão, mas você variar e substituir o salmão por atum, camarão ou kani. Então teremos aqui 4 tipos de hossomaki: Hossomaki Salmão, Hossomaki Atum, Hossomaki Camarão e Hossomaki Kani.

Seguindo o exemplo do Hossomaki, podemos usar a mesma variante para o Nigiri e assim com outros sushis.

Um outro exemplo muito utilizado e tem uma ótima saída são os combinados. São diversos tipos de sushis servidos no mesmo prato, exemplo:

Combinado 25 peças: contém 5 uramaki atum, 5 uramaki califórnia, 4 gunka salmão, 3 nigiri kani, 3 nigiri salmão e 5 hot filadélfia.

Seguem a seguir alguns exemplos de cardápios:

entradas



- 00 Shitake na Manteiga
- 00 Genky Salmon Chips
Chips tipo doritos com salmão, cream cheese, cebolinha
- 00 Guioza Original Vegetariano
Pastel japonês, cozido no vapor e depois grelhado com recheio de legumes e harusame
- 00 Sunomono (Porção individual)
- 00 Tempurá de Legumes
- 00 Tempurá de Camarão
- 00 Camarão Alho e Óleo
- 00 Missoshiro (Sopa de Soja) (Porção individual)
- 00 Gunkan de Camarão (Porção 8 Unidades)
Com Cheddar envolto de Gergelim
- 00 Gunkan Jhoe (Porção 8 Unidades)
Salmão com cream cheese e cebolinha envolto de salmão
- 00 Gunkan Genky (Porção 8 Unidades)
Bolinho de arroz envolto de salmão coberto com cream cheese e couve



combinados

- 00 Genky-combo 25
13 sashimis variados, 12 hossomakis variados
- 00 Genky-combo 50
18 sashimis variados, 32 hossomakis variados
- 00 Genky-combo 90
34 sashimis variados, 56 hossomakis, uramakis e hot filadélfia

niguiiri

(Porções 6 Unidades)



- 00 Salmão
- 00 Atum
- 00 Skin
- 00 Kani

uramaki

(Porções 10 Unidades)



- 00 Filadélfia
Salmão, Cream Cheese, Arroz e Alga
- 00 Italiano
Cheddar, Salmão, Arroz e Alga
- 00 Skin Especial
Pele do Salmão grelhada em tempero especial da casa
- 00 Skin Maguro Ai Especial
Sushi recheado com Salmão Skin, coberto com fatias de Atum
- 00 Salmão
Só Salmão
- 00 Ichigo
Salmão, Cream Cheese e Morangos
- 00 Vegetariano
Tomate seco, Rúcula e Cream Cheese
- 00 Califórnia
Manga, Pepino e Kani

hossomaki

(Porções 10 Unidades)



- 00 Salmão
- 00 Camarão
Camarão com Cream Cheese
- 00 Atum
- 00 Kani

temaki

(Cone de Alga com Arroz e recheado)



- 00 Salmão Filadélfia
Salmão, Cream Cheese, Cebolinha e Gergelim
- 00 Salmão Skin
- 00 Atum

sashimi



- 00 Sashimi 12 Un. Variados
- 00 Sashimi 12 Un. Só Salmão
- 00 Sashimi 24 Un. Variados
- 00 Sashimi 24 Un. Só Salmão
- 00 Sashimi 36 Un. Variados
- 00 Sashimi 36 Un. Só Salmão

hot

(Sushi empanado em massa Tempurá) (Porções de 10 unidades)



- 00 Filadélfia
- 00 Vegetariano
- 00 Kani Cream Cheese
- 00 Romeu e Juieta
Golabada com Cream Cheese e Chocolate



pratos quentes

(Servem duas pessoas)

- 00 Teppan-Yaki Salmão**
Salmão grelhado com molho Teriaky, Legumes grelhados cogumelo Shimeji grelhado e Arroz branco.
- 00 Atum Yokohama**
Atum grelhado com Katswobushi, acompanha Arroz branco e Legumes grelhados e Salada da estação
- 00 Mignom Nagoya**
Mignon grelhado, acompanha Arroz branco, Legumes grelhados e Salada da estação)
- 00 Frango Iwakuni**
Peito de frango grelhado coberto com finas fatias de Tomate, Queijo Mussarela, Orégano. Acompanha legumes grelhados, Arroz branco e Salada da estação



sobremesa

- 00 Harumaki de Chocolate** (Unitário)
Tradicional rolinho primavera com cobertura especial de chocolate
- 00 Harumaki de Banana** (Unitário)
Tradicional rolinho primavera com recheio de banana e canela.
- 00 Banana Flambada** (Individual)
Banana flambada no licor com sorvete de creme
- 00 Tempurá de Sorvete** (6 Unidades)
Sorvete de creme empanado e frito coberto com cobertura de chocolate

A Arte de Usar os Hashis

Como segurar o hashi?

Para segurar e utilizar o hashi existem algumas regrinhas. Os japoneses são muito rigorosos na questão de etiqueta à mesa, como já vimos em outro capítulo, o importante é conseguir comer respeitando as demais normas. Se for possível segurar corretamente, melhor. Alguns juram que o gosto fica melhor, e você quer ver isso por conta própria... sem parecer bobo. Outros parecem manusear os hashis tão facilmente; porém, no seu momento de usá-los, você acaba pedindo por um garfo. Eis como

dizer adeus ao garfo de uma vez por todas e colocar esses hashis em ação!

Então vamos lá:

O MANUSEIO



1) Pegue seu primeiro hashi com o dedo médio e o polegar. Esse será sua âncora – ele não poderá se mover. Enrijeça sua mão para ter uma pegada firme. Permita que a extremidade larga do hashi descansa na curva de sua mão, onde o dedão e o indicador se ligam. Descansa a extremidade estreita entre a base do dedão e o lado do dedo indicador. Ele deve permanecer virtualmente imóvel. É algo parecido com segurar uma caneta, só que um pouco mais baixo. Alguns podem preferir segurar o hashi com o lado do dedo anelar, com a ponta do indicador segurando-o no lugar.



2) Pegue o segundo hashi com seu dedo indicador e dedão. Este será o hashi que se moverá. Coloque o dedão sobre o lado do segundo hashi, para que ele descansa sobre o primeiro. Ajuste sua pegada até alcançar uma

posição confortável. Certifique-se de que as pontas estreitas dos hashis estejam ligadas de forma a evitar que elas se cruzem ou não consigam “beliscar” o alimento. Para juntá-los, você pode batê-los na mesa. Hashis em posições desiguais serão de difícil manuseio.



3) Pratique abrir e fechar os hashis. Certifique-se de que as extremidades largas dele não façam um “”, pois isso dificultaria sua pegada. Apenas a parte de cima se move? Ótimo! Se isso lhe ajudar, deslize sua mão para cima e para baixo, mas mantendo sempre a mesma posição, experimentando diferentes níveis de pegada. Alguns acham fácil manusear perto da base, enquanto que outros preferem fazer uma pegada mais perto da ponta.



4) Comece pegando alimentos! Trabalhar num ângulo de 45° pode ser ideal neste primeiro momento. Continue assim até conseguir erguer alimentos

de maneira estável. Se houver algum desequilíbrio, baixe o alimento e tente novamente. Assim que você ficar bom com um tipo de alimento, busque pegar objetos de diferentes tamanhos e texturas. Quando começar a se sentir realmente confiante, pratique com macarrão!

Mais algumas dicas:

Etiqueta com Hashis

1) Conheça as regras para compartilhar alimentos. Normalmente, no que tange pratos Asiáticos (independentemente de eles terem sido preparados em casa ou num restaurante), você pegará sua porção a partir de um prato grande de alimentos. Não é apropriado mergulhar hashis postos na boca na refeição comunal! Você tem duas opções:

- Use um par público de hashis que jamais tocarão sua própria tigela (ou a de outra pessoa) de arroz/comida.
- Pegue o alimento com a outra extremidade dos Hashis. Trata-se da parte larga que não entrará em contato com sua boca!

2) Saiba o que fazer com eles enquanto não comer. As regras dos hashis não acabam assim que você levar toma a comida à boca, infelizmente. Cada sociedade tem regras diferentes, mas em geral:

- Não deixe os hashis apontando para cima no prato de comida. Isso é visto como mau agouro e lembra o incenso em funerais.

- Não perfure a comida com as pontas dos Hashis. Se tudo o mais falhar, isso pode parecer uma boa alternativa, mas é visto como deselegante.

- Não passe o alimento de hashi para hashi. Isso também é protocolo de funeral e visto como falta de etiqueta.

- Não cruze os Hashis. Ao terminar de comer, coloque-os ao lado esquerdo do prato vazio.

- Não aponte para pessoas com seus Hashis. O simples ato de apontar é deselegante em culturas Asiáticas. O mesmo vale para Hashis. Essas são as regras básicas.

3) Quando estiver comendo arroz, esteja apto a escavá-lo. Se a tigela de arroz for colocada em sua frente e seu único aparato de alimentação forem dois pedaços de bambu, você pode sentir-se como alguém sem remos num barco. Porém, é perfeitamente aceitável (e normal, realisticamente falando) erguer a tigela de arroz perto da boca e comer o alimento desse jeito. Você não parecerá bobo – mas sim, parecerá culto!

Você pode se sentir como a Fera durante o jantar com a Bela; porém, fique calmo, é assim que se come arroz. Não atire o arroz para sua boca como um homem das cavernas – erga a tigela perto da boca para evitar que o arroz caia no chão. O Japão tem regras ligeiramente mais estritas em relação a esse elemento. Caso esteja na China ou no Vietnã, por exemplo, é possível cavar o arroz do jeito que quiser.

Dicas extras:

- Comece segurando os hashis no meio ou perto das pontas enquanto se acostuma com o movimento e com manter as pontas alinhadas. Quando for ficando mais confortável e confiante, tente segurar os hashis com uma pegada mais próxima ao final da extremidade grossa.
- A diferença entre parecer alguém pouco instruído, e parecer alguém refinado e culto é mostrada quando você segura os hashis. Não segure os hashis próximo ao final. Quanto mais longe da comida suas mãos ficarem, melhor. Não apunhale a comida, isto é considerado rude e/ou um desrespeito ao chef ou cozinheiro que a preparou.
- Seja paciente, já que demora um pouco para aprender o uso correto. É perfeitamente admissível pedir por um garfo ou colher caso você fique muito frustrado.
- Aplique uma firme, mas gentil, pressão na comida; somente o suficiente para evitar que a comida caia dos hashis. Ao colocar muita pressão, é provável que seus hashis se cruzem caso não estejam perfeitamente alinhados, e podem acabar por atirar sua comida para longe da mesa.
- Alternativamente, você pode segurar o hashi de baixo com a ponta do dedo anelar, repousando-o na unha de seu dedo mindinho. Deste modo, seu polegar irá manter o hashi no seu lugar. O hashi de cima irá se mover para cima e para baixo para pegar a comida.
- Enquanto no começo pode parecer mais fácil segurar os hashis perto da ponta, segurá-los mais para trás significa que eles estão mais paralelos, o que ajuda a segurar a comida (como o arroz) por baixo. Você também poderá pegar pedaços maiores de comida.
- Esta é a maneira correta de segurar hashis. No entanto, se você conseguir pegar confortavelmente a comida e levar a sua boca, você está efetivamente usando os hashis.
- Hashis de madeira ou bambu são os mais fáceis de usar devido a sua textura absorvente na ponta. Os de plástico serão mais difíceis

de usar. Hashis de metal, usados pelos coreanos, são os mais difíceis. Se aperfeiçoe com um e siga para o próximo. Na próxima vez que você sair, seus anfitriões serão impressionados!

- Comidas flexíveis ou cortadas, como frios ou queijos fatiados fornecem boa prática. Elas são mais fáceis do que alimentos cortados em cubos enquanto você está aprendendo a pressionar e alinhar os hashis.

- Quando estiver tirando comida de uma tigela usada por outros, use o lado inverso dos hashis. Isto evita os germes de sua boca, que estarão no outro lado, de chegarem ao resto da comida.

- Leve os hashis para casa para praticar usando eles. Siga os passos acima e levante um amendoim, uma caneta, ou um pedaço de peixe. Tente comer sua janta com eles.

Avisos para quem vai viajar para países do oriente:

- Evite passar comida com os hashis. Como em um próximo aviso, isto se assemelha a uma seção do tradicional funeral japonês, onde os familiares passavam ossos usando hashis. Ao invés disso, ao passar comida, coloque-a em um prato intermediário, preferivelmente usando um utensílio para se servir ou, se nenhum for providenciado, vire seus hashis ao contrário para que o lado que não esteve em sua boca toque a comida; então dê o prato a quem quer que seja.

- Não é fácil usar hashis, então persevere enquanto estiver aprendendo como fazer.

- A etiqueta chinesa diz que você pode levar sua tigela pessoal de arroz perto de sua boca com uma mão, enquanto usa os hashis para puxar o arroz para dentro de sua boca. No entanto, a etiqueta coreana diz que esta é uma forma muito ruim! Esteja ciente das pessoas com quem você está comendo, e quais são seus costumes.

- Não cruze seus hashis. Na cultura chinesa, isto é um símbolo para a morte. Sempre descanse eles em paralelo um com o outro.

- Evite espetar seus hashis no fundo do arroz. É falta de educação, já que lembra o incenso que os membros da família queimavam para lamentar um falecido. Também lembra a maneira como o arroz é simbolicamente oferecido aos mortos no Japão, Coréia e China. Quando você terminar, coloque os hashis em cima da tigela e descanse-os de modo plano.

- Não cutuque seus dentes com os hashis, mesmo se não houver palitos de dente onde você está jantando.

- Não aponte para pessoas com seus hashis.

- Não bata na tigela ou prato com seus hashis. Isto é o que os mendigos faziam na China antiga. Decida qual comida do prato você quer antes de colocar seus hashis nela. Cutucar coisas do prato é considerado muito mal-educado.

Glossário

Glossário culinário japonês

Para facilitar o entendimento e aprimorar o conhecimento sobre a culinária japonesa abaixo glossário com inúmeras palavras em ordem alfabética.

A

Aburá = Óleo;

Aburague = Tofu frito fatiado;

Aemono = Nome genérico para Saladas ou Conservas;

Agari-Cha = Chá "Saideira";

Aguedashi = Tofu ligeiramente frito;

Aguemono = Nome genérico para Frituras;

Akami = Nome genérico para Peixes de Carne Vermelha Escura;

Aissu-Kurimu = Sorvete;

Aji = Carapau;

Aji-No-Moto = Tempero japonês a base de Glutamato Monossódico;

Akagai = Tipo de Vieira;

Akatosaka = Espécie de Alga Marinha avermelhada;

Ama = Doce;

Amadai = Namorado;

Amaebi = Camarão Japonês de sabor adocicado;

Anago = Enguia Marinha;

Anko = Doce de Feijão Azuki;

Aoyagui = Tipo de Marisco de casca branca arredondada;

Aperitifu = Aperitivo;

Arai = Sashimi sobre o qual se joga água quente e em seguida se joga água gelada;

Arame = Espécie de Alga Marinha;

Asari = Tipo de Vongole;

Assuparagassu = Aspargos;

Atama = Cabeça de Peixe;

Awabi = Abalone: Espécie de Caramujo Marinho;

Awasezu = Mistura de Vinagre com algo;

Azuki = Feijão marrom avermelhado miúdo;

B

Banchá = Chá Verde tomado durante e depois das Refeições;
Ban-Gohan = Jantar;
Banana = Banana;
Baramutsu = Peixe Prego;
BashioOkajiki = Peixe Vela;
Bata = Manteiga;
Batayaki = Assado na Manteiga;
Battera = Forma geralmente de madeira para se fazer Sushi
Prensado - Barco sem quilha;
Bati = Abreviação de Mebati: Espécie de Atum;
Beecom = Bacon;
Beni-Shoga = Gengibre conservado com Corante Vermelho e Vinagre com Açúcar;
Benigai = Sernambi: Tipo de Molusco Bivalvo Marinho;
Benidade = Planta aromática: Espécie de Salsinha;
Bentô = Obentô: Comida / Lanche embalado para ser comido frio a qualquer momento;
Bifuteki = Filet de Carne Bovina;
Biiru = Cerveja;
Borá = Tainha acima de 30 cm;
Borá no Tamago = Ova de Tainha;
Budo = Uvas;
Burande = Aguardente;
Buri = Olho de Boi;
Burokori = Brocólis;
ButaNiku = Carne de Porco: Lombo;
Butsugiri = Tipo de Corte Irregular para Legumes;

C

California-roll = Tipo de Temaki ocidental feito basicamente de kani, abacate e maionese;
Cerori = Aipo;
Chamoji = Colher para Arroz;
Chanko-nabe = Cozido de carnes, peixes e vegetais. Usado pelos lutadores de Sumo;
Chanoyu = Cerimônia do Chá;
Charoto = Alho Poro;
Chawan = Usado para servir o Arroz; Para homens as Tigelas são maiores;
Chawan-Mushi = Creme a base de Ovo, com Peixe, Cogumelo e Verduras;

Cha-zuke = Sopa caseira, à base de Arroz e Chá Verde;
Chimaki = Arroz glutinoso embrulhado na casca do Broto de Bambu;
Chikuwa = Bolo de Peixe cozido em formato de tubo;
Chio = Sal;
Chirashi-zushi = Sashimi/sushi "espalhado" sobre o Arroz;
Chirizu = Molho Picante para Sashimi;
Chu-toro = Parte meio gorda do Atum;
Chuzara = Prato de tamanho médio para servir uma variedade de alimentos;
Coohii = Café;
Coromo = Massa para empanar legumes, camarões, Tempurá;

D

Daikon = Nabo;
Daikon Oroshi = Nabo ralado;
Daizu = Soja seca;
Dashi = Base de Caldo de Peixe, Sopa;
Deba-Bocho = Faca p/ Desossar;
Dezaato = Sobremesas;
Djagaimo = Batata;
Djamu = Geléia;
Djim = Gin;
Domburi = Tigela larga e profunda de arroz ou Prato Japonês composto por vários ingredientes sobre o arroz;
Domburi-Bachi = Tigela usada para servir macarrão como Soba e Udon;
Donabe = Cassarola de cerâmica com tampa;
Dotenabe = Kaki-Nabe: Sopa de Ostras

E

Ebi = Camarão;
Edomae-Zushi = Tipo de Sushi;
E-i = Raia;
Ekiben = Bentô vendido nas Estações de Trem;
EndoMame = Ervilha de Soja;
Engawa = Parte próxima das nadadeiras do Linguado;
Enokidake = Cogumelo japonês com cabo branco longo e "chapéu" pequeno;

F

Fuco = Suzuki: Robalo de aproximadamente 40 cm;
Fugu = Baiacu;
Fugu-ya = Restaurante especializado em Fugu;

Fuka = Tubarão;
Fukashi = Cozido no vapor;
Fukusa-zushi = Tipo de Sushi muito elaborado;
Furai = Empanado à milanesa;
Furikake = Mistura de temperos secos para ser polvilhado sobre o gohan;
Futomaki = Sushi enrolado numa espessura maior;

G

Gai-Jin = Estrangeiro ou Pessoa de Fora;
Gari = Gengibre fatiado em conserva;
Gazami = Siri;
Gobo = Raiz de Bardana;
Go-Chiso-Sama Deshita = Obrigado pela refeição;
Gohan = Arroz, Refeição;
Goma = Gergelim, geralmente moído;
Gusso = Cabeça com Tentáculos de Lula cozidos;
Guetá = Tipo de Tamanco de Madeira que alguns Sushimens usam;
Guin-Hirasu = Cojinova: Espécie de Peixe Chileno;
Guioza = Pastelzinho oriental recheado com carne e legumes, frito ou cozido no vapor;
Gunkan = Sushi enrolado com Alga em forma de “Navio”, com recheio em cima;
Gyuniku = Carne de Boi, Picanha;

H

Hagatsuo = Espécie de Bonito;
Haiboru = Com Soda;
Hamaguri = Vongole;
Hamachi = Inada: Olho de Boi de aproximadamente 40 cm;
Hamu = Presunto;
Hanagatsuo = Raspas de Bonito seco;
Harusame = Macarrão gelatinoso e transparente de Arroz;
Hashi = Ohashi: Palitinhos usados para comer;
Hashi-Oki = Suporte para descando do Ohashi;
Hata = Família dos serranídeos como Badejos, Chernes, Garoupas e etc;
Hatimaki = Faixa que alguns Sushimens, costumam usar na cabeça;
Hatsu = Coração de Frango;
Hatsukan = Sakê quente;
Hakozushi = Sushi prensado;

Hakusai = Acelga;
Hiayako = Iguaria feita de Tofu, Katsuobushi, Cebolinha e Shoyu;
Hijiki = Espécie de Alga Marinha;
Hikiniku = Carne moída;
Hiragi = Caratinga;
Hirame = Linguado;
Hirasoda = Bonito;
Hiru-Gohan = Almoço;
Hobo = Peixe-Cabrinha;
Hodjitcha = Chá Torrado;
Hokigai = Almeja;
Hondashi = Tempero a base de peixe;
Honsaba = Espécie de Bonito;
Horagai = Zidona: Espécie de Caramujo do Mar;
Horenso = Espinafre;
Hoshi-Budo = Uvas passas;
Hoshi-Sumomo = Ameixas secas;
Hosso-Maki = Sushi enrolado fino no Sudare;
Hotategai = Vieira;
Houseki-Hata = Badejo;
I
Itchigo = Morango;
Ika = Lula;
Ika-Uni = Prato a base de Lula e Ovas de Ouriço;
Ikezukuri = Sashimi servido com o Peixe ainda Vivo;
Ikura = Ovas de Salmão;
Ina = Bora: Tainha de 16 à 30 cm;
Inada = Hamachi: Olho de Boi Olho de Boi de aproximadamente 40 cm;
Inaco = Oboco = Subashiri = Borá: Tainha de aproximadamente 15 cm;
Inari-Zushi = Tofu frito recheado com Shari e misturas;
Inguem-Mame = Feijão Comum;
Irashai-Mase = Saudação ao Cliente; Bem Vindo;
Iriko = Filhote de Peixe seco;
Ise-Ebi = Lagosta;
Ishidai = Sargo de Dente;
Isobe-Zukuri = Peixe enrolado em Alga sem arroz;
Itadakimassu = Estou servido, Vou comer, Bom Apetite;
Itamae-San = Chefe de Culinária Japonesa;

Itohiki-Aji = Xaréu Branco;

Iwashi = Sardinha;

J

Jagaimo = Batatinha;

Jubako = Recipiente para transportar Alimentos;

K

Kabotcha = Abóbora;

Kai = Marisco;

Kai-Rui = Moluscos;

Kaibashira = Miolo da Vieira;

Kaiseki = Reunião de várias pessoas para uma seqüência de Degustação;

Kaiseki-Riori = Alta Gastronomia, Gourmet;

Kaiware = Broto de Nabo;

Kaiwarina = Niguri feito de Broto de Nabo;

Kajiki = Marlim Azul; Abreviação dos Peixes de Bico;

Kaki = Ostra;

Kaki-Furai = Ostras à milanesa;

Kaki-Nabe = Dotenabe: Sopa de Ostras;

Kamaboko = Massa consistente de Peixe;

Kamassu = Peixe Lúcio;

KamassuSawara = Cavala Wahoo;

Kami = Espírito, Alma;

Kampai = Brinde, Saúde;

Kampati = Olhete;

Kampio = Aparas longas retiradas de um tipo de Cabaça;

Kandjo = Conta;

Kani = Caranguejo;

Kanten = Ágar-Ágar: Semelhante a gelatina, mas não derrete em temperatura ambiente;

Kappa = Espécie de Duende japonês, semelhante a uma Tartaruga Verde;

Kappa-Maki = Sushi enrolado de Alga e Arroz, com recheio de Pepino;

Karashi = Mostarda;

Karasumi = Ovas de Tainha defumada;

Karifurawa = Couve Flor;

Katakuriko = Fécula de Batata;

Katatumuri = Escargot;

Katsuo = Serra;

Katsuobushi = Flocos de Bonito seco;

Kawa = Pele;
Kazunoko = Ovas de Arenque;
Keeki = Bolo;
Kihada = Atum de Galha ou Albacora de Laje;
Kijakushi = Espátula de madeira para o arroz;
Kiku = Crisântemo;
Kinoko = Cogumelo;
Kinome = Espécie de Salsinha Vermelha;
Kisu = Xingó: Espécie de peixe japonês;
Kiwi = Kiwi;
Kobachi = Tigela pequena para colocar Sunomono ou outros alimentos;
Kohada = Savelha: Espécie de peixe japonês;
Koi = Carpa;
Koku = Medida japonesa para Arroz em grandes volumes;
Kombu = Espécie de Alga Marinha grossa e comprida;
Kome = Arroz antes do cozimento;
Komugiko = Farinha de Trigo;
Konyaku = Batata Konyaku ou Bloco Gelatinoso da mesma;
Korianda = Coentro;
Ko-Ryoriya = Pequeno Restaurante Típico Japonês;
Kosho = Pimenta;
Kotcha = Chá Indiano;
Koukaku = Crustáceos;
Kozara = Prato de tamanho pequeno para servir uma variedade de alimentos;
Kudamono = Frutas;
Kue-Hata = Garoupa;
Kujira = Baleia;
Kurague = Água Viva; Kuri = Castanhas;
Kurodai = Sargo de Beiço;
Kurokawa Kajiki = Marlim Negro;
Kurokoshou = Pimenta do Reino;
Kuromaguro = Atum Azul ou Albaroca Azul;
Kuruma-Ebi = Lagostim;
Kurumi = Nozes;
Kushi-Ague = Espetinho Frito;
Kyabetsu = Repolho;
Kyabia = Caviar;
Kyuri = Pepino;

M

Maaji = Espécie de Carapau;
Madara = Espécie de Bacalhau;
Maguro = Atum;
Makajiki = Marlim Raiado;
Maki-Zushi = Sushi feito de forma enrolada;
Managatsuo = Sernambiguara;
Manaitá = Grande Tábua de cortar utilizada pelo Itamae-San;
Mandju = Bolinho de Arroz recheado com Doce de Feijão;
Manekineko = Estatueta de Gato com a Pata Levantada para chamar Sorte;
Mango = Manga;
Massago = Ovas de Shishamo;
MasshuRuumu = Champignon;
Massu = Caixinha para se beber Sakê gelado e Medida Japonesa;
Masu = Anchova;
Matcha = Chá Verde em Pó levemente amargo;
Matsudai = Prejereba;
Matsutake = Espécie de Cogumelo;
Meaji = Chicharro;
Mebati = Espécie de Atum;
Mejiro = Urassa: Olho de Boi Olho de Boi de aproximadamente 60 cm;
Mekajiki = Espadarte;
MekyaBetsu = Couve de Bruxelas;
Menrui = Macarrão;
Menyu = Cardápio;
Merom = Melão;
Meshi = Arroz cozido ou genericamente para Refeição;
Mikam = Mexerica;
Mirim = Sakê doce para culinária;
Misso = Pasta de Soja moída, salgada e fermentada;
MissoShiru = Soba a base de Misso;
Mitsuba = Erva aromática;
MitsuMame = Gelatina e Frutas em pedaços com calda;
Mitsuyoshi = Três Fortes;
Mizu = Água;
Mochi = Bolinho feito de pasta de arroz, geralmente no Ano Novo;
Mochiko = Farinha de Arroz;
Momiji-Horoshi = Pimenta Malagueta ralada;
Momo = Pêssego;
Murasaki-Gai = Marisco;

Murazaki = Nome coloquial do Shoyu;

Mushiki = Panela à vapor;

Mushimono = Pratos Cozidos no Vapor;

Myoga = Variedade de Gengibre;

N

Nabe = Caçarola;

Nabemono = Cozido, Sopa composta por vários ingredientes;

Naga-Kabotcha = Abobrinha;

Nakiri-Bocho = Faca de Lâmina quadrada, para cortar Vegetais;

Nama = Cru;

Namazu = Bagre;

Namida = Lágrima: Nome coloquial do Wasabi;

Nare-Zushi = Sushi primitivo de Carpa;

Nashi = Pêra;

Nasu = Beringela;

Nato = Grão de Soja Fermentado;

Negui = Cebolinha;

Negui-Toro = Sushi de Atum Gordo com Cebolinha Verde;

Nigiri = Bolinho de Arroz feito com Dois Dedos;

Nigiri-Zushi = Sushi feito em Bolinhos de Arroz, com Dois Dedos;

Nihom = Japão;

Nihon-Shu = Sakê;

Nijimasu = Truta;

Niku = Carne;

Nimono = Nome genérico para Comidas cozidas com Shoyu e

Sakê;

Nindjin = Cenoura;

Niniku = Alho;

Nirá = Folha de uma espécie de Alho;

Nishim = Arenque;

Nishim-Noko = Shirauo: Filhote de Arenque;

Nomiya = Bar especializado em Sakê;

Norem = Cortina curta que adorna as passagens do Sushi-ya;

Nori = Espécie de Alga Marinha seca;

Nori-Maki = Sushi enrolado em Alga;

Nuka = Floco de Arroz;

O

Odomae = bolas de arroz p fazer o niguiiri

Ocome = arroz crú

Ochizushi = sushi prensado

Ohashi = talher japones composto de 2 palitos

Omizu = água

Oshibori = toalha quente úmida p mãos

Otsunami = aperitivo servido como entrada

P

Painapuru = Abacaxi;

Papaya = Mamão Papaya;

Piman = Pimentão;

Pinatsu = Amendoim;

Ponzu = Shoyu com sumo de Limão e outros Temperos;

Pudingu = Pudim;

Puramu = Ameixa;

R

Radishu = Rabanete;

Remom = Limão;

RenzuMame = Lentilhas;

Resutoram = Restaurante;

Ringo = Maçã;

Robata = Em volta do Fogo;

Robatayaki = Nome genérico para os Espetos Grelhados de Carnes, Peixes e Vegetais;

Rossuto-Shita = Assado no Forno;

Ryoriya = Restaurante especializado em Comida Japonesa;

S

Saaroim = Filet Mignon;

Sabá = Espécie de Cavalinha;

Saiku-Zushi = Sushi com Shari colorido para uso em Festivais;

Sakana = Peixe;

Sake = Salmão;

Sakê = Bebida Alcoólica feita à partir da Fermentação do Arroz;

Sake-Skin = Pele de Salmão;

Sake-Zuki = Tipo de Taça para servir Sakê;

Saki-Surumê = Lula Sêca;

Sakura = Cerejeira;

Sakura-Ebi = Camarão Sete Barbas;

Sambai-Zu = Molho para Sashimi, Forte e Avinagrado;

San = Senhor ou Senhora;

Sanmá = Espécie de Peixe Periquito;

Sasami = Filé de Frango;

Sashimi = Fatias de Peixe Cru;

Satoo = Açúcar;

Sawara = Sororoca;

Sayamame = Ervilha Torta;
Saya-Inguem = Vagem;
Sayori = Peixe Agulha;
Seigo = Suzuki: Robalo de aproximadamente 25 cm;
Serori = Aipo;
Shabu-Shabu = Carne fatiada e cozida com legumes em molho de gergelim ou misso;
Shari = Arroz Cozido e Temperado para o Sushi;
Shibou = Gordura;
Shichimi = Tempero Picante usado em Sopas;
Shichimi-Togarashi = Sete Pimentas;
Shiira = Dourado do Mar;
Shimaaji = Espécie de Carapau;
Shimeji = Tipo de Cogumelo pequeno;
Shin-Shoga = Gengibre novo;
Shio = Sal;
Shiokara = Conserva Salgada;
Shiokarai = Salgado;
Shiraita-Kombu = Tipo de Alga Marinha transparente e adocicada;
Shirauo = Nishim-Noko: Filhote de Arenque;
Shiro-Misso = Missoshiru de Misso Branco;
Shirokawa-Kajiki = Marlim Branco;
Shirumono = Sopa;
Shishamo = Espécie de Peixe Japonês, muito apreciado pela sua Ova;
Shishito = Pimenta Verde;
Shisso = Planta da família da Hortelã;
Shitabirame = Espécie de Linguado;
Shitake = Tipo de Cogumelo Grande;
Shoga = Gengibre;
Shoppai = Salgado;
Shoyu = Molho à base de Soja;
Shoyu-Zara = Pequeno Prato para colocar Shoyu;
Soba = Massa tipo Espaguete;
Soceji = Salsicha;
Some-Oroshi = Molho semelhante ao Ponzu, mas picante com Momiji-Horoshi;
Somem = Tipo de Macarrão de Semolina;
Sora-Mame = Feijão Branco;
Su = Vinagre de Arroz;

Subashiri = Inaco = Oboco = Borá: Tainha de aproximadamente 15 cm;

T

Tachiuo = Espada;

Tai = Pargo;

Takenoko = Broto de Bambu;

Tako = Polvo;

Takuan = Nabo em Conserva, de cor amarela;

Tamago = Ovos, Ovas em geral;

Tamago-Yaki = Omelete em camadas, temperado com Açúcar,

Mirim e Shoyu;

Tamanegui = Cebola;

Tara = Bacalhau;

Taraka = Pescada;

Tarako = Ovas de Bacalhau;

Tarê = Molho adocicado à base de Shoyu, Sake e diversos ingredientes;

Tataki = Peixe cuja a pele é levemente grelhada, geralmente usa-se Carapau e Serra;

Tatami = Tapete de Palha de Arroz, também é uma medida de área;

Tchá = Chá;

Tchizu = Queijo;

Teba = Asa de Frango;

Teishoku = Prato Comercial Japonês;

Tekka-Maki = Sushi enrolado de Alga e Arroz, com recheio de Atum;

Temaki = Sushi enrolado com a mão em forma de Cone de Alga com Arroz e recheio variado;

Tempurá = Empanado, do português Têmpero;

Tendon = Arroz com Camarões Empanados;

Teppan-Yaki = Chapa Quente para preparar e servir, Carnes, Peixes e Vegetais;

Tetsuborá = Saquarítá;

Tobiko = Ovas de Peixe Voador;

Tobiuo = Peixe Voador;

Tofu = Queijo de Soja;

Togarashi = Pimenta Malagueta Forte;

Tokuri = Garrafa para aquecer e servir Sakê Quente;

Tomato = Tomate;

Tomorokoshi = Milho;

Tonkatsu = Carne de Porco frita à Milanesa;
Tori = Frango;
Torigai = Sapinhagá;
Toro = Parte gorda do Atum;
Tosa-joyu = Molho suave para Sashimi;
Toukamuri = Búzio;
Tsubasu = Ukashi: Olho de Boi de aproximadamente 15 cm;
Tsukemono = Conservas de Legumes e Verduras;
Tsukidashi = Aperitivos Típicos Japoneses que acompanham a Bebida;
Tsukini = Abobrinha;
Tsuma = Nome genérico do que se mistura ao Shoyu para o Sashimi;
Tyoko = Tipo de Taça para beber Sakê Quente;

U

Udon = Tipo de Macarrão Branco;
Ukashi = Tsubasu: Olho de Boi de aproximadamente 15 cm;
Umazurahagi = Peixe Porquinho;
Ume = Tipo de Ameixa Japonesa;
Umeboshi = Tipo de Ameixa Japonesa em Conserva;
Unagui = Enguia do Rio;
Uni = Ovas de Ouriço do Mar;
Ura = Ao Contrário;
Uramaki = Sushi com recheio diverso, enrolado com o Arroz por fora e a Alga por dentro;
Urassa = Mejiro: Olho de Boi de aproximadamente 60 cm;
Uzura no Tamago = Ovo de Codorna;

Z

Zarusoba = Macarrão Oriental de côr escura, servido gelado com molho à base de Shoyu;

W

Wasabi = Tempero em pasta utilizado na culinária japonesa. Similar a raiz-forte.