



JAPAN HOUSE

SÃO PAULO

## Série 'Culinária Japonesa'

### Episódio 2 – Fermentação

- Assista ao episódio da série 'Culinária Japonesa' sobre fermentação:  
<https://youtu.be/Xkh2vyqnDss>
- Ouça o episódio do 'Podcast Japan House SP' sobre fermentação:  
<https://youtu.be/YkGSlwCKIDQ>

### Receitas:

## Dashi

### Ingredientes:

- 1 litro de água mineral ou filtrada
- 10g de alga kombu
- 10g de katsuobushi (raspas de peixe Bonito curado e defumado)

### Modo de preparo:

1. Coloque a água fria com o kombu em uma panela e deixe descansar por pelo menos 20 minutos.
2. Ligue o fogo no mínimo, e aqueça lentamente a água com o kombu.
3. Assim que começarem a surgir bolhas, retire o kombu e acrescente o katsuobushi.
4. Quando levantar fervura, desligue o fogo e deixe descansar com o katsuobushi por mais alguns minutos, até que todas as lascas assentem no fundo da panela.
5. Coe cuidadosamente, sem espremer, e está pronto o dashi!

## Misoshiru

### Ingredientes:

- 500 ml de dashi
- 1 colher de sopa cheia de missô\*
- 50 g de tofu em cubinhos
- 2 colheres de sopa de alga wakame
- 2 colheres de sopa de cebolinha finamente picada



JAPAN HOUSE

SÃO PAULO

#### Modo de preparo:

1. Leve ao fogo o dashi e dissolva o missô no caldo utilizando uma peneira com cabo. Descarte os resíduos mais grossos que ficarem na peneira. Corrija o tempero se necessário e aqueça bem, sem deixar ferver.
2. Hidrate a alga wakame em água por alguns minutos e escorra.
3. Sirva em tigelas com os cubinhos de tofu, a alga e a cebolinha.

\* A quantidade de missô pode variar dependendo do tipo e marca escolhida

## **Fukujinzuke**

#### Ingredientes:

- 500g de vegetais picados (aproveitar pontas e aparas de legumes de outras receitas, como cenoura, nabo, gobo [raiz de bardana], pepino, gengibre e berinjela)\*
- Picar também o pedaço de alga kombu utilizado para o dashi
- 200 ml de shoyu
- 200 ml de mirin
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 2 colheres de sopa de sal

#### Modo de preparo:

1. Salpique o sal nos vegetais e deixe-os de um dia para o outro, ou por algumas horas, na geladeira em um recipiente com um prato e um peso em cima, para ajudar a extrair a água dos ingredientes.
2. Esprema bem os vegetais para retirar o máximo de líquido.
3. Leve o shoyu, o mirin, o açúcar, o vinagre e o kombu para ferver em uma panela. Assim que levantar fervura, acrescente os vegetais e misture bem. Desligue o fogo para que os ingredientes não cozinhem demais – queremos manter a crocância.
4. Deixe os legumes esfriarem no caldo e escorra-os em uma peneira.
5. Volte o caldo para a panela e ferva novamente. Retorne os ingredientes à panela e repita o processo no total de três vezes.
6. Guarde os vegetais e o kombu no caldo em um recipiente por pelo menos dois ou três dias na geladeira, para curtir bem a conserva antes de servir.

\* Essa receita pode ser feita utilizando qualquer mistura de vegetais que estiverem disponíveis, como salsa, chuchu, abobrinha, raiz de lótus ou bardana.