

32  
Receitas  
レシピ

# 日本の味 SABOR ORIENTAL



## ❖ 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にアレンジして開発したレシピを電子書籍「日本の味-Sabor Oriental」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



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。

中編は日本で実際に調理した料理として「日本で制作したレシピ」を紹介していますので比較していただければと存じます。

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。

花田 浩和

## ❖ 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 eletrônico "Sabor Oriental".

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 eletrônico, 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.

Eguchi Masayuki, Representante Chefe do Escritório da JICA Brasil



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.

Na terceira parte, apresentamos ingredientes típicos da culinária japonesa e temperos, portanto, utilize-a como referência.

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

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



九州大学 - Kyushu University



国際医療部 教授

❖ 清水 周次

Shuji Shimizu, Medical Doctor, Professor of International Medical Department, Kyushu University Hospital



国際医療部 准教授

❖ 森山 智彦

Tomohiko Moriyama, Medical Doctor, Associate Professor of International Medical Department, Kyushu University Hospital

指導者

ORIENTADORES



❖ 栄養士 - 花田 浩和  
Hirokazu Hanada,  
Registered Dietitian



❖ 栄養士 - 山下 さきの  
Sakino Yamashita,  
Registered Dietitian



❖ 栄養士 - 盛永 彩香  
Ayaka Morinaga,  
Registered Dietitian



❖ サンタクルス学術研究所 所長 / JICA 顧問医  
西国幸四郎

Koshiro Nishikuni - President of IPESC - Santa Cruz Institute for Research and Education / JICA Medical Advisor



# INDICE (目次)

**Prefácio** P. 002

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

Butaniku to nasu udon



P. 011

Chawan muchi



P. 013

Chikuzen ni



P. 015

Dashi's



P. 017

Gohan / Onigiri/ Okayu



P. 019

Gomoku - ni



P. 023

Gyudon



P. 025

Hijiki Gohan



P. 027

Hiyayakko



P. 029

Horensou com dashi - Ohitashi



P. 031

Hoiru yaki



P. 033

Ika no matsukasa - yaki



P. 034

Inari zushi



P. 035

Kimpira gobô



P. 037

Missoshiru



P. 039

Nikujaga



P. 041

Okonomiyaki de frutos do mar



P. 043

Gelatina de águar - ágar Kanten



P. 045

Oyako domburi



P. 046

Ozoni



P. 048

Shira Ae



P. 050

Sobá



P. 052

## **INDICE** (目次)

Kinako moti		P. 054
Yaki moti		P. 055
Sakana no nitsuke		P. 056
Shiromizakana yaki		P. 057
Takikomi Gohan		P. 058
Tamago yaki		P. 060
Tofu dengaku		P. 062
Sunomono		P. 063
Toridango shiru		P. 064
Zousui		P. 066

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

豚肉と茄子うどん	Butaniku to nasu udon	P. 069
茶碗蒸し	Chawan muchi	P. 071
筑前煮	Chikuzen ni	P. 073
出汁	Dashi's	P. 075
ご飯-おにぎり-おかゆ	Gohan / Onigiri/ Okayu	P. 077
五目煮	Gomoku - ni	P. 080
牛丼	Gyuudon	P. 081
ひじきご飯	Hijiki Gohan	P. 083
冷奴	Hiyayakko	P. 085
ほうれん草のお浸し	Horensou com dashi - Ohitashi	P. 087
ホイル焼き	Hoiru yaki	P. 089



## **INDICE** (目次)

イカの松笠焼	Ika no matsukasa - yaki	P. 090
いなり寿司	Inari zushi	P. 091
きんぴらごぼう	Kimpira gobô	P. 093
味噌汁	Missoshiru	P. 095
肉じゃが	Nikujaga	P. 097
海鮮お好み焼き	Okonomiyaki de frutos do mar	P. 099
寒天	Gelatina de águar - ágar Kanten	P. 101
親子丼	Oyako domburi	P. 102
お雑煮	Ozoni	P. 104
白和え	Shira Ae	P. 106
そば	Sobá	P. 108
きな粉餅	Kinako moti	P. 110
焼き餅	Yaki moti	P. 111
魚の煮つけ	Sakana no nitsuke	P. 112
白身魚	Shiromizakana	P. 113
炊き込みご飯	Takikomi Gohan	P. 114
卵焼き	Tamago Yaqui	P. 116
豆腐でんがく	Tofu dengaku	P. 118
酢の物	Sunomono	P. 119
鶏団子汁	Toridango shiru	P. 120
雑炊	Zousui	P. 122

**Conteúdo Extra** P. 124

Dicas, referências e orientação - 参考資料

RECEITAS  
REPRODUZIDAS  
NO BRASIL

ブラジルで再現したレシピ



# **BUTANIKU TO NASU UDON**

**Rendimento: 4 porções**

## ◇ **Ingredientes** ◇

400g macarrão udon

100g fatias de carne suína

02 unidades berinjela japonesa

02 unidades mioga

(Mioga é o botão de flor de uma planta típica da Ásia)

01 colher de óleo de soja

700 ml de dashi dashi (ver receita base)

75 ml de shoyu

75 ml de saquê seco

75 ml 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) – 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. 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。なすを入れてだし汁、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。



# **CHAWAMUCHII**

**Rendimento: 4 porções**

## **◇ Ingredientes ◇**

2 ovos grandes (120g)

1 copo de dashi de shitake (180ml)

4 fatias de kamaboko (40g)

1/4 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切りにします(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 ◊

600 ml de dashi (ver receita base)

200g peito de frango sem osso

04 un batata média cortadas em facetas (ranguri)

½ un cenoura cortada em facetas (ranguri)

80g broto de bambu em conserva

80g raiz de lótus em conserva

80g de raiz de bardana (gobô) cortado em palitos finos

04 un shitake seco hidratado ou fresco

02 un cogumelo eryngii

60g shimeji



## **Para o molho:**

100 ml de shoyu

50 ml de saquê mirin

01 colher de sopa de açúcar

## ◊ **Modo de Preparo** ◊

### Pré Preparo:

- ① Pré cozinhar as batatas, cenoura e raiz de bardana (gobô), deixando ao dente - reservar;
- ② Escaldar a raiz de lótus e o broto de bambú. Cortar a raiz de lotus ao meio e o broto de bambu na técnica ranguri – 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、レンコンを半月切りにしてとっておきます。
- ③きのこ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**

Rendimento: 4 porções

## **DASHI SHITAKE SECO**

### ◇ **Ingredientes** ◇

06 unidades de shitake seco

800 ml 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

1000 ml 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** ◇

1000 ml de dashi de kombu

15 g 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** ◇

800 ml de água

30 g 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て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)

## 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)

## 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 / OKAYU



## **IMPORTANTE – Lavagem do arroz**

Sempre utilizar o copo medida.

Utilizar escurredor para lavagem do arroz.

1. Colocar o arroz no escurredor 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 ◊

02 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.





## ONIGIRI

(Rendimento: aproximadamente 9 porções de 80 g)

### ◊ Ingredientes ◊

02 medidas de arroz japonês grão curto

09 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 onigiri. Os onigiris também podem ser moldados na mão.
- ⑤ Finalizar com uma folha de nori.



## OKAYU

(Rendimento: 2 porções de 150g)

### ◊ Ingredientes ◊

01 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.



## ご飯 / おにぎり / 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。

ザルを使ってご飯を洗います。

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は水切りをします。



## 白ご飯 (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。

②20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すくって召し上がります。





## おにぎり (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。
- ②20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。
- ②20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 ◊

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

150g de soja em grão cozida ao dente

Kombu cozido e picado (utilizar o kombu do dashi)

200g de konnyaku

½ unidade de cenoura

100g raiz de lotus

100g gobô fatiado

50 ml de vinagre de arroz ou maçã

Vagem para decorar

## Para o molho

20g açúcar

100 ml 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。





# HIJIKI 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 (1/2 pequeno pré-cozido)

4 unidades de aguê

½ do pacote de chikuwa (kamaboko)

500g de vagem

25g de cebola (1/4 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◊

1/2 unidade de tofu soft

04 cm de kombu hidratado

1/2 unidade de pepino japonês

01 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◊

1/2 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

6 g 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 molhor 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4cmx2cm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4cmx2cm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** **(HOURENSOU OHITASHI)**

**Rendimento: 4 porções**

## ◇ **Ingredientes** ◇

1 maço de horengo (240g)  
(espinafre-da-holanda)

120ml de dashi de kombu e katsuoboshi (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 horengo, 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 horengo 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入れます。
- 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°Cで、鮭が煮るまで約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。

# 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 pode usado 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。

② ソースを縫って焼きます。

**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。



# **INARIZUSHI**

**Rendimento: 4 porções**

## **◇ Ingredientes ◇**

4 unidades de aguê

### **Para o aguê:**

300ml água

01 colher de sopa de shoyu

01 colher de chá de saquê seco

01 colher de sopa de açúcar

01 pitada de sal.

### **Para o arroz:**

200g de arroz grão curto cozido

25 ml vinagre de arroz

01 colher de sopa de açúcar

01 pitada de sal

### **Para os legumes:**

04 unidades de vagem holandesa em rodelas finas

¼ cenoura cortada em cubos pequenos

200ml de água

02 colheres de sopa de shoyu

02 colheres de sopa de açúcar

01 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 ... 1/4(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、杯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。アゲを取り出して覚めるのを待ちます。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。佐藤、塩を巢に混ぜます。
- 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 pimenta vermelha sem semente  
(1/2 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 (150 ml), cozinhando até secar o caldo. Se ainda estiver duro, acrescentar água e cozinhar até ficar ao 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 ◊

800 ml 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 minutos)

50 g 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.

## MISSOSHIRU DE SHITAKE (VEGETARIANO)

(Rendimento: 4 porções )

### ◊ Ingredientes ◊

800 ml 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、好みにニンジン、白菜、ためネギやたけのこを付け足すのも良いでしょう)

### 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 medias 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み美味しくなります。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



## ◊Mode de preparo◊

### Molho tarê

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

### Massa

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.

Em uma vasilha a parte, misturar 1 concha da massa e um pouco de cada ingrediente de acompanhamento.

Aquecer uma frigideira com pouco óleo, espalhar a mistura e quando a borda estiver dourada, virar para assar do outro lado.

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1/2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



# 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 à 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。形抜きをしたら出来上がりです。



# **OKAYO 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 katsuoboshi (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 saque. 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 150 ml 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 (5mm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 2 mm 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 katsuoboshi (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)

鰯又はナマズ ... 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

鰹節だし

800ml(温める)

### ◦作り方◦

①魚に塩を振り

②かまぼこを4切りにきります。

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

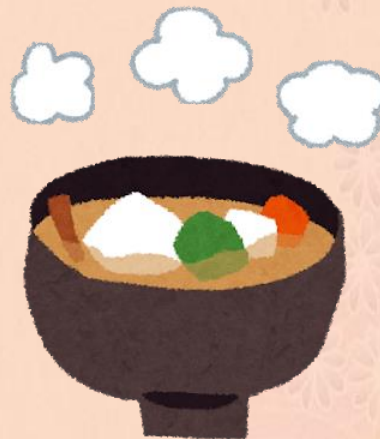
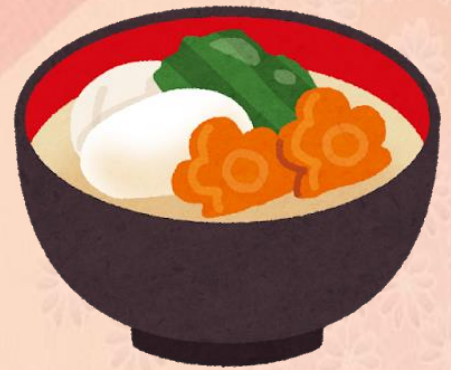
①茶碗のそこに大根、ニンジン(2切れ)、椎茸、かまぼこを入れます。

②もちを水で煮います。沸騰しましたら、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 ◇**

20 g nabo nabo daikon

10 g cenoura

4 unidades de shitake hidratado em 250 ml de água

1½ colher de sopa de gergelim branco torrado

½ unidade de konnyaku

300 g tofu firme

1½ colher de shoyu

1½ colher de saquê seco



## **Para o molho**

4 colheres de sopa de pasta de missô branco

20 ml 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 shoyo 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1 1/2杯

こにやく ... 1/2個

豆腐 ... 300g

醤油 ... 小さじ1 1/2杯

調理酒 ... 小さじ1 1/2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、重石をして置き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** ◊

600 ml de dashi de kombu e katsuobushi (ver receita base)

120 ml de shoyu

120 ml 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, 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

大児おろし ... 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、氷水で冷します。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 e ½ minuto) 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)

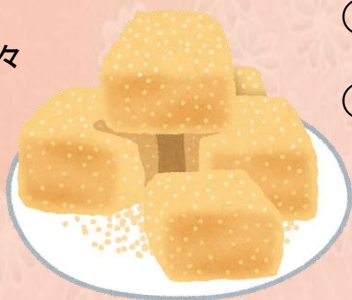
### ◇材料◇

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 und)

25ml 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 s/ espinhas

1 talo de alho poró cortado em tiras de 4 cm

300 ml de dashi de kombu e katsuobushi  
(ver receita base)

50 ml de sakê 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, sakê 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 1 1/2杯  
醤油 ... 小さじ 1 1/2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 YAKI

Rendimento: 4 porções

## ◊ Ingredientes ◊

4 filés de peixe de couro

Saquê à gosto

Sal à 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.

## 白身魚 (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

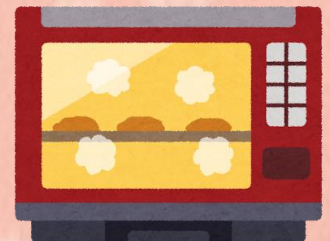
黄身 ... 1個

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°C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 shiitake (ver receita base)

6 unidades de cogumelos shiitake 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 shiitake e cortar em quartos. Remover a parte dura do shimeji e separar-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 shiitake 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.

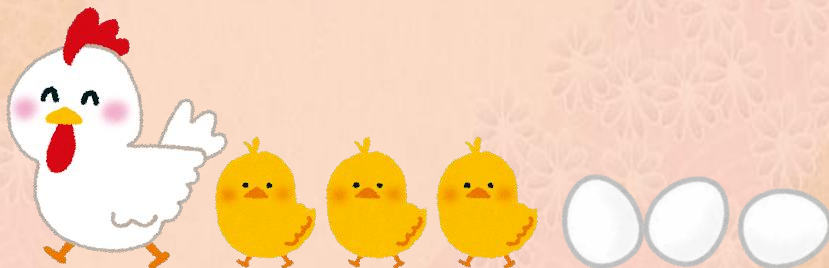
### **Dicas:**

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1/4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杯いれ全体に伸ばします。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

40 g de pasta de missô claro

1 colher de sopa de açúcar

50 ml 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 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 Pepino japonês

10g Wakame seco, (hidratado em água por até 10 minutos no máximo )

150g Kanikama desfiado

Gengibre fatiado à gosto

## Para o molho:

100 ml de Vinagre de arroz ou maçã

02 colher de sopa de açúcar

1/2 colher de chá de sal

40 ml dashi (ver receita base)



## ◇ Modo de Preparo ◇

- ① Antes de cortar o pepino, espalhe sal na superfície do pepino e fricção, 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 ◇**

200 g de frango moído

01 gema

03 unidades de shitake hidratado fatiado

50 ml de saquê mirin

02 colheres de shoyo

sal à gosto

200 ml dashi de shitake (ver receita base)

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

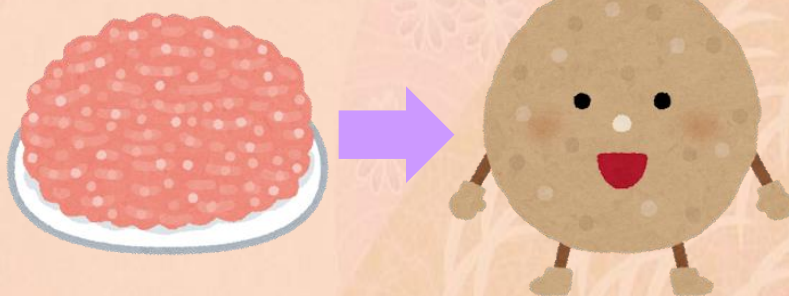
600 ml água

150 g 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 katsuoboshi e a água. Aguardar fervura e adicionar o shoyo 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 ◊

400 ml de dashi de shitake e katsuobushi (ver receita base)

400 ml de água

2 un de shitake hidratado fatiado

100 g de nabo daikon picado

200g de frango picado

3 colheres de shoyu

1 pitada de sal

50ml de saquê mirin

150g 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 katsuo.
- 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。

RECEITAS  
PRODUZIDAS NO  
JAPÃO

日本で制作したレシピ



# 豚と茄子うどん



## ◦材料◦ (4人分)

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 ... 800 ml

醤油 ... 40 ml

塩 - 3g

酒 - 10 ml

みりん ... 20 ml

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、なす、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**

## ◊ Ingredientes ◊

**Rendimento: 4 porções**

400g macarrão udon

100g fatias de carne suína

01 unidade berinjela japonesa

02 unidades mioga

(Mioga é o botão de flor de uma planta típica da Ásia)

óleo de soja

800 ml de dashi (ver receita base)

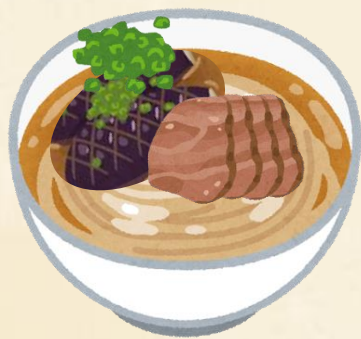
40 ml de shoyu

03g sal

10 ml de saquê seco

20 ml 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

## ◦材料◦(4人分)

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 ... 中さじ1杯(10ml)

## ◦汁作り方◦



①各容器(茶碗など)にかまぼこ切れ、シイタケ切れ、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。

③②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。

# CHAWAN MUSHI

## ◊ Ingredientes ◊

**Rendimento: 4 porções**

2 ovos grandes (120g)

2 copos de dashi de katuo bushi / konbu ou shitake (360ml)

4 fatias de kamaboko (40g)

1/4 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

01 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

## ◦材料◦(4人分)

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きのこ類は1/4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**



## ◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

500 ml de dashi (ver receita base)

200g peito de frango sem osso

04 un batata média cortadas em  
facetas (ranguiiri)

½ un cenoura cortada em facetas  
(ranguiiri)

80g broto de bambu cozido

80g raiz de lótus em conserva

80g de raiz de bardana (gobô)  
cortado em palitos finos

04 un shitake seco hidratado ou  
fresco

02 un cogumelo eryngii

60g shimeji

### Para o molho:

70 ml de shoyu

20 ml saquê seco

30 ml de saquê mirin

01 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 bambú 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 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 ... 800 ml

### ◇作り方◇

① 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 ... 1000 ml

### ◇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 ... 1000 ml

鰹節 ... 15 g

### ◇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 ... 800 ml

イリコ (煮干) ... 30 g

### ◇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** ◊

06 unidades de shitake seco

800 ml água

## **DASHI KOMBU**

### ◊ **Ingredientes** ◊

1 pedaço de kombu 10x10cm

1000 ml água

## **DASHI KOMBU E KATSUOBUSHI**

### ◊ **Ingredientes** ◊

1000 ml de dashi de kombu

15 g de katsuobushi

## **DASHI IRIKO**

### ◊ **Ingredientes** ◊

800 ml de água

30 g de iriko



### ◊ **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.

### ◊ **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.

### ◊ **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.

### ◊ **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 foto.
- ③ Coar o caldo obtido e retirar o iriko que poderá ser utilizado em outras preparações.



# ご飯 / おにぎり / おかゆ

## 白ご飯

◦材料◦ (4人分)

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し上がります。



## おにぎり

◦材料◦ (80g 9個分)

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

◦材料◦ (150g 2人分)

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 / OKAYU



## SHIRO GOHAN

Rendimento: 4 porções

### ◊ Ingredientes ◊

02 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

(Rendimento: 9 porções de 80g)

### ◊ Ingredientes ◊

02 medidas de arroz japonês grão curto

01 pitada de sal

09 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 ◊

01 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

## ◇材料◇(4人分)

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

## ◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

600 ml dashi de kombu ou katsuoboshi

(ver receita base)

150g de soja em grão cozida ao dente

Kombu cozido e picado (utilizar o kombu do dashi)

200g de konnyaku

½ unidade de cenoura

100g raiz de lotus

100g gobô fatiado

Vagem para decorar

## Para o molho

40 ml de shoyu

10g açúcar

01 colher sopa de saquê seco

01 colher sopa de saquê mirin



## ◇ Modo de Preparo ◇

### Pré Preparo

- ① Cortar a raiz de lotus e 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 lótis 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

## ◇材料◇(4人分)

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**

## ◇ **Ingredientes** ◇

**Rendimento: 4 porções**

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

## ◦材料◦(4人分)

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。
- ⑥①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。

# HIJIKI 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 (1/2 pequeno pré-cozido)

4 unidades de aguê

½ do 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◇(4人分)

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◇(4人分)

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 ◇**

1/2 unidade de tofu soft

04 cm de kombu hidratado

1/2 unidade de pepino japonês em fatias finas

01 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 3 mm). Misture shoyu.
- ③ Utilizar a mistura sobre o tofu. Servir gelado.

## **Opção 1**

### **Cebolinha, gengibre e wasabi**

**Rendimento: 4 porções**

#### **◇ Ingredientes ◇**

1/2 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 molhor shoyu.
- ④ Wasabi a gosto





# ほうれん草おひたし

## ◦材料◦(4人分)

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。

⑥④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**

## **(HORENSOU OHITASHI)**

**Rendimento: 4 porções**

### ◇ **Ingredientes** ◇

1 maço de horensó (240g)  
(espinafre-da-holanda)

1 pitada de sal

30ml de dashi de kombu ou  
katsuoboshi (ver receita base)

2 colher de chá de Shoyu claro

½ colher de chá de Sakê 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, 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

## ◇材料◇ (4人分)

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  
18cm x 18cmに切ります。
- ③ 鮭1切りずつアルミホイルに置き、きのことレモンを上添えます。(皮を上に向けます)
- 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

## ◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

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 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 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 nírá ou cebolinha e servir no próprio papel alumínio.

# イカの松笠焼き



## ◇材料◇(4人分)

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

### ◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

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.



# 稻荷ずし



## ◇材料◇ (4人分)

### 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 ... 1/4 (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。
- 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。

# **INARIZUSHI**

## ◊ **Ingredientes** ◊

**Rendimento: 4 porções**

### **Para o aguçê:**

2 unidades de aguçê

60 ml dashi

01 colher de sopa de shoyu

01 colher de sopa de saquê seco

01 colher de sopa de saquê mirin

01 colher de sopa de açúcar

01 pitada de sal.

### **Para o arroz:**

200g de arroz grão curto cozido

10 ml vinagre de arroz

01 colher de sobremesa de açúcar

01 pitada de sal

### **Para os legumes:**

04 unidades de vagem holandesa em rodela finas

¼ cenoura cortada em cubos pequenos

02 colheres de sopa de saquê seco

02 colheres de sopa de shoyu

02 colheres de sopa de açúcar

02 colheres de sopa de saquê mirin

## ◊ **Modo de Preparo** ◊

- ① Cortar os aguçês ao meio, abrindo-os cuidadosamente para não rasgar.
- ② Escaldar os aguçês 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 aguçê, levando ao fogo brando. Ao iniciar fervura, adicionar os aguçês 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 Recheiar os aguçês com a mistura de arroz e, se quiser, decorar com gergelim ou soboro.





# 金平ごぼう

## ◇材料◇(4人分)

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、しょうゆ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 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 fica escurecer. Retirar apenas na hora de usar.
- ② Cortar a cenoura em tiras finas.
- ③ Em uma panela, colocar 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 liquido.
- 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、好みにニンジン、白菜、タマネギやたけのこを付け足すのも良いでしょう)



## 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... お好みに

ネギ ... お好みに

◦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 KOMBU E KATSUOBUSHI**

**Rendimento: 4 porções**

### **◇ Ingredientes ◇**

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

3 colheres de sopa de pasta de missô

2 porções de wakame hidratado (por 2 minutos)

150 g de tofu picado 1.5 cm

### **◇ 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, shitake ou outro cogumelo, etc.

## **MISSOSHIRU DE SHITAKE (VEGETARIANO)**

**Rendimento: 4 porções**

### **◇ Ingredientes ◇**

800 ml de dashi de shitake ou konbu (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

## ◇材料◇(4人分)

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)



## ◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

300 g de Carne bovina cortada em fatias finas

4 unidades de batata inglesa (450g)

1 unidade de cenoura (100g)

1 unidade media de cebola (200 g)

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 ranguri 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

◦材料◦(4人分)

## 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。

②①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。

③②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**

## **◇ Ingredientes ◇**

**Rendimento: 4 porções**

### **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

1/2 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 olho pronto)

### **Para finalização**

5 g 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.

# 寒天ゼリー

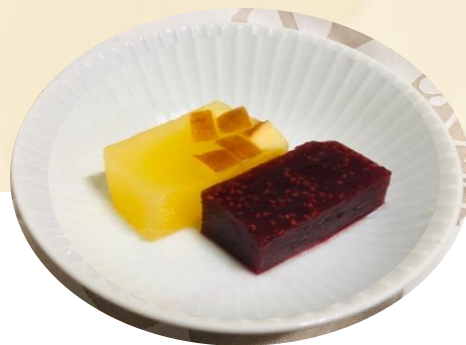
◇材料◇(4人分)

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)

②①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うので注意)

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

◇ Ingredientes ◇

Rendimento: 4 porções

40 ml de água

180 ml suco de frutas natural

1.6 g 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.

# 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。



# OKAYO DOMBURI

## ◇ Ingredientes ◇

Rendimento: 4 porções

## ◇ Ingredientes ◇

1000g de Gohan pronto (ver receita base)

150 g filé de frango em fatias finas

80g de cebola cortada em fatias de 5mm

4 unidades de ovos grandes batidos

20 g cebolinha ou nirá (corte de 4 cm)

300ml dashi de kombu/katsuobushi

70 ml shoyu

20 ml saquê seco

20 ml 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。
- ②①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

## ◇ Ingredientes ◇

### **Rendimento: 4 porções**

80g de peixe divididos em 4 pedaços (buri ou cação)

4 fatias de nabo (com aproximadamente 5 mm de diâmetro cada)

8 rodela 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 katsuoboshi (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 4 cm.
- 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 rodela 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



## ◇材料◇ (4人分)

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。

⑤Bに①を入れてよく混ぜます。

⑥⑤に④を入れ、まぜ合わせれば出来上がりです。

# **SHIRA AE**

## ◊ Ingredientes ◊

**Rendimento: 4 porções**

350 g tofu firme

50 g Horenso

50 g cenoura

4 unidades de shitake hidratado em 250 ml de água

50g de konnyaku

## ◊ Para o molho ◊

A

200ml dashi shitake

25 ml shoyu claro

25 ml saquê mirin

B

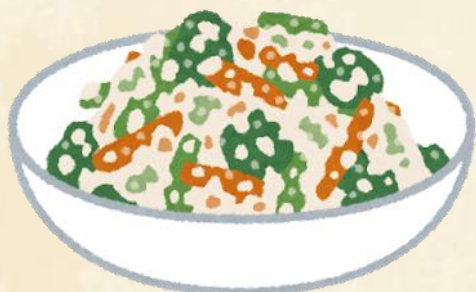
1 colher sopa de açúcar

1 colher de sobremesa de shoyu claro

1/2 colher 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 horenso, espremer para retirar a água e cortar em pedaços de 3 cm.
- ③ Escaldar o konnyaku e cortar em pedaços de 2 cm.
- 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 horenso 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



## ◇材料◇(4人分)

昆布/鰹節だし汁 - 1 0 0 ml

醤油 - 5 0 ml

みりん - 1 0 ml

料理酒 - 1 0 ml

そば麺 - 1 パック

大児おろし - 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たっぷ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

## ◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

100 ml de dashi de kombu e  
katsuobushi (ver receita base)

50 ml de shoyu

10 ml de saquê mirin

10 ml 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 referencia 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

## ◇材料◇ (4人分)

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。

## **MOTI COM KINAKO**

### ◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

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

## ◇材料◇ (4人分)

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**

## ◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

240g de moti branco(8 und)

25ml shoyu escuro

1 colher de chá de açúcar

Óleo de canola

Alga nori

## ◇ Modo de Preparo ◇

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



# 魚の煮付け

◇材料◇ (4人分)

骨なし白身魚の切り身 ...  
(520g)

リーキ/ポロねぎ ... 1茎(4  
cmに切る)

鯉節/昆布だし汁 ... 300  
ml

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。

②①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

◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

520g de postas de peixe branco s/  
espinhas

1 talo de alho poró cortado em  
tiras de 4 cm

300 ml de dashi de kombu e  
katsuobushi  
(ver receita base)

50 ml sakê mirin

50 ml de sakê 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, sakê  
seco, sakê 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.

# 白身魚

## ◇材料◇(4人分)

白身魚切り身  
4切れ(400g)  
調理酒 ... 好みて  
塩 ... 好みて

## 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。
- ②180℃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**

### ◇ Ingredientes ◇

#### **Rendimento: 4 porções**

4 filés de peixe de couro  
400g

Saquê à gosto

Sal à 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

## ◇材料◇(4人分)

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**

## ◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

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

## ◦材料◦(4人分)

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

## ◊ Ingredientes ◊

**Rendimento: 4 porções**

4 ovos

40 ml 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.





# 豆腐でんがく

## ◇材料◇ (3人分)

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4×4cm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**

### ◇ Ingredientes ◇

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

25 ml de saquê mirin

25 ml saquê seco

25 ml 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

## ◇材料◇ (4人分)

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。
- ④①のきゅうりを水洗いし、絞ります。
- ⑤ 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

## ◇ Ingredientes ◇

Rendimento: 4 porções

160g Pepino japonês

10g Wakame seco, (hidratado em água por até 5 minutos no máximo )

150g Kanikama desfiado

Gengibre fatiado à gosto

## Para o molho:

20 ml de Vinagre

01 colher de sopa de açúcar

02 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 kani kama.
- 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, kani kama, wakame e gengibre a gosto. Temperar com o molho e servir.

# 鳥団子汁

## ◇材料◇(4人分)

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ちょう切り)

ニンジン ... 50g(5mmちょう切り)

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。
- ③②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 JIRU**

## ◇ Ingredientes ◇

**Rendimento: 4 porções**

300 g de frango moído

03 unidades de shitake  
hidratado picado

01 ovo

Sal à gosto

1 colher sobremesa de maisena

800 ml dashi

100 g de nabo picado em 5mm

50g de cenoura picada em 5mm

100g de acelga picada

200g de tofu picado

01 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 fervura e adicionar as bolinhas de frango (2 cm) lentamente, retirando as espumas que se formam na superfície. Aguardar novamente a fervura, 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

## ◇材料◇(4人分)

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。

④②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。

## ◊ Ingredientes ◊

**Rendimento: 4 porções**

1000 ml de dashi de shitake e

katsuobushi (ver receita base)

2 un de shitake hidratado e  
fatiado

100 g de nabo picado

200g de frango picado

1 colher de shoyu

1 pitada de sal

1 colher de saquê seco

300g Gohan cozido

1 ovo batido

Cebolinha, Nori, gergelim 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.



# Receitas adaptadas por:

(レシピ適合/アレンジ)



- ❖ **Carmen Regina Neves de Bezerril Maia – Hospital Amazônia**  
(アマゾニア病院 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 Santa Cruz**  
(サンタクルス病院 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 / diagramação: (翻訳/レイアウト)

Larissa Yoshime Ito (伊藤ラリサ純美)

Ilustração : (イラスト) <https://www.irasutoya.com/>

CONTEÚDO  
EXTRA

エクストラコンテンツ

## 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 nº ② ③ (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.

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



## 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うです。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 dos ingredientes utilizados nas receitas**

<p><b>Aguê</b></p> 	<p><b>Katsuobushi</b></p> 	<p><b>Shimeji</b></p> 		
<p><b>Chikuwa</b></p> 	<p><b>Kinako</b></p> 	<p><b>Shitake</b></p> 		
<p><b>Enoki</b></p> 	<p><b>Kombu</b></p> 	<p><b>Sobá</b></p> 		
<p><b>Eryingi</b></p> 	<p><b>Mioga</b></p> 	<p><b>Soborô</b></p> 		
<p><b>Folha de shiso</b></p> 	<p><b>Missô</b></p> 	<p><b>Takenoko</b></p> 		
<p><b>Gengibre em conserva</b></p> 	<p><b>Nira</b></p> 	<p><b>Tofu</b></p> 		
<p><b>Hourenso</b></p> 	<p><b>Nori</b></p> 	<p><b>Udon</b></p> 		
<p><b>Iriko</b></p> 	<p><b>Raiz de bardane ( gobô)</b></p> 	<p><b>Wakame</b></p> 		
<p><b>Kamaboko</b></p> 	<p><b>Raiz de lotus ( renkon)</b></p> 	<p><b>Wasabi</b></p> 		
<p><b>Kanikama</b></p> 	<p><b>Koikuti shoyu</b></p> 	<p><b>Usukuchi shoyu</b></p> 	<p><b>Saque mirin</b></p> 	<p><b>Saquê seco</b></p> 
<p><b>konnyaku</b></p> 				

# TIPOS DE CORTE

## Utilizado na culinária Japonesa



いちょう切り

Ichou giri / Leque



薄切り

Usu giri / Fatiado fino



角切り

Kaku giri / Cubo



飾り切り

Kazari giri / Decorado



くし形切り

Kushi giri / Pente



小口切り

Koguchi giri / Pequeno



さいの目切り

Kaku giri / Dado



ザク切り

Kaku giri / Picado



ささがき

Sasagaki / Tipo Lápis



せん切り

Sem giri  
corte bem mas fino



そぎ切り

Sogi giri / Cerra



短冊切り

Tanzaku giri / Tiras



半月切り

Hangetsu giri / Meia lua



拍子木切り

Hyōshigikiri  
Corte Madeira



細切り

Hoso giri  
Fino e comprido



みじん切り

Mijin giri / Picadinho



乱切り

Ran giri / Aleatório



輪切り

Wa giri / Rodela



# Comparação de ágar, gelatina e kanten(Ágar-ágar)

## アガー・ゼラチン・寒天の比較表

	<b>Ágar</b> アガー	<b>Gelatina</b> ゼラチン	<b>Kanten(Ágar-ágar)</b> 寒天
<b>原材料</b> Matérias primas	 <p>カラギーナン（海藻の抽出物）、ローカストビーンガム（マメ科の種子の抽出物）などを混合したゲル化剤 Agente gelificante misturado com carragenina (extrato de alga marinha), goma de alfarroba (extrato de semente de leguminosa)</p>	 <p>牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲン（タンパク質の一種） Colágeno (um tipo de proteína) contido em ossos e peles de vaca e porco</p>	 <p>テングサやオゴノリなどの海藻 Algas como tengusa e ogonori</p>
<b>食感</b> Textura	<p>やわらかくふるふる、なめらか Macio, gelatinosa e suave</p>	<p>ぶるぶる、ふわふわ、口溶けがよい Gelatinosa, macio e derrete na boca</p>	<p>歯切れよくほろり Mais consistente e porosa</p>
<b>色・透明度</b> Cor / transparência	<p>無色透明 Incolor e transparente</p>	<p>透明感のある薄い黄色 Amarelo pálido transparente</p>	<p>白濁 Esbranquiçado</p>
<b>相性のよいレシピ</b> Receita compatível	<p>ゼリー、プリン、水ようかん Gelatina, pudim, mizu youkan(gelatina feita com sementes tipo feijões)</p>	<p>ゼリー、プリン、ムース、パバロア、マシュマロ Gelatina, pudim, musse, Creme bávaro, Marshmallow</p>	<p>水ようかん、杏仁豆腐、ところてん mizu youkan, tofu de amêndo, um prato da cozinha Japonesa parecido com macarrão</p>
<b>凝固環境</b> Ambiente de solidificação	<p>常温 Temperatura ambiente</p>	<p>冷蔵 Geladeira</p>	<p>常温 Temperatura ambiente</p>
<b>溶ける温度</b> Temperatura de derretimento	<p>90°C以上 Acima de 90°C</p>	<p>50～60°C Entre 50 a 60°C</p>	<p>90°C以上 Acima de 90°C</p>
<b>固まる温度</b> Temperatura para endurecer	<p>30～40°C※常温で固まる Endurece na temperatura ambiente entre 30 a 40°C</p>	<p>20°C以下※冷蔵庫で冷やし固める Menos de 20°C Levar a geladeira para endurecer</p>	<p>40～50°C※常温で固まる Endurece na temperatura ambiente entre 40 a 50°C</p>
<b>固まった後の溶ける温度</b> Temperatura de derretimento após o endurecimento	<p>60°C以上※常温でも溶けない Acima de 60°C Não derrete na temperatura ambiente</p>	<p>25°C以上※夏場は常温でも溶ける Acima de 25°C No verão , derrete mesmo na temperatura ambiente</p>	<p>70°C以上※常温でも溶けない Acima de 70°C Não derrete na temperatura ambiente</p>
<b>使用量の目安（液体100mlに対して）</b> Uso estimado (por 100 ml de líquido)	<p>1～2% De 1 a 2%</p>	<p>1～3% （型抜きの場合1.5倍）※商品により異なります。 De 1 a 3% (1,5 vezes para cortar ) * Depende do produto.</p>	<p>ようかんの場合：3～5% No caso de Yokan : 3 a 5%</p>



# Tipos de Miso

## Classificação por Fermentação



Missô de arroz: um missô feito pela adição de arroz à soja.

Missô de trigo: um missô feito adicionando cevada à soja.

Missô de soja: um missô de soja sem mistura

Além disso, há missô misto.  
Uma mistura de três ou dois tipos de missô

## Classificação por Cor



A diferença na cor do missô é devida à reação de Maillard durante a fermentação e o amadurecimento.

A **reação de Maillard** é uma **reação** química entre um aminoácido ou proteína e um carboidrato redutor, obtendo-se produtos que dão sabor (flavor), odor e cor aos alimentos.

## Classificação por paladar



Doce: missô muito doce com pouco sal.

Meio Doce: missô que não é tão doce quanto “doce” e tem um efeito levemente salgado.

Salgado: um missô comum mais salgado.

A especiaria é determinada não apenas pelo teor de sal, mas também pela proporção de koji(fermentação).





# Go-hō ( 5 leis) da culinária Japonesa

「五法」 Go-hō / 5 lei

「五味」 Gomi / 5 paladar

「五色」 Goshiki / 5 cores

「五適」 Go teki / 5 adequação

「五覚」 Gokaku / 5 sentido

「五法」  
Go-hō / 5 lei



**Cinco métodos de preparo:  
Cru, ferver, assar, vapor, fritar.**

Cru - significa sashimi,

Fever - comida cozida,

Assar - comida grelhada, assada

Vapor- comida cozida no vapor,

Fritar - significa comida frita.

「五味」  
Gomi / 5 paladar

さ し す



砂糖 塩 酢

せ そ



醤油 味噌

**Significa cinco paladar:  
azedo, amargo, doce, salgado e picante.**

Cinco sabores: princípios básicos dos temperos usados na comida japonesa, "SA, SHI, SU, SE, SO"

SA - Satou ( açúcar)

SHI - Shio ( sal )

SU - Osu ( vinagre)

SE - Shoyu ( molho de soja)

SO - Miso (pasta de soja)

「五色」  
Goshiki / 5 cores



Significa cinco cores: **branco, preto, amarelo, vermelho e azul (verde).**

**Branco** - Imagem de limpo,

**Preto** - Sensação de firme,

**Amarelo** } Cores que abrem apetite

**Vermelho** }

**Azul(verde)** - cor que passa segurança.

A combinação de cores junto as cores do pratos, fazem sentir a estação.

「五適」  
Go teki / 5 adequação



**Ter um bom senso:**

Teikion - Temperatura ideal para cada tipo de preparo

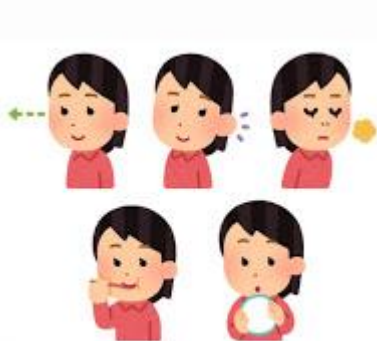
Tekizai - Utilizar materiais adequados à sua idade e sexo

Tekiryō - Quantidade certa para cada um

Teki-waza - Não exagerar nas "Habilidade",

Teki-shin - Combinar ambiente, clima, acolhimento

「五覚」  
Gokaku / 5 sentido



**5 sentidos:**

Shikaku - Visão

Chōkaku - Audição

Kyūkaku - Olfato

Shokkaku - Tato

Mikaku - Paladar

Aproveitar o máximo da culinária com todos os sentidos, saborear com diversão

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

参考/REF: <https://cookpad.com/recipe/4226379>



日本の味  
GOCHISOU  
SAMA  
DESHITA



ご馳走様でした!