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 STREET FOOD JAPÃO

NASU DENGAKU: Muromachi (1336 - 1573)
Berinjela japonesa grelhada ao molho de miso.

INGREDIENTES:

- ***1 unid:*** beringela
- ***200ml:*** óleo alimentar

MOLHO DENGAKU:

- ***100ml***: sake
- ***100ml***: mirin
- ***40g:*** miso branco
- ***12g:*** açúcar

FINALIZAR COM:

- ***5g***: cebolinho
- ***Q.B:*** sésamo tostado

MODO DE PREPARO:

CORTES E PROCESSOS:

- **Beringela:** corte ao meio na horizontal, vire-as de costas e tire um pequeno pedaço da base da casca (para dar equilibro quando repousar); faça cortes com a ponta da faca no sentido diagonal apenas na polpa (parte clara), não parta, apenas "risque" para no final ter um resultado como um #.
- **Cebolinho:** cortar em fatias finas
- **Sésamo Branco:** tostar em uma frigideira até ficar castanhos e sentir o aroma

MOLHO DENGAKU:

1. Verta em uma panela o sake e o mirin e assim que ferver coloque fogo para retirar o álcool.
2. Assim que o fogo apagar coloque o açúcar, mexa até derreter
3. Em seguida com uma peneira adicione o miso e mexa até dissolver por completo
4. Deixe com uma tampa semiaberta até evaporar mais, e ficar um pouco mais espesso.

COCÇÃO:

1. Aqueça uma frigeira e coloque o óleo alimentar, e em seguida as beringelas com a polpa para baixo
2. Talvez precise pressiona-las ao fundo para dourar bem, assim que dourar vire-as.
3. Se necessário vá adicionando o óleo até ficarem completamente douradas/tostadas.
4. Neste momento coloque um pouco de água e coloque a tampa.
5. Repita esse processo até verificar com um palito que as estremidades mais rígidas da beringela já estão al dent.
6. Ao conferir, retire as deixe a escorrer em um tabuleiro. (se for vazado é melhor)

MONTAGEM:

1. Colocar o molho dengaku sobre a beringela e levar ao forno até gratinar, ao retirar do forno finalize com um punhado de sésamo e as cebolinhas fatiadas ao centro.
2. Colocar o molho dengaku sobre a beringela e brasear, em seguida finalize com um punhado de sésamo e as cebolinhas fatiadas ao centro.

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

OKONOMIYAKI: Azuchi-Momoyama (1568 - 1600)

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

NEGIMA: Edo (1603 - 1868)

É uma espetada japonesa clássica de yakitori**,** feito com pedaços de frango intercalados com **cebolo** grelhados lentamente até ficarem suculentos e levemente caramelizados.

INGREDIENTES:

- ***300g***: coxa de frango (desossada com pele)
- ***100g:*** cebolo
- ***Ao gosto:*** pimenta branca e sal

MOLHO

- ***Carcaça de frango*** (ou os ossos da coxa)
- ***40ml***: molho de soja
- ***20ml:*** saquê culinário
- ***20ml:*** saquê mirin
- ***35g:*** açúcar
- ***2 dentes:*** alho esmagado
- ***5g:*** gengibre com casca
- ***20g:*** talo cebolo

MODO DE PREPARO:

MOLHO

1. Grelhar ou assar a carcaça de frango (ossos) do frango até dourarem bem.
2. Misturar todos os ingredientes em uma panela e levar ao lume e mexer até derreter o açúcar
3. Juntar a carcaça (ossos) de frango e deixar a cozinhar lentamente até reduzir um bocado.

NEGIMA

1. Cortar a parte branca do cebolo no tamanho de uma polegada e reservar
2. Retirar as gorduras mais amareladas da coxa do frango
3. Cortar em tiras e depois em pedaços de uma polegada
4. Pegue o espeto de bambum e inicie com o pedaço da coxa, outro de cebolo e assim por diante
5. Não deixe sobrar a ponta do espeto para fora.
6. Após feito todos os espetos pode polvilhar um pouco de sal e pimenta branca se desejar
7. Unte uma frigideira com óleo e em fogo médio coloque as espetadas para grelhar com a parte da pele para baixo
8. Cubra com papel prata e deixe por uns 3-4min, verifique se a parte da pele está bem dourada
9. Se estiver com a pele dourada vire as espetadas e passe o molho com pincel
10. Repita esse processo de passar o molho e sempre virar as espetadas, por volta de umas 4x
11. O molho vai ficar mais reduzido e encorpado, e está pronto

KATSUSANDO: Showa (1926-1989)

Sanduíche japonês de pão macio (shokupan), recheado com lombo de porco panado e molho tonkatsu.

INGREDIENTES:

- ***200g***: lombo ou cachaço de porco em bife
- ***2 unids:*** pão sem côdea
- ***100g:*** couve coração
- ***100g:*** manteiga derretida
- ***200ml:*** óleo alimentar
- ***50g:*** farinha de trigo
- ***50g:*** fécula de batata
- ***200g:*** panko (pão ralado mais grosso)
- ***1 unid:*** ovo
- ***A gosto:*** sal e pimenta do reino

MOLHO

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

MODO DE PREPARO:

KATSUSANDO

1. Faça cortes na parte da gordura da carne (se for o cachaço)
2. Tempere com sal e pimenta ao gosto
3. Misture a farinha de trigo e a fécula de batata, e peneire em um bowl
4. Em um bowl bata o ovo até ficar homogêneo, mas sem espuma
5. Retire a parte rígida da couve coração, e corte-a em tiras bem finas
6. Leve a manteiga para o microondas e derreta
7. Aqueça a frigideira e quando estiver bem quente passe a manteiga no pão e doure apenas um lado
8. Aqueça o óleo até 170C
9. Passe o bife na farinha tire o excesso, passe no ovo batido e depois na farinha panko e pressione bem
10. Leve para fritar até dourar, cerca de 2 a 3min
11. Retire o bife panado e deixe escorrer em peneira ou papal toalha
12. Com o pão já dourado, coloque uma parte da couve coração, o molho, o bife e repita e feche o sanduiche
13. Corte em 4 partes e sirva-se

MOLHO

2. Misture todos os ingredientes e mexa até dissolver o açúcar e ficar homogêneo.
3. Em seguida dissolva a fécula de batata na água fria e misture ao molho até engrossar em fogo médio/alto

DASHIMAKI TAMAGO: Edo (1603 - 1868)
Omelete japonesa enrolada, preparada com ovos batidos e caldo dashi.

INGREDIENTES:

- ***3 unids***: ovos
- ***80ml:*** caldo dashi
- ***15ml:*** mirin
- ***15g:*** açúcar
- ***5ml:*** shoyu
- ***200ml:*** óleo alimentar

CALDO DASHI:

- ***80ml***: água
- ***2g:*** hondashi (bonito seco em pó)

MODO DE PREPARO:

CALDO DASHI

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

DASHIMAKI TAMAGO

1. Quebre os ovos em um bowl.
2. Junte os demais ingredientes e misture bem sem fazer espuma
3. Coe a mistura
4. Verta o óleo na frigideira e aqueça até sair fumo, retire o excesso de óleo e reserve
5. Com o auxílio de um papel de cozinha, use um hashi para untar todas as partes da frigideira
6. Verta uma fina camada da mistura de ovos, espalhando por todo o fundo da frigideira
7. Quando começar a firmar, enrole cuidadosamente essa fina camada com o auxílio de um hashi ou espátula. (de cima para baixo [parte do cabo])
8. Unte novamente a superfície da frigideira (cima) com o papel embebido no óleo
9. Deslize a omelete para cima e unte a parte de baixo (cabo) da frigideira com o papel
10. Verta uma camada da mistura dos ovos, espalhando por todo o fundo e com o hashi levante a omelete para que a mistura preencha toda a parte por baixo
11. Quando a nova camada começar a firmar, enrole a omelete como no passo 7
12. Repita o processo até finalizar a mistura de ovos
13. Ao final, retire da frigideira e coloque sobre uma esteira para sushi
14. Enrole e deixe arrefecer, em seguida pode guardar no frigorífico