

COZINHA REGIONAL JAPONESA



Shizuko Yasumoto

KENREN
FEDERAÇÃO DAS ASSOCIAÇÕES DE
PROVÍNCIAS DO JAPÃO NO BRASIL

São Paulo - 2009

Hojiro

Copyright © Federação das Associações de Províncias do Japão no Brasil.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida,
sob qualquer meio sem a permissão por escrito do Autor.

Cozinha Regional Japonesa

Autoria, Coordenação Geral e Receitas

Shizuko Yasumoto

Tradução

Yoshimi Nagatani

Revisão de Texto

Leda Shimabukuro

Yoshimi Nagatani

Arte, Diagramação e Fotos

Toshio Hirota

Realização

KENREN - Fed. das Assoc. de Províncias do Japão no Brasil

Impressão

Paulos's Comunicação e Artes Gráficas Ltda.

Edição

Editora Kojiro Ltda.



Patrocínio



CO - patrocínio

Restaurante Gendai, Sakura,

Apoio

Alfainter Turismo, Associação dos Comerciantes Atacadistas de Pescados no Estado de São Paulo, Associação Nippon Kaigi do Brasil, Centro de Estudos Nipo-Brasileiros, Com. de Comestíveis Oriental, Hara Palace Hotel,
Kanemar Comércio Exterior, Nikkei Curitiba, NK Assessoria Contábil e Fiscal,
Paulo's Comunicação e Artes Gráficas,
Restaurante Yakitori, Sociedade Brasileira de Cultura Japonesa e de Assistência Social, Tunibra Travel, Tozan, Yakult,

Prefácio

Ao longo de 100 anos de história, os imigrantes japoneses contribuíram de forma decisiva em todos os setores da sociedade brasileira, seja na indústria, no comércio, nos serviços e nas artes, mas sem dúvida nenhuma, é inegável reconhecer a sua importância para o desenvolvimento da agricultura brasileira.

Os japoneses promoveram uma verdadeira revolução silenciosa, trazendo frutas, legumes e vegetais que não existiam no cardápio dos brasileiros, criando cinturões verdes, cultivando áreas consideradas inférteis, e ao final, provocaram uma verdadeira mudança dos hábitos alimentares do povo brasileiro, semeando uma nova mentalidade e influenciando as gerações futuras.

Em parceria com a Federação das Associações de Províncias do Japão no Brasil, a professora e especialista Shizuko Yasumoto publica este livro, que traz uma verdadeira aula de cultura, na qual mostra as receitas típicas de cada província do Japão.

Esta obra importantíssima, editada em comemoração ao Centenário da Imigração Japonesa, traz as receitas de pratos típicos que realmente representam a cultura e a alma das 47 províncias japonesas. A edição deste livro vai de encontro a um dos objetivos principais da Federação das Associações de Províncias do Japão no Brasil, que é justamente preservar a cultura japonesa, sendo que a culinária é um elemento essencial para sua divulgação no mundo inteiro.

A culinária japonesa está extremamente disseminada no Brasil e “caiu no gosto” do brasileiro. Atualmente, existem mais restaurantes japoneses do que churrascarias na cidade de São Paulo, o que denota a preferência dos brasileiros por uma comida leve e saudável, que faz bem para a saúde e divulga princípios da cultura japonesa, como o respeito à natureza, a simplicidade e a beleza.

Se este livro servir para melhorar de alguma forma o hábito alimentar dos descendentes de japoneses, e também da sociedade brasileira, estaremos muito felizes e satisfeitos, porque com seu árduo e incansável trabalho de pesquisa, a renomada pesquisadora Shizuko Yasumoto acabou contribuindo para melhorar a saúde de todos, em uma aula de dedicação e coragem.

Desejamos que no futuro, os descendentes de japoneses saibam qual é o prato típico de sua província, e que levem em seus corações a história e a memória dos primeiros imigrantes japoneses, para que essa saga nunca seja esquecida. Nossas congratulações e sinceros parabéns à autora, que superou enormes dificuldades para a publicação deste livro, persistindo sempre e acreditando no ideal e no sonho.

Akeo Uehara Yogui

Presidente

Federação das Associações de Províncias do Japão no Brasil

Mensagem

Segundo um dicionário, Culinária Regional significa “a culinária típica de determinada região, preparada e consumida no cotidiano desse meio, e que vem sendo transmitida através de gerações”. Ou seja, trata-se daquela comida que a mãe preparava quando éramos crianças, usando ingredientes que brotam da terra.

Minha terra natal é a província de Niigata. Relembrando meus tempos de infância, em nossa mesa chegavam verduras e legumes das hortas da vizinhança, peixes que acabaram de chegar ao porto e trazidas pelas mulheres do comércio, e por vezes, até o peixe que havia pescado. Minha mãe preparava estes ingredientes seguindo fielmente as receitas de minha avó.

Recordo-me também que comi um pedaço de queijo pela primeira vez, há cerca de 50 anos. Estranhei como aquilo poderia ser uma comida, devido à sua aparência que lembrava um sabonete. Hoje, percebo que já nessa época, começavam a chegar à nossa mesa, produtos de terras distantes e desconhecidas. As receitas da minha mãe também pareciam se transformar.

Não é possível chegar a um consenso se estas transformações são uma evolução ou um declínio da cultura culinária. O que é certo é que hoje, não é mais possível recriar as comidas de minha mãe por elas não terem sido preservadas enquanto matéria. A culinária enquanto cultura dissipa-se com facilidade. Só um registro consistente de seu processo de preparo pode garantir a sua permanência.

Nós, na Fundação Japão em São Paulo desenvolvemos a produção da série de televisão “Saberes dos Sabores” para divulgar os fundamentos da culinária japonesa. Este livro apresenta um panorama bastante detalhado da culinária regional de todas as províncias do Japão. Através de sua leitura e prática de suas receitas é possível conhecer a diversidade da culinária do Japão. Pode parecer um inventário de como os japoneses conseguiram gerar receitas com ingredientes ao seu alcance. Mas ao mesmo tempo, remete a subsídios para se pensar no futuro da culinária com esta mesma postura.

O ceramista japonês Kanjiro Kawai, ao visitar a Coreia no início da década de 1920 escreveu que a conserva Kimchi não era simplesmente uma comida, mas a força do povo coreano. Com este livro, desejamos que aqui no Brasil também, surjam receitas que expressem a força de um povo, preparadas com ingredientes de fácil obtenção.

Naoaki Uchiyama

Diretor Geral da Fundação Japão em São Paulo

Apresentação

A saúde nasce no nosso lar e na cozinha. ‘Nossa culinária é um dos mais saudáveis do mundo’, quando senti este orgulho, pela primeira vez pude ter a convicção de que posso desfrutar da longevidade com a verdadeira saúde e não daquela adquirida com a ciência médica. Diz-se no Brasil que a comida japonesa é saudável, mas essa culinária não surgiu agora, e sim, há cem anos quando se iniciou a imigração japonesa e desde então vêm sendo consumida, mas somente agora é uma alimentação que combina com a situação social atual. No início da imigração, muitas foram as vítimas da alimentação leve para o trabalho mais pesado e sol muito mais forte que o acostumado no Japão.

Passados anos, com o uso de veículos e máquinas, os trabalhos pesados de outrora diminuíram e chegou a época da alimentação introduzida há 100 anos tornar-se adequada. Hoje, como ainda há isseis, não é tarde. Conhecem vários pratos transmitidos, e saboreando e conversando ao redor da mesa assuntos como ingredientes, história, origem etc., fizeram conhecidos este sabor na nossa cozinha. Há mais de 100 anos, na época que a situação da alimentação japonesa não era boa, o povo exaustivamente cultivava produtos que haviam no local, pescava, inventava, e comia agradecendo. Penso que a particularidade da culinária regional é o resultado do acúmulo deste contínuo esforço. Isso pode ser dito não só da culinária japonesa, mas de todos os países. Acredito que seria útil à dieta alimentar brasileira se houvesse um livro sobre a história e o modo de preparar dos pratos regionais de cada país cujos imigrantes vieram ao Brasil.

Gostaria de registrar aqui os meus sinceros agradecimentos a todos que de alguma forma colaboraram neste empreendimento, em especial ao Sr. Isao Muneta e Takahiko Tsuduki do Ministério de Agricultura, Floresta e Pesca do Japão, pela atenção e cessão de fotos, à Federação das Associações de Províncias do Japão no Brasil, na pessoa do atual presidente Akeo Uehara Yogui, pelo apoio e atenção apesar de bastante atarefado, e finalmente, à Yoshimi Nagatani pela tradução e revisão de meus manuscritos, a Toshio Hirota pelos contatos com as entidades japonesas e lay-out do livro, e à Leda Shimabukuro pela cuidadosa revisão.

Shizuko Yasumoto

Arte culinária e pesquisadora

Shizuko Yasumoto é professora de culinária japonesa, fundadora do “Centro Culinário Master Cooking” e autora dos livros “A Vida Está no Alimento” de 2001 e “Peixes e Frutos do Mar: Saboreando e Conhecendo” de 2007.

ÍNDICE

<i>Prefácio</i>	Akeo Uehara Yogui.....	003
<i>Mensagem</i>	Naoaki Uchiyama	004
<i>Apresentação</i>	Shizuko Yasumoto	005
PARA MELHOR APROVEITAMENTO DO LIVRO		010
Divisão das províncias em 7 blocos de acordo com a região		012

BLOCO HOKKAIDO-TOHOKU

HOKKAIDO		014
ISHIKARI-NABE/RUIPE/SANPEI-JIRU/JINGISUKAN-NABE		
AOMORI-KEN		018
TARA NO SHAPPA-JIRU/KE-NO-JIRU/TSUTSUKE/IKA NO TEPPYO-YAKI		
IWATE-KEN		022
WANKO-SOBA/NUPPEI-JIRU/TAMAGOMEN JUZO-NABE/MORIOKA NO JAJAMEN		
MIYAGI-KEN		026
HARAKO-MESHI/JINDA-MOCHI/HITTSUMI/HIYASHI-CHUKA		
AKITA-KEN		030
KIRITANPO/YOKOTE-YAKISOBA/AJI NO DENGAKU/WARABI NO SHIO-ZUKE		
YAMAGATA-KEN		034
IMOKO-NI NABE/TAKANA NO OMUSUBI/AKEBI NO KINOKO-MISO-YAKI/ NATTO-JIRU		
FUKUSHIMA-KEN		038
KATSUO-MISO/UCHIMAME-GOHAN/ITOKO-NI/NIE-NAMASU		

BLOCO KANTO

IBARAKI-KEN		042
KOMO-DOFU/ANKO-NABE/IMO-GUSHI/KON'NYAKU NO MISO-ODEN		
TOCHIGI-KEN		046
KANPYO-ZUSHI/MIMI-UDON/SHIMOTSUKARE/ NIKKO NIJIMASU ABURA-YAKI		
GUNMA-KEN		050
OKKIRIKOMI/NAMAZU NO TENPURA/KON'NYAKU NO SASHIMI/ IRIDORI		

SAITAMA-KEN	054
HIYASHI-UDON/SATSUMA-IMO SENBEI TO KARINTO/SU-MANJU/ SATSUMA-GOHAN	
CHIBA-KEN	058
IWASHI NO GOMA-ZUKE/AJI NO TATAKI/AJI NO SANGA/IWASHI-DANGO	
TOKYO-TO	062
TENPURA/ODEN/MONJA-YAKI/FUKAGAWA-DON	
KANAGAWA-KEN	066
KENCHIN-JIRU/RAKKASEI NO YAWARAKA-NI/HERAHERA DANGO/ FUKIZAYA	

BLOCO CHUBU

NIIGATA-KEN	070
WAPPA-MESHI/HIZU NAMASU/GONZO-NABE/GAJI	
TOYAMA-KEN	074
MASU-ZUSHI/IKA NO SUMI-ZUKURI/HOTARU-IKA NO RYUGU-NI/ IWASHI-KAMABOKO	
ISHIKAWA-KEN	078
NAGA-IMO NO TOKUSA-NI/JIBU-NI/BURI NO ARA-DAKI/TAI NO HONE-ZAKE	
FUKUI-KEN	082
ECHIZEN OROSHI-SOBA/HAMA-YAKI SABA/SHIO-BANA RAKKYO/ ENGAI-SOUMEN	
YAMANASHI-KEN	086
HOUTOU/OYAKI/NIE-NAMASU/YAKO-MESHI	
NAGANO-KEN	090
SOBA-GAKI/KOI NO AME-NI/KOI NO MISO-ZUKE/OShibori-UDON	
GIFU-KEN	094
HIYASHI-UDON/NAMAZU NO KABA-YAKI/NIKOMI-UDON/HOUBA-MISO	
SHIZUOKA-KEN	098
KATSUO NO HARAMOGI-YAKI/NASU-SOUMEN/TORORO-JIRU/ BORA NO NI-MISO	
AICHI-KEN	102
KISHIMEN/FUROFUKI-DAIKON/INARI-ZUSHI/INA-MANJU	

BLOCO KANSAI

MIE-KEN	106
TEKONE-ZUSHI/NIITAIBO/ISE-EBI NO ONIKARA-YAKI/ISE-UDON	
SHIGA-KEN	110
YAKI-SABA SOUMEN/OMI-USHI NO MISO-ZUKE/ZETTAKU-NI/SUKI-YAKI	
KYOTO-FU	114
SABA-ZUSHI/KAMO-NASU NO DENGAKU/WAKATAKE/YU-DOFU	
OSAKA-FU	118
OSAKA-OKONOMI-YAKI/UDONSUKI/TAKO-YAKI/HAKO-ZUSHI	
HYOGO-KEN	122
AKASHI-YAKI/INAKA-FU KURI-GOHAN/KUROMAME-NI/TEPPO-AE	
NARA-KEN	126
KAKI NO HA-ZUSHI/NYUMEN/ASUKA-NABE/NARA CHA-MESHI	
WAKAYAMA-KEN	130
MEHARI-ZUSHI/UNAGI NO KABA-YAKI MODOKI/CHA-G AYU/KATSUO NO CHA-ZUKE	

BLOCO CHUGOKU

TOTTORI-KEN	134
ITADAKI/DAISEN-OKOWA/TOFU-CHIKUWA/IGAI-MESHI	
SHIMANE-KEN	138
IZUMO-SOBA/HEKKA-NABE/UZUME-MESHI/OKEJA-MESHI	
OKAYAMA-KEN	142
OKAYAMA MATSURI-ZUSHI/SAKANA FU-MESHI/YU-AGE/TAI NO HAMA-YAKI	
HIROSHIMA-KEN	146
KAKI NO DOTE-NABE/HIROSHIMA-OKONOMI-YAKI/OHASSUN/NIGOME-JIRU	
YAMAGUCHI-KEN	150
FUGU-CHIRI/KAKU-ZUSHI/SOBA-NETTURI/OOHIRA	

BLOCO SHIKOKU

TOKUSHIMA-KEN	154
DEKOMAWASHI/SOBA-GOME ZOUSUI/TARAI-UDON/FUKA NO YU-ZARASHI	
KAGAWA-KEN	158
SANUKI-UDON/FUNA NO TEPPAI/SHOIMAME/MANBA NO KENCHAN	

EHIME-KEN	162
TAIMEN/FUKUMEN/IYO-SATSUMA/TAKO-MESHI	
KOCHI-KEN	166
KATSUO NO TATAKI/KON'NYAKU-ZUSHI/GURU-NI/SABA NO SUGATA-ZUSHI	

BLOCO KYUSHU

FUKUOKA-KEN	170
TORI NO MIZU-TAKI/GAME-NI/DAGO-JIRU/KENCHAN-MESHI	
SAGA-KEN	174
IYO-MESHI/GUZUGUZU-YAKI/KANKORO-MOCHI/NASUBI-MESHI	
NAGASAKI-KEN	178
OMURA-ZUSHI/GONBO-MESHI/BUTA NO KAKU-NI/CHANPON	
KUMAMOTO-KEN	182
KARASHI-RENKON/IKINARI-DANGO/SOBAGYA/HITOMOJI NO GURUGURU	
OITA-KEN	186
DANGO-JIRU/YASEUMA/HOUCHO/ORANDA	
MIYAZAKI-KEN	190
HIYASHI-JIRU/GANE/KINKAN-ZUSHI/KAPPO-TORI	
KAGOSHIMA-KEN	194
SAQUÉ-ZUSHI/TORI-MESHI/TONKOTSU/TSUKE-AGE	
OKINAWA-KEN	198
OKINAWA-SOBA/GOYA CHANPURU/ASHI-TEIBICHI/SAATA ANDAKKI	
COMO CORTAR LEGUMES	202
ÍNDICE POR PRATOS	203
GLOSSÁRIO	208
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	210

Além da culinária, este livro apresenta a localização da província no mapa do Japão, descreve as particularidades da história e da natureza regional e traz ainda, as curiosidades regionais da cultura alimentar ilustradas em fotos para melhor visualização dos aspectos locais. Foram selecionadas 4 receitas de cada uma das 47 províncias que são apreciadas desde tempos antigos. A seleção levou em consideração também a representatividade de cada prato e a facilidade em encontrar os ingredientes. No caso de prato muito peculiar e representativo preparado com um produto de difícil aquisição, há sugestão de substituição por um produto local específico.

APRESENTAMOS A FORMA DE LEITURA DE ALGUMAS PALAVRAS GRAFADAS DE ACORDO COM O MODO DE ESCREVER JAPONÊS.

- 1) CHA, CHE, CHO e CHU - Pronuncia-se como se tivesse um T antes do C. Exemplo: Chanpon lê-se tchanpon, shochu como shotchu.
- 2) CHI - Pronuncia-se TI. Exemplo: Chiba e chikuwa lê-se tiba e tikuwa.
- 3) GE e GI - Pronuncia-se GUE e GUI. Exemplo: Abura-age, gin-nan.
- 4) H - Em qualquer posição, pronuncia-se como R ao som de dois erres RR. Exemplo: Hokkaido, haramogi.
- 5) J - Pronuncia-se como se tivesse um D antes do J. Exemplo: Jingsukan lê-se djinguiskan; jajamen como djadjamen.
- 6) N - Quando os termos em japonês são grafados no alfabeto romano, o som de N não se grafa com M. Exemplo: Tenpura, mirin.
- 7) R - Pronuncia-se como sendo R de laranja, e não com o som de dois erres.
- 8) S - Em qualquer posição, pronuncia-se como sendo Ç. Exemplo: Osaka, shiso.
- 9) No caso do TSU, para padronizar, deveria ser grafado como TU, mas está grafado de acordo com a pronúncia, devido a esta forma estar muito mais em uso. Exemplo: Tsuke-age, tsutsuke.
- 10) W - Nunca se lê com o som de V como ocorre na língua portuguesa. Lê-se mais como U. Exemplo: Wa pronuncia-se ua, sem reforçar o U.
- 11) Não se pronuncia o Y separado de sua vogal.
- 12) Quando há dupla consoante significa que devemos ler a palavra como se tivesse acento na sílaba anterior a dupla consoante. Ex. Hokkaido, shappa, hittsumi.
- 13) Em alguns casos, quando duas palavras se tornam uma e a segunda se inicia com K, S e T, estas são pronunciadas como G, Z e D respectivamente e assim são grafadas. Exemplo: Chakayu tornou-se cha-gayu ou chagayu; maki-sushi está escrito maki-zushi ou makizushi; komotofu é o komo-dofu ou komodofu. Exceção para o SHI, quando o SH se torna J; e o TSU que também se torna Z. Ex: Sanpei-shiru é grafado sanpei-jiru ou sanpeijiru, goma-tsuke tornou-se goma-zuke ou gomazuke.
- 14) Palavras em japonês que estão bastante difundidas no Brasil foram grafadas da forma como já são populares, como saquê e dekasegui.
- 15) As palavras grafadas em itálico, com exceção de nomes científicos e de pratos, encontram-se no Glossário.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

