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 Ryōrià 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.

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

WORKSHOP STREET FOOD JAPÃO

YAKI ONIGIRI: Edo (1603–1868)
É o tradicional bolinho de arroz japonês, mas grelhado com molho de soja.

INGREDIENTES:

- ***100ml:*** óleo alimentar
- ***100ml:*** shoyu
- ***Q.b:*** alga nori (opcional)

ARROZ:

- ***300g***: arroz japonês (koshihikari)
- ***360ml:*** água

RECHEIO 1:

- ***5 unids***: folha de shiso
- ***9g:*** sésamo
- ***Q.b:*** sal
- ***Q.b:*** umeboshi (opcional)

RECHEIO 2:

- ***3g:*** Katsuobushi (flocos bonito)
- ***15ml:*** shoyu
- ***5ml:*** mirin

RECHEIO 3:

- ***45g:*** miso branco
- ***5ml:*** mirin

MODO DE PREPARO:

ARROZ:

1. Coloque o arroz em água fria um única vez e retire esta água, deixando quase nada de água
2. Esfregar os grãos delicadamente com as pontas dos dedos para gerar atrito e liberar a gordura do grão, faça isso por cerca de 3 a 5 minutos
3. Encha de água o recipiente de água e faça 4 trocas de água, até ficar transparente a água.
4. Coloque agora água e deixe imerso por cerca de 20 a 30 minutos
5. Passado esse tempo, deixar escorrer em uma peneira por volta do mesmo tempo
6. A seguir coloque o arroz e água (360ml) na panela com tampa e leve ao fogo médio/alto até levantar fervura
7. Assim que começar a sair vapor/ferver, coloque o fogo no mínimo e cozinhe de 12 a 15 min
8. Desligue o fogo e deixe tampado de 10 a 15 minutos

RECHEIO 1:

1. Separe 200g do arroz já cozido em um bowl
2. Corte o shiso o mais fino possível, junte ao arroz com o sésamo e o sal e misture bem.
3. Separar o arroz em 2 partes com 100g aproximadamente
4. Se for moldar sem luvas, prepare um pouco de água com sal (e não usar o sal no passo 2), se for usar luva só moldar os onigiris em forma triangular.
5. Untar uma frigideira com óleo em fogo médio e grelhar os 2 lados até ficar bem dourado
6. Nesta opção pode ou não pincelar o shoyu enquanto grelha
7. Ao final pode-se comer com alga nori ou sem

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

RECHEIO 2:

1. Separe 200g do arroz já cozido em um bowl
2. Em um bowl misture o shoyu, mirin e o Katsuobushi e misture bem
3. Junte ao arroz e misture até ficar uma mistura homogênea
4. Separar o arroz em 2 partes com 100g aproximadamente
5. Se for moldar sem luvas, prepare um pouco de água com sal (e não usar o sal no passo 2), se for usar luva só moldar os onigiris em forma triangular.
6. Untar uma frigideira com óleo em fogo médio e grelhar os 2 lados até ficar bem dourado
7. Nesta opção pincele o shoyu enquanto grelha está a grelhar
8. Ao final pode-se comer com alga nori ou sem

RECHEIO 3:

1. Separe 200g do arroz já cozido em um bowl
2. Em um bowl misture o miso e o mirin e mexa muito bem até formar uma pasta
3. Separar o arroz em 2 partes com 100g aproximadamente
4. Se for moldar sem luvas, prepare um pouco de água com sal (e não usar o sal no passo 2), se for usar luva só moldar os onigiris em forma triangular.
5. Untar uma frigideira com óleo em fogo médio e grelhar os 2 lados até ficar bem dourado
6. Nesta opção pincele o shoyu enquanto grelha está a grelhar
7. Em um dos lados coloque a pasta de miso e grelhe bem
8. Ao final pode-se comer com alga nori ou sem

OKONOMIYAKI: 1ª versão Azuchi-Momoyama (Século XVI) / Osaka - Hiroshima

É uma panqueca grelhada feita com repolho, massa à base de farinha e ovos, à qual se adicionam diversos ingredientes conforme a preferência.

INGREDIENTES:

OKONOMIYAKI

- ***250g***: couve coração
- ***160g:*** inhame (asiático)
- ***100g:*** bacon
- ***1 unidade:*** ovo
- ***100g:*** farinha de trigo

CALDO DASHI

- ***170ml***: água
- ***5g***: hondashi (bonito seco em pó)
- ***5g***: sal

MOLHO

- ***45ml***: ketchup
- ***45ml:*** molho inglês (Worcestershire)
- ***20g:*** mel
- ***15ml:*** molho de soja
- ***12g:*** açúcar
- ***2,5g:*** fécula de batata (15-20ml água fria)

FINALIZAR COM:

- ***Maionese • Molho okonomiyaki • Alga nori em pó • Katsuobushi (bonito seco em flocos)***

MODO DE PREPARO:

CALDO DASHI

1. Misture todos os ingredientes e mexa até dissolver o hondashi e o sal.

MOLHO

1. Misture todos os ingredientes e mexa até dissolver o açúcar e ficar homogêneo.

OKONOMIYAKI

1. Retire a parte dura da couve coração e corte o restante em pequenos quadrados e separe
2. Descascar e ralar todo o inhame e reservar
3. Peneirar a farinha de trigo em um bol grande
4. Colocar o ovo, o dashi, o inhame ralado e misturar com uma espátula até ficar homogêneo
5. Agora coloque o restante dos ingredientes: couve coração, panceta, cebolinho, gengibre rosa e o tenkatsu
6. Misturar tudo até ficar homogêneo.
7. Em uma frigideira, coloque o óleo e espalhe com um papel para ficar uniforme
8. Despeje no centro 2 conchas da mistura e tente deixar em forma de disco no centro da frigideira.
9. Em fogo médio/baixo coloque uma tampa e deixe cozinhar por 3min.
10. Abre a tampa e veja se já descolou do fundo da frigideira, coloque a panceta e vire para cozinhar o outro lado.
11. Tampe novamente e deixe entre 4-5min.
12. Abra a tampa, solte do centro da panela e se tiver líquido retire com um papel.
13. Sirva em um prato e finalize com o molho de okonomiyaki, maionese, alga nori em pó e o katsuobushi

---

MISO KATSU: Nagoya 1940 / Nagoya - Aichi

São espetadas de lombo de porco servido com um molho espesso de miso vermelho.

INGREDIENTES:

ACOMPANHAMENTO

- ***Ao gosto***: couve coração (cortado bem fino)

PROTEÍNA

- ***1kg***: lombo de porco (com gordura)
- ***Ao gosto:*** sal e pimenta
- ***Palitos para espetada 15cm***

PARA PANAR E FRITAR:

- ***1 unidade:*** ovo
- ***100g:*** farinha de trigo
- ***150ml:*** água gelada
- ***500g:*** panko (pão ralado japonês)
- ***500ml:*** óleo alimentar

CALDO DASHI

- ***120ml:*** água
- ***2g:*** hondashi (bonito seco em pó)

MOLHO

- ***140g***: miso vermelho
- ***120ml:*** dashi (caldo de peixe)
- ***60ml:*** saquê culinário
- ***60ml:*** mirin
- ***40g:*** açúcar

MODO DE PREPARO:

LOMBO DE PORCO

1. Corte o lombo em fatias de aproximadamente 2cm de espessura
2. Em seguida em tiras de 2cm e as divida ao meio
3. Tempere com sal e pimenta ao gosto, espetar no palito e reserve

CALDO DASHI

1. Misture todos os ingredientes e mexa até dissolver o hondashi.

MOLHO

1. Em uma panela coloque o dashi, mirin, sake e açúcar.
2. Fogo médio/baixo e mexa até dissolver o açúcar.
3. Em uma peneira coloque o miso vermelho e dissolva-o dentro da panela com ajuda de uma varinha ou colher
4. Deixar ao fogo até engrossar

PANAR E FRITAR

1. Aqueça o óleo a 170ºC .
2. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
3. Passe a espetada na massa, deixe escorrer e em seguida passe na panko e pressione bem
4. Frite até dourar e deixe escorrer em grade ou papel
5. Servir com o molho em cima e couve coração de acompanhamento cortado bem fino.