OMAKASEBOX

"TRANSMITIMOS AMOR PELAS MÃOS"

por Éder Nascimento

Há uma década dedico-me ao estudo e à prática das tradições culinárias do Japão, unindo o rigor técnico do Kaiseki Ryōri à abordagem intimista do Omakase privado.

Após 18 anos na fotografia de concertos — período em que apurei a sensibilidade para o detalhe, o tempo e a estética —, encontrei na gastronomia japonesa a minha missão de vida.

A minha formação consolida-se pela Japanese Culinary Academy (Certificação de Bronze), pelo reconhecimento no World Washoku Challenge e por vivências diretas no Japão em casas como Sousaku Sushi Kappo Shime Zushi, 72kou e Ise Sueyoshi. A minha trajetória inclui também a rede Nobu e restaurantes reconhecidos pelo Guia Michelin no Brasil e em Portugal, estendendo-se em território português à colaboração com o Museu do Oriente na difusão e salvaguarda da cultura gastronómica japonesa.

Compreender a cultura por trás de cada ingrediente, gesto e tradição é acolher, respeitar e proporcionar momentos que permaneçam na memória de cada pessoa.

Aviso de Direitos de Autor

Esta apostila foi desenvolvida exclusivamente para apoiar a sua aprendizagem nesta aula prática. Todo o conteúdo, receitas, proporções e métodos aqui descritos são propriedade intelectual de Éder Nascimento/Omakasebox. Agradecemos que respeite o nosso trabalho: não é permitida a cópia, venda, publicação online ou repasse deste material a terceiros sem autorização expressa.

WORKSHOP SUSHI – ESTILO EDOMAE

ARROZ JAPONÊS:

INGREDIENTES:

- ***1.000***: arroz japonês (grão curto)
- ***1.100ml:*** água filtrada

SHARI-SU:

- ***300ml:*** vinagre de arroz
- ***165g***: açúcar branco (fino)
- ***33g:*** sal (fino)
- ***3g:*** alga konbu
- ***35g:*** açúcar

MODO DE PREPARO:

ARROZ

1. ***Lavagem:*** Lavar o arroz em água fria com movimentos suaves (sem esmagar o grão) por 3 a 4 vezes, até a água ficar quase transparente. Deixar de molho de 20 a 30 minutos e depois escorrer por mais 20 a 30 minutos
2. ***Cozedura Panela Elétrica:*** Colocar o arroz já escorrido na panela com a água e assim que ela acusar que está pronto, aguarde mais 5 minutos antes de abrir e remover o arroz
3. ***Cozedura Fogão:*** Colocar o arroz já escorrido com a água na panela de fundo grosso e com tampa sem furo
4. Ligue o lume alto e assim que começar a ferver (vai ouvir a água a borbulhar e ver vapor a querer sair pela borda da tampa — leva cerca de 4 a 6 minutos)
5. Baixe o lume para o mínimo e deixer por cerca de 12 a 15 minutos. (Nunca abra a tampa)
6. Após o tempo, aumente o lume para o máximo por apenas 15 segundos e desligue o lume
7. Mantenha a panela tapada for a do lume por mais 15 minutos

SHARI-SU

1. Junte todos os ingredientes em uma panela e mexa até dissolver todo açúcar e o sal
2. Deixe descansar até o arroz ficar pronto, ideal deixar em temperatura ambiente
3. ***Fogão:*** Caso estejas dificil dissolver o açúcar e o sal, pode levar ao lume mínimo e mexar até dissolver por completo.

TEMPERAR O ARROZ

1. ***Material:*** Use preferencialmente um **hangiri** (tina baixa de madeira de cipreste japonês) ou, em casa, uma bacia larga e rasa de plástico ou vidro. **Evite metal** (inox ou alumínio), pois reage com a acidez do vinagre e altera o sabor
2. ***Humidificação:*** Antes de retirar o arroz da panela, passe um pano limpo húmido (ou água com umas gotas de vinagre) por todo o interior da bacia e na espátula (*shamoji*). Seque o excesso para não encharcar o fundo, deixando a superfície apenas húmida para o arroz não colar.
3. ***Transferência do Arroz:*** O arroz deve ser transferido e temperado imediatamente após descanso (dentro da panela) , enquanto ainda está bem quente (~70 °C a 80 °C) no **hangiri**
4. ***Aplicação do Shari-su:*** A proporção de shari su para arroz cozido (shiro gohan) é em média de **35ml a 40ml** a cada 200g de shiro gohan.
5. ***Distribuição Uniforme:*** Com a espátula inclinada sobre o monte de arroz quente despeje o shari-su lentamente por cima da espátula fazendo movimentos circulares por todo o arroz

6. ***Misturar:*** Nunca mexer ou amasse os grãos, o movimento correto é segurar a espátula na vertical e fazer movimentos de cortes reto e rápidos da esquerda para direita para separar os blocos de arroz
7. ***Movimento de Virar:*** mexer A cada dois ou três cortes, passe a espátula por baixo do arroz, levante-o e vire-o suavemente de baixo para cima para trazer o líquido que desceu ao fundo de volta à superfície. Repita este ciclo durante 1 a 2 minutos, sempre a abanar com um leve até o líquido desaparecer visualmente e os grãos estarem envolvidos de forma homogénea
8. ***Arrefecimento:*** Após mexer, incorporar e soltar os grãos de arroz, deixe descansar por 15 minutos, após esse tempo repita o processo e aguarde mais 7 minutos.
9. ***Armazenamento:*** Após os 7 minutos, juntar o arroz num monte organizado dentro de um recipiente e cubra com um pano de algodão limpo e húmido (bem torcido)

HOSOMAKI: (rolo fino)

TEKKAMAKI: (atum)

INGREDIENTES:

- ***1/2***: alga nori
- ***70g:*** shari (arroz temperado)
- ***25g:*** tira de atum
- ***Q.B:*** wasabi

MODO DE PREPARO:

1. ***Alga Nori:*** Coloque sobre a esteira com lado brilhante para baixo e as linhas na horizontal
2. ***Shari:*** Espalhe o shari suavemente sem apertar, deixando cerca de 1,5 cm (dedo) livre na borda superior da alga
3. ***Recheio:*** Coloque a quantidade de wasabi no centro do shari e a tira de atum por cima
4. ***Enrolar:*** Coloque a alga próximo da borda da esteira, e enrole levando ao encontro de arroz com a outra parte do arroz, pressionar levemente por cima e fazer mais um giro.
5. ***Corte:*** Tradicionalmente é cortado em 6 peças

SHAKEMAKI: (salmão)

INGREDIENTES:

- ***1/2***: alga nori
- ***70g:*** shari (arroz temperado)
- ***25g:*** tira de salmão
- ***Q.B:*** wasabi

MODO DE PREPARO:

6. ***Alga Nori:*** Coloque sobre a esteira com lado brilhante para baixo e as linhas na horizontal
7. ***Shari:*** Espalhe o shari suavemente sem apertar, deixando cerca de 1,5 cm (dedo) livre na borda superior da alga
8. ***Recheio:*** Passe o wasabi no centro do shari coloque a tira de salmão
9. ***Enrolar:*** Coloque a alga próximo da borda da esteira, e enrole levando ao encontro de arroz com a outra parte do arroz, pressionar levemente por cima e fazer mais um giro.
10. ***Corte:*** Tradicionalmente é cortado em 6 peças

KAPPAMAKI: (pepino)

INGREDIENTES:

- ***1/2***: alga nori
- ***80g:*** shari (arroz temperado)
- ***20g:*** pepino doce em tira (sem semente)
- ***1 folha:*** shiso cortado em tiras
- ***Q.B:*** pasta de umeboshi (ameixa curtida)
- ***Q.B***: sementes de sésamo torrado

MODO DE PREPARO:

1. ***Alga Nori:*** Coloque sobre a esteira com lado brilhante para baixo e as linhas na horizontal
2. ***Shari:*** Espalhe o shari suavemente sem apertar, deixando cerca de 1,5 cm (dedo) livre na borda superior da alga
3. ***Recheio:*** Passe a pasta de umeboshi no shari, polvilhe o sésamo coloque o shiso e o pepino
4. ***Enrolar:*** Coloque a alga próximo da borda da esteira, e enrole levando ao encontro de arroz com a outra parte do arroz, pressionar levemente por cima e fazer mais um giro.
5. ***Corte:*** Tradicionalmente é cortado em 6 peças

CHUMAKI: (rolo médio)

EBI CHUMAKI: (camarão)

INGREDIENTES:

- ***1/2***: alga nori
- ***60g:*** shari (arroz temperado)
- ***2 unids:*** camarão cozido (limpo e aberto ao meio)
- ***1 folha:*** alface iceberg (sem o talo mais rígido)
- ***15g:*** pepino doce em tira (sem sementes)
- ***Q.B:*** maionese
- ***Q.B:*** sésamo branco tostado

MODO DE PREPARO:

1. ***Alga Nori:*** Coloque sobre a esteira na **posição vertical** com lado brilhante para baixo
2. ***Shari:*** Espalhe o shari suavemente sem apertar, até à metade da alga nori
3. ***Recheio:*** Polvilhe sésamo no shari, coloque a alface iceberg, camarão, pepino e a maionese
4. ***Enrolar:*** Coloque a alga próximo da borda da esteira, e enrole levando ao encontro de arroz com a outra parte do arroz, pressionar levemente por cima e fazer mais um giro.
5. ***Corte:*** Cortar em 4 pedaços

URAMAKI: (rolo inverso)

SPICY TUNA: (atum picante)

INGREDIENTES:

- ***1/2***: alga nori
- ***100g:*** shari (arroz temperado)
- ***40g:*** atum picado ou raspas
- ***15g:*** molho spicy
- ***2g:*** cebolinho picado
- ***Q.B:*** sésamo preto

MOLHO SPICY:

- ***120g:*** maionese
- ***60g:*** sri-racha (picante)

MODO DE PREPARO:

1. ***Molho Spicy:*** Misture os ingredientes até ficar homogêneo
2. ***Alga Nori:*** Coloque sobre a esteira com lado brilhante para baixo e as linhas na horizontal
3. ***Shari:*** Espalhe o shari suavemente sem apertar, deixando cerca de 1,5 cm (dedo) livre na borda superior da alga e polvilhe o sésamo preto por toda o arroz e vire a alga com o arroz para baixo
4. ***Recheio:*** Em uma tigela misture o atum, cebolinho e o molho spicy e mexa bem e coloque no centro da alga em forma de uma tira
5. ***Enrolar:*** Coloque a alga próximo da borda da esteira, e enrole levando ao encontro do arroz com a outra parte da alga, pressionar levemente por cima e fazer mais um giro.
6. ***Corte:*** Corte em 8 peças

SALMÃO TATAKI: (salmão selado)

INGREDIENTES:

- ***1/2***: alga nori
- ***100g:*** shari (arroz temperado)
- ***40g:*** salmão selado em tira
- ***10g:*** maionese
- ***Q.B:*** sal fino e pimenta preta moída
- ***Q.B:*** sésamo
- ***Q.B:*** raspas de limão

MODO DE PREPARO:

1. ***Salmão Selado:*** Misture os ingredientes até ficar homogêneo empere o bloco de salmão com sal e pimenta preta, sele apenas o exterior com maçarico (ou frigideira bem quente), arrefeça e corte em tiras
2. ***Alga Nori:*** Coloque sobre a esteira com lado brilhante para baixo e as linhas na horizontal
3. ***Shari:*** Espalhe o shari suavemente sem apertar, deixando cerca de 1,5 cm (dedo) livre na borda superior da alga e polvilhe o sésamo por toda o arroz e vire a alga com o arroz para baixo
4. ***Recheio:*** Coloque o salmão em tiras braseado no centro, a maionese e as raspas de limão
5. ***Enrolar:*** Coloque a alga próximo da borda da esteira, e enrole levando ao encontro do arroz com a outra parte da alga, pressionar levemente por cima e fazer mais um giro.
6. ***Corte:*** Corte em 8 peças

TEMAKI: (rolo feito à mão)

INGREDIENTES:

- ***1/2***: alga nori
- ***45g:*** shari (arroz temperado)
- ***40g:*** recheio livre
- ***Q.B:*** sésamo

MODO DE PREPARO:

1. ***Alga Nori:*** Pouse a ½ folha na tábua com o lado brilhante para baixo e faça um meio corte vertical na base inferior do lado direito (para destacar mais à frente).
2. ***Shari e Recheio:*** Espalhe o arroz por inteiro apenas na metade esquerda da alga, passe um toque de wasabi e disponha o recheio na vertical
3. ***Enrolar (1ª parte):*** Enrole da esquerda para a direita uma vez até cobrir e fechar o recheio. Destaque o pedaço cortado da alga à direita, coloque-o na base do cilindro (por baixo do arroz) e termine de enrolar até ao final
4. ***Fechar e Finalizar:*** Dobre a ponta inferior da alga para cima para selar a base e impedir que o recheio vaze. Coma imediatamente.

GUNKAN

NEGIMAGURO: (atum e cebolinho)

INGREDIENTES:

- ***2 tiras***: alga nori
- ***15g:*** shari (arroz temperado)
- ***30g:*** atum picado ou raspas
- ***5g:*** cebolinho picado
- ***Q.B:*** wasabi

MODO DE PREPARO:

1. ***Recheio:*** Misturar bem em um bowl o atum picado com o cebolinho
2. ***Base:*** Molde o shari quase com um retângulo envolva a tira de alga nori
3. ***Finalizar:*** Coloque a quantidade de wasabi no shari e depois preenhcha com a mistura de atum e cebolinho

NAMEROU: (carapau tradicional)

INGREDIENTES:

- ***2 tiras***: alga nori
- ***15g:*** shari (arroz temperado)
- ***30g:*** carapau picadinho
- ***1 folha:*** shiso picado fino
- ***3g:*** gengibre fresco ralado
- ***3g:*** cebolinho fresco picado
- ***3g:*** pasta de miso branco

MODO DE PREPARO:

4. ***Recheio:*** Misturar bem em um bowl o carapau picado, o shiso, o gengibre, o cebolinho e a pasta de miso branca, mexer até encorporar todos os ingredientes
5. ***Base:*** Molde o shari quase com um retângulo envolva a tira de alga nori
6. ***Finalizar:*** Preencha com a pasta de carapau (namerou)

NIGIRI

INGREDIENTES:

- ***15g:*** shari (arroz temperado)
- ***15g:*** fatia de peixe
- ***Q.B:*** wasabi

ATUM:

SALMÃO:

- ***Limão:*** use raspas

PEIXE BRANCO:

• ***Shiso:*** use pequenos pedaços

CARAPAU:

• ***Cebolinho e Gengibre:*** picado

MODO DE PREPARO:

1. ***Corte do Peixe:*** Corte fatias retangulares uniformes em ângulo diagonal (cerca de 7 cm de comprimento por 3 cm de largura e 0,5 cm de espessura)
2. ***Modelar:*** Segure a fatia de peixe na palma da mão esquerda e passe um toque mínimo de *wasabi* no centro do peixe, com a mão direita molde o shari em formato de trapézio ___/
3. ***Dar Forma:*** Pressione suavemente o centro do *shari* para manter a aeração. Vire o *nigiri* com o peixe para cima, firme as extremidades com o polegar e gire a peça no sentido horário. Finalize apoiando o indicador direito sobre o topo para definir o formato.

Éder Nascimento – 914 225 939 (Whatsapp) – eder@omakasebox.com – www.omakasebox.com