

**NIPONICA**

**Descobrimdo o Japão**

**2012**

**no. 8**

**Especial:**

# **O Japão Delicioso**

niponica

.....  
No. 8

30 de novembro de 2012

## Conteúdo

**03** Especial: **O Japão Delicioso**

**04** *Washoku* – Feito a partir da Sabedoria e Cultura Japonesa

**06** A fascinação dos Ingredientes

**10** Na busca pelo *Umami*

**12** *Washoku*: Delicioso e Saudável

**14** A arte do *Washoku*

**16** Promovendo Comunidades com *Washoku*

**18** A Rica Variedade dos Pratos Regionais do Japão

**20** **Retratos do Japão** 2

Yoshihiro Murata

**Compartilhando *Washoku* com o Mundo**

**22** **Notas de Viagem Niponica** 2

Em busca dos melhores mariscos

**Viajando pela Península Shimokita**

**26** **Niponica à La Carte** 2

Kaisen-don

**28** **Um Toque da Elegância Japonesa** 5

Arte em Laca

**Capa:** *Washoku* é uma cultura que simboliza o Japão. Sua culinária prioriza a sazonalidade dos ingredientes e a beleza do arranjo dos alimentos e utensílios de mesa. Foto em cooperação com Hyotei (Foto de Makoto Ito).

**Contracapa:** Artigos de laca. Foto em cooperação de Kuroeya.

.....  
**Publicado por:** Ministério dos Negócios Estrangeiros do Japão

Kasumigaseki 2-2-1, Chiyoda-ku, Tóquio 100-8919 Japão

<http://www.mofa.go.jp>

**Acima:** O chefe prepara comida japonesa em um local ornamentado com o estilo japonês tradicional.

Fotografado em Kappo Taira por Makoto Ito; com assistência editorial de Hearst Fujingaho Co., Ltda.

Especial:

## O Japão Delicioso

O Japão é um país de florestas belas e exuberantes, cercado pelo mar por todos os lados. *Washoku* (a tradicional cultura alimentar dos japoneses) foi desenvolvida graças a essas bênçãos da riqueza natural que cerca o país, bem como a contínua busca dos cozinheiros japoneses pela perfeição, evoluindo para uma cozinha que hoje é altamente apreciada em todo o mundo. Esta edição especial retrata o fascínio do *Washoku* a partir de várias perspectivas, incluindo os ingredientes, nutrição, e as belíssimas formas em que cada prato é servido.

(Página 4)

Legenda 1: ***Yamai no soshi***, uma pintura em rolo do século XII, mostra uma refeição ***ichijyu sansai*** na mesa. A refeição caracteriza-se por arroz, uma sopa e três acompanhamentos. (da coleção do Museu Nacional de Kyoto)

Legenda 2: A quinta pintura em rolo de ***Boki ekotoba***, uma série de rolos desenhados no século XIV, mostra a preparação para uma refeição. (da coleção do Templo de Nishihonganji)

## ***Washoku***

### **Feito a partir da sabedoria e cultura japonesa**

O desenvolvimento do ***washoku*** tem sido inspirado pela riqueza da natureza e das quatro estações japonesas. O Sr. Isao Kumakura, reitor da Universidade Shizuoka de Arte e Cultura, falou sobre a história e a verdadeira essência da cultura ***washoku*** japonesa.

O Japão é uma terra de quatro estações distintas com um clima em geral temperado. Ele se estende do norte ao sul, abençoado por exuberância, montanhas verdes e água límpida. O país inteiro é cercado pelo mar, no qual correntes quentes e frias se encontram. Muitas culturas têm surgido nessa terra de natureza exuberante e a ***washoku*** está entre elas. A cultura japonesa como um todo possui um profundo respeito pela natureza e isso também está presente no coração da cultura ***washoku***.

Antes e depois de cada refeição, o japonês expressa a sua gratidão pela natureza com frases como "***itadakimasu***" ("Estou recebendo algo especial") e "***gochisosama***" ("Obrigada por preparar essa refeição"). O ato de compartilhar o sentimento de gratidão pela natureza enquanto come é algo que o japonês faz regularmente: seja durante eventos anuais, ocasiões cerimoniais, como casamentos e funerais, ou para outros ritos de passagem. Famílias e comunidades fortalecem seus laços por meio desse ato em cada uma dessas ocasiões.

É a mentalidade japonesa de respeito pela natureza que fornece ao ***washoku*** suas características definidoras - as de utilizar ingredientes sazonais e de preservar o sabor natural deles da melhor forma possível. Por exemplo, embora a única preparação envolvida na criação do ***sashimi*** seja cortar o peixe, uma inovação considerável tem sido empreendida como são feitos o corte e a higienização do peixe, com o intuito de realçar seu sabor. A prática de ter aqueles que o estão saboreando colocarem condimentos e ervas, tais como ***wasabi*** e molho ***shoyu***, é feita para assegurar a preservação do sabor natural o máximo possível. E a prática de

decorar a mesa com flores e plantas, assim como usar utensílios de mesa feitos de materiais naturais e com temas naturais, é ainda outra maneira com a qual os japoneses expressam a sua reverência pelo mundo natural.

### **Uma história do Washoku**

Olhando para o passado da história da cultura alimentar no Japão, vemos que os japoneses tem se reunido e utilizado as dádivas das montanhas e mares desde tempos antigos. O cultivo de grãos começou primordialmente no Período Jomon (10,000-300 a.C.), com o cultivo do arroz começando mais especificamente perto do final dessa era. Mesmo em um tempo tão longínquo, os japoneses já estavam cozinhando sua colheita no fogo, usando água e um pote *nabe* para cozer, assar e cozinhar no vapor.

(Página 5)

Legenda 1

**Acima:** Esse trabalho de Utamaro Kitagawa, *Ehon Edo Suzume*, desenhado no século XVIII, ilustra uma barraca de sushi. (da *Edo Fuzoku Zue*; Publicado pela *Kashiwashobo* Cia. de Publicação, Ltda.).

**Direita:** Café da manhã ao redor de uma mesa de chá em uma casa japonesa, aproximadamente 1964. Jantar em conjunto ajuda a manter famílias e comunidades mais próximas. **Topo, direita:** Uma refeição japonesa moderna. Assim como no passado, a mesa de jantar continua um lugar para famílias se comunicarem.

(cont. do texto)

Maneiras de servir a refeição foram estabelecidas no Período Heian (794-1185 E.C.) com o advento do costume chamado “*ichijyu sansai*” (“uma sopa, três acompanhamentos”). Esse costume continua em uso no *washoku* até os dias de hoje. Uma refeição *ichijyu sansai* envolve os quatro elementos: arroz, uma sopa, três acompanhamentos e vegetais em conserva. O alimento básico da dieta japonesa é o arroz. Esse costume combina o sabor suave do arroz com os sabores mais fortes, como o da sopa e dos acompanhamentos, porque acredita-se que sabores contrastantes oferecem a experiência mais deliciosa.

No Período Kamakura (1192-1333), a restrição alimentar dos monges budistas os levou a desenvolver o *shoujin ryori*, um tipo de culinária vegetariana. Mesmo antes desse estilo de comida ser inventado, legisladores por todo o país haviam proclamado o banimento do consumo de carne de gado. O *shoujin ryori* foi uma tentativa de cultivar métodos de preparo que pudessem enriquecer o sabor suave dos vegetais. Vários métodos de preparo e condimentos foram criados no processo do seu desenvolvimento. Dentre eles está o caldo *dashi* feito de bonito seco e alga *kombu*. É uma comida que pode ser considerada o verdadeiro coração do *washoku*. Para além do seu uso em sopas, o caldo *dashi* também é usado como um condimento para acentuar os sabores. O sabor *umami* do *dashi* foi descoberto pelos japoneses e é considerado o quinto sabor, juntamente com o doce, azedo, salgado e amargo.

### **Com relação ao Washoku de hoje**

Os anos que seguiram o período Kamakura viram o desenvolvimento da culinária formal da aristocracia japonesa e das classes de samurai, a *hozen ryori*, bem como o da culinária japonesa de acompanhamentos, *kaiseki ryori*, nascida da cultura da cerimônia do chá. Os elementos da cozinha japonesa moderna foram finalmente desenvolvidos em sua totalidade no final do Período Edo (1603-1867), há 200 anos. Desde esse tempo as pessoas começaram a usar condimentos como o vinho doce *mirin*, vinagre e molho de soja, e a variedade da comida japonesa aumentou consideravelmente. Comer fora se tornou algo comum e barracas ao ar

livre servindo macarrão *soba*, *sushi* ou *tempura* (prato baseado em comidas fritas) começaram a existir.

O Período Meiji (1867-1912) viu o desenvolvimento da *wayo secchu ryori*, uma culinária que mistura elementos da cozinha japonesa e ocidental. Após a II Guerra Mundial, famílias em todo o Japão começaram a comer alimentos vindos de todo o mundo, mudando tremendamente a situação da dieta japonesa. Enquanto isso acontecia, o mundo também começou a apreciar o valor da deliciosa e saudável *washoku*. E agora muitos japoneses estão redescobrimdo o charme da sua própria culinária.

**Perfil:** Isao Kumakura

Nascido em Tóquio em 1943. Graduado em história pela Faculdade de Literatura da Universidade de Educação de Tóquio. É o atual reitor da Universidade Shizuoka de Arte e Cultura. Autor de livros em vários assuntos, tais como “História da Culinária Japonesa” e “O tempo perfeito para um chá – Tudo que há para saber sobre a cerimônia do chá”.

## O fascínio dos ingredientes

Fazer o melhor uso de vários ingredientes disponíveis durante uma estação – incluindo arroz, vegetais e frutos do mar – tem aumentado o apelo da culinária japonesa *washoku*. Nós falamos com o historiador da cultura alimentar Hisao Nagayama sobre as fortes laços entre a *washoku* e seus ingredientes.

### Arroz e Vegetais

O *Kojiki* (Registro de Assuntos Antigos), a crônica histórica mais antiga do Japão, descreve o país como “uma terra de *mizuho*”. A palavra *mizuho* se refere a espigas de arroz verdes. Os japoneses sempre comeram arroz e acredita-se que a cultura de cultivo do arroz começou há aproximadamente 3 mil anos, durante a Era Jomon (10000-300 a.C.) Com uma grande quantidade de chuvas – o dobro da média mundial – e um verão quente, o clima japonês é bem adequado para o cultivo de arroz. Assim como nos dias de antigamente, o Japão permanece sendo a terra do arroz e não é um exagero dizer que ele é a base da culinária *washoku*.

As fontes primárias de comida para japoneses, antes do cultivo do arroz começar, eram os cereais como os milhetos foxtail e proso, cevada e trigo *soba*. E mesmo depois do começo do cultivo do arroz, os grãos eram cultivados nas montanhas e em outras áreas de altitudes elevadas que não tinham fácil acesso à água.

**Acima:** em sentido horário a partir da direita: arroz, nabos, abóbora, pepinos, berinjelas e *mizuna* (mostarda japonesa).

(Página 7)

(cont.do parágrafo) Apenas muito recentemente os japoneses começaram a usar apenas o arroz como seu alimento básico. Olhando para o passado histórico é possível perceber que a dieta primária foi durante muitas vezes composta principalmente por arroz cozido com grãos. É cientificamente comprovado que arroz e grãos possuem uma quantidade abundante de nutrientes e o interesse por eles tem sido universal.

Ter o arroz como prato principal deu origem ao estilo tradicional de *washoku*, o *ichiju sansai* (arroz e tigela de sopa com três acompanhamentos). O peixe é a peça central dos três pratos, ocasionalmente substituído por carne. Os acompanhamentos incluem produtos feitos de soja, tais como tofu (leite de soja coalhado e cortado em quadrados) e grãos de soja fermentados ou fervidos. Outros acompanhamentos incluem raízes, plantas selvagens comestíveis, algas e picles.

Quando discutimos os hábitos alimentares japoneses devemos mencionar a forma de preservação da produção por meio da conserva, que é utilizada para facilitar o armazenamento do alimento para o consumo durante o inverno. A técnica de preservação do sabor e nutrientes essenciais dos vegetais da estação tem sido passada adiante em cada região do Japão, levando à criação de vários tipos de conserva baseados em seus respectivos climas e colheitas.

Uma das muitas razões pelas quais os costumes alimentares japoneses tem se tornado reconhecidamente saudáveis por outros países é porque os vegetais são centrais para o *washoku*. Juntos com vegetais como a salsinha japonesa, salsinha *mitsuba*, *udo* (espicanardo Japonês) e wasabi (raiz-forte japonesa) – que são nativos do Japão, claro – o rabanete japonês, nabo, bardanas comestíveis, alho-poró, berinjela, pepino e outros inúmeros vegetais que foram trazidos de outros países durante mais de um milênio e floresceram porque o ambiente geográfico do Japão é adequado para cultivar vegetais. Seja cozido, grelhado ou frito como tempura, esses vegetais formam o centro do *washoku* como ingredientes que oferecem uma sensação da estação.

**Perfil:** Hisao Nagayama

Nascido na província de Fukushima em 1932. Diretor do Instituto de Cultura Alimentar e do Instituto de Macrobiótica. Há muitos anos está envolvido com pesquisas relacionadas à reprodução das refeições de várias eras no Japão, desde tempos antigos até o período Meiji.

### **O retorno dos vegetais tradicionais**

Existe uma variedade imensa de vegetais que tem sido cultivada em todo o Japão desde tempos antigos, tais como o rabanete japonês, berinjelas e pepinos. Batatas, cenouras, espinafres, repolhos e outros vegetais foram trazidos para o Japão há centenas de anos. Muitas variedades tradicionais desaparecem a partir dos anos 70 como um resultado da melhoria na produção, distribuição e eficiência nas vendas no varejo. Esforços para reviver o consumo de vegetais tradicionais floresceram nos últimos anos, uma vez que o interesse em saúde e segurança tem aumentado como parte dos esforços de revitalização local. Os “vegetais de Edo-Tóquio” tiveram origem na área de Tóquio durante a era Edo (1603-1867) e o período Showa (1925-1989). Michishige Otake, que tem devotado todas as suas energias para reviver e popularizar esses vegetais, conta: “investiguei que tipo de variedades de vegetais existem atualmente e quais tipos de sementes ainda restam, pedindo aos fazendeiros que eles salvem essas sementes de valor inestimável. Nós aumentamos o número de sementes que eu recebi em uma estação de testes e as repassamos para produtores que as queriam”. Fazendeiros e escolas em todo o Japão estão se esforçando recentemente para cultivar vegetais tradicionais da região e isso tem chamado a atenção como um símbolo de esforço de revitalização regional.

(Página 8)

### **O fascínio dos ingredientes**

#### **Frutos do Mar**

O fluxo de várias correntes oceânicas que passam pelas vastas plataformas continentais que se estendem no arquipélago japonês cria terrenos ricos para a pesca e que podem ser chamado de “pastos marítimos”. Essa é a principal razão pela qual os japoneses comem uma grande quantidade de frutos do mar desde os tempos antigos.

Os *Kaizuka* (restos de aterro de conchas) fornecem pistas essenciais da então propensão dos japoneses para comer frutos do mar. Eles datam principalmente do período Jomon e são formados por conchas de moluscos e ossos de peixe e animais que antigos japoneses descartaram. Traços achados nos montes de conchas indicam que antigamente as pessoas comiam o mesmo tipo de frutos do mar que os japoneses modernos. Alguns até teorizam que eles também comiam *sashimi* (peixe cru), uma vez que os aterros de conchas contêm as espinhas intactas de dourado e ossos de linguado.

**Foto Acima:** De cima para baixo: vieira, goraz, agulhão, camarões.

(Página 9)

**Foto Topo:** Uma grande captura de agulhões.

**Acima, esquerda:** a variedade de frutos do mar colocada sobre o arroz para criar o sushi oferece uma ideia da riqueza da dieta habitual dos japoneses. (fotografado no *Sushi Kaimasa*)

**Acima, direita:** *kamaboko* vermelho e branco são considerados bastante promissores para ocasiões comemorativas

Um benefício de comer alimentos crus é que o corpo pode absorver as enzimas naturais que o aquecimento da comida destrói. As enzimas tem um efeito nas funções dos órgãos internos e fazem com que fiquemos mais saudáveis. Além disso, lipídios vindos do peixe contêm ácido docosa-hexaenóico (DHA) - que aumenta as habilidades cognitivas e a capacidade de memória porque estimula as células cerebrais - e ácido eicosapentaenóico (EPA), que melhora a circulação sanguínea, uma vez que torna os vasos mais elásticos. Esses fatores alimentares colaboraram para manter o povo japonês saudável. Um texto histórico chinês, o *Gishiwajinden* (Relato dos Wa), menciona que os *wajin* (como os japoneses eram chamados naquela época) viviam durante muito tempo, “vivendo cerca de 80, 90 ou mesmo 100 anos”.

Os japoneses antigos não se alimentavam apenas de frutos do mar crus. Eles também inventaram uma variedade de modos de cozimento e técnicas de preservação, incluindo, grelhar, ferver, fazer conserva em sal, desidratar e temperar.

O sushi, que é tão emblemático da cultura *washoku*, foi originalmente uma técnica culinária de preservação de longo prazo. O sushi tem suas raízes no chamado *narezushi* – sushi fermentado produzido pela mistura de peixe com arroz e sal que é deixado curando por meio da ação de *lactobacillus*. O estilo de hoje de colocar frutos do mar em cima do arroz, chamado de *nigirizushi*, apareceu pela primeira vez no Período Bunsei (1818-1830). O sushi, uma refeição fácil feita de peixe fresco e arroz, rapidamente se tornou popular como um item de *fast food* vendido em barracas nas ruas.

Os *kamaboko*, que são pasta de peixe moído, modelada, cozida a vapor e colocada em cima de uma tábua de madeira, foram criados inicialmente para aumentar a vida útil do peixe e tiveram origem em peixes moídos que eram fincados na ponta de um graveto e grelhados, uma prática vinda da era Jomon. A camada externa do *kamaboko* pode ser vermelha, azul ou amarela, por exemplo, e ele é geralmente usado em ocasiões comemorativas, tais como Ano Novo ou casamentos, pois sua coloração é adorável.

### A arte de *Ikejime*

A *Ikejime* é outra habilidosa técnica usada para assegurar que o peixe permaneça delicioso e fresco. Kenji Oguri, um vendedor intermediário do famoso mercado *Tsukiji*, em Tóquio, que fornece peixe para restaurantes e lojas de sushi, explica os principais aspectos dessa técnica.

“Primeiro você drena o sangue fazendo um corte embaixo das guelras e na base do rabo. O peixe pode ser transportado em boas condições se o sangue, que causa o seu mau-cheiro, for drenado do corpo do animal. Após isso, um arame é inserido na espinha dorsal para remover os nervos e com isso o peixe morre na hora, mas pode ser mantido fresco por meio do atraso no rigor mortis.”

Atualmente, a *ikejime* é usada em 80% dos peixes entregues vivos ao mercado *Tsukiji*. O japonês come peixe cru desde tempos antigos e a *ikejime* é a técnica que foi desenvolvida para garantir que o peixe continuasse saboroso.

Legenda

Oguri Suisan's Oguri Kenji efetuando a *ikejime*.

(Página 10)

## Na busca pelo *Umami*

### *Umami* e temperos fermentados

A culinária japonesa é amplamente definida pelo sabor *umami*. Como os japoneses utilizam tão habilidosamente esse sabor, muito presente em sua forma inalterada em caldos *dashi* e comidas fermentadas, para realçar o paladar de seus pratos? Aqui o Professor Yukimichi Koizumi da Universidade de Agricultura de Tóquio fala sobre o *umami*.

#### *Konbu*

Legenda da foto:

*Dashi konbu* – alga seca para caldos – é feita de carnudas algas de dois anos, podendo chegar a mais de dois metros de comprimento. A alga é colhida por meio de um hidrocópio usado para ver o fundo do mar e de uma estaca de madeira que serve para torcer e cortar as algas. A foto mostra algas cintilantes e de primeira qualidade deixadas para secar ao sol na praia pelo dia, no dia de sua colheita. (Rishiri, Hokkaido)

#### *Katsuo-bushi*

Legenda da foto:

Filés de bonito são cozidos no fogo e depois curados com fumaça por aproximadamente três semanas. Depois, após serem colocados em uma sala onde o bolor é aplicado, eles são secos ao sol para parar a cultura do bolor – um processo que é repetido até que os filés estejam secos e duros como pedra. A foto mostra o *honkarebushi*, bonito seco da maior qualidade, cujo sabor selado dentro filé depois de mais da metade de um ano da ostensiva secagem por meio do uso do bolor. (Makurazaki, Província de Kagoshima)

Cercado pelo mar, o japonês tem utilizado a alga de *kombu* desde tempos antigos para criar o *dashi*, um caldo tradicional que é a base para muitos pratos japoneses. Um bom exemplo de como cozinhar usando o *dashi* é o *yudofu*. Para essa receita, uma folha de *kombu* é colocada em uma panela e coberta com água. Após isso, é preciso apenas adicionar tofu e aquecer a panela para criar essa refeição *washoku*. As propriedades que o *kombu* tem de acentuar o gosto dos alimentos são conhecidas pelos japoneses, na prática, há muito tempo.

Outro ingrediente do caldo *dashi* que é importante para a culinária japonesa é o *katsuo-bushi*, ou bonito desidratado, conhecido como a comida fermentada mais dura do mundo. Para fazer o *katsuo-bushi*, o bonito é cozido, defumado e desidratado e depois passa por um processo de

repetidas aplicações de bolor e secagens ao sol. Essa técnica foi criada em 1674 por um pescador em Kishu (Província de Wakayama). Influenciados em certa medida pelo pensamento budista, os japoneses há muito tempo preferem comer peixe a outras carnes. E esse tipo de cultura alimentar promoveu o desenvolvimento do sofisticado sabor *umami* por meio do uso dos produtos marinhos nacionais e cogumelos *shiitake* desidratados.

A verdadeira natureza desse sabor tão conhecido pelos japoneses foi revelada pela primeira vez cientificamente no século XX. Foi um professor da Universidade Imperial de Tóquio (atualmente a Universidade de Tóquio), Kikunae Ikeda, o primeiro que realmente prestou atenção ao *kombu*. Em 1908, ele foi bem-sucedido ao isolar ácido glutâmico da alga e o chamou seu sabor de “*umami*”.

(Página 11)

Cinco anos depois, em 1913, um estudante do Prof. Ikeda chamado Shintaro Kodama descobriu que a fonte do *umami* no *katsuo-bushi* era o ácido inosínico. Em 1957, o cientista Akira Kuninaka descobriu que certo tipo de ácido nucleico, o ácido guanílico, presente em cogumelos *shiitake* era ainda outro componente do *umami*. O *umami* descoberto por esses três cientistas foi reconhecido como um termo científico oficial na ocasião no I Simpósio Internacional de *Umami* em 1985.

Os componentes do sabor umami são amplamente categorizados como aminoácidos ou ácidos nucleicos. O *umami* achado no *kombu* é um aminoácido chamado de ácido glutâmico que existe em grandes quantidades no queijo parmesão, no tomate e na sardinha. O ácido inosínico e o guanílico são ácidos nucleicos. Além de estar presente no *katsuo-bushi*, o ácido inosínico também está presente no dourado e no porco. E o ácido guanílico é encontrado nos cogumelos.

Quando aminoácidos e ácidos nucleicos se unem, eles produzem um efeito cooperativo que cria uma explosão de sabor *umami*. Por exemplo, no *washoku*, o *kombu* e o *katsuo-bushi* são geralmente combinados para fazer com que o caldo *dashi* seja muito mais saboroso do que um caldo feito com um único ingrediente. Esse é um método de cozinhar lógico que multiplica o sabor do *dashi*.

### **Miso**

O *Aspergillus* é propagado na soja cozida e amassada para criar o *kouji* de miso, que desencadeia a fermentação. A foto mostra o *mamemiso* (miso de soja) fermentado com uma mistura em salmoura. Uma pedra pesada mantém o balde hermeticamente fechado. Dois ou três anos de maturação irão transformar essa mistura em *akamiso* (miso vermelho), que é rico em sabor e possui uma cor escura. Os tipos de miso variam conforme o principal ingrediente utilizado, podendo ser feijão, arroz ou cevada. O miso fermentado por períodos mais curtos é conhecido como *shiomiso* (miso branco) leve, e é mais doce e claro. (Yoshinogawa, província de Tokushima)

### **Shoyu**

Os maltes do trigo e da soja são fermentados com uma mistura de salmoura em um receptáculo de madeira para produzir o *moromi*, molho de soja não refinado. Torcer uma sacola de pano com *moromi* fermentado produz gotículas de *kijoyu*, que é o molho de soja refinado (foto). Ele é geralmente esterilizado por meio de pasteurização e depois engarrafado. O *kiagejoyu* não pasteurizado contém bactérias vivas e continua a fermentar gradativamente. (Yuasa, província de Wakayama)

(cont. do texto)

No Japão, com seu clima úmido e quente, o efeito dos micróbios tem sido usado para desenvolver comidas fermentadas e temperos que contenham os componentes do sabor *umami*, tais como ácido glutâmico. Mesmo no Código Taiho, as leis do Japão antigo, escrito em

701, já existiam informações a respeito do *kokubishio*, um tempero fermentado feito de grãos conservados no sal. O *kokushio* é considerado o precursor de outros temperos feitos de soja e trigo, tais como o miso e o molho de soja que são tão característicos da cozinha japonesa. Os japoneses estiveram claramente sempre atentos à existência do *umami* desde tempos remotos e têm desenvolvido o *washoku* por meio da utilização habilidosa do *umami* para realçar os sabores. Esses sabores têm sido passados de geração para geração nos lares de todo o país até os dias de hoje.

**Profile:**

Yukimichi Koizumi

Nascido em 1951, é formado em Fabricação de Cerveja e Fermentação pela Faculdade de Agricultura da Universidade de Agricultura de Tóquio. Atualmente trabalha como professor do Departamento de Fabricação de Cerveja e Fermentação da Faculdade de Biociências Aplicadas da Universidade de Agricultura de Tóquio. Ele é especializado em comidas fermentadas e fermentação em geral.

## Washoku: delicioso e saudável

**O Dr. Yukio Hattori, presidente da Faculdade Hattori de Nutrição, fala sobre o poder do *washoku* como a culinária saudável que sustenta a posição do Japão entre os países com maior longevidade.**

Uma refeição *washoku* é organizada levando em consideração a transição das estações. Desde tempos imemoráveis essa culinária prioriza alimentos frescos, e por isso tem ajudado os japoneses a ajustarem seu corpo às mudanças de temperatura de cada estação. Por exemplo, considere dois vegetais típicos do inverno: rabanete e nabo. Esses vegetais que crescem dentro da terra armazenam carboidratos, que são fontes de vitaminas, durante o frio do inverno. É por essa razão que quanto mais frio está, mais nutritivos e gostosos esses vegetais crescem, e por isso o corpo fica aquecido quando os comemos em ensopados ou em outro prato parecido. Em contraste, muitos vegetais do verão ajudam a eliminar o calor do corpo – como, por exemplo, a abóbora-d'água. Quando preparada com o caldo *dashi*, os dois se tornam uma refeição refrescante que ajuda a acalmar o estômago com a sua sutil doçura.

Por outro lado, existe a raiz forte de *wasabi* que frequentemente acompanha o *sashimi*. Ela tem efeitos antibacterianos conhecidos e recentemente foi descoberto que o *wasabi* pode ajudar a prevenir o câncer. O vinagre também se destaca como bactericida, então, o *sushi*, que é a combinação de arroz em vinagre, peixe cru e *wasabi*, é um prato onde pode-se apreciar o peixe cru com segurança. É possível dizer que é um método de preparo da comida que incorpora a sabedoria japonesa completamente.

**Foto Acima:** Uma refeição japonesa típica composta por arroz, sopa de *miso*, salmão salgado grelhado no sal, e feijão e *hijiki* cozidos. Essa é uma refeição saudável e bem balanceada.

(Página 13)

### **Ensopado Nimono**

Esse ensopado *nimono* de vegetais é clássico do *washoku*. Pelo cozimento reduzir o volume dos vegetais, é possível consumir muitos nutrientes de forma eficiente.

### **Tofu e Bolinho frito Ganmodoki**

O tofu (direita) e o bolinho frito de *ganmodoki* (esquerda). Os japoneses têm usado alimentos como esses como fonte de proteína, ao invés de consumir carne.

(cont. do texto)

O *Washoku*, que se baseia principalmente em grãos, vegetais e peixe, é baixo em teor de gordura e, se comparado à alimentação ocidental, tende a ter um baixo valor calórico. O fato da filosofia budista estar integrada ao estilo de vida japonês é um dos fatores que explicam a existência dessa cultura alimentar. Em 645, o Imperador Tenmu, ávido budista, proclamou a proibição do consumo de carne. Daquele momento em diante, até 1872, quando o Governo Meiji finalmente suspendeu essa proibição, a população não podia comer carne em público. Durante aquele período, uma importante fonte de proteína para os japoneses foi a soja. Por exemplo, a soja encharcada na água pode ser suavemente moída e depois cozida para fazer o leite de soja. A isso, o coagulante que conhecemos como *nigari*, cloreto de magnésio, que é retirado do mar, pode ser adicionado para se fazer o tofu. E com isso você pode criar inúmeras receitas. Por exemplo, adicionar vegetais como a batata-doce da montanha japonesa, cenoura e raiz de bardana e depois fritar tudo junto para fazer um bolinho de *ganmadoki*. Usando o tofu, os japoneses tem sido capazes de consumir proteína sem carne.

Um fundamento do *washoku* é o conceito *ichijyu sansai*. Uma refeição seguindo esse princípio engloba arroz, uma sopa e três acompanhamentos, usando muitos vegetais da estação em uma combinação balanceada com o peixe é o ideal do *washoku*. Muitas das vitaminas dos vegetais se perdem no cozimento, mas sopas e caldos possuem um valor nutritivo muito maior que uma salada, além de também oferecerem fibras.

Como percebido anteriormente, o sabor oferecido por tantos ingredientes frescos e o conceito do *ichijyu sansai* proporcionam um balanço nutricional ideal. O excelente uso do *umami* torna possível ao japonês comer bem enquanto se abstém do excesso de gordura animal. Isso, por sua vez, contribui para a longevidade dos japoneses e previne a obesidade.

Além disso, entre as famílias e comunidades regionais do Japão se desenvolveu uma cultura alimentar profundamente conectada com os eventos culturais realizados durante o ano. As festividades de Ano Novo são as principais comemorações. A maioria das famílias come *osechi ryori* especial nessa data. Famílias e comunidades compartilham as bênçãos da natureza e, ao

comerem juntas, as pessoas praticam um tipo de educação alimentar *shokuiku* que fortalece os seus laços de uma forma natural.

**Profile:** Yokio Hattori

Nasceu em Tóquio em 1945. Formou-se na Universidade de Rikkyo. Obteve seu doutorado na Escola de Medicina da Universidade de Showa. Presidente da Fundação Educacional de Hattori Gakuen. Presidente da Faculdade Hattori de Nutrição. Médico. Ele trabalha para promover a importância da educação alimentar e contribuiu para a criação da Lei Básica de *Shokuiku* em 2005.

(Página 14)

## **A Arte do *Washoku***

**Quando você come uma refeição *washoku*, você desfruta de uma experiência cultural abrangente, desenvolvida para aproximar a comida, os utensílios usados na mesa e o ambiente do jantar e transformá-los em um só. Na seção seguinte nós descobriremos o lado artístico do *washoku* com o Sr. Eiichi Takahashi, 14ª geração de donos de um restaurante *kaiseki ryori* que está em funcionamento há mais de 400 anos.**

As decorações de *tokamona* (alcova) no lugar em que o *washoku* é servido evocam uma percepção da estação. A pintura pendurada mostra flores de outono para combinar com a estação e o arranjo é feito com sete flores de outono, incluindo grama, Platycodon (ou, em inglês, Chinese Bellflowers) e valeriana dourada.

(Página 15)

**Legenda esquerda, topo:** O *washoku* coloca grande ênfase na ambientação sazonal. A caixa *bento* mostrada aqui é preparada para se admirar a flor de cerejeira na primavera. A caixa laqueado de três camadas contém comidas como brotos de bambu e de árvore de angélica, Petasites (*butterbur*) japonesa e anthias. Esse combinado para almoço também pode ser levado e desfrutado em uma cerimônia do chá ao ar livre.

**Legenda direita, topo:** As pessoas da região japonesa de Kansai, particularmente em Kyoto, têm apreciado o congro (enguia grande) no verão desde dias antigos. A foto mostra sushis prensados, feitos colocando os ingredientes sobre o sushi e aplicando pressão. Congros grelhados e marinados, especiarias e arroz vinagrado são usados.

**Legenda esquerda, abaixo:** Barracuda - mostrado aqui após ter sido marinado em um molho com leve sabor de frutas cítricas e grelhado – anuncia a chegada do outono. O prato em formato de abalone feito por Rosanjin Kitaoji (conhecido como artista e gourmet) cria um design interessante que revela caranguejos e camarões à medida que a pessoa desfruta o prato.

**Legenda direita, abaixo:** Uma tigela de mingau de arroz com codorna. O pássaro tem mais gordura e sabor durante o frio do inverno e confere um gosto especial ao caldo e vai muito bem com a salsinha picada. Como acompanhamento, a foto mostra um *senmaizuke* (nabo Shogoin *kabura* em conserva de vinagre) e outros vegetais de Kyoto em conserva.

Você não experimenta o *washoku* apenas com a língua. Você o faz também com os olhos. Os dois tipos de *kaiseri ryori*, o que acompanha a cerimônia do chá e o que é servido em reuniões formais, dão ênfase às qualidades estéticas da nossa culinária ao longo de toda a história.

Os utensílios de mesa, tais como a louça, são elementos importantes da estética culinária. No ocidente, as pessoas geralmente usam um conjunto de utensílios de mesa com design e materiais idênticos, em um conjunto, mas durante um jantar japonês os utensílios variam e cada prato é servido com artigos de materiais e estilo diferentes, feitos, por exemplo, de argila, pedras (cerâmicas) ou laqueadas, e assim por diante. Mesmo quando artigos feitos de argila são usados para mais de um prato na refeição, eles são feitos por oleiros diferentes e possuem designs completamente distintos. O modo tradicional de servir uma refeição *washoku* é colocar pequenas quantidades de cada comida em pratos ou tigelas que possuem diferentes designs em uma bandeja *ozen*.

A comida e os utensílios de mesa têm que se realçar. Os chefs de uma refeição *washoku* devem, então, pensar não apenas nos menus, mas também em como eles combinarão cada prato com os utensílios de mesa apropriados. É importante considerar também os elementos da estação para que o design dos utensílios combine com a estação na qual a refeição está sendo servida. Por exemplo, no outono, usamos artigos que tenham plantas que florescem sazonalmente tais como o lepedeza bicolor ou o crisântemo. No calor do verão, usamos utensílios feitos de vidro para passar uma sensação de frescor para a refeição.

O revestimento e os enfeites dos pratos também são cruciais. Considerando o tamanho dos pratos, deve-se prestar atenção em qual é a quantidade de comida apropriada para cada um

deles, sempre pensando em criar a apresentação mais bonita possível. É considerado indigno colocar muita comida no prato, mas colocar pouca comida deixa a refeição com uma aparência pobre. O que é importante aqui é atingir o que chamamos de “a beleza nos espaços”, deixando apenas a quantidade certa de vazio em cada prato ou tigela. Um adorno de ervas é adicionado à comida não apenas para realçar o sabor, mas também para fazer os pratos parecerem mais apetitosos. Com esse objetivo, às vezes servimos a comida em uma folha, flor ou pedaço de papel ou mesmo colocamos esses itens em cima da comida.

Ainda outro elemento do mundo do *washoku* é a beleza do ambiente no qual a comida é servida. Uma sala de jantar verdadeiramente *washoku* terá uma alcova *tokonoma* decorada com *kakejiku* (pinturas ou caligrafias penduradas) e flores artisticamente arrumadas para mostrar hospitalidade aos convidados. O *kakejiku* e as flores devem ser escolhidos para combinar com o tema e estilo da refeição e também facilitar a percepção da sazonalidade dos pratos servidos pelos convidados.

Na próxima vez que você comer uma refeição japonesa eu espero que você use o tempo para experimentar todos os aspectos do mundo *washoku*, examinando os utensílios e vendo como a comida é servida ao mesmo tempo em que aprecia a arrumação do local.

**Perfil:** Eiichi Takarashi

Nasceu em 1939 em Kyoto. Pertence à 14ª geração de donos de Hyotei. Conselheiro da Associação Kyo-Ryori e para a Academia de Culinária Japonesa

## Promovendo Comunidades com *Washoku*

***Washoku* tem fortes ligações com as quatro estações e os costumes de cada comunidade local. Um elemento importante da cozinha sempre tem o papel de aproximar os membros da comunidade em eventos anuais e cerimônias importantes. Essa seção falará a respeito dos esforços realizados pelas comunidades de duas diferentes regiões usando as culturas locais *washoku*.**

### Mestres da culinária local

As províncias de Iwate, Tomaya, Shiga e Tottori executam o sistema de credenciamento *shoku no takumi* (mestres da culinária local) e trabalham pra preservar a cultura culinária desenvolvida em cada área, incluindo suas comidas tradicionais, iguarias locais e alimentos processados utilizando produtos da agricultura local e produtos marinhos. Além disso, o sistema também estimula a promoção industrial e o desenvolvimento das comunidades regionais.

O sistema *shoku no takumi* foi moldado na Província de Iwate em 1996 e até hoje licenciou 200 pessoas. Os credenciados agora se engajam em transmitir seu conhecimento da culinária local dentro e fora de suas províncias por meio de atividades promocionais, as vendas e o processamento de produtos feitos a partir de produtos agrícolas colhidos localmente, ou por meio do seu trabalho como cozinheiros em restaurantes servindo produtos locais.

Uma dessas participantes é Sra. Miyoko Sasaki da cidade de Nishiwaga. Seu *nishime*, prato de vegetais cozidos, utiliza rabanetes *shimi daikon* liofilizados, vegetais de montanhas preservadas como *udo* salgado (o espianardo japonês), samambaias *zenmai* secas e arenque seco. É uma receita única de uma comunidade situada nas montanhas com comida fresca disponível durante invernos intensos. O prato é servido desde muito em Nishiwaga, em todas as ocasiões que os membros da comunidade se reúnem, como casamentos e funerais. A Sra. Sasaki vende esse prato e outras culinárias locais feitas das bênçãos da natureza, preservando as tradições locais em seu restaurante na fazenda. Na esperança que o restaurante contribua para a transmissão de conhecimento da cultura culinária local para os estrangeiros e as gerações futuras, a cozinheira trabalha intensamente todos os dias.

A Sra. Ikuko Yamamoto, outra residente da cidade, também foi credenciada como uma *shoku no takumi* pelo seu *chimaki*, uma comida histórica criada com bolo de arroz cozinhado em folha de bambu. A Sra. Yamamoto trabalha para ensinar outros a fazer o prato. Quando perguntada sobre suas lições, ela deu um grande sorriso e disse, “Não é fácil fazer de primeira, mas todo mundo se diverte tanto, se reunindo e fazendo a comida local”.

A Sra. Emi Kikuchi da cidade de Kitamaki faz o doce japonês *Mameguinto*, um tipo de massa doce feito com açúcar e soja produzida localmente. A Sra. Kikuchi ressalta, “Cada vez mais pessoas me pedem para ensinar como fazê-lo. *Mameguinto* me ajudou a fazer novas amizades”. Assim, dessa forma as comidas locais ajudam a construir comunidades locais.

Foto: Sra. Miyoko Sasaki da cidade de Nishiwaga  
Mestre do *nishime*, disse, “Muitos me perguntam como preservo os ingredientes no sal ou reconstituo os secos”.

Sra. Emi Kikuchi da cidade de Kitamaki  
*Mameguinto*, doce japonês feito de açúcar, farinha de arroz e dois tipos de pó de feijão *kinako* – um marrom e outro verde.

(Página 17)

*Shokuiku*, ou educação alimentar, é o processo de promover pessoas que podem exercer os hábitos de boa alimentação durante suas vidas. A Lei Básica do *Shokuiku* (Educação Alimentar) foi feita em Julho de 2005 com a intenção de encorajar a população a manter sua saúde, pensar em como transmitir sua própria cultura alimentar e adquirir o conhecimento e julgamento para escolher os tipos certos de comida. O Programa Básico do *Shokuiku* promove a educação alimentar através do país por meio da determinação de uma série de medidas a serem tomadas em cada região, casa, escola e etc. Tal medida está sendo adotada na cidade de Tsuruoka da Província de Yamagata.

A cidade de Tsuruoka, localizada na parte oeste da região de Tohoku em frente ao Mar do Japão, é um local repleto de bênçãos marinhas e agriculturas. Tal área possui uma rica cultura alimentar que é nutrida de geração a geração pela cidade. Até mesmo nos dias atuais, a cidade mantém sua cultura alimentar, bem como mais de cinquenta espécies vegetais nativas. A cidade agora usa sua culinária local como uma vantagem, trabalhando ativamente na educação alimentar e promoção regional por meio do tema “Tsuruoka, Cidade Utopia da Gastronomia”.

Como parte desses esforços, na primavera de 2012, a Cidade sediou o evento “Chefs e Crianças – Vamos Comer um Aquário!” (em que as crianças vêm no aquário o peixe que será cozinhado e então se entretêm com a cozinha do chefe). O tema do evento foi a Truta (*Sakuramasu*), considerado por muitos como símbolo da província e cuja aparição significa a chegada da primavera para os cidadãos da Província de Yamagata. No evento, participantes comeram *masu no ankake*, um prato preparado em caldo grosso. Esse prato é tradicionalmente servido em ocasiões festivas da primavera em tempos idos.

A Província de Yamagata tem a maior proporção de famílias de três gerações do Japão. Ainda assim, há uma tendência à nuclearização da família e à urbanização pela província, tendo como resultado a dificuldade de passar a culinária local para futuras gerações. Esse evento ofereceu aos participantes a oportunidade de ver, tocar e experimentar a cozinha local, que ao mesmo tempo é familiar e surpreendentemente desconhecida. Crianças olharam com muito interesse, comentando ser a primeira vez em que viam um peixe ser cortado e aberto, enquanto os pais acreditam que foi uma grande oportunidade para recordar a importância em comunicar as tradições locais e a cultura culinária do local para a próxima geração.

Foto: “Chefs e Crianças – Vamos Comer um Aquário!” teve como foco crianças do ensino fundamental e seus pais. Cerca de 30 pais e filhos compareceram. Após verem a Truta *Sakuramasu* no aquário, crianças viram um top chef prepara-lo.

Sra. Ikuko Yamamoto da Cidade de Nishiwaga

Um *Chimaki* perfeito requer prática. É importante saber como preparar as folhas corretamente e qual a quantidade correta de arroz.

## A rica variedade dos pratos regionais do Japão

O Japão tem uma grande variedade de costumes alimentares regionais e diversos pratos locais. Pratos regionais são valorizados como parte da herança cultural do país, transmitindo as especialidades e costumes locais daqueles que viveram muito antes de nós. Segue abaixo as informações sobre alguns desses fascinantes pratos:

1) **Jingisukan** – HOKKAIDO

Feito de carneiro ou cordeiro grelhado junto com vegetais em uma frigideira redonda de ferro com o centro abobadado. Quando a carne é colocada na cúpula para grelha, seus líquidos descem e dão sabor aos vegetais sendo grelhados na borda da frigideira. Os ingredientes podem ser mergulhados no molho e consumidos, sendo que a carne algumas vezes é marinada antes de ser grelhada.

2) **Wanko soba** – Província de Iwate

Esse prato é conhecido pelo jeito particular em que é servido e consumido. Se come pequenas quantias de macarrão de trigo quente em tigelas *wanko*. Garçons servem repetidamente adicionais assim que os clientes esvaziam suas tigelas. Dizem que o *Wanko soba* se originou do *sobaburumai*, uma tradição de servir macarrão em festivais e banquetes.

3) **Zunda mochi** – Província de Miyagi

Água e açúcar são adicionados ao purê de soja e a mistura, então, é amassada para fazer cobertura de pasta de feijão *zunda* para *mochi* (bolos de arroz). A região de cultivo de arroz de Miyagi tem vários outros pratos de bolo de arroz além deste e são indispensáveis em eventos sociais durante o ano e celebrações. *Zunda* recentemente também tem sido usado com crepes e sorvetes.

4) **Kozuyu** – Província de Fukushima

Nozes de ginkgo, cenouras, “orelha de judas”, *mamefu* (pedaços de glúten em forma de feijão) e outros ingredientes são misturados com caldo claro feito dos músculos adutores de vieiras secas e levemente temperados com molho de soja, saque e outros temperos. Esse prato é preparado em ocasiões cerimoniais e no Ano Novo, além de ser caracterizadamente servido em uma tigela baixa chamada *kozuyu wan*.

5) **Futomaki-zushi** – Província de Chiba

Esse tipo de *sushi* enrolado é feito ao colocar arroz de *sushi* em alga e os ingredientes do *sushi* em cima do arroz, o qual é posteriormente enrolado na alga. Junto com o sabor, o prato também é visualmente agradável devido às flores, animais e outros desenhos que aparecem no momento em que o *sushi* é cortado. *Futomaki-zushi* há muito é servido em ocasiões cerimoniais devido a sua diversidade de cores e adorável aparência.

6) **Oyaki** – Província de Nagano

Vegetais, plantas silvestres comestíveis e outros ingredientes são enrolados em bolinhos feitos de trigo ou de farinha de trigo sarraceno e tostados. Seus ingredientes típicos envolvem *nozawana* (vegetal folhado parente do nabo), berinjela, *kiriboshi daikon* (tiras secas de rabanete daikon), coalhada de feijão e abóbora. Os ingredientes do recheio e bolinhos do *oyaki* mudam consideravelmente de acordo com a área e a família.

7) ***Hitsumabushi*** – Província de Aichi

A enguia grelhada é cortada em pequenos pedaços, colocada em cima do arroz e consumida junto com o arroz. Há três diferentes maneiras de consumir *hitsumabushi* – apenas servido em cima do arroz, no arroz polvilhado com alho-poró, alga tostada e wasabi ou outros condimentos; e como *ochazuke*, com caldo ou chá derramado sobre a enguia e o arroz.

8) ***Kyo tsukemono*** – Província de Kyoto

*Kyo tsukemono* é um termo dado à vegetais conservados usando técnicas antigas e ingredientes procedentes de Kyoto. As três melhores conservas de Kyoto são conhecidas como *senmaizuke*, nabos Shogoin *kabura* em fatias finas e conservados em vinagre contendo algas marinhas e pimenta vermelha; *sugukizuke*, conserva salgada de *sugukina* (um tipo de nabo) fermentado em ácido láctico; e *shibazuke*, berinjela em conserva juntamente com folha de perilla.

9) ***Kaki dotenabe*** – Província de Hiroshima

Esse prato quente é feito com ostras altamente nutritivas. Depois que as bordas do pote são untadas com um pouco de pasta de missô, as ostras são cozidas junto com tofu, vegetais e outros ingredientes. Empurrando o missô que fica na borda da panela dá-se a mistura de sabores. Esse prato é típico do inverno em Hiroshima, uma das regiões que mais produzem ostras no Japão.

10) ***Katsuo no tataki*** - Província de Kochi

O que diferencia esse sashimi dos outros é a sua superfície levemente grelhada. O aspecto ardente adiciona um sabor aromático e melhora a textura do bonito. *Katsuo no tataki* é consumido com vários condimentos como alho-poró, alho, folhas de perilla e gengibre, e mergulhado em vinagre, molho de soja ou outros molhos.

11) ***Karashi renkon*** – Província de Kumamoto

Depois de remover a umidade de uma raiz de lotus cozida, os buracos da raiz de lotus são preenchidos com pastas de missô com sabor de mostarda. A raiz recheada é deixada em descanso por um tempo antes de ser revestida por farinha e frita em óleo. A raiz de lótus frita é então cortada em fatias da melhor grossura para serem consumidas. *Karashi renkon* é caracterizado pela crocância da raiz de lotus e pela ardência do misô de mostarda.

12) ***Goya chanpuru*** – Província de Okinawa

*Goya*, também conhecido como pepino amargo, é finamente cortado e frito junto com tofu, vegetais e outros ingredientes no estilo da cozinha caseira de Okinawa (no dialeto de Okinawa, *chanpuru* significa “misturado”). Usar o famoso *shimadofu* (um tipo de tofu) de Okinawa – que não se despedaça nem quando é frito - é a chave para a receita. Porco, ovos ou glúten também podem ser adicionados.

(Página 20)

**Perfil:**

Nascido em Kyoto em 1951. Terceira geração dos donos do *ryotei* Kikunoi de Kyoto. Ele acordou para a natureza inspiradora do *washoku* após visitar a França e outros países e retornar para o Japão para se envolver com a cozinha do Kikunoi aos 24 anos. Ele também passa grande parte do seu tempo trabalhando para disseminar a cultura *washoku* pelo mundo como presidente da ONG Academia Culinária Japonesa.

## Compartilhando Washoku com o Mundo

Yoshihiro Murata

**Yoshihiro Murata preside um *ryotei* – um restaurante japonês tradicional – em Kyoto fundado em 1912 e que atualmente recebeu a nota Michelin mais alta, três estrelas, por três anos consecutivos desde 2010. Como a terceira geração de donos do restaurante, o Sr. Murata fez seu trabalho de vida transmitir ao mundo a cultura do *washoku*. O que o Sr. Murata tem a dizer sobre o segredo para o sabor delicioso do *washoku*?**

Yoshihiro Murata é da terceira geração de donos de um dos *ryotei* mais prestigiados de Kyoto. Aos 21 anos, ele deixou o Japão e foi à França estudar a cozinha francesa, uma experiência que rapidamente o fez considerar profundamente a natureza do *washoku*.

“Quando eu estava no Japão, eu costumava pensar que a comida japonesa era uma das três grandes comidas do mundo, apenas atrás da França e China. Mas quando eu fui à França, eu descobri que ninguém conhecia o *washoku*. Eles pensavam que era apenas uma outra cozinha étnica do Extremo Oriente. Foi ali que decidi transformar meu trabalho de vida em comunicar ao mundo a alta qualidade cultural do *washoku* e as técnicas com as quais lidamos com os ingredientes”.

A partir daquele momento o Sr. Murata dedicou muito anos de sua vida tentando realizar a sua ambição da juventude. Em 2005, ele participou da fundação da Academia Culinária Japonesa, se tornando o Presidente no ano seguinte. O objetivo dessa fundação foi espalhar sistematicamente as técnicas do *washoku* para outros países. Como parte de suas atividades, a academia tem comunicado incessantemente informações sobre *umami*, uma das características mais notáveis do *washoku*.

“Os sabores que as pessoas geralmente acham deliciosos ou que têm vontade de comer outra vez estão na gordura, na glicose e no *umami*. *Washoku* é construído em torno do *umami* sem usar manteiga e óleos” comentou o Sr. Murata. Ele comentou que ao procurar por colaborações energéticas com chefs estrangeiros, foi capaz de integrar novos métodos de culinária ocidental à culinária tradicional japonesa e que, durante esse processo, ajudar os chefs do mundo a compreenderem o *umami*.

“Um feito das atividades da Academia foi que cozinheiros ao redor do mundo agora usam *umami* como um termo comum. Nos dias atuais, chefs da França, Itália e outros países, viajam para o Japão para saber mais da essência do *umami*. Até criaram uma palavra para o ato de incorporar o *umami* na comida, o “umamizar”.

O Sr. Murata abriu um restaurante *washoku* autêntico em Londres em setembro de 2012. Mas ele não tem a intenção de se ater aos pratos tradicionais. “Claro que é importante entender a natureza verdadeira do *washoku*, mas eu não acho que os locais ficariam felizes em comer nossas criações ao não ser que as adaptemos ao paladar londrino. Nós usaremos positivamente ingredientes locais. Eu quero mostrar um novo tipo de charme no *washoku*”.

Foto:

Sr. Murata trabalha arduamente para comunicar aos chefes de todo o mundo sobre os ingredientes e técnicas de cozinha do Japão.

(Página 22 - 23)

**Notas de Viagem Niponica 2**

## **Em Busca Dos Melhores Frutos Do Mar**

### **Viajando pela Península de Shimokita**

#### **Oma – cidade do atum**

Sobressaindo do mar em forma de um machado, a Província de Aomori da Península de Shimokita é o ponto mais ao norte de Honshu. Oma, localizada na ponta da península e apenas há 17 km através do Estreito de Tsugaru de Hakodate, Hokkaido, é uma cidade conhecida por sua próspera indústria pesqueira de atum. O atum que nada em direção ao norte na Corrente do Japão no Oceano Pacífico e o que nada na quente Corrente de Tsushima do Mar do Japão se encontram próximo às águas costeiras de Oma, tornando o local rico em peixes.

A pesca de atum em Oma é conhecida por ter iniciado ao final do século dezenove e início do século vinte, se tornando ainda mais prospera a partir de 1950 quando as embarcações ficaram maiores e o equipamento de pesca, melhor. O peixe está tão associado à cidade que não é exagero dizer que ao mencionarmos atum, Oma logo vem a mente. O atum mais gordo de Oma também é conhecido por ser o de melhor sabor do Japão, reconhecido como um produto da mais alta qualidade. Fala-se que os grandes são vendidos por dezenas de milhões de ienes.

Tetsuo Kohama da associação das cooperativas dos pescadores de Oma relata, “O atum de Oma é enviado ao mercado de Tsukiji de Tokyo, região de grande consumo, mas também há lojas e hotéis da região que servem o atum de Oma”. Afinal de contas, peixes pescados no local são ainda mais gostosos consumidos no local. O atum tem um gosto excepcional quando cercado pelo céu e pelo oceano majestosos.

Lula, polvo e outros peixes também são pescados em Oma, porém a maioria dos pescadores procuram pelo atum, apostando até mesmo seu sustento na chance de pegar “um dos grandes”. A temporada de pesca do atum tem sua alta de setembro a dezembro, em um ano normal. Os pescadores seguem seus sonhos grandiosos no mar em meio aos ventos congelantes.

**Foto p. 22:** O peso e comprimento de um atum são medidos imediatamente no porto de pesca e então o peixe é enviado ao mercado empacotado em gelo.

**Foto p. 23:** Vista do pôr-do-sol do porto de Oma.

**Abaixo:** Navios atracados em um fila no porto. Pescadores não medem esforços para capturar o atum, incluindo a instalação dos últimos dispositivos sonares.

**Acima:** Quando um navio chega a um porto com uma grande pesca, levanta-se um banner chamado *tairyobata*. *Tairyobata* são caracteristicamente chamativos em suas cores, tanto por um lado supersticioso quanto para ser visível no navio. Eles são içados principalmente durante festivais, nos dias de hoje.

(Página 24)

### **Um Cruzeiro Agradável pela Isolada Shimokita**

A península de Shimokita possui um complexo de formas naturais e é divertido fazer um tour em suas cabeceiras. Embarcando em um cruzeiro no Porto de Sai, localizado na costa oeste, vamos em direção à Hotokegaura. Depois de trinta minutos no navio, começamos a ver diversos penhascos de formas estranhas na linha costeira. Uma série de pedras e pedregulhos com formas fantásticas com nomes como Hitotsubotoke (Buddha Solitário), Nyorai no Kubi (Pescoço do Buddha) e Gohyaku Rakan (500 Arhats) se espalham por, aproximadamente, dois quilômetros e são maravilhosos.

“Tufo calcário produzido por grandes erupções vulcânicas submarinas que ocorreram quando o arquipélago japonês se afastou do continente, cerca de vinte milhões de anos atrás, formando o mar do Japão, foi talhado por grandes ondas e tempestades, ao longo das eras, transformando-as nessas formas exóticas”, explica o operador do cruzeiro Keiji Shimano. “Ela aparentemente foi chamada de Hotokegaura (Baía de Buddha) porque o cenário não parecia ser desse mundo”. As superfícies são quebradiças, pois são tufos que foram erodidas em formas complexas. O cenário misterioso poderia ser descrito como esculpido pelo cinzel da natureza.

O primeiro farol de Tohoku, construído em 1876, fica em Shiryazaki, situado ao nordeste da ilha. Dirija em linha reta pela costa e a ponta do cabo que finalmente aparece é um maravilhoso local para ver a paisagem, cercada nos três lados pelo mar. Cerca de quarenta cavalos de raça, conhecidos como *kandachime*, correm livremente por aqui. Esses cavalos têm suas origens na área de Nanbu, na região leste da Província de Aomori, no cruzamento de raças com os bretões franceses. *Kandachime* há muito são conhecidos como cavalos de fazenda, e a visão deles em pé, resolutos, em meio a uma tempestade de neve é heroico, e seus olhos arredondados são doces.

(Foto)

1. As rochas que fazem a linha costeira de Hotokegaura parecem um templo sagrado. Em um santuário de Jizo na costa, pescadores locais rogam por pescas abundantes e passagem segura por meio de oferendas anuais.
2. O inglês Richard Henry Brunton, um engenheiro governamental de Meiji, fez o design do farol de Shiryazaki. A estrutura foi tida como um dos cinquenta melhores faróis do Japão.

(Página 25)

Assim que você terminar de apreciar essa paisagem panorâmica, deveria voltar sua atenção ao artesanato tradicional da área. O estilo *Nanbu sakiori* de tecido é passado de geração a geração há tempos e envolve reciclar – desfazer velhos panos, transformá-los em tecido e depois reconstituí-los como um pano diferente. Essa técnica foi desenvolvida para que roupas de valor possam ser utilizadas por um longo tempo em uma região que não há cultivo de algodão. Teares recolhidos em casas antigas ficam em linha na oficina *Nanbu Sakiori no Sato*, que sedia aulas do método *Nanbu sakiori*, ensinando a transformar velhas roupas em novas. A sabedoria e engenhosidade das pessoas que moram na região são incorporadas à esse processo.

(Foto)

3. Esses cavalos *kandachime*, raça caracterizada pelas pernas robustas de cavalos de fazenda, correm livremente pela área do Cabo Shiriya. Algumas vezes eles podem ser vistos andando calmamente e pastando em torno do farol. Além disso, também foram designados como monumento natural da Província de Aomori em 2002.
4. O tecido *Nanbu sakiori* é geralmente criado bem colorido, ajudando os locais a passar pelo longo e sombrio inverno um pouco mais alegremente. O vermelho é dito proteger do fogo.

Acesso: pegue o Tohoku Shinkansen da estação de Tóquio para a estação de Hachinohe, fazendo transferência para a linha da Aomori Railway em direção a Estação Shimokita. Depois, faça a transferência para o ônibus que vai até o porto de Oma.

Para maiores informações: Departamento de Turismo da Província de Aomori – <http://www.apinet.jp/index.html> (em japonês, inglês, coreano e chinês)

## Kaisen-don

### Tesouros do mar em Tigelas

*Kaisen-don* é um prato de arroz servido em uma tigela *donburi*, coberto por peixes de temporada como atum, polvo, camarão, vieiras, ovas de salmão, ouriço do mar e etc. Era originalmente a comida de pescadores que estavam ao mar, ou eram consumidos como um prato conhecido como “*ryoshi-meshi*”, comida de pescador, perto de portos.

*Chirazi-zushi* é um prato similar ao *kaisen-don*, mas é servido principalmente em restaurantes de *sushi* e também conta com frutos do mar cortados como *sashimi para sushi*, colocado em cima do arroz. A principal diferença entre esse prato e o *kaisen-don* é que o *chirazi-zushi* utilizar o mesmo arroz com vinagre utilizado no *sushi*. Além disso, tais restaurantes geralmente servem o peixe de uma forma delicada e muito bonita, tanto que são oferecidos a convidados em datas comemorativas. Reciprocamente, *kaisen-don* usa qualquer coisa que os pescadores capturam, priorizando energia a delicadeza. Nenhum tipo de peixe fresco é poupado, surpreendendo os consumidores com o que está em cima do arroz, que, por sua vez, também é normal, sem vinagre.

Existem várias receitas pelo Japão com origem no *ryoshi-meshi*. Por exemplo, o *tai-meshi* da Província de Ehime (dourada e arroz) coloca o *sashimi* de dourada, ervas e molho em cima do arroz. Ou então, no caso, há o famoso prato da vizinhança de Fukawaga no centro de Tóquio, conhecido como *fukawaga-don*, feito de amêijoas e arroz, juntos. As origens desse prato são as refeições de *bukkake-meshi*, feito por pescadores ao mar ao ferver as amêijoas capturadas no dia, adicionando molho de soja e jogando-as sobre o arroz. Não importa qual o prato, cada um traz o melhor peixe de cada região, identificados pelos pescadores. Podemos dizer que é uma refeição preparada para os funcionários do restaurante.

O sabor do *kaisen-don* é determinado pela qualidade de seus ingredientes. O Sr. Kozo Nara, dono de uma loja de *kaisen-don* na cidade de Ooma, na Província de Aomori, conhecida por seu atum, comenta de forma orgulhosa, “a forma que escolhemos os ingredientes que é crucial. O atum, por exemplo, não pode ser usado no mesmo dia em que é pescado. Tem um gosto melhor depois de dois ou três dias, pois o gosto de sangue desaparece. O peixe capturado na primavera e verão são diferentes daqueles capturados no outono e inverno e, por isso, sempre ofertamos o melhor *kaisen-don* para cada estação”.

O peixe usado para o *kaisen-don* frequentemente passa das bordas da tigela, dando a impressão de que pode cair. O prato pode ser consumido primeiramente mergulhando o peixe em uma tigela de molho de soja, mas também é maravilhoso derramar todo o molho de soja na tigela antes de comer.

**Esquerda:** Um *kaisen-don* repleto de atuns, vieiras, camarão, ovas de salmão, ouriço do mar e *sashimi* de outros frutos do mar. Toda a generosidade do mar está contida nessa tigela.

**Acima:** Os restaurantes que servem o *kaisen-don* priorizam o quão fresco os ingredientes estão, acima de qualquer coisa.

(Página 28)

## Artigos em Laca

### Dando forma à estética japonesa

Artigos em laca – é uma forma de arte tão representativa da estética japonesa que nos Estados Unidos e Europa utiliza-se o nome “japão” para todos os produtos de verniz. Feito a partir da retirada da seiva de carvalho venenoso, processando-a e posteriormente aplicando-a em diversas camadas sobre madeira ou papel, um processo que dá aos produtos de verniz finalizados alta resistência à água e ao calor. O que também dá ao verniz uma de suas principais características: a longevidade e durabilidade ao longo dos anos.

Verniz é visto amplamente por toda a Ásia Oriental. Especialmente no Japão, a arte possui tanto tempo de história que se encontraram peças em ruínas da era Jomon de mais de nove mil anos. Criada inicialmente nos tempos mais antigos, a técnica de verniz foi usada para comida, vestimenta e decoração de interiores. Além disso, há uma grande quantidade de utensílios de mesa envernizados, sendo as mais familiares ao japonês médio as tigelas de verniz usada para sopas.

O processo de produção do verniz é complexo, envolvendo de 30 a 40 diferentes tipos de atividades quando separadas, incluindo o processamento da seiva de carvalho venenoso, o modelo da matéria-prima ao qual o verniz é aplicado, a preparação das superfícies e a pintura. Também há diferentes métodos para decorar o verniz, incluindo práticas como pintura com pó de ouro ou de prata para criar um verniz *maki-e*, outra arte única do Japão de alto valor que adiciona padrões finos e elegantes a um fundo preto.

Publicado pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros do Japão  
Kasumigaseki 2-2-1,  
Chiyoda-ku, Toquio 100-8919

<http://www.mofa.go.jp>

(Site do Ministério dos Negócios Estrangeiros do Japão)

<http://web-japan.org>

(Site com informações introdutórias sobre o Japão)