

日本
の味

Sabor do
Japão



日本
の
味

Sabor do Japão



2021

ありがとうございます！

Agradecimentos



JICA - 独立行政法人国際協力機構
Japan International Cooperation Agency



JICAブラジル事務所長
江口雅之
Masayuki Eguchi
Representante Chefe do Escritório da JICA Brasil



九州大学
Kyushu University



九州大学 副理事、名誉教授
清水周次
Shuji Shimizu
Emeritus Professor, Vice President, Kyushu University



九州大学国際医療部 准教授
森山智彦
Moriyama Tomohiko
Vice director, International Medical Department, Kyushu University Hospital

指導者 ORIENTADORES



栄養管理部 栄養管理室長
花田 浩和
Hirokazu Hanada
Room manager - Nutrition Management Department, Kyushu University Hospital



栄養管理部 栄養管理室
山下さきの
Sakino Yamashita
Nutrition Management Department, Kyushu University Hospital



栄養管理部 栄養管理室
盛永彩香
Ayaka Morinaga
Nutrition Management Department, Kyushu University Hospital



サンタクルス日本病院学術研究所
IPESC - Instituto de Pesquisa e Ensino Santa Cruz



サンタクルス日本病院学術研究所名誉理事長
石川レナト
Renato Ishikawa
Presidente de Honra do IPESC – Instituto de Pesquisa e Ensino Santa Cruz



サンタクルス日本病院学術研究所 理事長/JICA顧問医
西国幸四郎
Koshiro Nishikuni
Presidente do IPESC – Instituto de Pesquisa e Ensino Santa Cruz
Médico conselheiro da JICA

まえがき

今日、新型コロナウイルス(COVID-19)の猛威により多くの人命が奪われています。感染症は人類の脅威ですが、非感染症疾患(NCDs)もまた深刻な地球規模の課題です。世界では、毎日2秒に1人が心血管疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患等のNCDsで亡くなっており、国連の持続可能な開発目標では、「2030年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1に減少させ、精神保健及び福祉を促進する」(SDGs 3.4)とされています。

ブラジルではNCDsの死亡要因に占める割合が7割以上を占めています。NCDsの要因は、喫煙、運動不足、アルコールの過剰摂取、医療サービスの欠如など様々ですが、不健康な食事や肥満も要因の一つです。近年のブラジルにおけるNCDsの最多の原因は、不健康な食事や肥満とされており、日々の食事への配慮がNCDs予防には不可欠です。

和食は昔から健康長寿の食事として知られてきました。本プロジェクトは、JICAが支援するブラジルの「日系病院連携協議会」の取り組みから生まれ、JICA日系社会研修により、九州大学医学部で病院食を学んだ日系病院の栄養士の皆様が、病院食を和食ブラジル風アレンジして開発したレシピを電子書籍「日本の味 - Sabor do Japão」としてまとめたものです。

本書の制作にあたり、在ブラジル日系病院、九州大学病院、JICA九州の関係者の皆様のご協力とご支援へ感謝を申し上げますと共に、栄養バランスに優れた本レシピが、ブラジル全土さらには他国におけるNCDs解決の一助として活用されることを祈念しております。

JICAブラジル事務所長 江口 雅之

Prefácio

Atualmente, muitas vidas estão sendo perdidas devido à agressividade do novo coronavírus (COVID-19). As doenças infecciosas constituem uma ameaça para a humanidade, porém as doenças não transmissíveis (DNTs) também representam um sério desafio global. No mundo, uma pessoa em cada dois segundos falece em decorrência de DNTs, tais como as doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas. Neste sentido, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) determinados pelas Nações Unidas inclui a meta “Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis por meio de prevenção e tratamento e promover a saúde mental e o bem-estar” (ODS 3.4).

No Brasil, mais de 70% das mortes ocorrem devido às DNTs. Existem vários fatores para a ocorrência de DNTs, como o hábito de fumo, sedentarismo, consumo excessivo de álcool e a insuficiência de serviços médicos; contudo, a alimentação não saudável e a obesidade também estão incluídas nestes fatores. Diz-se que a causa mais comum de DNTs no Brasil nos últimos anos é a alimentação não saudável, além da obesidade, portanto os cuidados nas refeições diárias são essenciais para a prevenção de DNTs.

A culinária japonesa é conhecida há muito tempo como uma dieta saudável, que contribui para longevidade. O projeto da presente obra nasceu como uma das iniciativas da “Reunião de Cooperação dos Hospitais Nikkeis” no Brasil, apoiada pela JICA. Através da bolsa de treinamento para comunidade nikkei da JICA, as nutricionistas de hospitais nikkeis que estudaram a alimentação hospitalar na Escola de Medicina da Universidade de Kyushu, adaptaram a refeição da dieta hospitalar japonesa para o paladar brasileiro e compilaram as receitas desenvolvidas nesta obra, o livro “Sabor do Japão”.

Gostaria de agradecer a todos os envolvidos dos hospitais nikkeis no Brasil, Hospital Universitário de Kyushu e JICA Kyushu pela cooperação e apoio na produção deste livro e desejo que as receitas, que contém excelente balanço nutricional, sejam utilizadas para contribuir na resolução dos desafios das DNTs em todo o Brasil e também em outros países.

Masayuki Eguchi
Representante Chefe do Escritório da JICA Brasil

日本食は主食、主菜、副菜2品と汁物の一汁三菜の食事スタイルであり、栄養学的には炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがバランス良く含まれています。また、腸内環境を良好に保つための食物繊維が豊富という特徴があります。

料理は、旬などの季節感を大切にするなど新鮮な食材料を取り入れることや、基本の五味(甘味、酸味、塩味、苦味、うま味)により食品本来の味を生かすようにします。

本書は、独立行政法人 国際協力機構(JICA)の研修により訪日し、日本文化に接し、九州大学病院で日本食について学んだブラジル在住の栄養士7名が、ブラジルで入手できる食材料を使用し、容易に日本食を日常生活に取り入れることができるように作成しました。前編に「ブラジルで再現したレシピ」を記載され、レシピは日本の家庭料理を中心に紹介しており、おいしいご飯の炊き方や五味のバランスと発酵食品を使用しうま味を生かした日本食の味付けについても説明しています。

後編には日本食の代表的な食材料や調味料についてなど紹介していますので、料理の参考にしてください。

本書を通じて、日本食の基本であるだし汁の使い方や料理の基本を生活に取り入れていただき、豊かで健康的な「食」につなげていただきたいと希望いたします。

九州大学病院 栄養管理部 栄養管理室長 花田 浩和

A refeição básica japonesa é um estilo dietético com um prato principal, dois acompanhamentos e um caldo. Nutricionalmente contém carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais de forma bem balanceada. Também é caracterizado por ser rico em fibra alimentar para manter um bom funcionamento intestinal.

No preparo, procuramos realçar ao máximo o sabor original dos alimentos, incorporando ingredientes frescos de cada estação e utilizando os cinco sabores básicos (doce, salgado, azedo, amargo e umami *).

Este livro foi criado por sete nutricionistas residentes no Brasil que visitaram o Japão pelo programa de treinamento da Agência de Cooperação Internacional do Japão (JICA), tiveram contato com a cultura oriental onde aprenderam sobre culinária japonesa no Hospital da Universidade de Kyushu. No Brasil, incorporaram ingredientes disponíveis para melhor aceitação na alimentação diária.

Na primeira parte, descrita como “Receitas reproduzidas no Brasil”, apresentam principalmente a comida caseira japonesa, sobre como preparar um delicioso arroz, o equilíbrio dos cinco sabores e temperos da comida japonesa. Também explicam como se faz uso de alimentos fermentados.

A segunda parte apresenta as “Receitas produzidas no Japão”, como pratos originalmente preparados no Japão e espero que possa compará-los.

Por meio deste livro, desejamos que possa incorporar ao seu cotidiano os conceitos básicos da culinária japonesa, como o preparo dos caldos base nas refeições para obter uma alimentação mais rica, diversificada e mais saudável.

*Umami é palavra de origem japonesa que significa “gosto saboroso e agradável” (umai = delicioso; mi = gosto)

Hirokazu Hanada
Chefe do Escritório - Departamento de Gerenciamento de Nutrição,
Hospital da Universidade de Kyushu

Apoio:



SANTA CRUZ
HOSPITAL JAPONÊS



Consulado Geral do Japão
em São Paulo

目次 Índice

Receitas produzidas no Brasil ブラジルで制作したレシピ

Butaniku to Nasu Udon	12
Chawanmushi	14
Chikuzen-ni	16
Dashis	18
Gohan / Onigiri (omusubi) / Okayu	22
Gomoku-ni	26
Gyudon	28
Hijiki Gohan	30
Hiyayakko	32
Horenso com Dashi (Ohitashi)	34
Hoiruyaki	36
Inarizushi	38
Kimpirá Gobô	40
Missoshiru	42
Nikujaga	44
Okonomiyaki de Frutos do Mar	46
Ika no Matsukasa-Yaki	48
Gelatina de Ágar-Ágar - Kanten	49
Oyako Domburi	50
Ozoni	52
Shira Ae	54
Sobá	56
Kinako Moti	58
Yaki Moti	59
Sakana no Nitsuke	60
Shiromizakana	62
Takikomi Gohan	64
Tamagoyaki	66
Tofu Dengaku	68
Sunomono	70
Toridango Shiru	72
Zosui	74

日本で制作したレシピ Receitas produzidas no Japão

豚肉と茄子うどん	78
Butaniku to Nasu Udon	78
茶碗蒸し Chawanmushi	80
筑前煮 Chikuzen-ni	82
出汁 Dashis	84
ご飯 / おにぎり (おむすび) / おかゆ	88
Gohan / Onigiri (omusubi) / Okayu	88
五目煮 Gomoku-ni	92
牛丼 Gyudon	94
ひじきご飯 Hijiki Gohan	96
冷奴 Hiyayakko	98
ほうれん草のお浸し	100
Horensou com Dashi (Ohitashi)	100
ホイル焼き Hoiruyaki	102
イカの松笠焼	104
Ika no Matsukasa-Yaki	104
いなり寿司 Inarizushi	106
きんぴらごぼう Kimpirá Gobô	108
味噌汁 Missoshiru	110
肉じゃが Nikujaga	112
海鮮お好み焼き	114
Okonomiyaki de Frutos do Mar	114
親子丼 Oyako Domburi	116
お雑煮 Ozoni	118
白和え Shira Ae	120
そば Sobá	122
きな粉餅 Kinako Moti	124
焼き餅 Yaki Moti	125
魚の煮つけ Sakana no Nitsuke	126
白身魚 Shiromizakana	128
炊き込みご飯 Takikomi Gohan	130
卵焼き Tamagoyaki	132
寒天 Gelatina de Ágar-Ágar - Kanten	134
豆腐でんがく Tofu Dengaku	135
酢の物 Sunomono	136
鶏団子汁 Toridango Shiru	138
雑炊 Zosui	140



ブラジルで制作したレシピ



Receitas produzidas no Brasil

BUTANIKU TO NASU UDON

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

400g macarrão udon
100g fatias de carne suína
2 unidades de berinjela japonesa
2 unidades de mioga
(mioga é o botão de flor de uma planta típica da Ásia)
1 colher de óleo de soja
700ml de dashi (ver receita base)
75ml de shoyu
75ml de saquê seco
75ml de saquê mirin
Gengibre ralado



Modo de Preparo:

1. Cortar a carne suína em fatias de 4 cm – reservar.
2. Cortar as berinjelas ao meio e fatiar na longitudinal (formato de pente) e reservar.
3. Cortar o mioga ao meio – reservar.
4. Cozinhar o udon por 5 minutos e, após este tempo, resfriar em água gelada para bloquear o cozimento. Drenar a água e porcionar nos recipientes em que serão servidos – reservar.
5. Untar a panela com o óleo de soja, refogando as fatias de carne até alterar a cor. Juntar as fatias de berinjela refogando brevemente. Adicionar o dashi, shoyu, saquê e mirin e deixar cozinhar em fogo brando até iniciar fervura.
6. Colocar o mioga e apagar o fogo – reservar.
7. Adicionar o caldo com os ingredientes nas tigelas com o udon e decorar com gengibre ralado.
8. Servir.

豚と茄子うどん

(4人分)

材料

うどん麺.....	400g
豚肉スライス	100g
茄子	2個
ミョウガ.....	2個
油.....	ひとさじ
だし汁	700ml
醤油	75ml
酒.....	75ml
みりん.....	75ml
すりおろし生姜	



作り方

1. 豚肉を4cmにきって置いときます。
2. なすをくし形切りして置いときます。
3. ミョウガは縦に半分切ります。
4. うどん5分ゆで、その後冷え水につけて水切りをして器に載せます。
5. なべに油を入れ、豚肉をいためます。ナスを入れてだし汁、醤油、酒、みりんを入れて弱火で沸騰するまで煮います。
6. ミョウガを入れて火を止めます。
7. うどんの入った器に豚肉、なす、汁を入れてすり生姜を載せれば出来上がりです。

CHAWANMUSHI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 ovos grandes (120g)
- 1 copo de dashi de shitake (180ml)
- 4 fatias de kamaboko (40g)
- ¼ filé de peito de frango cortado em 4 tiras(20g)
- 4 fatias de shitake previamente hidratado (40g)
- 1 colher de café de dashi de katsuobushi em pó
- 2 pitadas de dashi de kombu em pó
- 1 colher de sopa de usukuchi shoyu shoyu claro (10ml)



Modo de Preparo:

1. Colocar nos recipientes individuais 1 fatia de kamaboko, 1 fatia de shitake e 1 pedaço de frango. (pode-se usar camarão ou peixe também)
2. Dissolver os dashis em pó em um pouco de água quente.
3. À parte, bater os ovos, acrescentar o dashi de shitake (frio), os dashis em pó dissolvidos previamente e o shoyu. Bater bem e coar em peneira.
4. Colocar 1 concha média cheia da mistura em cada recipiente.
5. Cobrir com plástico filme e levar para cozinhar em panela de banho-maria por aproximadamente 10 minutos. Para verificar se está pronto, pode-se espetar um palito de dente. Se sair sem ovo aderido, está pronto. Servir logo a seguir.

茶碗蒸し

(4人分)

材料

卵 大2個(120g)
だし汁 1コップ(180g)
かまぼこ 4切れ(40g)
鶏肉 1/4を4切れにします(20g)
シイタケ 4切れ(40g)
かつおだし 小さじ1杯
昆布だし 二つまみ
薄口醤油 中さじ1杯(10ml)



作り方

1. 各容器(茶碗など)にかまぼこ一切れ、シイタケ一切れ、鶏肉を入れます。(ほかに海老や魚でも良いです)
2. お湯にだしを入れます。
3. 別の容器に卵をかみ混ぜ、だし汁と醤油を混ぜてこします。
4. 混ぜた卵をおたま量で各容器に入れます。
5. ラップをかけて、10分ほど蒸します。爪楊枝などで蒸し具合を確認します。卵がくっつかなければ出来上がりです。
気をつけて召し上がってください。

CHIKUZEN-NI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

600ml de dashi (ver receita base)
200g de peito de frango sem osso
4 batatas médias cortadas em facetadas (ranguiiri)
½ cenoura cortada em facetadas (ranguiiri)
80g de broto de bambu em conserva
80g de raiz de lótus em conserva
80g de raiz de bardana (gobô) cortado em palitos finos
4 un de shitake seco hidratado ou fresco
2 un de cogumelo eryngii
60g de shimeji



Para o molho:

100ml de shoyu
50ml de saquê mirin
1 colher de sopa de açúcar

Pré Preparo:

1. Pré cozinhar as batatas, cenoura e raiz de bardana (gobô), deixando al dente - reservar;
2. Escaldar a raiz de lótus e o broto de bambu. Cortar a raiz de lótus ao meio e o broto de bambu na técnica ranguiiri – reservar;
3. Cortar os cogumelos em filetes – reservar;
4. Cortar o peito de frango em pequenos cubos de 2x2 cm – reservar;

Preparo:

1. Aquecer o dashi, açúcar, saquê mirin e shoyu. Acrescentar o frango e cozinhar em fogo baixo, retirando o excesso de espuma escura que se formar na superfície, até estar cozido;
2. Acrescentar a batata, cenoura e a bardana (gobô) pré cozidos e, na sequência, os cogumelos, a raiz de lótus e o broto de bambu;
3. Manter em fogo baixo até que todos os ingredientes incorporem o sabor. A panela deve estar semi tampada. Servir em seguida.

筑前煮

(4人分)

材料

だし汁	600ml
鳥のササミ	200g
じゃがいも	4個(半月切り)
ニンジン	1/2(半月切り)
たけのこ	80g
レンコン	80g
ごぼう	80g(細切り)
椎茸	4個
エリンギ	2個
しめじ	60g



味付け用

醤油	100ml
みりん	50ml
砂糖	中さじ1杯

作り方

事前調理

1. じゃがいも、ニンジン、ごぼうは事前に煮ときます。
2. たけのことレンコンを半月切りにしてとっておきます。
3. きのこと類は短冊切りにしてとっておきます。
4. ササミは角切りに切ります。

作り方

1. だし汁を温めて砂糖、酒、みりん、醤油を入れてササミを弱火で煮込みます。ササミが煮えきるまでアクをとっていきます。
2. じゃがいも、ニンジン、ごぼうを付け足してその後、きのこ類、レンコン、たけのこを入れます。
3. 弱火で全食材に味がしみこむまでふたを少しずらして煮込みます。出来上がりです。

DASHIS



DASHI SHITAKE SECO

Ingredientes:

6 unidades de shitake seco
800ml de água

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente com tampa, colocar o shitake seco na água e deixar por 12 horas sob refrigeração;
2. Coar o caldo obtido e retirar o shitake que poderá ser utilizado em preparações.

DASHI KOMBU

Ingredientes:

1 pedaço de kombu 10x10cm
1000ml de água

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, colocar o kombu na água e aquecer em fogo baixo, por aproximadamente 20 minutos;
2. Durante o cozimento, caso se formem, retirar as espumas e desprezar;
3. Desligar o fogo quando a alga estiver hidratada e o caldo com coloração característica;
4. Retirar a alga que poderá ser utilizada em preparações.

DASHI KOMBU E KATSUOBUSHI

Ingredientes:

1000ml de dashi de kombu
15g de katsuobushi

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aquecer o dashi de kombu em fogo baixo;
2. Após aquecimento, colocar o katsuobushi e manter aquecendo até que os flocos afundem na panela;
3. Coar o caldo obtido e retirar o katsuobushi que poderá ser utilizado em preparações.

DASHI IRIKO

Ingredientes:

800ml de água
30g de iriko

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aquecer a água;
2. Após aquecimento, colocar o iriko e manter aquecendo por 20 minutos;
3. Coar o caldo obtido e retirar o iriko que poderá ser utilizado em preparações.

だし汁



しいたけだし

材料

乾し椎茸.....6個
お水.....800ml

作り方

1. ふたがある容器に乾し椎茸をいれて水を加えて冷えたところで12時間置いときます。
2. しいたけを取り除けば出汁の出来上がりです。(椎茸は後ほど使えます)

昆布と鰹節だし

材料

昆布だし.....1000ml
鰹節.....15g

作り方

1. おなべに昆布だしを弱火で温めます。
2. 鰹節を加えて鰹節が沈むまで煮います。
3. ふきん等を敷いたザルでこして出来上がりです。(鰹節は後ほど使えます)

昆布だし

材料

昆布 10cm x 10cm 一切れ

お水 1000ml

作り方

1. おなべに昆布とお水を入れ20分ほど弱火で煮います。
2. 煮いている間に泡が出来ましたら、とってください。
3. 昆布が戻り汁に色がつきましたら火を止めます。
4. 昆布をとって汁の出来上がりです。(昆布は後ほど使えます)

イリコだし(煮干し)

材料

お水 800ml

イリコ(煮干) 30g

作り方

1. おなべに水を入れて温めます。
2. イリコを加えて20分ほど待ちます。
3. ふきん等を敷いたザルでこして出来上がりです。(イリコは後ほど使えます)

GOHAN / ONIGUIRI (OMUSUBI) / OKAYU

IMPORTANTE: Lavagem do arroz

- Sempre utilizar o copo medida.
 - Utilizar escurridor para lavagem do arroz.
1. Colocar o arroz no escurridor e cobrir com água abundante. Escorrer em seguida;
 2. Colocar apenas uma pequena quantidade de água (não cobrir os grãos) e, com a ponta dos dedos em concha, friccionar os grãos em sentido único (horário ou anti-horário) por 20 a 25 vezes, escorrendo o líquido em seguida. Repetir esse processo.
 3. Novamente cobrir com água em abundância e escorrer.



SHIRO GOHAN

(Rendimento: 5 porções)

Ingredientes:

2 medidas de arroz japonês grão curto

Água

Modo de Preparo:

1. Após a lavagem dos grãos, colocar na panela e cobrir com água de acordo com a marcação da panela utilizada;
2. Deixar de molho por 20 minutos para que o arroz fique mais úmido e suculento;
3. Ligar a panela e aguardar a cocção.
4. Após finalizar o cozimento, remover os grãos com a ajuda da espátula e servir em seguida.



ONIGUIRI (OMUSUBI)

(Rendimento: aprox. 9 porções de 80 g)

Ingredientes:

2 medidas de arroz japonês grão curto
9 folhas de nori
Água

Modo de Preparo:

1. Após a lavagem dos grãos, colocar na panela e cobrir com água de acordo com a marcação da panela utilizada;
2. Deixar de molho por 20 minutos para que o arroz fique mais úmido e suculento;
3. Ligar a panela e aguardar a cocção.
4. Após finalizar o cozimento, remover os grãos com a ajuda da espátula e com auxílio de uma forma própria untada em água, fazer os moldes do oniguiuri. Os oniguiris também podem ser moldados na mão.
5. Finalizar com uma folha de nori.



OKAYU

(Rendimento: 2 porções de 150g)

Ingredientes:

1 medida de arroz japonês grão curto
Água

Modo de Preparo:

1. Após a lavagem dos grãos, colocar na panela e cobrir com água de acordo com a marcação da panela utilizada – a proporção de água é 1/5;
2. Deixar de molho por 20 minutos para que o arroz fique mais úmido e suculento;
3. Ligar a panela e aguardar a cocção. Após finalizar o cozimento, servir em seguida.



ごはん / おにぎり (おむすび) / おかゆ

ポイント - お米の洗い方

常に計量カップを使用して、使用量を定量化します。

ザルを使ってごはんを洗います。

1. ザルにご飯を入れ、たっぷりの水でおきます。

その後 水を切りをします。

2. 水を少し入れて手を軽く丸めた感じで20～25回お米を軽く押すように一方向にかき混ぜながら水を洗いをします。それを何回か繰り返します。
3. 再びお米を覆うように水を注いで水切りをします。



白ごはん

(5人分)

材料

日本米..... 2合
お水

作り方

1. 洗った後、鍋に入れて、使用した鍋の印に従って水を入れます。
2. 20分間浸して、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべをつけて出来上がりを待ちます。
4. 出来上がり後はシャモジで軽くすくって召し上がります。



おにぎり (おむすび)

(80g 9個分)

材料

日本米 2合
のり 9枚
お水



作り方

1. 洗った後、鍋に入れて、使用した鍋の印に従って水をいれます。
2. 20分間浸して、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべをつけて出来上がりを待ちます。
4. 型を使っておにぎりをつくります。手でもおにぎりが作れます。
5. 終わったらのりを巻いて出来上がりです。

おかゆ

(150g 2人分)

材料

日本米 2合
お水



作り方

1. 洗った後、鍋に入れて、使用した鍋の印に従って水で覆います。お水の量は1/5杯です。
2. 20分間浸して、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべをつけて出来上がりを待ちます。出来上がり後はそのまま召し上がります。

GOMOKU-NI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

800ml de dashi de kombu e katsuoboshi (ver receita base)

150g de soja em grão cozida al dente

Kombu cozido e picado (utilizar o kombu do dashi)

200g de konnyaku

½ unidade de cenoura

100g de raiz de lótus

100g de gobô fatiado

50ml de vinagre de arroz ou maçã

Vagem para decorar

Para o molho:

20g de açúcar

100ml de shoyo



Modo de Preparo:

Pré-Preparo

1. No dia anterior, deixar a soja de molho.
2. Fatiar o gobô e aferventar - para não alterar a cor enquanto cortar, deixar de molho em água com vinagre;
3. Escaldar o konnyaku e aferventar;
4. Escaldar e branquear a vagem e reservar.

Preparo:

1. Em uma panela, colocar a soja cozida, o kombu picado e cozido, cenoura crua e o gobô pré-cozido;
2. Cobrir com o dashi, açúcar e o shoyo e levar em fogo médio;
3. Quando iniciar fervura, retirar espuma escura que se forma na superfície;
4. Após o cozimento, acrescentar o konnyaku e lótus, deixando em fogo baixo até que os ingredientes incorporem o sabor.
5. Desligar o fogo e acrescentar a vagem.
Servir em seguida.

五目煮

(4人分)

材料

昆布/かつおだし 800ml
煮大豆 150g
昆布 だし汁で使ったのを
コニャク 200g
ニンジン 1/2個
レンコン 100g
ごぼう 100g
酢 50ml
インゲン 飾り用

汁用

砂糖 20g
醤油 100ml



作り方

事前準備

1. 1日前に大豆を水に漬けて置く。
2. ごぼうを切って湯がきます。切っている際に色が変わらないように酢水に浸します。
3. コニャクを水切りして湯がいて臭みを取ります。
4. インゲンも湯がきをしてとって置きます。

作り方

1. おなべに大豆、昆布、ニンジンごぼうを入れます。
2. だし汁を入れて砂糖、醤油付け足して火をつけます。
3. 沸騰し始めたらアクをとります。
4. 煮終わりましたらコニャクとレンコンを入れて弱火で味がつくまで煮います。
5. 火を止めてインゲンを入れて出来上がりです。

GYUDON

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

300g de carne bovina em fatias finas
100g de shimeji
2 unidades pequenas de cebola (230 g)
10g de gengibre
1 colher de sopa de óleo vegetal
Gengibre em conserva – tiras finas para decorar
Gohan (ver receita base)



Para o molho:

Saquê seco – 3 colheres de sopa
Saquê mirin - 3 colheres de sopa
Açúcar – 2 colheres de sopa
Shoyu – 5 colheres de sopa

Modo de Preparo:

1. Cortar as cebolas em pétalas, desprender o shimeji da base. Descascar o gengibre e cortar em tiras bem finas (senguiri).
2. Em uma frigideira, colocar o óleo acrescentar a carne. Deixar em fogo médio e refogar. Quando a carne começar a dourar, acrescentar a cebola, o shimeji e o gengibre.
3. Deixar murchar um pouco e adicionar o saquê. Em seguida colocar o molho (mirin, açúcar e shoyu), cobrir com uma tampa e deixar em fogo baixo por 10 minutos.

Modo de servir:

Em um recipiente individual (owan) colocar uma porção de gohan e cobrir com a mistura de carne com molho. Enfeite com as tiras de gengibre em conserva e sirva a seguir.

牛丼

(4人分)

材料

牛肉 300g (薄切り)
しめじ 100g
玉ねぎ 小2個(230g)
生姜 10g
油 中さじ1杯
紅生姜 少々
白ご飯



タレ用

酒 中さじ8杯
みりん 中さじ3杯
砂糖 中さじ2杯
醤油 中さじ5杯

作り方

1. くし切りに玉ねぎを切り、しめじははがして生姜の皮をむいて千切りにします。
2. 油の引いたフライパンにお肉を入れて中火で炒めます。肉が焼きましたら、玉ねぎ、しめじ、しょうがを入れます。
3. 少しおれたら酒を入れます。その後タレを入れてふたを閉めて弱火で10分に煮います。

盛り付け

おわんにご飯を入れ肉をかけて、紅生姜乗せれば出来上がりです。

HUJIKI GOHAN

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

3 medidas de arroz gohan
200g de filé de frango
8g de shitake (3 médios)
5g de hijiki (alga desidratada)
30g de gobô (1 talo pequeno)
30g de takenoko (½ pequeno pré-cozido)
4 unidades de aguê
½ pacote de chikuwa (kamaboko)
500g de vagem
25g de cebola (¼ unidade média)
100g de cenoura (1 média)
Óleo para refogar

Para o molho:

1 colher de sopa de açúcar
7 colheres de sopa de shoyu
8 colheres de sopa de saquê seco
1 colher de sopa de hondashi
Levar ao fogo brevemente apenas para dissolver o açúcar e reservar.



Modo de preparo:

1. Lavar o arroz e deixar de molho por 30 minutos;
2. Hidratar separadamente o shitake e o hijiki (aproximadamente 1 hora);
3. Cortar os demais ingredientes em cubinhos pequenos;
4. Refogar a cebola no óleo e acrescentar o frango. Acrescentar os ingredientes sucessivamente: shitake, gobô, takenoko, hijiki, aguê, chikuwa;
5. Acrescentar o molho e por último a cenoura e vagem;
6. Continuar mexendo suavemente e caso fique seco, acrescentar a água do shitake.

ひじきご飯

(4人分)

材料

ご飯.....	計量カップ 3杯
鳥ササミ.....	200g
シイタケ.....	8g (中3個)
ひじき.....	5g
ごぼう.....	30g
たけのこ.....	30g (小1/2)
アゲ.....	4個
ちくわ.....	2. 1/2個
インゲン.....	500g
たまねぎ.....	25g
にんじん.....	100g

油

タレ:

砂糖.....	中さじ1杯
醤油.....	中さじ7杯
酒.....	中さじ8杯
ホンダシ.....	中さじ1杯

弱火で砂糖が溶けるまで煮います。



作り方

1. お米を洗って30分置きます。
2. 椎茸とひじきを別々で水に戻します。(約1時間ほど)
3. その他の具は小口切りにします。
4. 玉ねぎを油で炒めて鶏肉を加えます。鶏が焼いたら椎茸、ごぼう、タケノコ、ひじき、アゲとちくわを入れます。
5. タレを加えてニンジンとインゲンを入れます。
6. ゆっくりかけ混ぜながら煮います。乾きすぎたら椎茸から取っただし汁を使います。

HIYAYAKKO

Rendimento: 4 porções

Opção 1 – Kombu, pepino japonês e mioga

Ingredientes:

- ½ unidade de tofu soft
- 4 cm de kombu hidratado
- ½ unidade de pepino japonês
- 1 unidade de mioga
- 1 pitada de sal



Modo de Preparo:

1. Cortar o tofu em cubos de 4x2 cm – reservar.
2. Cortar o kombu, o pepino e o mioga em cubos bem pequenos (aproximadamente 3 mm). Misture com o sal e coloque sobre o tofu.
3. Servir gelado.

Opção 2 – Nirá, gengibre e karashi

Ingredientes:

- ½ unidade de tofu soft
- 2 colheres de sopa de nirá ou cebolinha
- 2 colheres de chá de gengibre ralado
- ½ colher de chá de molho karashi
- 1 colher de sopa de shoyu
- 6g katsuobushi

Modo de preparo:

1. Cortar o tofu em cubos de 4x2 cm – reservar
2. Sobre o tofu, pincelar o molho karashi e sobrepor o nirá, gengibre ralado e o katsuobushi.
3. Ao servir, regar com molho shoyu.

冷奴

(4人分)

オプション1 - 昆布、きゅうり、ミョウガ

材料

ソフト豆腐 1/2丁
水に戻した昆布 4cm
きゅうり 1/2個
ミョウガ 1個
塩 1個



作り方

1. 豆腐を4cm x 2cm四角にきります。
2. 昆布、きゅうり、ミョウガを小口に切り塩をまぶして混ぜてください。
3. 豆腐に乗せて召し上がってください。

オプション2 - ニラ、生姜、からし

材料

ソフト豆腐 1/2丁
ニラ又はネギ 大さじ2
すり生姜 中さじ2
からし 1/2中さじ
鰹節 6g

作り方

1. 豆腐を4cm x 2cm四角にきります。
2. 豆腐にからしを塗ってニラと鰹節を載せます。
3. 醤油をかけて召しあがってください。

HORENDO COM DASHI (HORENSOU OHITASHI)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 maço de horendo (240g)
(espinafre-da-holanda)
- 120ml de dashi de kombu e katsuobushi (ver receita base)
- 6 colheres de café rasas de gergelim ou nori cortado em tirinhas finas ou lascas de katsuobushi



Modo de preparo:

1. Retirar as raízes das folhas de horendo, mas mantendo o maço ainda preso nas partes brancas, lavar bem em água corrente.
2. Colocar água para ferver em uma panela. Assim que ferver, adicionar o maço de horendo iniciando pela parte branca. Deixar cozinhar um pouco para depois terminar de mergulhar o restante do maço. Quando estiver amolecido, sem que cozinhe demais, retirar da água fervente e mergulhar em seguida em água fria.
3. Retirar da água fria de forma que as partes brancas fiquem juntas como no maço e espremer bem para retirar o excesso de água. Colocar sobre uma tábua mantendo o maço. Cortar na vertical no sentido da largura em 4 porções de aproximadamente 3 a 4 dedos. Colocar nos pratinhos, regar com 2 colheres de sopa de dashi cada porção, salpicar gergelim e servir.

DICA: pode-se usar o dashi pronto para realçar o sabor.

ほうれん草おひたし

(4人分)

材料

ほうれん草.....1束 240g
昆布/鰹節だし.....120ml
ゴマ又(刻みのり/鰹節).....小さじ6杯



作り方

1. ほうれん草の白い部分を残して根を切り取ります。水でよく洗います。
2. おなべにお水を入れて沸騰させます。沸騰しましたらほうれん草の束を根の方から入れます。少し茹で残りの部分を入れます。煮すぎないように、やわらかくなりましたら、水切りをして氷水にいれます。
3. 氷水から出して束ねて余分な水を絞ります。4等分に切ってお皿に備えます。だしをかけてゴマを振れば出来上がりです。

アドバイス: 濃い味を好みの方は市販のだしを使うのも良いです。

HOIRUYAKI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

4 filés de salmão (400g)
4 fatias finas de limão siciliano ou taiti
60g de cogumelo enoki ou shitake
Sal a gosto
4 colheres de sopa de saquê mirin
Nirá ou cebolinha fatiada para decorar
Papel alumínio



Modo de Preparo:

1. Temperar o salmão com saquê mirin e sal. Deixar marinando por 7 a 8 minutos.
2. Cortar o papel alumínio em 4 folhas de aproximadamente 18 x 18 cm.
3. Colocar uma fatia de salmão em cada folha de alumínio, cobrindo com os cogumelos e uma fatia de limão. (Peixes com couro: posicionar o couro para baixo para não grudar na parte superior do alumínio)
4. Fechar o papel alumínio como papilote e assar em forno pré-aquecido à 180°C por 15 minutos ou até que o peixe esteja cozido.
5. Abrir o papilote, cobrir com o nirá ou cebolinha e servir no próprio papel alumínio.

ホイル焼き

(4人分)

材料

生鮭.....4切れ(400g)
スライスレモン.....4切
えのき茸又はシイタケ..1/3束(約60g)
塩.....少々
みりん.....小さじ4杯
刻みねぎ又はニラ....少々
アルミホイル



作り方

1. 鮭をみりんと塩で味着けて7～8分置きます。
2. アルミホイルを4枚 18cm x 18cmに切ります。
3. 鮭1切りずつアルミホイルに置き、きのこことレモンを上添えます。(くっつかないように皮を下に向けます)
4. アルミホイルを封しあらかじめ暖めたオーブン180℃で、鮭がにいるまで約15分焼きます。
5. アルミホイルを開けてニラ又はネギを供えれば出来上がりです。

INARIZUSHI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

4 unidades de aguê

Para o aguê:

300ml água

1 colher de sopa de shoyu

1 colher de chá de saquê seco

1 colher de sopa de açúcar

1 pitada de sal.

Para o arroz:

200g de arroz grão curto cozido

25ml de vinagre de arroz

1 colher de sopa de açúcar

1 pitada de sal

Para os legumes:

4 unidades de vagem holandesa em rodela fina

¼ cenoura cortada em cubos pequenos

200ml de água

2 colheres de sopa de shoyu

2 colheres de sopa de açúcar

1 pitada de sal



Modo de Preparo:

1. Cortar os aguês ao meio, abrindo-os cuidadosamente para não rasgar.
2. Escaldar os aguês em água fervente para retirar excesso de óleo. Retire-os da água e aguarde amornar. Esprema com cuidado para retirar o excesso de líquido.
3. Em uma panela, misturar os temperos para o aguê, levando ao fogo brando até dissolver o açúcar. Ao iniciar fervura, adicionar os aguês e cozinhar por aproximadamente 5 minutos. Espere esfriar e esprema para retirar o excesso de líquido – reservar.
4. Cozinhar os legumes na mistura de água, açúcar, sal e shoyu, respeitando esta ordem até que fiquem macios - reservar.
5. Cozinhar previamente o arroz e, em uma vasilha, misturar o arroz ainda quente com os ingredientes para tempero, dissolvendo o açúcar e o sal no vinagre antes de adicionar no arroz.
6. Juntar ao arroz, os legumes e misturar uniformemente.
7. Delicadamente, preencher os aguês com o arroz até que fiquem completos. Decorar com gergelim ou soborô.

稲荷ずし

(4人分)

材料

あげ.....4枚

あげ用:

お水 300ml
醤油 中さじ1杯
調理酒..... 小さじ1杯
砂糖 中さじ1杯
塩 少々

ご飯:

ご飯..... 200g
お酢 25ml
砂糖 中さじ1杯
塩 少々

野菜:

インゲン 4個(小口切り)
にんじん ¼(小口切り)
お水 200ml
醤油 中さじ2杯
砂糖 中さじ2杯
塩 少々



作り方

1. アゲを真ん中に切り、破れないように内側を広げます。
2. 熱湯にアゲを入れて余分な油を取ります。アゲを取り出して冷めるのを待ちます。優しく絞って余分な水分を取ります。
3. お鍋にアゲ用の材料を入れて砂糖が解けるまで火にかけます。沸騰し始めたらアゲを入れて5分煮います。冷めてからもう一度余分な水分を取ります。
4. 野菜に水、砂糖、塩と醤油を入れて柔らかくなるまで煮込みます。
5. ご飯は事前に炊いときます。砂糖、塩をお酢に混ぜます。
6. ボウルにご飯、お酢、野菜を入れて混ぜます。
7. アゲにご飯を詰めます。ゴマ又はソボロなどでトッピングして出来上がりです。

KIMPIRÁ GOBÔ

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

350g de gobô (3 unidades médias de bardana)

8g de pimenta vermelha sem semente

(½ unidade média)

Óleo para refogar

Para o tempero koikuchi (rende 300ml)

200ml de saquê seco

200ml de shoyu koikuchi

200g de açúcar (10 colheres de sopa)

Levar o saquê ao fogo. Quando ferver, flambar para eliminar o álcool.

Adicionar 100ml do shoyu e todo o açúcar e deixar em fogo baixo até dissolver o açúcar. Desligar e acrescentar o restante do shoyu. Guardar em geladeira para usar em outras preparações ou congelar em cubinhos ou saquinhos.



Modo de Preparo:

1. Cortar o gobô em tiras finas, colocando em água com vinagre durante o processo para não escurecer.
2. Retirar da água, escorrer bem e refogar em óleo.
3. Acrescentar a pimenta vermelha picadinha e o molho especial (150ml), cozinhando até secar o caldo. Se ainda estiver duro, acrescentar água e cozinhar até ficar al dente.

金平ごぼう

(4人分)

材料

ごぼう..... 350g (大体3本)

種抜き唐辛子..... 8g

油

味付け (収量300ml)

調理酒..... 200ml

濃口醤油..... 200ml

砂糖..... 200ml (中さじ10杯)

調理酒を火にかけて沸騰させます。醤油100ml、砂糖を入れて砂糖が溶けるまで弱火にします。火を止めて残りの醤油を足して冷蔵庫で置きます。(使わない分は冷凍などで保存が出来ます)



作り方

1. ごぼうを薄く切り、黒くならないようにお酢水に入れます。
2. 水切りをしてごぼうを軽く炒めます。
3. 唐辛子を加えて、味付けを150ml入れます。汁が乾くまで煮います。まだ硬いようでしたらお水を足してもう少しにしてください。

MISSOSHIRU

MISSOSHIRU KOMBU E KATSUOBUSHI

(Rendimento: 4 porções)

Ingredientes:

800ml de dashi de kombu e katsuobushi (ver receita base)
2 colheres de sopa de pasta de missô
2 porções de wakame hidratado (por no máximo 10 min)
50g de tofu picado



Modo de Preparo:

1. Aquecer o dashi e, após levantar fervura, desligar o fogo;
 2. Dissolver, com ajuda de uma peneira, a pasta de missô e acrescentar os acompanhamentos ao caldo;
- Os acompanhamentos acima (wakame e tofu) são apenas uma sugestão. Pode-se usar fios de cenoura, acelga, cebola, shitake ou outro cogumelo, etc.

お味噌汁

(4人分)

オプション1 - 昆布/鰹節の味噌汁

材料

昆布/鰹節だし汁800ml
味噌大さじ2杯
わかめ(10分ほど水に戻したもの)2人前
小口切り豆腐50g

作り方

1. だし汁を温め、沸き始めたら火を止めます。
2. ざるを使って味噌を溶かし、残りの材料を加えてください。

(わかめや豆腐などは参考です、好みでニンジン、白菜、ためネギやたけのこを付け足すのも良いでしょう)

MISSOSHIRU

MISSOSHIRU DE SHITAKE (VEGETARIANO)

(Rendimento: 4 porções)

Ingredientes:

800ml de dashi de shitake (ver receita base)
2 colheres de sopa de pasta de missô
6 unidades de shitake fatiado – o mesmo utilizado para fazer o dashi
Cebolinha fatiada a gosto



Modo de Preparo:

1. Aquecer o dashi e, após levantar fervura, desligar o fogo;
2. Dissolver, com ajuda de uma peneira, a pasta de missô e acrescentar o shitake fatiado e a cebolinha ao caldo.

お味噌汁

(4人分)

オプション2 – シイタケ味噌汁 (ベジタリアン)

材料

シイタケだし汁..... 800ml
味噌..... 大さじ2杯
シイタケ細切り..... 6個 (だし汁で使用したの)
ネギ..... お好みで

作り方

1. だし汁を温め、沸き始めたら火を止めます。
2. ざるを使って味噌を溶かし、残りの材料を加えたら出来上がりです。

NIKUJAGA

(cozido de carne com batatas a moda japonesa)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

250g de carne bovina cortada em fatias finas
4 unidades de batata inglesa (450g)
1 unidade de cenoura (100g)
2 unidades médias de cebola (400 g)
8 unidades de vagem
1 colher de sopa de óleo vegetal
500ml de água
4 colheres de sopa de saquê mirin
4 colheres de sopa de shoyu
1.½ colher de chá de açúcar



Modo de Preparo:

1. Descascar a batata, cenoura e cebola. Reservar.
2. Retirar as pontas e nervuras da vagem e levar para ferver por 2 minutos. Lavar em água fria e escorrer. Cortar em 3 partes. Reservar.
3. Cortar a batata e cenoura com corte ranguiri. A cebola cortar em pétalas.
4. Em uma frigideira untada acrescentar as batatas e cebolas picadas. Refogar rapidamente em fogo médio.
5. Acrescente a água, o açúcar e o mirin. Coloque as fatias de carne sobre as batatas e cebolas.
6. Quando iniciar fervura, adicione a cenoura, retirando a espuma escura que se forma. Tampe e deixe cozinhar por 10 minutos. Ao tampar, a entrada do sabor no alimento é favorecida. Após os 10 minutos, acrescente o shoyu, tampe novamente e deixe cozinhar por mais 5 minutos, acrescentando a vagem no final. Servir.

肉じゃが

(4人分)

材料

牛肉	350g (薄切り)
じゃがいも	4個(450g)
ニンジン	1個(100g)
玉ねぎ	中2個(400g)
インゲン	8本
油	中さじ1杯
お水	500ml
みりん	中さじ4杯
醤油	中さじ4杯
砂糖	小さじ1.1/2杯



作り方

1. じゃがいも、ニンジン、玉ねぎの皮をむきます。
2. インゲンの先を切って、洗って2分間茹でます。その後冷え水に入れて水切りをして三等分に切ります。
3. じゃがいもニンジンを半切りにして玉ねぎをくし切りにします。
4. フライパンに油を引いて、じゃがいも、ニンジン、玉ねぎを入れます。中火で炒めます。
5. お水を入れて砂糖とみりんを加えます。牛肉をじゃがいもやニンジンの上に入れます。
6. 沸騰し始めましたら、ニンジンを加えてアクをとりふたを閉めて10分待ちます。ふたを閉めると味がしみて美味しくなります。10分後醤油を入れてふたを閉めて5分待ちます。インゲンを入れて2分待てば出来上がりです。

OKONOMIYAKI DE FRUTOS DO MAR

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

Para acompanhamento:

400g de repolho
6 camarões limpos, cozidos e picados
200g de lula
200g de shimeji
Óleo de soja para untar a frigideira
Dica: os frutos do mar podem ser substituídos por outros ingredientes como cenoura, vagem, frango pré-cozido, etc.

Para massa

2 xícaras de dashi (ver receita base)
1 colher de chá de fermento em pó
2 xícaras de farinha de trigo
2 ovos
1 xícara de inhame ralado
½ colher de chá de sal
2 colheres de sopa de camarão seco (opcional)

Para o molho (tarê)

2 colheres de sopa de açúcar
50ml de saquê mirin
50ml de shoyu
1 colher de café de amido de milho

Para finalização

40g de katsuo (lascas de bonito seco)
100g de gengibre cortado em fatias finas
10g de nori picado
4 colheres de sopa de maionese



Modo de preparo:

Molho tarê

Misturar todos os ingredientes do molho e aquecer por 3 minutos, mexendo sempre até engrossar.

Massa

1. Misturar a farinha de trigo e o sal e peneirar. Adicionar o inhame ralado, os ovos, mexendo a mistura e colocando lentamente o dashi até o ponto de fio grosso. Acrescentar o fermento e mexer suavemente.
2. Em uma vasilha a parte, misturar 1 concha da massa e um pouco de cada ingrediente de acompanhamento.
3. Aquecer uma frigideira com pouco óleo, espalhar a mistura e quando a borda estiver dourada, virar para assar do outro lado.
4. Retirar da frigideira e cobrir com o molho e por fim, os ingredientes da finalização.

海鮮お好み焼き

(4人分)

材料

具

レタス.....400g
えび.....6匹(煮いて小口
切りにする)
イカ.....200g
シメジ.....200g

油

*貝類はほかの具に変えても良いです。
たとえばニンジン、インゲン、鶏肉など

生地

出汁.....コップ2杯
ベーキングパウダー.....中さじ1杯
小麦.....コップ2杯
卵.....2個
山芋.....コップ2杯
(すりおろし)
塩.....小さじ4杯
干しエビ.....中さじ2杯
(オプションです)

タレソース

砂糖.....中さじ2杯
みりん.....50ml
醤油.....50ml
薄力粉.....小さじ1杯

盛り付け

鰹節.....40g
生姜.....100g(千切り)
刻みのり.....10g
マヨネーズ.....中さじ4杯



作り方

タレソース

1. ソースのすべての材料を混合し、3分間加熱し、濃くなるまで混ぜます。

生地

1. 小麦粉と塩を混ぜてザルにかけます。卵を加えて混ぜ続けます、少しずつ出し汁を加えながら濃くなるまで混ぜてベーキングパウダーを付け足します。
2. ボウルに生地1玉と格具を少々混ぜます。
3. フライパンに油を塗って、温まったら具入り生地をフライパンにのぼして、周りが狐色になりましたら、裏返しをして両面焼きます。
4. 両面焼けましたら、お皿に移して、ソースを縫って盛り付け素材をかければ出来上がりです。

IKA NO MATSUKASA-YAKI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

4 lulas limpas
Acompanhamento:
Salada = Folhas de shiso e tomates cerejas

Para o molho:

1 colher de sopa de shoyu
1 colher de sopa de saquê seco
1 colher de sopa de saquê mirin
1 pitada de sal



Modo de Preparo:

1. Cortar a lula com a faca deitada na diagonal e fazendo cortes superficiais (xadrez). Estes cortes evitam que a lula encolha durante o processo de cozimento, além de ser decorativo.
 2. Pincelar o molho e grelhar.
- Dica: Para decoração do prato, também podem ser usados legumes macios.

イカの松笠焼き

(4人分)

材料

下ごしらえしたイカ.....4匹

しその葉とプチトマト

ソース用

醤油.....1さじ

酒.....1さじ

みりん.....1さじ

塩少々

作り方

1. ナイフを斜めにしていかに霧を入れます。浅い切り目（市松模様）にきっていきます。切り目は装飾的です。ソースを縫って焼きます。
2. アドバイス!盛り付けはサラダ以外にもやわらかい魚や野菜でもいいです。

GELATINA DE ÁGAR-ÁGAR - KANTEN

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

500ml de água fria ou suco de frutas natural
4g de ágar-ágar em pó
Frutas picadas a gosto



Modo de Preparo:

1. Misturar 4 gramas de ágar-ágar em 500ml de água fria ou suco.
2. Levar ao fogo brando, mexendo sempre. Manter sob agitação por 2 minutos após início da fervura até que a mistura fique transparente.
3. Retirar do fogo, aguarde amornar e coloque as frutas.
4. Distribua em formas e deixe gelificar em temperatura ambiente ou em refrigerador.
5. Desenforme e sirva a seguir.

寒天ゼリー

(4人分)

材料

お水又はフレッシュジュース500ml
粉寒天.....4g
お好みで小さく切ったフルーツ

作り方

1. 粉寒天をお水又はフレッシュジュースに混ぜます。
2. 鍋に水(液体)と粉寒天を入れて混ぜながら沸騰させる。沸騰状態を保ちながら2分加熱し、しっかりと溶かす。
3. 粗熱をとり、フルーツをいれる。
4. 容器に流し固まるのを待ちます。常温でも固まります。
5. 形抜きをしたら出来上がりです。

OYAKO DOMBURI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

120g de nirá ou cebolinha cortada em tiras de 3 a 4 dedos de comprimento
140g de cebola cortada em fatias de 5mm
600ml de dashi de kombu e katsuobushi (ver receita base)
150ml de tempero koikuchi (2 conchas médias)
120g de frango em tiras
4 ovos grandes
800g de gohan pronto (ver receita base)



Tempero koikuchi (rende 300ml)

200ml de saquê seco
200ml de shoyu koikuchi
200g de açúcar (10 colheres de sopa)
Levar ao fogo o saquê. Quando ferver, flambar para eliminar o álcool.
Adicionar 100ml do shoyu e todo o açúcar e deixar em fogo baixo até dissolver o açúcar. Desligar e acrescentar o restante do shoyu. Guardar em geladeira para usar em outras preparações ou congelar em cubinhos ou saquinhos.

Modo de Preparo:

1. Bater os ovos e adicionar a cebolinha.
2. Em uma frigideira colocar o dashi e 150ml do tempero koikuchi para ferver. A proporção entre os dois molhos é de 4:1.
3. Colocar o frango e deixar cozinhar, em fogo brando, até ficar branco.
4. Adicionar a cebola e deixar amolecer um pouco.
5. Adicionar a mistura de ovos e cebolinha. Deixar cozinhar um pouco e depois homogeneizar com auxílio de hashis.
6. Colocar o gohan quente nas tigelas para domburi e despejar a mistura de ovos por cima.

親子丼

(4人分)

材料

ニラ又はネギ..... 120g (短冊切り)
玉ねぎ..... 140g (5 mm細切り)
昆布だし/かつおだし... 600ml
味付け..... 150ml
鶏肉..... 120g (細切り)
卵..... 大4個
白ご飯..... 800g



濃い口味付け(300ml)

調理酒..... 200ml
濃口醤油..... 200ml
砂糖..... 200g (中さじ10杯)

調理酒を火に当てアルコールを取るため沸騰させます。醤油100mlと砂糖を入れて弱火で砂糖が溶けるまで煮います。火を止めて残りの醤油を入れます。残りは冷蔵庫で保存できます。

作り方

1. 卵をかみ混ぜてネギを入れます。
2. フライパンにだし汁と味付け150mlを沸騰させます。二つの比率は4/1です。
3. 鶏肉を入れて白くなるまで煮います。
4. 玉ねぎを加えて少し柔らかくなるまで炒めます。
5. ネギの入った卵を加えて、少し火を通し、箸で混ぜます。
6. どんぶりに白ご飯を入れて卵をかければ出来上がりです。

OZONI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 fatias de nabo (com aproximadamente 2mm de diâmetro cada)
- 8 rodela de cenoura (em formato de flor)
- 80g de peixe divididos em 4 pedaços (buri ou cação)
- 4 shitakes secos inteiros hidratados em água (guardar a água)
- 4 fatias de kamaboko
- 4 motis
- 3g de sal
- 800ml de dashi de kombu, shitake e katsuobushi (ver receita base)



Modo de Preparo:

1. Salpicar os pedaços de peixe com o sal.
2. Cortar 4 fatias de kamaboko.
3. Cozinhar em água as rodela de nabo e cenoura até ficarem macios retirando-as da água e utilizando esse caldo para o cozimento dos peixes.

Montagem:

1. No chawan, colocar a fatia de nabo no fundo, duas rodela de cenoura, peixe, shitake e o kamaboko. Reservar.
2. Colocar os motis para cozinhar. Quando a água ferver, desligar, tampar e deixar em repouso por aproximadamente 4 minutos (varia conforme a consistência do moti, não podendo ficar muito mole).
3. Retirar e colocar imediatamente nos chawans.
4. Cobrir com 2 conchas de dashi quente em cada e servir imediatamente.

Nota: No Ano Novo usa-se o kamaboko com detalhe em rosa e o shitake e o moti inteiros para dar sorte.

お雑煮

(4人分)

材料

大根	4切れ(2mm)
ニンジン	8切れ(花形)
鰯又はナマス	80g(4切れ)
干し椎茸	4本(水に戻してだし汁を取って置く)
かまぼこ	4切れ
もち	4個
塩	3g
昆布だし	
椎茸だし	800ml(温める)



鯉節だし

作り方

1. 魚に塩を振り
2. かまぼこを4切れにきります。
3. お水で大根とニンジンが柔らかくなるまで茹でます。水から取り出して、野菜を取っただし汁で魚を煮います。

盛り付け

1. 茶碗のそこに大根、ニンジン(2切れ)、椎茸、かまぼこを入れます。
2. もちを水で煮います。沸騰したら、火を止めます。おなべのふたを閉めて4分置いときます。(もちによります、あんまり柔らかくならないように)
3. もちを出し、茶碗に入れて
4. おたま2杯分の出汁を加えれば、出来上がりです。

アドバイス: 新年ではピンク色のかまぼこと丸ごと椎茸、もちを幸運のため入れます。

SHIRA AE

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

20g de nabo daikon
10g de cenoura
4 unidades de shitake hidratado em 250ml de água
1½ colher de sopa de gergelim branco torrado
½ unidade de konnyaku
300g tofu firme
1½ colher de shoyu
1½ colher de saquê seco

Para o molho:

4 colheres de sopa de pasta de missô branco
20ml saquê mirin
1 colher de chá de açúcar
1 pitada de sal
4 colheres de chá shoyu claro



Modo de Preparo:

1. Escaldar o tofu e retirar a água. Envolver em tecido limpo, cobrindo-o com um objeto pesado para facilitar a drenagem. Após drenagem, esfarelar o tofu (consistência de ricota).
2. Fatiar o nabo e a cenoura em palitos finos, colocar em salmoura até murchar. Após, espremer e reservar;
3. Hidratar o shitake. Após hidratado fatiar o shitake em fatias finas, desprezando o cabo (reserve a água hidratada - dashi);
4. Após lavar o konnyaku, enxaguar, fatiar em tiras finas e escaldar.
5. No dashi de shitake, acrescentar o shoyu e o saquê seco e levar ao fogo. Cozinhar o konnyaku, shitake, cenoura e nabo até ficarem macios, desprezando o caldo.
6. Macerar o gergelim até formar uma pasta, acrescentando o tofu, os ingredientes reservados para o molho e os demais ingredientes já cozidos. Misture tudo e estará pronto para servir.

白和え

(4人分)

材料

大根	20g
ニンジン	10g
椎茸	4個(250mlのお水で汁を取っておく)
白ゴマ	大さじ1½杯
こんにゃく	½個
豆腐	300g
醤油	小さじ1½杯
調理酒	小さじ1½杯

味付け用

白みそ	小さじ4杯
みりん	20ml
砂糖	小さじ1杯
塩	少々
醤油薄味	小さじ4杯



作り方

1. 豆腐を水切りします。キッチンペーパーなどで包み、重石をして置いとき水抜きをしてその後リコッタ状になるようにつぶします
2. 大根とニンジンはせん切りにして塩水につけます。しおれたら水切りをして置いときます。
3. シイタケは水に戻してから細切りにします。
4. コンニャクは洗ってから細めの短冊形に切ります。
5. シイタケを戻しただし汁に醤油、みりんを加えて火にかけます。コンニャク、ニンジン、大根を付け足して煮こみます。煮込んだ後にざる上げをして乾いたタオルなどで余分な水を取ります。
6. 白ゴマを細かくペース状になるまでつぶして豆腐、味付け、コンニャク、ニンジン、大根を付け足してまぜて出来上がりです。

SOBÁ

Rendimento: 4 porções

DICA: o molho deve ser preparado com antecedência para que esteja gelado na hora de servir.

Ingredientes:

600ml de dashi de kombu e katsuobushi (ver receita base)
120ml de shoyu
120ml de saquê mirin
1 colher de sopa de açúcar
1 pacote de macarrão tipo sobá (trigo de sarraceno)
Nirá ou cebolinha a gosto
Wasabi a gosto
Nabo daikon ralado



Modo de Preparo:

Para o molho:

1. Em uma panela, aquecer o saquê mirin para evaporar o álcool. Juntar o dashi, açúcar e shoyu. Aquecer em fogo brando até iniciar fervura.
2. Desligar e manter em refrigeração até que esteja gelado.

Para o macarrão:

1. Cozinhar o sobá por 4 minutos e, após esse tempo, resfriar em água gelada para bloquear o cozimento. Drenar bem a água e porcionar nos recipientes em que serão servidos.
2. Sirva separadamente o molho gelado, wasabi, nabo daikon ralado e níra ou cebolinha picada.

そば

(4人分)

アドバイス!汁はあらかじめ用意すると召し上がる
ときに冷えておいしくなります。

材料

昆布/鰹節だし汁 600ml
醤油 120ml
みりん 120ml
砂糖 中さじ1杯
そば麺 1パック
にら又はネギ 好みで
ワサビ 好みで
大見おろし 好みで



汁作り方

1. 鍋で、みりんを熱してアルコールを蒸発させます。だし汁、砂糖、醤油を加えます。沸騰が始まるまで弱火で加熱します。
2. 火をとめて冷めるまで冷たいところで保存をします。

麺作り方

1. そばを4分間調理し、その後、氷水で冷めます。水を切って器にもりあげます。
2. 汁と具は別々の容器に出して召し上がります。

KINAKO MOTI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

Motis cortados ao meio (170g)
½ xícara de chá de kinako
2 colheres de sopa rasas de açúcar (20g)
1 pitada de sal



Modo de Preparo:

1. Misturar o kinako com o açúcar e sal.
2. Cozinhar os motis já cortados em água fervente (aproximadamente 1 a 4 minutos) sem deixá-los muito amolecidos.
3. Retirar os motis da água, drenando o excesso de líquidos e passar na mistura de kinako.
4. Servir imediatamente.

きな粉もち

(4人分)

材料

半分に切ったもち ... 170g
きな粉 コップ1/2杯
砂糖 中さじ2杯
塩 少々

作り方

1. きな粉に砂糖と塩を混ぜます。
2. 熱湯でもちを茹でます。(約90秒) あんまりやわらかくならないように
3. もちを取り出し、水切りをしてきな粉につけます。
4. 出来上がりです。

YAKI MOTI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

240g de moti branco (4 un)
25ml de shoyu escuro
1 colher de chá de açúcar
Óleo de canola
Alga nori



Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira aquecer o óleo de canola.
2. Em fogo médio, colocar os motis para grelhar até dourar todos os lados.
3. Quando o moti estiver macio, acrescentar com uma colher pequena o shoyu misturado com açúcar, grelhar todos os lados novamente e desligar o fogo.
4. Ainda com o moti quente, envolver com alga nori.

焼き餅

(4人分)

材料

白餅 4個240g
濃口醤油 25ml
砂糖 小さじ1杯
キャノーラ油
のり

作り方

1. フライパンに油を入れて火をつけます。
2. 餅を中火で狐色になるまで焼きます。
3. 餅が柔らかくなりましたら砂糖を混ぜた醤油をかけて両面を焼いて火を消します。
4. 暖かいうちに海苔で餅を包んで召し上がってください。

SAKANA NO NITSUKE

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

520g de postas de peixe branco sem espinhas
1 talo de alho poró cortado em tiras de 4cm
300ml de dashi de kombu e katsuobushi
(ver receita base)
50ml de saquê seco
1½ colher de sopa de açúcar
2½ colheres de sopa de shoyu



Modo de Preparo:

1. Em uma panela, levar ao fogo brando o dashi, saquê seco, açúcar e shoyu.
2. Ao iniciar fervura, colocar as postas tomando o cuidado para que o caldo não cubra totalmente o peixe. Durante o cozimento, regar as postas para que não ressequem.
3. Durante cozimento do peixe, retirar a espuma residual que se formar na superfície do caldo.
4. Após o cozimento, aproximadamente 10 minutos, retirar as postas e reservar.
5. Ainda em fogo brando, adicionar no caldo os talos de alho poró e cozinhar até ficarem macios.
6. Servir o peixe acompanhado dos talos de alho poró, regados no caldo.

魚の煮付け

(4人分)

材料

骨なし白身魚の切り身.....	520g
リーキ/ポロねぎ.....	1茎(4cmに切る)
鰹節/昆布だし汁.....	300ml
調理酒.....	50ml
砂糖.....	小さじ1½杯
醤油.....	小さじ1½杯



作り方

1. お鍋にだし汁、調理酒、砂糖と醤油を入れて弱火で煮ます。
2. 沸騰し始めたら切り身をいれ、汁に切り身が全部つかないようにします。煮いている間に乾かないように汁を掛けていきます。
3. 汁に浮かび出るアクを取ります。
4. 10分ほど煮込んだ後、切り身を取ります。
5. 弱火でネギを残った汁で煮込みます。
6. 切り身をお皿に移しネギを備えて、汁をかけたら出来上がりです。

SHIROMIZAKANA

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

4 filés de peixe de couro
Saquê a gosto
Sal a gosto

Para o molho:

1 gema
25g de maionese
5ml de shoyu



Modo de Preparo:

1. Espalhar o sal e o saquê nos filés de peixe antes de assar e deixar marinando por 10 minutos.
2. Leve ao forno pré-aquecido à 180°C por 7 a 8 minutos, tomando o cuidado de deixar o couro virado para cima.
3. Retirar do forno, pincelar o molho e assar por mais 5 minutos à 280°C.

自身魚

(4人分)

材料

白身魚切り身 4切れ(400g)
調理酒..... 好みで
塩..... 好みで
タレ用
黄身 1個
マヨネーズ..... 25g
醤油 5ml



作り方

1. 切り身に塩と調理酒を縫って味がつくまで10分ほどおきます。
2. 事前に180℃に温めたオーブンで7、8分焼きます。
(皮を上向きにしてオーブンに入れます)
3. オーブンから取り出したらたれを塗って出来上がりです。

TAKIKOMI GOHAN

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

2 copos-medida de arroz japonês de grão curto (360g)
500ml de dashi de cogumelo shitake (ver receita base)
6 unidades de cogumelos shitake hidratados e fatiados
100g de cogumelo eryngi
100g de cogumelo shimeji
2 colheres de sopa de shoyu
2 colheres de sopa de saquê mirin
2 colheres de sopa de saquê seco
1 colher de chá de sal



Modo de Preparo:

1. Remover os talos dos cogumelos shitake e cortar em quartos. Remover a parte dura do shimeji e separe-os com as mãos em pedaços menores. Cortar os cogumelos eryngi em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aquecer o dashi juntando o shoyu, o saquê mirin, saquê seco e o sal. Adicionar o shitake para agregar sabor. Desligar antes de ferver.
3. Lavar e colocar o arroz, em uma panela própria, adicionar o caldo dashi, os demais ingredientes, deixando de molho por 20 minutos antes de iniciar o cozimento.
4. Após cozimento, servir em seguida.

DICA: Esta preparação pode ser feita com outros ingredientes como frango, carne, gobô (bardana), outros tipos de algas, etc.

炊き込みご飯

(4人分)

材料

短粒米..... 計量カップ 2杯(360g)
シイタケだし汁..... 500ml
シイタケ..... 6個(水に戻して刻む)
エリンギ..... 100g
シメジ..... 100g
醤油..... 中さじ2杯
みりん..... 中さじ2杯
調理酒..... 中さじ2杯
塩..... 小さじ1杯



作り方

1. シイタケの茎を抜いて角切りにします。シメジの硬いところを取って手でちぎってください。エリンギは小口切りにします。
2. だし汁を温め醤油、みりん、調理酒と塩をいれます。しいたけを加えて沸騰する前に火を止めます。
3. お米を荒い、だし汁とその他の具を入れて炊く前に20分休ませます。
4. 炊いたら出来上がりです。

アドバイス: この調理法は違う具を入れても良いです。

鶏肉、お肉、ごぼうや海草など

TAMAGOYAKI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 colheres de chá de saquê seco
- 1 colher de chá de shoyu
- 1 colher de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de dashi (ver receita base)
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- ¼ colher de chá de sal



Modo de Preparo:

1. Em uma vasilha, colocar 4 ovos, bater e peneirar. Adicionar o saquê, açúcar, sal, shoyu e dashi, misturando tudo com auxílio do hashi.
2. Aquecer a frigideira em fogo brando e untar com óleo, colocar uma concha da mistura (camada fina), estourando as bolhas que se formarem com o hashi.
3. Quando a mistura endurecer a ponto de não escorrer, enrolar com auxílio de espátula ou hashi, reservando no canto superior da frigideira.
4. Untar novamente e repetir o processo partindo da primeira camada. Repetir a operação até acabar a mistura de ovos.

Dicas:

1. Ao colocar a segunda concha e as demais, sempre levantar a camada anterior para facilitar o processo de montagem do tamagoyaki.
2. Ao enrolar, reduzir o fogo ou retirar do fogo.
3. Ainda quente, colocar na esteira e enrolar, fazendo leve pressão. Aguarde amornar para retirar da esteira.
4. Para uniformizar as porções, inicie o corte pelo meio.

玉子焼き

(4人分)

材料

卵	4個
調理酒	中さじ2杯
醤油	小さじ1杯
砂糖	中さじ1杯
出汁	中さじ4杯
油	中さじ1杯
塩	小さじ¼杯



作り方

1. 器に卵を割り、立てないように箸で溶きほぐしこし器にかけます。調理酒、だし汁、砂糖、塩、醤油を加えて端で混ぜます。
2. フライパンを温め油を塗り、卵をおたま1杯いれ全体に延ばします。気泡を箸先でつついて潰していきます。
3. 卵が焼きましたらへらや端などを使って折っていきフライパンの端っこに置いときます。
4. もう一度油を塗り1番と同じ用に繰り返します。

アドバイス:

1. おたま量二度目、三度目からはフライパンに残った卵を軽く上げて折りやすくする。
2. 卵を折るとき火を止めるか弱火にします。
3. 暖かいうちに巻きすで形を整えます。冷めるまでおいときます。
4. 切るときは中央から始めると同じ大きさにきりやすくなります。

TOFU DENGAKU

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

300g tofu firme drenado e seco

Para o molho:

40g de pasta de missô claro

1 colher de sopa de açúcar

50ml de saquê mirin

Raspas de limão siciliano ou laranja



Modo de Preparo:

1. Retirar o tofu da embalagem, drenando toda a água. Envolver o tofu em tecido limpo ou papel toalha, cobrindo-o com um objeto pesado para facilitar a drenagem. Manter em refrigerador por duas horas;
2. Cortar o tofu em cubos de 4x4 cm e grelhar em frigideira untada (pouco óleo);
3. Em outro recipiente, misturar o missô, açúcar e o saquê mirin, levando em fogo baixo até dissolver.
4. Pincelar o tofu grelhado com o molho de missô e decorar com as raspas de cítrico.

豆腐でんがく

(4人分)

材料

木綿豆腐..... 300g
(水きりをして乾いたの)

ソース用

白味噌..... 40g
砂糖..... 中さじ1杯
みりん..... 50ml
レモン/オレンジのすり切ったの



作り方

1. 豆腐を水切りします。キッチンペーパーなどで包み、重石をして冷蔵庫で2時間冷やします。
2. 豆腐を4X4cmの大きさに切って、油の引いたフライパンで焼きます。
3. 別の容器で味噌、砂糖、みりんを弱火で混ぜていきます。
4. 焼いた豆腐にソースを塗ってレモン/オレンジの皮で飾ります。

SUNOMONO

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

160g de pepino japonês
10g de wakame seco, (hidratado em água por até 10 minutos no máximo)
150g de kanikama desfiado
Gengibre fatiado a gosto

Para o molho:

100ml de vinagre de arroz ou maçã
2 colheres de sopa de açúcar
½ colher de chá de sal
40ml de dashi (ver receita base)



Modo de Preparo:

1. Antes de cortar o pepino, espalhe sal na superfície do pepino e friccione, girando-o na tábua de corte para ativar a cor e melhorar a absorção dos temperos.
2. Cortar o pepino em fatias finas e deixar em água com sal até murchar. Após, espremer os pepinos para retirar excesso de água - reservar.
3. Hidratar o wakame por, no máximo, 10 minutos – reservar.
4. Desfiar o kani kama e reservar
5. Para o molho apenas misturar os ingredientes destacados.
6. Dispor, em recipiente próprio, o pepino, o wakame e o kanikama. Decorar com o gengibre e cobrir com o molho.

酢の物

(4人分)

材料

きゅうり 160g
乾燥わかめ 10g
(10分ほど水に戻しておく)
カニカマ 150g
生姜スライス お好みに

タレ用

お酢 100ml
お砂糖 小さじ2杯
塩 小さじ1/2杯
だし汁 40ml



作り方

1. 色を活性化し、スパイスの吸収をよくするためきゅうりを切る前に塩をまぶしてまな板に軽く押しながらよく揉み込みます。
2. きゅうりを薄く切りしおれるまで塩水につけ水切りをします。
3. 10分ほどわかめを水で戻し
4. カニカマをほぐします。
5. タレはタレ用材料を全部混ぜます。
6. 器にきゅうり、わかめとカニカマを備えて
好みで生姜を載せてタレをかければ出来上がりです。

TORIDANGO NO SHIRU

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

200g de frango moído
1 gema
3 unidades de shitake hidratado fatiado
50ml de saquê mirin
2 colheres de shoyu
Sal a gosto
200ml de dashi de shitake (ver receita base)
200ml de dashi de kombu e katsuobushi (ver receita base)
600ml de água
150g de nabo daikon picado
100g de cenoura picada
100g de acelga picada
100g de tofu picado



Modo de preparo:

1. Misturar o frango moído, a gema e o sal e modelar em bolinhas de 3 cm;
2. Em uma panela, colocar em fogo brando o dashi de shitake, dashi de kombu e katsuobushi e a água. Aguardar fervura e adicionar o shoyu e o saquê.
3. No caldo, colocar primeiro as bolinhas de frango e cozinhar por 5 minutos. Após, acrescentar o nabo daikon, a cenoura, a acelga e por último, o tofu.
4. Manter em fogo brando até que os legumes estejam macios. Servir.

鳥団子汁

(4人分)

材料

鳥のひき肉.....	200g
黄身.....	1個
椎茸.....	3個(事前に切っておく)
みりん.....	50ml
醤油.....	中さじ2杯
塩.....	少々
椎茸だし.....	200ml
昆布/かつおだし.....	200ml
お水.....	600ml
大根.....	150g(事前に切っておく)
ニンジン.....	100g(事前に切っておく)
白菜.....	100g(事前に切っておく)
豆腐.....	100g(事前に切っておく)



作り方

1. ひき肉に黄身、塩を混ぜて3cmほどの玉を作り団子にします。
2. 中火でお鍋にだし汁とお水を入れて、沸騰を待ってから醤油とみりんを入れます。
3. だし汁に肉団子を入れて5分にいます。その後大根、ニンジン、白菜を入れて最後に豆腐を入れます。
4. 野菜が煮込むまで弱火で煮込みます。
野菜が煮込みましたら出来上がりです。

ZOSUI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

400ml de dashi de shitake e katsuobushi (ver receita base)
400ml de água
2 un de shitake hidratado fatiado
100g de nabo daikon picado
200g de frango picado
3 colheres de shoyu
1 pitada de sal
50ml de saquê mirin
150g de gohan cozido
1 ovo batido



Modo de preparo:

1. Em uma panela, colocar o frango já cortado em cubos pequenos (1x1 cm), o nabo daikon, o shitake fatiado, a água e o dashi de shitake e katsuobushi.
2. Deixar cozinhar em fogo brando por 20 minutos. Em seguida, acrescentar o shoyu, o sal e o saquê mirin e deixar apurar por 5 minutos.
3. Acrescentar o gohan já cozido e manter em fogo baixo por 10 minutos.
4. O ovo batido será acrescentado lentamente, depositando-o sobre a espumadeira e deixando-o escorrer sobre o caldo da preparação. Ao cair no caldo quente o ovo irá cozinhar. Servir em seguida.

雑炊

(4人分)

材料

椎茸/かつおだし 400ml
お水 400ml
椎茸 2個(事前に切っておく)
大根 100g(事前に切っておく)
鶏肉 200g(角切り)
醤油 中さじ3杯
塩 少々
みりん 50ml
白ご飯 150g
かき混ぜ卵 1個



作り方

1. 御なべに鶏肉、椎茸、お水、だし汁を入れます。
2. 弱火で20分煮込み醤油、塩、みりんを付け足して5分にいます。
3. ご飯を入れて10分待ちます。
4. 卵をゆっくり流しながら入れていきます。卵が煮たら出来上がりです。



日本で制作したレシピ



Receitas produzidas no Japão

豚と茄子うどん

(4人分)

材料

うどん麺.....	400g
豚肉スライス	100g
茄子	1本
ミョウガ.....	2個
油.....	ひとさじ
だし汁	800ml
醤油	40ml
塩.....	3g
酒.....	10ml
みりん.....	20ml
すりおろし生姜.....	好み



作り方

1. 豚肉を4cmに切って置いときます。
2. なすをくし形に切り、変色を防ぐために水を張ったボールに浸けておきます。
3. ミョウガは縦に半分切り、千切りにします。
4. うどんを茹で、その後冷水で冷やし水切りをして器に載せます。
5. なべに油を入れ、豚肉をいためます。ナスを入れてだし汁、醤油、塩、酒、みりんを入れて煮ます。
6. うどんの入った器にだし汁、豚肉、ナス、汁を入れて、ミョウガを上から散らします。
7. 好みですり生姜を載せましょう。

BUTANIKU TO NASU UDON

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

400g macarrão udon
100g fatias de carne suína
1 unidade berinjela japonesa
2 unidades mioga
(Mioga é o botão de flor de uma planta típica da Ásia)
Óleo de soja
800ml de dashi (ver receita base)
40ml de shoyu
3g sal
10ml de saquê seco
20ml saquê mirin
Gengibre ralado a gosto



Modo de Preparo

1. Cortar a carne suína em fatias de 4 cm – reservar.
2. Cortar as berinjelas ao meio e fatiar na longitudinal (formato de pente). Deixar de molho na água para não escurecer. – reservar.
3. Cortar o mioga em palitos finos– reservar.
4. Cozinhar o udon (ver embalagem do produto) e, após o cozimento, resfriar em água gelada.
5. Untar a panela com o óleo de soja, refogando as fatias de carne até alterar a cor. Juntar as fatias de berinjela refogando brevemente. Adicionar o dashi, shoyu, saquê mirin, saquê seco e sal e deixar cozinhar.
6. Na tigela com o udon, acrescente o dashi, a carne suína, a berinjela e decore com o mioga.
7. O gengibre poderá ser acrescentado a gosto.

茶碗蒸し

(4人分)

材料

卵.....大2個(120g)
だし汁(鰹節、昆布、ほしシイタケ)
2カップ(360g)
かまぼこ.....4切れ(40g)
鶏肉.....4切れ(40g)
ほしシイタケ.....4切れ(20g)
薄口醤油.....小さじ1杯
塩.....小さじ1/4杯
調理酒.....小さじ1杯(10ml)



汁作り方

1. 各容器(茶碗など)にかまぼこ一切れ、シイタケ一切れ、鶏肉を入れます。(ほかに海老や魚でも良いです)
 2. ボウルに卵を入れてかみ混ぜます。さらにだし汁と調味料を混ぜてザルでこします。
 3. ②番をおたまで各容器に入れます。
 4. 沸騰した蒸し器に、蓋をして状態で並べ、弱火で20分ほど蒸します。一度爪楊枝で火の通りを確認します。中から卵が出てこなければ出来上がりです。
- 熱いので気をつけて召し上がってください。

CHAWANMUSHI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 2 ovos grandes (120g)
- 2 copos de dashi de katuobushi / kombu ou shitake (360ml)
- 4 fatias de kamaboko (40g)
- ¼ filé de peito de frango cortado em 4 tiras(40g)
- 4 fatias de shitake previamente hidratado (20g)
- 1 colher chá de shoyu claro
- 1 pitada de sal
- 1 colher sobremesa de saquê seco



Modo de Preparo

1. Colocar nos recipientes individuais 1 fatia de kamaboko, 1 fatia de shitake e 1 pedaço de frango. (pode-se usar camarão ou peixe também);
 2. Em uma vasilha, bater os ovos, acrescentando o dashi e temperos. Peneirar.
 3. Com auxílio de uma concha, colocar a mistura de ovos nos recipientes individuais.
 4. Fechar os recipientes com tampa ou plástico filme e levar ao fogo alto, em banho maria. Baixar o fogo e cozinhar por 20 minutos. Conferir cozimento utilizando palito de dente. Caso o palito saia limpo, está pronto para servir.
- OBS: Servir com muito cuidado.

筑前煮

(4人分)

材料

だし汁	500ml
鳥のササミ	200g
じゃがいも	4個(半月切り)
ニンジン	1/2(半月切り)
茹でたけのこ	80g
レンコン	80g
ごぼう	80g (細切り)
ほし椎茸	4個
エリンギ	2個
しめじ	60g



味付け用

醤油	70ml
調理酒	20ml
みりん	30ml
砂糖	10g

汁作り方

事前調理

1. じゃがいも、ニンジン、ごぼう、たけのこ、レンコンは乱切りにします。ごぼうとレンコンは灰汁が出ますので、水につけておきます。
2. たけのこは、湯通ししておきます。
3. じゃがいもとニンジン、ごぼうは茹でておきます。
4. きのこと類は¼に切りにしてとっておきます。
5. ササミは角切りに切ります。

作り方

1. だし汁を沸騰させ、ササミを入れて中火で煮ます。アクをとっていきます。
2. じゃがいも、ニンジン、ごぼう、レンコン、たけのこ、きのこと類を入れて強火で沸騰させます。
3. 沸騰したら砂糖、酒、みりん、醤油を入れて中火で煮ます。
4. 弱火で全食材に味がしみこむまでふたを少しずらして煮込みます。
出来上がりです。

CHIKUZEN-NI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

500ml de dashi (ver receita base)
200g de peito de frango sem osso
4 un de batata média cortadas em facetas (ranguiri)
½ un de cenoura cortada em facetas (ranguiri)
80g de broto de bambu cozido
80g de raiz de lótus em conserva
80g de raiz de bardana (gobô) cortado em palitos finos
4 un de shitake seco hidratado ou fresco
2 un de cogumelo eryngii
60g de shimeji

Para o molho:

70ml de shoyu
20ml de saquê seco
30ml de saquê mirin
1 colher de sobremesa de açúcar



Modo de Preparo

Pré Preparo:

1. Cortar as batatas, cenoura e raiz de bardana (gobô), broto de bambu, raiz de lótus - reservar. Manter a bardana e a raiz de lótus na água para não mudar a cor.
2. Escaldar o broto de bambu com água quente.
3. Cozinhar as batatas, cenoura e raiz de bardana.
4. Cortar os cogumelos em um quarto.
5. Cortar o peito de frango em pedaços.

Preparo:

1. Aquecer o dashi. Acrescentar o frango e cozinhar em fogo médio, retirando o excesso de espuma escura que se formar na superfície, até estar cozido;
2. Acrescentar a batata, cenoura e o gobô pré-cozidos e, na sequência, os cogumelos, a raiz de lótus e o broto de bambu. Manter em fogo alto.
3. Após levantar ferver, acrescentar o açúcar, saquê seco, saquê mirin, shoyu e cozinhar no fogo médio até dissolver o açúcar.
4. Manter a panela semi tampada e deixar cozinhar em fogo baixo até todos ingredientes incorporarem o sabor do caldo.

だし汁



しいたけだし

材料

乾し椎茸.....6個
お水.....800ml

作り方

1. ふたがある容器に乾し椎茸をいれて水を加えて冷蔵庫に12時間以上置いときます。
2. しいたけを取り除けば出し汁の出来上がりです。
※必ず火を通して使用しましょう(椎茸は料理に使います)

昆布だし

材料

昆布

10cm x 10cm 一切れ
お水.....1000ml

作り方

1. おなべに水と昆布を入れておき、弱火でゆっくりと沸騰させます。
2. 煮ている間に灰汁が出たら、とってください。
3. 昆布の表面に泡が沢山つき、お湯が沸騰する直前になったら、昆布を鍋から取り出し火を止めます。
4. 昆布をとって汁の出来上がりです。
(昆布は後ほど使えます)

昆布と鰹節だし

材料

昆布だし..... 1000ml
鰹節 15g

作り方

1. おなべに水と昆布を入れておき、弱火でゆっくりと沸騰させます。
2. 沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加えて火を止めます。
3. 鰹節が沈むまで待ち、ふきん等を敷いたザルでこして出来上がりです。
(鰹節は後ほど使えます)

イリコだし(煮干し)

材料

お水 800ml
イリコ(煮干) 30g

作り方

1. おなべに水を入れ、イリコを入れて6時間以上置きます。
2. おなべを中火でゆっくりと沸騰させ、火を止めます。
3. ふきん等を敷いたザルでこして出来上がりです。
(イリコは後ほど使えます)

DASHIS



DASHI SHITAKE SECO

Ingredientes

6 unidades de shitake seco
800ml de água

Modo de Preparo

1. Em um recipiente com tampa, colocar o shitake seco na água e deixar por, no mínimo, 12 horas sob refrigeração;
2. Coar o caldo obtido (dashi). O shitake poderá ser utilizado em outras preparações.

OBS: O dashi deverá ser aquecido antes de sua utilização.

DASHI KOMBU

Ingredientes

1 pedaço de kombu 10x10cm
1000ml água

Modo de Preparo

1. Em uma panela, colocar água e o kombu e aquecer em fogo baixo até iniciar fervura;
2. Durante o cozimento, caso se formem, retirar as espumas e desprezar;
3. Quando se formar bolhas em volta do kombu, retirar o kombu e desligar o fogo.
4. O dashi está pronto e o kombu poderá ser utilizado em outras preparações.

DASHI KOMBU E KATSUOBUSHI

Ingredientes

1000ml de dashi de kombu

15g de katsuobushi

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aquecer o dashi de kombu em fogo baixo até iniciar fervura;
2. Colocar o katsuobushi e desligar o fogo;
3. Aguardar até que o katsuobushi afunde, coar o caldo obtido e retirar o katsuobushi, que poderá ser utilizado em outras preparações.

DASHI IRIKO

Ingredientes

800ml de água

30g de iriko

Modo de Preparo

1. Em um recipiente deixar o iriko de molho na água por, no mínimo, 6 horas;
2. Levar ao fogo baixo até levantar fervura e desliga o fogo.
3. Coar o caldo obtido e retirar o iriko, que poderá ser utilizado em outras preparações.

ごはん / おにぎり (おむすび) / おかゆ



白ごはん

(4人分)

材料

日本米.....2合
お水
日本米の1.5倍(目安)

作り方

1. 研いだ米を、鍋に入れて、炊飯釜の印に従って水を入れます。
2. 30分間放置し、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべのスイッチを押して出来上がりを待ちます。
4. 出来上がり後はシャモジで軽くすすくって召上がります



おにぎり (おむすび)

(80g 9個分)

材料

日本米.....2合
塩.....少々
海苔
お水
日本米の1.5倍(目安)



作り方

1. 研いだ米を、鍋に入れて、炊飯釜の印に従って水をいれます。
2. 30分間放置して、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべのスイッチを押して出来上がりを待ちます。
4. 手に塩を付けておにぎりを作ります。型を使ってもつくれます。
5. 出来上がったおにぎりにのりを巻いて出来上がりです。

おかゆ

(150g 2人分)

材料

日本米.....2合
お水
日本米の5倍(目安)



作り方

1. 研いだ米を、鍋に入れて、炊飯釜の印に従って水で入れます。
2. 30分間浸して、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべのスイッチを押して出来上がりを待ちます。
4. 出来上がり後はそのまま召し上がります。
※鍋で作る場合は、②を強火で沸騰させて一度鍋の底からゆっくりと 攪拌します。
中火にして15分、弱火にして10分煮ます。火を止めて、10分蓋をして10分置きます。

GOHAN / ONIGUIRI (OMUSUBI) / OKAYU



SHIRO GOHAN

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

2 medidas de arroz japonês grão curto
Água (1.5 para cada medida de arroz)

Modo de Preparo

1. Colocar o arroz lavado na panela elétrica, acrescentando água de acordo com a marcação da panela utilizada;
2. Deixar de molho por 30 minutos para que o arroz fique mais úmido e suculento;
3. Ligar a panela e aguardar a cocção.
4. Após finalizar o cozimento, remover os grãos com a ajuda da espátula e servir em seguida.



ONIGUIRI (OMUSUBI)

(Rendimento: 9 porções de 80g)

Ingredientes

2 medidas de arroz japonês grão curto
1 pitada de sal
9 folhas de nori
Água (1.5 para cada medida de arroz)



Modo de Preparo

1. Colocar o arroz lavado na panela elétrica, acrescentando água de acordo com a marcação da panela utilizada;
2. Deixar de molho por 30 minutos para que o arroz fique mais úmido e suculento;
3. Ligar a panela e aguardar a cocção.
4. Passar um pouco de sal nas mãos para moldar os bolinhos ou ainda, utilize as formas próprias.
5. Finalizar com uma folha de nori.

OKAYU

(Rendimento: 2 porções de 150g)

Ingredientes

1 medida de arroz japonês grão curto
Água (5 para cada medida de arroz)



Modo de Preparo

1. Colocar o arroz lavado na panela elétrica, acrescentando água de acordo com a marcação da panela utilizada;
2. Deixar de molho por 30 minutos para que o arroz fique mais úmido e suculento;
3. Ligar a panela e aguardar a cocção.
Após finalizar o cozimento, servir em seguida.
Ferva em fogo médio por 15 minutos e em fogo baixo por 10 minutos.
Desligue o fogo, tampe por 10 minutos e deixe descansar por mais 10 minutos antes de servir.

五目煮

(4人分)

材料

昆布/かつおだし 600ml
煮大豆..... 150g
昆布 だし汁で使ったもの
コンニャク..... 200g
ニンジン 1/2個
レンコン 100g
ごぼう..... 100g
インゲン 飾り用

調味用

醤油 40ml
砂糖 10g
料理酒..... 大さじ1杯
みりん..... 大さじ1杯



汁作り方

事前準備

1. ごぼう、レンコンを大豆と同じおおきさに切り水に浸す。
2. コンニャクとニンジンも大豆と同じ大きさに切ります。
3. 沸騰したお湯で①②を2分茹でて水で冷やします。
4. インゲンは2cmに切り、沸騰した湯で1分茹でて水で冷やします。

作り方

1. おなべに煮大豆、昆布、コンニャク、ニンジン、レンコン、ごぼう、を入れます。
2. だし汁を入れて強火にします。調味料を入れます。
3. アクをとります。
4. 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にし、20分煮ます。
5. インゲンを入れます。火を止めて出来上がりです。

GOMOKU-NI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

600ml dashi de kombu ou katsuobushi (ver receita base)
150g de soja em grão cozida al dente
Kombu cozido e picado (utilizar o kombu do dashi)
200g de konnyaku
½ unidade de cenoura
100g de raiz de lótus
100g de gobô fatiado
Vagem para decorar



Para o molho

40ml de shoyu
10g de açúcar
1 colher sopa de saquê seco
1 colher sopa de saquê mirin

Modo de Preparo

Pré Preparo

1. Cortar a raiz de lótus e a bardana em pedaço pequenos e deixar de molho em água.
2. Cortar o konnyaku e cenoura em pedaços pequenos.
3. Escaldar os ingredientes acima e deixar em água gelada por 2 minutos.
4. Cortar a vagem (2 cm), cozinhar por 1 minuto e deixar em água gelada por 2 minutos.

Preparo

1. Em uma panela, colocar a soja cozida, o kombu, konnyaku, cenoura, raiz de lótus e gobô.
2. Acrescentar o dashi e ingredientes do molho, manter em fogo alto.
3. Retirar as espumas que se formam na superfície.
4. Quanto levantar fervura, manter a panela semi tampada e deixar cozinhar por 20 minutos em fogo baixo.
5. Desligar o fogo e acrescentar a vagem.

牛丼

(4人分)

材料

牛肉..... 300g (薄切り)
しめじ 100g
玉ねぎ..... 小2個(230g)
紅生姜..... 少々
白ご飯

タレ用

鰹節／昆布だし汁... 400ml
みりん..... 中さじ2杯
料理酒..... 中さじ2杯
砂糖..... 大さじ1杯
醤油..... 大さじ5杯



汁作り方

1. 玉ねぎはくし切りにします。しめじははがします。
2. 鍋にだし汁、調味料を入れ沸騰させます。
3. 牛肉をいれ沸騰したら、あくをとります。
4. 玉ねぎ、しめじをいれて煮込みます。
5. 玉ねぎが柔らかくなったら出来上がりです。

盛り付け

おわんにご飯を入れ、おたまで上からのせて、紅生姜乗せれば出来上がりです。

GYUDON

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

300g de carne bovina em fatias finas
100g de shimeji
2 unidades pequenas de cebola (230 g)
Gengibre em conserva – tiras finas para decorar
Gohan (ver receita base)



Para o molho

Dashi – 400ml (kombu ou Katsuobushi)
Saquê mirin - 2 colheres de sobremesa
Saquê seco – 2 colheres de sobremesa
Açúcar - 1 colher de sopa
Shoyu – 5 colheres de sopa

Modo de Preparo

1. Cortar as cebolas em pétalas, desprender o shimeji da base.
2. Em uma panela, colocar os ingredientes do molho e deixar ferver.
3. Colocar a carne e aguardar nova fervura, retirando as espumas.
4. Acrescente cebola e shimeji.
5. Quando a cebola estiver macia, estará pronto para servir.

Modo de servir

Em um recipiente individual (owan) colocar uma porção de gohan e cobrir com a mistura de carne com molho. Enfeite com as tiras de gengibre em conserva e sirva a seguir.

ひじきご飯

(4人分)

材料

ご飯.....計量カップ 3杯
鶏ササミ.....200g
ほしシイタケ.....8g(中3個)
ほしひじき.....10g
ごぼう.....30g
たけのこ.....30g(小1/2)
アゲ.....4個
ちくわ.....1/2本
インゲン.....30g
にんじん.....30g
油.....適量

タレ:

砂糖.....大さじ1杯
醤油.....大さじ7杯
酒.....大さじ1杯
みりん.....大さじ1杯
ホンダシ.....中さじ1杯



汁作り方

1. お米を研いで30分浸漬し、炊飯します。
2. ほしシイタケは3時間以上、ひじきは1時間を別々で水に戻します。
3. その他の具は小口切りにします。
4. 油で鶏ササミを炒めます。椎茸、ごぼう、タケノコ、ひじき、アゲ、ちくわを入れ、ほしシイタケの戻し汁と調味料を入れて煮ます。ザルで汁気を切ります。
5. 水に塩を入れ沸騰した湯にインゲンを入れて2分間茹でたら、氷水に取ります。よく冷ましてざるに取ります。
6. ①のごはんに④を混ぜ込みます。
7. 盛り付けたごはんに⑤のインゲンを斜め千切りにして上に散らします。

HUJIKI GOHAN

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 3 medidas de arroz gohan
- 200g de filé de frango
- 8g de shitake (3 médios)
- 10g de hijiki (alga desidratada)
- 30g de gobô (1 talo pequeno)
- 30g de takenoko (½ pequeno pré-cozido)
- 4 unidades de aguê
- ½ pacote de chikuwa (kamaboko)
- 30g de vagem
- 30g de cenoura (1 média)
- 1 colher de óleo de soja

Para o molho:

- 1 colher de sopa de açúcar
- 7 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de saquê seco
- 1 colher de sopa de mirin
- 1 colher de sobremesa de hondashi

Modo de Preparo

1. Lavar o arroz e deixar de molho por 30 minutos;
2. Hidratar separadamente o shitake (por no mínimo 3 horas – reservar o caldo) e o hijiki (por 1 hora);
3. Cortar todos os ingredientes em cubinhos pequenos;
4. Refogar o frango, o shitake, gobô, takenoko, hijiki, aguê, chikuwa e acrescentar o caldo do shitake e a mistura do molho para cozinhar. Após cozimento, peneirar.
5. Em uma panela colocar água suficiente para cozinhar a vagem, sal e levar ao fogo até ferver. Colocar a vagem e deixar cozinhar por 2 minutos, retirando a vagem e colocando numa bacia com água e gelo para resfriar.
6. No arroz vamos misturar os ingredientes refogados.
7. Decore com vagem picada e está pronto para servir.



冷奴

(4人分)

オプション1- 昆布、きゅうり、ミョウガ

材料

ソフト豆腐 1/2丁
水に戻したわかめ... 4cm切
きゅうり(千切り) 1/2
ミョウガ..... 1個 千切り
醤油 小匙1



作り方

1. 豆腐を4cm x 3cmの四角にきります。
2. 昆布、ミョウガを切り醤油を混ぜてください。
3. 豆腐に乗せて召し上がってください。

オプション2 - ねぎ、生姜、わさび

材料

ソフト豆腐 1/2丁
ネギ 中さじ1
すり生姜 中さじ2
わさび 適量
鰹節 適量
醤油 小匙1

作り方

1. 豆腐を4cm x 3cmの四角にきります。
2. 豆腐にねぎと鰹節を載せます。
3. 醤油をかけて召しあがってください。
4. わさびは好みでつけてください。

HIYAYAKKO

Opção 1 - Kombu, pepino japonês e mioga

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

½ unidade de tofu soft
4cm de kombu hidratado
½ unidade de pepino japonês em fatias finas
1 unidade de mioga em palitos finos
Shoyu a gosto



Modo de Preparo

1. Cortar o tofu em cubos de 4x3cm – reservar.
2. Cortar o kombu, o pepino e o mioga em cubos bem pequenos (aproximadamente 3mm). Misture o shoyu.
3. Utilizar a mistura sobre o tofu. Servir gelado.

Opção 2 - Cebolinha, gengibre e wasabi

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

½ unidade de tofu soft
1 colher de sopa de cebolinha picada
2 colheres de chá de gengibre ralado
Wasabi a gosto
Katsuobushi a gosto
Shoyu a gosto

Modo de Preparo

1. Cortar o tofu em cubos de 4x3 cm – reservar
2. Sobre o tofu, colocar a cebolinha e o katsuobushi.
3. Regar com molho shoyu.
4. Wasabi a gosto

ほうれん草おひたし

(4人分)

材料

ほうれん草..... 1束 240g
塩..... 少々
昆布/鰹節だし..... 30ml
しょうゆ..... 小さじ2杯
みりん..... 小さじ半杯
塩..... 少々
ゴマ 又(刻みのり/鰹節)
小さじ1杯



汁作り方

1. ほうれん草の白い部分を残して根を切り取ります。水でよく洗います。
2. 鍋に水を入れて沸騰させます。沸騰したら塩少々を入れ、ほうれん草の束を根の方を入れて少し茹でます。
3. 葉も茹でて、冷水にさらします。
4. 氷水から出して束ねて余分な水を絞ります。4等分に切ってお皿に備えます。
5. 鍋にだし汁と調味料を入れて加熱してから冷やします。
6. ④に⑤をかけ、ゴマを振れば出来上がりです。

アドバイス: 濃い味を好みの方は市販のだしを使うのも良いです。

HORENSO COM DASHI

(HOURENSOU OHITASHI)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 1 maço de horensó (240g)
(espinafre-da-holanda)
- 1 pitada de sal
- 30ml de dashi de kombu ou katsuobushi (ver receita base)
- 2 colheres de chá de shoyu claro
- ½ colher de chá de saquê mirin
- 1 colher de café de gergelim ou nori cortado em tirinhas finas ou lascas de katsuobushi



Modo de Preparo

1. Retirar as raízes das folhas de horensó, mas mantendo o maço ainda preso nas partes brancas. Lavar bem em água corrente.
2. Colocar água para ferver em uma panela. Assim que ferver, colocar uma pitada de sal e adicionar o maço de horensó iniciando pela parte branca. Deixar cozinhar um pouco.
3. Termine de mergulhar o restante do maço. Quando estiver amolecido, sem que cozinhe demais, retirar da água fervente e mergulhar em seguida em água fria.
4. Retirar da água fria de forma que as partes brancas fiquem juntas como no maço e espremer bem para retirar o excesso de água. Colocar sobre uma tábua mantendo o maço. Cortar na vertical no sentido da largura em 4 porções e porcionar no prato.
5. Em uma panela colocar o dashi, shoyu, saquê mirin e sal e aquecer. Reservar até que esfrie.
6. Porcionar o horensó e regar com molho. Decorar com gergelim.

DICA: pode-se usar o dashi pronto para realçar o sabor.

ホイル焼き

(4人分)

材料

生鮭	4切れ(400g)
スライスレモン	4切
えのき茸又はシイタケ	1/3束(約60g)
塩	少々
刻みねぎ	少々
アルミホイル	



作り方

1. 鮭に塩を振り
15分置きます。
2. アルミホイルを4枚
18 x 18cmに切ります。
3. 鮭1切りずつアルミホイルに置き、きのこことレモンを上につまみます。(皮を上に向けま)
4. アルミホイルを封しあらかじめ暖めたオーブン
180℃で15分焼きます。
5. アルミホイルを開け、ネギを入れて出来上がりです。

HOIRUYAKI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

4 filés de salmão (400g)
4 fatias finas de limão siciliano ou taiti
1/3 60g de cogumelo enoki ou shitake
Sal a gosto
Nirá ou cebolinha fatiada para decorar
Papel alumínio



Modo de Preparo

1. Temperar o salmão com sal. Deixar marinando por 15 minutos.
2. Cortar o papel alumínio em 4 folhas de aproximadamente 18x18 cm.
3. Colocar uma fatia de salmão em cada folha de alumínio, cobrindo com os cogumelos e uma fatia de limão. (Peixes com couro: posicionar o couro para cima para não grudar na parte superior do alumínio)
4. Fechar o papel de alumínio como papilote e assar em forno pré-aquecido à 180°C, por 15 minutos ou até que o peixe esteja cozido.
5. Abrir o papilote, cobrir com o nirá ou cebolinha e servir no próprio papel alumínio.

イカの松笠焼き

(4人分)

材料

下ごしらえしたイカ - 4匹

しその葉とプチトマト

◇ソース用◇

醤油 1さじ

酒 1さじ

みりん 1さじ

塩 少々



作り方

1. ナイフを斜めにしていかに切り目を入れます。浅い切り目(市松模様)にきっていきます。切り目は装飾的です。
 2. ソースは混ぜ合わせておきます。
 3. イカを焼いて火が通ってから、ソースを塗って更に焼きます。
- アドバイス!盛り付けはサラダ以外にもやわらかい魚や野菜でもいいです。

IKA NO MATSUKASA - YAKI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

4 lulas limpas
Salada = Folhas de shiso e tomates cerejas

Para o molho

1 colher de sopa de shoyu
1 colher de sopa de saquê seco
1 colher de sopa de saquê mirin
1 pitada de sal



Modo de Preparo

1. Cortar a lula com a faca deitada na diagonal e fazendo cortes superficiais (xadrez). Estes cortes evitam que a lula encolha durante o processo de cozimento, além de ser decorativo.
2. Preparar o molho, misturando os ingredientes com antecedência.
3. Grelhar levemente as lulas, pincelar com o molho e grelhar novamente.

Dica: Para decoração do prato, também pode usado peixes ou legumes macios.

稲荷ずし

(4人分)

材料

アゲ:

油揚げ	2枚
出汁	60ml
醤油	大さじ1杯
調理酒	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
塩	ひとつまみ

ご飯:

ご飯	200g
お酢	10ml
砂糖	10g
塩	1g

野菜:

インゲン	4個(小口切り)
にんじん	¼(小口切り)
酒	大さじ 2杯
醤油	大さじ 2杯
砂糖	大さじ 2杯
みりん	大さじ 2杯



汁作り方

1. アゲを真ん中に切り、破れないように内側を広げます。
2. アゲに熱湯をかけて余分な油を流します。アゲは水で冷やし、優しく絞って余分な水分を取ります。
3. お鍋にアゲ用の調味料を入れて火にかけます。沸騰したらアゲを入れて中火で5分煮ます。火を止めてそのまま冷やします。冷めたら、余分な水分を取ります。
4. 野菜に酒、砂糖、みりんと醤油を入れて柔らかく煮て、ざるにあげます。
5. ご飯は事前に炊いておきます。
6. 酢に砂糖、塩を混ぜて、温めて調味料を溶かします。
7. ボウルにご飯を入れ、④⑥を入れて混ぜます。
8. アゲにご飯を詰めます。ゴマ又はソボロなどでトッピングして出来上がりです。

INARIZUSHI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes para o aguê:

2 unidades de aguê
60ml dashi
1 colher de sopa de shoyu
1 colher de sopa de saquê seco
1 colher de sopa de saquê mirin
1 colher de sopa de açúcar
1 pitada de sal.

Para o arroz:

200g de arroz grão curto cozido
10ml de vinagre de arroz
1 colher de sobremesa de açúcar
1 pitada de sal

Para os legumes:

4 unidades de vagem holandesa em rodellas finas
¼ cenoura cortada em cubos pequenos
2 colheres de sopa de saquê seco
2 colheres de sopa de shoyu
2 colheres de sopa de açúcar
2 colheres de sopa de saquê mirin



Modo de Preparo

1. Cortar os aguês ao meio, abrindo-os cuidadosamente para não rasgar.
2. Escaldar os aguês em água fervente para retirar excesso de óleo. Retire-os da água e aguarde amornar. Esprema com cuidado para retirar o excesso de líquido.
3. Em uma panela, misturar os temperos para o aguê, levando ao fogo brando. Ao iniciar fervura, adicionar os aguês e cozinhar por aproximadamente 5 minutos. Espere esfriar e esprema para retirar o excesso de líquido – reservar.
4. Cozinhar os legumes na mistura de saquê seco, açúcar, saquê mirin e shoyu, respeitando esta ordem até que fiquem macios - reservar.
5. Cozinhar previamente o arroz.
6. Levar ao fogo o vinagre, o açúcar e sal, cozinhando somente até derreter o açúcar.
7. Em uma vasilha colocar o arroz, os legumes já cozidos e o tempero. Misturar todos ingredientes.
8. Rechear os aguês com a mistura de arroz e, se quiser, decorar com gergelim ou soboro.

金平ごぼう

(4人分)

材料

ごぼう..... 200g (大体2本)
にんじん..... 50g
種抜き唐辛子..... 小口切り 少々
ごま油..... 大さじ1/2杯
ごま..... 小さじ1杯

味付け

濃口醤油..... 大さじ1杯
砂糖..... 10g
調理酒..... 大さじ1/2杯
みりん..... 大さじ1/2杯



汁作り方

1. ごぼうを細く切り、黒くならないように水に漬けて置き、料理前にザルに打ち上げて水を切ります。
2. にんじんはごぼうの形に合わせて細く切ります。
3. なべにごま油をいれて唐辛子を炒めます。さらに、にんじん・ごぼうの順に炒めます。
4. 料理酒、みりん、砂糖を入れて炒めます。
5. 材料が柔らかくなって来たら、醤油を入れて水分がなくなるように炒りあげます。
6. 仕上げにごまを振りかけます。

KIMPIRÁ GOBÔ

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

200g de gobô
(2 unidades médias de bardana)
50g cenoura
Pimenta vermelha sem semente a gosto
½ colher de óleo de gergelim para refogar
1 colher de café de gergelim

Para o tempero koikuchi

1 colher de sopa de shoyu escuro
10g açúcar
1 colher de sopa de saquê seco
5g pasta de missô dissolvido em
1 colher de dashi



Modo de Preparo

1. Cortar o gobô em tiras finas, colocando em água para não escurecer. Retirar apenas na hora de usar.
2. Cortar a cenoura em tiras finas.
3. Em uma panela, coloque o óleo de gergelim e refogue as pimentas. Acrescente a cenoura e o gobô.
4. Adicionar o saquê e o açúcar e refogar.
5. Quando ficarem macios, acrescentar o shoyu e o missô dissolvido e aguardar secar todo o líquido.
6. Decorar com gergelim.

お味噌汁

オプション1

昆布 / 鰹節の味噌汁

材料(4人分)

昆布/鰹節だし汁 800ml
味噌 大さじ3杯
わかめ (2分ほど水に戻したもの)
2人前
豆腐 150g 1.5cm角



作り方

1. だし汁を温め、豆腐を入れます。沸騰したらわかめを入れて火を止めます。
2. ざるを使って味噌を溶かします。
(わかめや豆腐などは参考です、好みでニンジン、白菜、タマネギやたけのこを付け足すのも良いでしょう)。

MISSOSHIRU

MISSOSHIRU KOMBU E KATSUOBUSHI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

800ml de dashi de kombu e katsuobushi (ver receita base)
3 colheres de sopa de pasta de missô
2 porções de wakame hidratado (por 2 minutos)
150g de tofu picado 1.5cm

Modo de Preparo

1. Aquecer o dashi e acrescentar o tofu. Após levantar fervura, colocar o wakame e desligar o fogo;
2. Dissolver, com ajuda de uma peneira, a pasta de misso. O caldo está pronto.
Os acompanhamentos acima (wakame e tofu) são apenas uma sugestão. Pode-se usar fios de cenoura, acelga, cebola, shiitake ou outro cogumelo, etc.

お味噌汁

オプション1

シイタケ味噌汁 (ベジタリアン)

材料(4人分)

シイタケだし汁・昆布だし汁800ml
味噌大さじ3杯
シイタケ細切り6個
(だし汁で使用したの)
ニンジン、白菜、たけのこお好みで
ネギお好みで



作り方

1. だし汁にシイタケと好みの野菜を入れ柔らかく煮ます。
2. 材料が柔らかくなったら火を止めます。
3. ざるを使って味噌を溶かし、ネギを加えたら出来上がりです。

MISSOSHIRU

MISSOSHIRU DE SHITAKE (VEGETARIANO)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

800ml de dashi de shitake ou kombu (ver receita base)
3 colheres de sopa de pasta de missô
6 unidades de shitake fatiado – o mesmo utilizado para fazer o dashi
Cenoura, acelga, cogumelo e cebolinha a gosto

Modo de Preparo

1. Aquecer o dashi e acrescentar os ingredientes escolhidos.
2. Desligue o fogo quando os ingredientes ficarem macios.
3. Dissolver, com ajuda de uma peneira, a pasta de misso. O caldo estará pronto. Acrescente os acompanhamentos escolhidos a gosto.

肉じゃが

(4人分)

材料

牛肉	300g (薄切り)
じゃがいも	4個(450g)
ニンジン	1個(100g)
玉ねぎ	中1個(200g)
インゲン	8本
油	中さじ1杯
だし汁	500ml
酒	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
醤油	大さじ3杯
砂糖	大さじ1/2杯



汁作り方

1. じゃがいも、ニンジン、玉ねぎの皮をむきます。じゃがいもニンジンを乱切りにし、玉ねぎをくし切りにします。
2. インゲンの先を切って、洗って1分間茹でます(色よく仕上げるために塩を一つまみ入れたお湯で茹でます)。その後冷たい水に入れて冷やし水切りをして2cmに切ります。
3. フライパンに油を引いて、牛肉を炒めます。じゃがいも、ニンジン、玉ねぎを入れて炒めます。
4. だし汁を入れて沸騰したら、酒、砂糖、みりんを加えます。アクを丁寧につくいます。
5. そのまま2分ほど煮てから醤油を入れます。
6. さらに弱火にし、落としふたをしてから芋が柔らかくなるまで15分程度煮ます。
7. インゲンを入れて1分待てば出来上がりです。

NIKUJAGA

(cozido de carne com batatas a moda japonesa)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

300g de carne bovina cortada em fatias finas
4 unidades de batata inglesa (450g)
1 unidade de cenoura (100g)
1 unidade média de cebola (200g)
8 unidades de vagem
1 colher de sopa de óleo vegetal
500ml de dashi
1 colher de saquê seco
1 colher de sopa de saquê mirin
3 colheres de sopa de shoyu
½ colher de sopa de açúcar



Modo de Preparo

1. Descascar a batata, cenoura e cebola. Reservar. Cortar a cenoura e a batata em corte ranguiuri e a cebola em meia lua.
2. Retirar as pontas e nervuras da vagem e levar para ferver por 1 minuto em água com sal. Lavar em água fria e escorrer. Cortar em pedaços de 2 cm.
3. Em uma frigideira untada, refogar a carne, as batatas, cenoura e cebolas picadas. Refogar.
4. Acrescente o dashi e aguarde fervura. Adicionar o saquê seco, açúcar e o saquê mirin e retirar as espumam que se formam na superfície.
5. Deixe cozinhar por 2 minutos. Acrescente o shoyu.
6. Manter a panela em fogo baixo, semi tampada e deixar cozinhar por 15 minutos até amolecer a batata.
7. Acrescente a vagem e mantenha por mais um minuto. Está pronto para servir.

海鮮お好み焼き

(4人分)

材料

具

キャベツ 400g
えび 6匹(一口大に切る)
イカ 200g
シメジ 50g

油

*具は変えても良いです。

豚肉、ねぎ、ニラ、もやし、もち、など

生地

昆布／鰹節出汁 コップ1杯
小麦粉 コップ2杯
卵 2個
山芋 コップ半杯(すりおろし)
干しエビ 中さじ2杯
(オプションです)

タレソース

砂糖 大さじ1杯
ウスターソース 50ml
トマトケチャップ 30ml
※市販のお好みソースで良い。

盛り付け

鰹節 5g
青のり 少々
刻みのり 3g
マヨネーズ 中さじ4杯



作り方

タレソース

1. 調味料を火にかけて焦げないように混ぜあわせる。

生地

1. 出し汁に卵を入れてかき混ぜる。
2. ①に小麦粉を入れてかき混ぜる。小麦粉が混ざったら、すりおろし山芋を入れてさらにかき混ぜる。
3. ②に具を入れてかき混ぜる。
4. フライパンに油を塗って、温まったら具入り生地をフライパンにのぼして、周りが狐色になりましたら、裏返しをして両面焼きます。
5. 両面焼けましたら、お皿に移して、ソースを塗って盛り付ける。
6. 好みで、鰹節、青のり、刻みのり、マヨネーズをかければ出来上がりです。

OKONOMIYAKI DE FRUTOS DO MAR

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

Para acompanhamento

400g de repolho
6 camarões limpos, cozidos e cortados
200g de lula
50g de shimeji
Óleo de soja para untar a frigideira
***Dica:** os frutos do mar podem ser substituídos por outros ingredientes como cenoura, vagem, frango pré-cozido, bacon, etc.

Para massa

1 xícara de dashi (ver receita base)
2 xícaras de farinha de trigo
2 ovos
½ xícara de inhame ralado
2 colheres de sopa de camarão seco (opcional)

Para molho tarê

1 colher de sopa de açúcar
50ml molho de ostra
30ml molho ketchup
(ou molho pronto)

Para finalização

5g de katsuobushi
Nori triturado a gosto
3g nori picotado
4 colheres de sopa de maionese



Modo de Preparo

Molho tarê

1. Misturar todos os ingredientes do molho, mexendo sempre até engrossar.

Massa

1. Em uma vasilha, misturar os ovos e o dashi;
2. Acrescentar farinha de trigo e misturar bem. Depois, colocar o inhame ralado e homogeneizar.
3. Juntar à receita os demais ingredientes de acompanhamento.
4. Untar a frigideira com óleo e aquecer. Espalhar a massa em disco. Quando as bordas estiverem assadas, vire com a ajuda de uma espátula para terminar o cozimento.
5. Retirar da frigideira e colocar em um prato. Pincele o molho tarê.
6. Termine com os ingredientes de finalização a gosto.

親子丼

(4人分)

材料

白ご飯	1000g
鶏肉	150g (細切り)
玉ねぎ	80g (5mm細切り)
卵	大4個
ネギ	20g (短冊切り)
昆布だしかつおだし	300ml
醤油	70ml
酒	20ml
みりん	20ml
砂糖	10g
揉みのり	少量

(ノリを火であぶって揉んでバラバラにしておきます)



汁作り方

1. 出し汁に醤油、酒、みりん、砂糖を入れて火にかけ、鶏、肉、玉ねぎを煮ます。
2. 鶏肉が煮えたらネギを入れて、卵を十分にほぐして全体に流しいれ、ふたをして弱火で2分煮て 火を止めます。
3. どんぶりに白ご飯を入れて②を載せます。
4. 揉みのりを載せたら来上がりです。

ワンポイントアドバイス：一人分ずつ作ることがきれいに仕上げるポイントです。

OYAKO DOMBURI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

1000g de gohan pronto (ver receita base)
150g filé de frango em fatias finas
80g de cebola cortada em fatias de 5mm
4 unidades de ovos grandes batidos
20g de cebolinha ou nirá (corte de 4cm)
300ml dashi de kombu/katsuobushi
70ml shoyu
20ml saquê seco
20ml saquê mirin
10g açúcar
Nori (flocos) – a gosto. Aquecer o nori para ficar crocante e esfarelar com as mãos.



Modo de Preparo

1. Em uma panela, colocar o dashi, shoyu, saquê seco, saquê mirin, açúcar e levar ao fogo. Acrescentar o frango e a cebola.
2. Após o frango cozinhar, acrescentar cebolinha ou nirá e despejar os ovos batidos. Tampar e cozinhar por dois minutos em fogo baixo. Desligar o fogo.
3. Colocar o gohan quente nas tigelas para domburi e despejar a mistura de ovos por cima.
4. Adicionar nori a gosto.

DICA: Para melhorar a apresentação, a finalização com os ovos deve ser feita em porção individual.

お雑煮

(4人分)

材料

ぶり 80g (4切れ)
大根 4枚 (5mm輪切り)
ニンジン 8切れ (花形)
ほしシイタケ 4個
かまぼこ 8切 (紅白)
もち 4個
ほうれん草1束
鰹節/昆布/椎茸 800ml
しょうゆ (薄口、濃口) 大さじ1杯
塩 小さじ1杯
料理酒 大さじ半杯
みりん 大さじ半



汁作り方

1. ぶりに強く塩を振り冷蔵庫で1時間置きます。
2. ①を沸騰した湯で茹でて水を切ります。
3. だし汁に薄口醤油を適量入れて、大根、ニンジンが柔らかくなるまで茹でます。
4. ほうれん草はゆで、冷やしてから4cmの長さにきります。
5. だし汁にほしシイタケを入れて沸騰させます。調味料を入れます。

盛り付け

1. もちは沸騰した湯に入れて、沸騰したら火を止めます。おなべのふたを閉めて5分置きます。
(あんまり柔らかくならないように)
2. 茶碗に大根、もち、椎茸、ニンジン(2切れ)、かまぼこを入れます。
3. 出汁を加え、ほうれん草を添えて出来上がりです。

アドバイス: 新年ではピンク色のかまぼこと丸ごと椎茸、もちを幸運のため入れます。

OZONI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

80g de peixe divididos em 4 pedaços (buri ou cação)
4 fatias de nabo (com aproximadamente 5mm de diâmetro cada)
8 rodellas de cenoura (em formato de flor)
4 shitakes hidratados em água
8 fatias de kamaboko branca
4 motis
1 maço de horensó
800ml de dashi de kombu, shitake e katsuobushi (ver receita base)
1 colher de sopa de shoyu
1 colher de café de sal
1 colher sobremesa de saquê seco
1 colher de sobremesa de saquê mirin



Modo de Preparo

1. Salpicar os pedaços de peixe com o sal, deixando em geladeira por 1 hora.
2. Após este tempo, escaldar o peixe com água fervente.
3. Em uma panela colocar o dashi, saquê seco, saquê mirin, shoyu, nabo, cenoura, peixe e cozinhar até ficar tudo macio.
4. Cozinhar o horensó (utilizar o dashi), deixar esfriar. Cortar em fatias de 4cm.
5. Acrescentar no dashi pronto, o shitake hidratado e deixar ferver.

Montagem

1. Colocar os motis para cozinhar em água fervente. Quando a água ferver novamente, desligar, tampar e deixar em repouso por aproximadamente 5 minutos (varia conforme a consistência do moti, não podendo ficar muito mole).
2. No chawan, colocar a fatia de nabo no fundo, o moti, duas rodellas de cenoura, shitake, peixe e o kamaboko. Reservar.
3. Cobrir com dashi quente, acrescentar o horensó e servir.

Nota: No Ano Novo usa-se o kamaboko com detalhe em rosa e o shitake e o moti inteiros para dar sorte.

白和え

(4人分)

材料

豆腐	350g
ほうれん草	60g
ニンジン	50g
椎茸(水で戻しておく)	4個 (250mlのお水で汁を取っておく)
こんにゃく	50g

味付け用

A

椎茸戻し汁(だし汁)	200ml
薄口醤油	25ml
みりん	25ml

B

砂糖	大さじ1杯
薄口醤油	小さじ1杯
味噌	大さじ1/2杯
塩	ひとつまみ
白炒りごま	大さじ1杯



作り方

1. 豆腐を水切りします。キッチンペーパーなどで包み、重石をしてよく水切りします(30分位冷蔵庫に入れておくとよく水切りが出来ます)。その後すり鉢でよくすりつぶします。(無ければビニール袋に入れて包丁の峰で叩いてもOK)
2. ほうれん草は下茹でして、よく水を切り3cm位に切って置きます。
3. こんにゃくは熱湯をかけて、そのあと2cm程度に短冊に切って置きます。
4. 鍋にAを加え、こんにゃく、ニンジン、椎茸を入れて煮こみます。火を止める1分前にほうれん草を入れて軽く煮ます。その後、ざる上げをして余分な水を取ります。
5. Bに①を入れてよく混ぜます。
6. ⑤に④を入れ、まぜ合わせれば出来上がりです。

SHIRA AE

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

350g de tofu firme
50g de horensó
50g de cenoura
4 unidades de shitake hidratado em 250ml de água
50g de konnyaku

Para o molho

A

200ml de dashi shitake
25ml de shoyu claro
25ml de saquê mirin

B

1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sobremesa de shoyu claro
½ colher de sobremesa de missô
1 pitada de sal
1 colher de sopa de gergelim macerado



Modo de Preparo

1. Escaldar o tofu e retirar a água. Envolver em tecido limpo, cobrindo-o com um objeto pesado. Deixar por 30 minutos em geladeira para facilitar a drenagem. Após drenagem, esfarelar o tofu (consistência de ricota).
2. Cozinhar o horensó, espremer para retirar a água e cortar em pedaços de 3cm.
3. Escaldar o konnyaku e cortar em pedaços de 2cm.
4. Misture em uma panela os ingredientes do molho A, acrescente o konnyaku, a cenoura, o shitake e leve ao fogo até ficarem macios. Acrescentar o horensó e cozinhar por mais um minuto. Retirar os ingredientes com uma peneira e colocar em uma vasilha.
5. Acrescentar ao molho B o tofu reservado e misturar bem.
6. Misturar todos os ingredientes.

そば

(4人分)

材料

昆布/鰹節だし汁 100ml
醤油 50ml
みりん 10ml
料理酒 10ml
そば麺 1パック
大見おろし 好みで
ネギ 好みで
ワサビ 好みで



汁作り方

1. 鍋で、酒とみりんを熱してアルコールを蒸発させます。
2. だし汁、醤油を加えて沸騰させます。
3. 火をとめて冷やします。

アドバイス: 汁はあらかじめ用意すると召し上がるときに冷えておいしくなります。

麺作り方

1. たっぶり水を強火で沸騰させ、そばを入れて、すぐに一度かき混ぜます。再度沸騰したら中火にして煮ます。
2. 火が通ったらざるに打ち上げて、冷水で十分に洗い、更に氷水で冷やし、水をしっかりと切って器にもりあげます。
3. 器に汁と好みの具を入れて、麺を漬けて召し上がります。

SOBÁ

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

100ml de dashi de kombu e katsuobushi (ver receita base)
50ml de shoyu
10ml de saquê mirin
10ml de saquê seco
1 pacote de macarrão tipo sobá (trigo de sarraceno)
Nabo ralado a gosto
Cebolinha a gosto
Wasabi a gosto



Modo de Preparo

Para o molho:

1. Em uma panela, aquecer o saquê mirin e o saquê seco para evaporar o álcool.
2. Juntar o dashi e shoyu, aquecendo em fogo brando até iniciar fervura.
3. Desligar e manter em refrigeração até que esteja gelado.

Dica: Preparar o molho com antecedência

Para o macarrão:

1. Em uma panela, colocar água e aguardar fervura em fogo alto. Adicionar o sobá na água, mexer uma vez e aguardar nova fervura, baixando para fogo médio (Utilizar referência de tempo de cozimento da embalagem).
2. Após cozimento, retirar da água e mergulhar em água gelada (com gelo). Drenar bem a água e porcionar nos recipientes em que serão servidos.
3. Sirva separadamente o molho gelado, wasabi, nabo ralado e nirá ou cebolinha picada a gosto. Consumir o sobá, mergulhando no molho e demais ingredientes.

きな粉もち

(4人分)

材料

半分に切ったもち ... 170g
きな粉 コップ1/2杯
砂糖 大さじ3杯
塩 少々



作り方

1. きな粉に砂糖と塩を混ぜます。
2. 熱湯にもちを入れて弱火で茹でます。
2分ほど煮て火を止め、蓋をして3分置きます。
3. もちを取り出し、①をまぶします。

KINAKO MOTI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

Motis cortados ao meio (170g)
½ xícara de chá de kinako
3 colheres de sopa de açúcar
1 pitada de sal

Modo de Preparo

1. Misturar o kinako com o açúcar e sal.
2. Colocar os motis em água fervente e cozinhe em fogo baixo por 2 minutos. Desligue o fogo, mantenha tampado por 3 minutos.
3. Retirar os motis da água, drenando o excesso de líquidos e passar na mistura de kinako.

焼き餅

(4人分)

材料

白餅 8個240g
濃口醤油 25ml
砂糖 小さじ1杯
キャノーラ油
のり



作り方

1. フライパンに油を入れて火をつけます。
2. 餅を中火で狐色になるまで焼きます。
3. 餅が柔らかくなりましたら砂糖を混ぜた醤油をかけて両面を焼いて火を消します。
4. 温かいうちに海苔で餅を包んで召し上がってください。

YAKI MOTI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

240g de moti branco (8 un)
25ml de shoyu escuro
1 colher de chá de açúcar
Óleo de canola
Alga nori

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira aquecer o óleo de canola.
2. Em fogo médio, colocar os motis para grelhar até dourar todos os lados.
3. Quando o moti estiver macio, acrescentar com uma colher pequena o shoyu misturado com açúcar, grelhar todos os lados novamente e desligar o fogo.
4. Ainda com moti quente, envolver com alga nori.

魚の煮付け

(4人分)

材料

骨なし白身魚の切り身.....	(520g)
リーキ/ポロねぎ.....	1茎(4cmに切る)
鰹節/昆布だし汁.....	300ml
調理酒.....	50ml
みりん.....	50ml
砂糖.....	中さじ 1杯
醤油.....	大さじ 3杯



作り方

1. お鍋にだし汁、調理酒砂糖、みりん、醤油を入れて沸騰させます。
2. ①に切り身を入れ沸騰したら中火にして煮ます。汁に浮かび出るアクを取ります
3. 切り身は、落とし蓋をして煮ていきます。
4. 軽く魚に火が通ったら落とし蓋を外し、汁を魚の上にかけてながら煮ていきます。
5. 鍋から魚を取りだし、弱火にして、残った汁でネギを煮込みます。
6. 切り身をお皿に移しネギを備えて、汁をかけたら出来上がりです。

SAKANA NO NITSUKE

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

520g de postas de peixe branco sem espinhas
1 talo de alho poró cortado em tiras de 4cm
300ml de dashi de kombu e katsuobushi (ver receita base)
50ml saquê mirin
50ml de saquê seco
1 colher de sobremesa de açúcar
3 colheres de sopa de shoyu



Modo de Preparo

1. Em uma panela, levar ao fogo brando o dashi, saquê seco, saquê mirin, açúcar e shoyu e deixar ferver.
2. Colocar as postas. Aguardar nova fervura e abaixar o fogo, retirando a espuma que se forma.
3. Tampar a panela com uma tampa de vapor e deixar cozinhar.
4. Após o cozimento, retirar a tampa e regar as postas com o caldo.
5. Retirar os peixes e abaixar o fogo. No caldo, cozinhar o alho poró.
6. Servir o peixe acompanhado dos talos de alho poró, regados no caldo.

自身魚

(4人分)

材料

白身魚切り身	4切れ(400g)
調理酒	好みで
塩	好みで

タレ用

黄身	1個
マヨネーズ	25g
醤油	5ml



汁作り方

1. 切り身に塩と調理酒をふって15分おきます。
2. 180℃に温めたオーブンで、15分焼きます。
(皮を上向きにしてオーブンに入れます)
3. たれを混ぜ合わせておきます。
4. オーブンから取り出したらたれを塗って軽く焦げ目がついたら出来上がりです。

SHIROMIZAKANA

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

4 filés de peixe de couro (400g)

Saquê a gosto

Sal a gosto

Para o molho

1 gema

25g de maionese

5ml de shoyu



Modo de Preparo

1. Espalhar o sal e o saquê nos filés de peixe antes de assar e deixar marinando por 15 minutos.
2. Leve ao forno pré-aquecido à 180°C por 15 minutos, tomando o cuidado de deixar o couro virado para cima.
3. Misturar os ingredientes do molho e reservar.
4. Retirar do forno, pincelar o molho e assar até dourar.

炊き込みご飯

(4人分)

材料

短粒米 - 計量カップ 2杯(360g)	
鰹節／昆布／シイタケだし汁	500ml
ほしシイタケ	6個
エリンギ	50g
シメジ	50g
醤油	中さじ4杯
みりん	小さじ1杯
調理酒	中さじ1杯
塩	小さじ半杯



汁作り方

1. ほしシイタケの茎を抜いて線切りにします。シメジの硬いところを取って手でちぎります。エリンギは好みの大きさに切ります。
2. お米を砥ぎ、30分水に浸しておく。
3. なべに水を切った米を入れ、だし汁と調味料を入れた時点で、鍋の水分量(2カップ)にする。
4. しいたけ、エリンギ、シメジを入れて直ぐにスイッチを押す。
5. 炊いたら出来上がりです。

アドバイス: この調理法は違う具を入れても良いです。

鶏肉、お肉、ごぼうや海草など。

※具が多すぎると米に火が通りにくいので注意しましょう。

TAKIKOMI GOHAN

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 2 copos-medida de arroz japonês de grão curto (360g)
- 500ml de dashi de cogumelo shitake (ver receita base)
- 6 unidades de cogumelos shitake hidratados e fatiados
- 50g de cogumelo eryngi
- 50g de cogumelo shimeji
- 4 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de sobremesa de saquê mirin
- 1 colher de sopa de saquê seco
- 1 pitada de sal



Modo de Preparo

1. Remover os talos dos cogumelos shitake e cortar em fatias. Remover a parte dura do shimeji e separe-os com as mãos em pedaços menores. Cortar os cogumelos eryngi em pedaços de sua preferência.
2. Lavar o arroz e deixar de molho por 30 minutos.
3. Na panela, colocar o arroz lavado e escorrido, o dashi e demais temperos, acertando o volume de líquidos na panela.
4. Acrescentar os cogumelos e ligar a panela.
5. Aguarde o cozimento e sirva em seguida.

Observação: Cuidado para não colocar quantidade de cogumelos maior do que as recomendadas. Os cogumelos podem não cozinhar.

玉子焼き

(4人分)

材料

卵	4個
出し汁	40ml
みりん	中さじ1杯
薄口醤油	小さじ1杯
砂糖	小さじ1杯
塩	ひとつまみ
油	中さじ1杯



汁作り方

1. 器に卵を割り、だし汁、みりん、砂糖、塩、醤油を加えて箸で混ぜます。その後、ざるで2度濾します。(ふわふわ卵になります)
2. フライパンを温め油を塗ります。余分な油を取り除き、卵をおたま1杯いれ全体に延ばします。気泡を箸先でつついて潰していきます。
3. 卵が焼けたらへらや端などを使って折っていき、フライパンの端っこに置いておきます。
4. もう一度油を塗り1番と同じ様に繰り返します。

アドバイス:

- 1- おたま二度目、三度目からはフライパンに残った卵を軽く上げて折りやすくする。
- 2- 温かいうちに巻きすで形を整え、10分程度おきます。
- 3- 切るときは中央から始めると同じ大きさにきりやすくなります。

TAMAGOYAKI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 4 ovos
- 40ml de dashi (ver receita base)
- 1 colher de sobremesa de saquê mirin
- 1 colher de chá de shoyu claro
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher sopa de óleo de soja



Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, colocar 4 ovos, dashi, saquê mirin, açúcar, sal, shoyu misturando tudo com auxílio do hashi. Peneirar por duas vezes.
2. Aquecer a frigideira em fogo brando e untar com óleo, retirando o excesso. Colocar uma concha da mistura (camada fina), estourando as bolhas que se formarem com o hashi.
3. Quando a mistura endurecer a ponto de não escorrer, enrolar com auxílio de espátula ou hashi, reservando no canto superior da frigideira.
4. Repetir a operação até acabar a mistura de ovos.

Dicas:

1. Ao colocar a segunda concha e as demais, sempre levantar a camada anterior para facilitar o processo de montagem do tamagoyaki.
2. Ainda quente, colocar na esteira e enrolar, fazendo leve pressão. Aguarde amornar por 10 minutos para retirar da esteira.
3. Para uniformizar as porções, inicie o corte pelo meio.

寒天ゼリー

(4人分)

材料

水..... 40ml
フレッシュジュース - 180ml
粉寒天..... 1.6g
お好みで小さく切ったフルーツ



汁作り方

1. 水を入れた鍋を火にかけ、粉寒天を煮溶かします。(寒天が溶けても3分程度は弱火で煮てください)
2. ①にジュースを少しずつ入れます(一度に入れると寒天が固まってしまいますので注意)
3. 水で濡らした容器に②を入れて粗熱をとり、ある程度冷えたら冷蔵庫へ入れて冷やします。(フルーツをいれる時は、粗熱を取るときに入れておきます)
4. 形抜きをしたら出来上がりです。(一人ずつの容器があれば、型抜きしなくても召し上がることが出来ます)

GELATINA DE ÁGAR-ÁGAR - KANTEN

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

40ml de água
180ml suco de frutas natural
1.6g de ágar-ágar em pó
Frutas picadas - opcional

Modo de Preparo

1. Leve ao fogo a panela com água e dissolva o ágar-ágar. Manter em fogo baixo por 3 minutos.
2. Acrescentar o suco de frutas lentamente (para não enrijecer o Kanten).
3. Untar uma forma com água fria e adicionar o líquido. Aguardar até que a mistura fique morna, levando ao refrigerador. OBS: caso opte por acrescentar frutas, colocar após o líquido ficar morno.
4. Retire da forma para servir. Caso use forminhas individuais, não precisa desenformar.

豆腐でんがく

(3人分)

材料

木綿豆腐.....300g
レモン/オレンジの皮の千切り.....少々

あわせ味噌用

◇材料◇

味噌.....50g
砂糖.....20g
みりん、酒、出し汁.....各々25ml



作り方

1. 豆腐を4X4cmの大きさに切ります。
2. 豆腐はキッチンペーパーなどで包み、重しをして水切りします。
3. フライパンに油を引き、両面を焼きます。
4. 鍋に味噌、砂糖、みりんを入れ、弱火で混ぜていきます。
5. 焼いた豆腐にあわせ味噌を塗り、弱火で軽く焦げ目がつくくらい焼きます。レモン/オレンジの皮で飾ります。

TOFU DENGAKU

Rendimento: 3 porções

Ingredientes

300g tofu firme drenado e seco
Raspas de limão ou laranja

Para o molho

50 g de pasta de missô claro
20g de açúcar
25ml de saquê mirin
25ml saquê seco
25ml dashi

Modo de Preparo

1. Cortar o tofu em cubos de 4x4 cm.
2. Envolver o tofu em tecido limpo ou papel toalha, cobrindo-o com um objeto pesado para facilitar a drenagem.
3. Untar a frigideira e grelhar dos dois lados.
4. Em uma panela colocar os ingredientes do molho e cozinhe em fogo baixo.
5. Pincelar o tofu grelhado com o molho de missô e grelhar novamente. Decore com as raspas de limão ou laranja.

酢の物

(4人分)

材料

きゅうり	160g
乾燥わかめ	10g
(5分ほど水に戻しておく)	
カニカマ	150g
生姜スライス	お好みに

タレ用

酢	20ml
砂糖	大さじ1杯
醤油	小さじ2杯



作り方

1. きゅうりを切り、塩を振って15分置きます。
2. わかめを5分水で戻します。
3. カニカマをほぐします。
4. ボールに調味料入れ、混ぜ合わせてタレを作ります。
5. ①のきゅうりを水洗いし、絞ります。
6. 器にきゅうり、わかめとカニカマを備えて好みで生姜を載せて③のタレをかければ出来上がりです。

SUNOMONO

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

160g de pepino japonês
10g de wakame seco (hidratado em água por até 5 minutos no máximo)
150g de kanikama desfiado
Gengibre fatiado a gosto

Para o molho

20ml de vinagre
1 colher de sopa de açúcar
2 colheres de café de shoyu



Modo de Preparo

1. Corte o pepino e espalhe o sal. Reserve por 15 minutos.
2. Hidratar o wakame por 5 minutos e desfiar o kanikama.
3. Misturar todos os ingredientes do molho e reservar.
4. Fatiar o pepino em rodela finas.
5. Em um recipiente, colocar o pepino em rodela, kanikama, wakame e gengibre a gosto. Temperar com o molho e servir.

鳥団子汁

(4人分)

材料

鳥のひき肉	300g
ほし椎茸	3個(みじん切り)
卵	1個
塩	小さじ半杯
片栗粉	中さじ1杯
昆布/かつおぶし/しいたけだし汁	.800ml
大根	100g(5mmいちよう切り)
ニンジン	50g(5mmいちよう切り)
白菜	100g(2cm)
豆腐	200g
醤油	小さじ1杯
料理酒	小さじ1杯



汁作り方

事前準備

1. ひき肉に椎茸、卵、塩、片栗粉を混ぜ合わせます。
2. お鍋にだし汁入れて、沸騰させ、①を2cm大の団子にし静かに入れます。丁寧にあくをとりましょう。沸騰したら中火にして3分煮ます。
3. ②の中に大根、ニンジン、白菜を入れて柔らかくなるまで煮ます。
4. 野菜が煮えたら、豆腐を入れて沸騰させます。
5. 塩、醤油、料理酒を入れて味を調えたら出来上がりです。

TORIDANGO SHIRU

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

300g de frango moído
3 unidades de shitake hidratado picado
1 ovo
Sal a gosto
1 colher de sobremesa de maisena
800ml de dashi
100 g de nabo picado em 5mm
50g de cenoura picada em 5mm
100g de acelga picada
200g de tofu picado
1 colher de café de shoyu
1 colher café de saquê seco



Modo de Preparo

Pré Preparo

1. Misturar o frango moído, shitake picado, ovo, maisena e o sal.
2. Em uma panela, colocar em fogo brando o dashi. Aguardar ferver e adicionar as bolinhas de frango (2 cm) lentamente, retirando as espumas que se formam na superfície. Aguardar novamente a ferver, abaixar o fogo e cozinhar por 3 minutos.
3. Acrescentar nabo, cenoura e acelga e cozinhar até estarem macios.
4. Colocar o tofu e esperar ferver.
5. Por ultimo, colocar o sal, shoyu e saquê e apurar.

雑炊

(4人分)

材料

椎茸/かつおだし 1000ml
ほし椎茸 2個 (切っておく)
大根 100g (切っておく)
鶏肉 200g (角切り)
醤油 小さじ1杯
塩 小さじ1杯
料理酒 小さじ1杯
白ご飯 300g
かき混ぜ卵 1個
ねぎ、切のり、ごま ... 適量



汁作り方

1. 鍋にだし汁を入れ沸騰させます。
2. 鶏肉、椎茸、大根を入れ、沸騰したら中火にして15分煮込みます。
3. ご飯をザルに入れて、水洗いし、水気を切ります。
4. ②に③を入れ、強火で沸騰させます。沸騰したら中火にして5分煮ます。
5. 醤油、塩、料理酒を入れます。
6. かき混ぜ卵をゆっくり流しながら入れていきます。卵が煮たら出来上がりです。
7. ねぎ、切のり、ごまを好みで散らします。

ZOSUI

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

1000ml de dashi de shitake e katsuobushi
(ver receita base)
2 un de shitake hidratado e fatiado
100g de nabo picado
200g de frango picado
1 colher de shoyu
1 pitada de sal
1 colher de saquê seco
300g de gohan cozido
1 ovo batido
Cebolinha, nori, gergelim a gosto.



Modo de Preparo:

Pré Preparo

1. Em uma panela colocar o dashi e deixar ferver.
2. Adicionar o frango, o shitake e o nabo até ferver. Baixar o fogo e cozinhar por 15 minutos.
3. Lavar o arroz cozido e retirar o excesso de água.
4. Juntar o arroz aos demais ingredientes na panela e deixar ferver. Após, baixar o fogo e deixar cozinhar por 5 minutos.
5. Acrescente shoyu, sal e saquê seco.
6. O ovo batido será acrescentado lentamente, depositando-o sobre a espumadeira e deixando-o escorrer sobre o caldo da preparação. Ao cair no caldo quente o ovo irá cozinhar.
7. Servir com cebolinha, nori ou gergelim.

CONTEÚDO EXTRA

Como lavar o arroz:

※ Lavamos o arroz para remoção de sujidades e hidratação dos grãos, tornando-o mais saboroso.

O arroz absorve a água no processo de lavagem e molho, principalmente no início da lavagem.

1. Inicialmente, colocar em recipiente próprio para lavagem, acrescentar água e misturar 2 ou 3 vezes. Despeje a água e repita este processo umas 2 vezes.
2. Depois vamos afiar * o arroz, com a mão no formato de concha (como se fosse pegar uma pequena bola). Misturar girando umas 20 vezes, sem colocar muita força, sempre no mesmo sentido.
3. Acrescentar água no recipiente, descartando em seguida o líquido.
4. Repetir 3 vezes o processo nº②③ (Se a água ficar transparente, sinal de que lavou demais, o sabor pode ser alterado. O ideal que a água esteja um pouco turva).

Conhecimento de grãos:

Arroz fresco e recém polido deve lavar suavemente como mencionado acima. O arroz não muito fresco deve ser lavado mais vezes, pois a superfície se deteriora alterando o sabor.

* Afiar – processo que causa atrito entre os grãos para melhorar a capacidade de hidratação.

エクストラコンテンツ

お米の洗い方(お米のとぎ方):

※お米の表面についている糠(ぬか)やごみを取り除くために洗います

米が水を吸うのは『米を研いでいる時』と『研いだ後に米を浸水させている時』です。

研いでいるときでも、特に研ぎ始めはよく水を吸収しやすいと言われています。

1. はじめに水を加えたら、軽く2〜3度底から混ぜたらすぐに水を捨ててください。水はしっかり切ってください。これを2度ほど繰り返します。
2. 次に米を研ぎます。ボールを握るような手つきで、シャカシャカと20回ほど『ボウルの中をかきまわすように』して研ぎます。力を入れすぎずに、同じ方向にぐるぐるとかき混ぜます。
3. ボウルに水を入れて白く濁ったとき汁を捨てます。(軽く底からかき混ぜてくださいね)
4. ②③の工程を合計3回程繰り返します。(水が透明になっていたら、研ぎすぎです。うまみがなくなってしまいます。うっすらと濁っているくらいがちょうど良いです。)

豆知識:

新米や精米したての鮮度のよい米は、上記のようにやさしく研ぎます、鮮度の落ちた古米はしっかり研ぎます。それは、古米は表面が劣化していて風味が落ちるからです。それを落とすために、古米の場合はしっかりと研ぎます。

Referência de medidas utilizada na culinária japonesa (grama) 日本料理で使用される計量参照指標 (グラム)

《水》 Água	《牛乳》 Leite	《生クリーム》 Creme fresco	《塩》 Sal
P- 小さじ 1=5g G- 大さじ 1=15g 1 カップ=200g	P- 小さじ 1=5g G- 大さじ 1=15g 1 カップ=202g	P- 小さじ 1=5g G- 大さじ 1=15g 1 カップ=205g	P- 小さじ 1=6g G- 大さじ 1=18g 1 カップ=240g
《上白糖》 Açúcar refinado	《グラニュー糖》 Açúcar granulado	《醤油、みりん》 Shoyu / Mirin	《はちみつ》 Mel
P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=9g 1 カップ=130g	P- 小さじ 1=4g G- 大さじ 1=12g 1 カップ=180g	P- 小さじ 1=6g G- 大さじ 1=18g 1 カップ=230g	P- 小さじ 1=7g G- 大さじ 1=21g 1 カップ=280g
《バター、オイル類》 Manteiga, Óleo	《薄力粉・強力粉》 Amido de milho	《スキムミルク》 Leite desnatado	《パン粉》 Farinha de rosca
P- 小さじ 1=4g G- 大さじ 1=13g 1 カップ=176g	P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=9g 1 カップ=110g	P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=9g 1 カップ=124g	P- 小さじ 1=1g G- 大さじ 1=4g 1 カップ=45g
《片栗粉》 Fécula de batata	《ベーキングパウダー》 Fermento pó	《ドライイースト》 Fermento seco	《粉ゼラチン》 Gelatina em pó
P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=9g 1 カップ=130g	P- 小さじ 1=4g G- 大さじ 1=12g	P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=10g	P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=9g
《米》 Arroz	《小豆》 Feijão vermelho	《大豆》 Soja	《ひよこ豆》 Grão de bico
1 カップ=170g 一合=150g	1 カップ=170g	1 カップ=130g	1 カップ=150g
大さじ : 15 mL = Colher de sopa de 15 ml (G) 中さじ : 10 mL = Colher de café de 10 ml 小さじ : 5 mL = Colher de sobremesa de 5 ml (P) 茶さじ : 2.5 mL = Colher de chá de 2,5ml		1 カップ: 200cc = 1 copo de 200ml (1) 一合 :180cc= 1 copo de 180ml (copo medidor de arroz)	

Receitas adaptadas por (レシピ適合/アレンジ):



Carmen Regina Neves de Bezerril Maia

Hospital Amazônia

アマゾンア病院

ネヴェス-デ-ベゼルリウ-マイア-レヂナ-カルメン



Cristina Hattanda Hirata

Hospital Paraná

パラナ病院

平田-クリスティーナ-八反田



Denise Maki Kunitake

クニタケ-デニゼ-マキ



Solange Leal Garcia

Hospital Japonês Santa Cruz

サンタクルス日本病院

ガルシア-ソランジ-レアウ



Elisa Mitie Azuma dos Santos

Hospital Nipo Brasileiro

日伯友好病院

アズマ-ドス-サントス エリザ-ミチエ



Heloísa Kazumi Wada Friguglietti

Hospital Novo Atibaia

ノヴァアチバイア病院

和田フリグリエッティ-エロイザ-カズミ



Roseli Maki Yamane

Hospital Sugisawa

杉沢病院

山根-ロゼリ-マキ

Tradução (翻訳):

Larissa Yoshime Ito

伊藤ラリサ純美

「和食」の普及を通じたブラジル人の健康寿命の増進

「食事で治らない病気は医者でも治せない」

医学の父と呼ばれる古代ギリシャの医師、ヒポクラテスはこのように食事の重要性を説いています。

また、2013年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをご存じの方も多いでしょう。

2018年、九州大学病院の教授陣がサンタクルス日本病院を訪問された際に、上記の事が話題となり、和食とブラジル人の健康寿命の増進の関係について議論されました。

その後、JICAのご支援を受け、2019年「JICA日系社会研修」事業によって、ブラジル日系病院に所属する栄養士7名が九州大学病院にて和食を学ぶ機会を得ることができました。

このレシピ本は、彼女達がブラジルに帰国してからも花田浩和同病院栄養管理室室長のご指導を受けながら、日本で研修した日本の味をブラジル各地で採れる地元の食材を取り入れるなどして試行錯誤してまとめたものです。

この本がブラジルそして南米に広まり、彼らの健康寿命の増進に寄与することができたらとても素晴らしいことだと思います。

日本での研修、このレシピ本の実現にご協力いただいた、九州大学病院の皆様、JICAブラジル、そして各日系病院関係者にこの場をお借りして御礼申し上げます。病院食に真の日本の味である和食を採用することができたのは、我々日系病院にとって特筆すべき出来事でした。

サンタクルス日本病院学術研究所 名誉理事長 石川レナト
サンタクルス日本病院学術研究所 理事長 西国幸四郎

Promover a melhoria da expectativa de vida saudável para os brasileiros por meio da difusão da culinária japonesa “washoku”

“Que seu alimento seja seu remédio e seu remédio, seu alimento”. Hipócrates, o pai da Medicina enfatiza a importância da alimentação.

Além disso, em 2013 a culinária tradicional japonesa - washoku recebe o título de patrimônio cultural imaterial da Humanidade pela UNESCO.

Em 2018, quando os professores da Universidade de Kyushu visitaram o Hospital Japonês Santa Cruz, comentamos sobre o washoku e discutimos a relação entre a alimentação japonesa e a melhoria da expectativa de vida saudável para os brasileiros através da disseminação da culinária japonesa.

No ano seguinte com o apoio da JICA, as 7 nutricionistas dos hospitais da comunidade nipo-brasileira receberam a oportunidade de aprender sobre a culinária japonesa no Hospital da Universidade de Kyushu, através do programa de “Treinamento para comunidade Nikkei no Japão”.

Mesmo após o retorno, recebendo a orientação do Prof. Hanada, as nutricionistas escreveram os seus aprendizados adquiridos neste livro. De modo a fazer adaptações à realidade brasileira: incorporando ingredientes locais e adequando ao paladar do país.

Seria ótimo se este livro pudesse ser divulgado no Brasil e na América do Sul e ajudar a melhorar a expectativa de vida saudável.

Aproveitamos esta oportunidade para agradecer ao Hospital da Universidade de Kyushu, a JICA do Brasil e as pessoas envolvidas de cada hospital da comunidade nipo brasileira pela sua cooperação no treinamento no Japão e realização deste livro. Mais importante ainda, a adoção no cardápio dos hospitais nikkeis, o verdadeiro sabor da culinária japonesa, washoku.

Renato Ishikawa - Presidente de Honra do IPESC - Instituto de Pesquisa e Ensino Santa Cruz
Koshiro Nishikuni - Presidente do IPESC - Instituto de Pesquisa e Ensino Santa Cruz