

Série 'Culinária Japonesa'

Episódio 7 – Infusões

- Assista ao episódio da série 'Culinária Japonesa' sobre infusões:
<https://youtu.be/dMnrzGpGrGM>
- Ouça o episódio do 'Podcast Japan House SP' sobre infusões:
https://youtu.be/FJLZj_eQk9k

Receitas:

Matcha

Para o matcha, a quantidade depende da qualidade e se a pessoa prefere mais denso e cremoso (geralmente é servido assim na cerimônia do chá) ou mais suave.

Ingredientes:

- Água mineral ou bem filtrada a 80°C
- 1 colher de chá de matcha, equivalente a 2g ou 3g (2g para se preparar o usucha, mais suave e fino, e 3g para se preparar o koicha, mais espesso e forte)

Ochazuke com umeboshi

Ingredientes:

- 1 colher de chá de genmaicha (chá verde com grãos de arroz integral tostado)
- 1 xícara (240 ml) de água mineral ou filtrada a 80°C
- 1 tigela de gohan (arroz branco japonês cozido)
- Umeboshi ("ameixa" japonesa em conserva)
- 1 colher de sopa de algas (como nori em tirinhas ou kombu do tipo oboro ou tororo)
- 1 colher de chá de bubu arare (flocos de arroz crocante)

Utensílios:

- Uma panela com água quente
- Uma peneira para escaldar o gohan
- Uma peneira para o chá



JAPAN HOUSE

SÃO PAULO

Modo de preparo:

1. Faça o chá misturando o genmaicha com a água. Deixe em infusão por cerca de 3 minutos.
2. Coloque o gohan em uma peneira e escale rapidamente em água quente para aquecer e hidratar o arroz. Esse passo é importante principalmente quando utilizamos o gohan já frio ou que tenha sobrado de outra refeição.
3. Escorra e coloque o gohan escaldado na tigela.
4. Adicione o umeboshi, as algas e os flocos de arroz.
5. Cubra com o chá coado e sirva.

Ochazuke com pargo

O ochazuke pode ser feito utilizando dashi no lugar do chá. O dashi, como o chá, é um tipo de infusão. Pode ser utilizado o dashi de sua preferência: awase dashi, kombu dashi, modoshijiru (de cogumelo shiitake seco), shojin dashi, entre outros.

Nesta receita, foram colocadas fatias de pargo para demonstrar mais um preparo utilizando o peixe aberto na demonstração anterior. Porém, o ochazuke pode ser feito com flocos de salmão grelhado, ovas de peixe salgadas, algas em conserva, entre outros.

Ingredientes:

- 1 xícara de dashi
- 1 tigela de gohan
- 1 colher de sopa de alga nori cortada em tirinhas
- 1 colher de café de wasabi em pasta
- Sal a gosto

Utensílios:

- Uma panela com água quente
- Uma peneira para escaldar o gohan

Modo de preparo:

1. Aqueça o dashi e tempere a gosto com sal.
2. Escalde o gohan na água quente, escorra e coloque na tigela.
3. Coloque as fatias de pargo em cima do arroz e finalize com o nori. Sirva o wasabi à parte ou na borda da tigela.
4. Complete com o dashi temperado e sirva.