

A arte da culinária japonesa

com Marcos Hama

Aula 2

Shari (arroz para sushi)

**VALIDADE:** 2 dias**RENDIMENTO:** 15 porções

Ingredientes

- 1 kg arroz tipo japonês
- 1,2 l de água

MOLHO SU

- 180 ml de vinagre de arroz
- 150 g de açúcar refinado
- 10 cm de alga kombu
- 5 g de glutamato
- 25 g de sal

Preparo

- Lave o arroz 3 vezes e escorra, deixe descansar por 10 minutos
- Em uma panela funda, acrescente a água e deixe descansando por 10 minutos, após, cozinhe em fogo brando até ficar macio
- Misture todos os ingredientes do molho e leve ao fogo sem deixar ferver e desligue.
- Coloque o arroz em um recipiente grande, acrescente o molho e misture com cuidado até ficar homogêneo

Gari

(conserva de gengibre)



VALIDADE: 15 dias



RENDIMENTO: 6 porções

Ingredientes

- 200 g de gengibre
- 20 g de sal
- 500 ml de água
- 50 ml de molho su

Preparo

- Descasque e corte em rodela finas o gengibre, coloque sal e deixe desidratar por 1 hora
- Lave retirando todo o sal
- Coloque o gengibre em uma panela com água e cozinhe por 20 minutos
- Coloque em água fria e esprema retirando o excesso de água
- Coloque em um recipiente e acrescente o molho su

Molho tarê



VALIDADE: 30 dias



RENDIMENTO: 8 porções

Ingredientes

- 200 ml de shoyu
- 200 ml de saquê
- 200 g de açúcar
- 120 g cenoura
- 120 g cebola
- 100 g de aparas de peixe branco
- 10 g de gengibre

Preparo

- Em uma panela funda, coloque todos os ingredientes e misture bem
- Deixe reduzir em fogo baixo até 50%
- Coe e reserve

Aula 3

Azeite com ovas (decoreção – extra)

**VALIDADE:** 3 dias**RENDIMENTO:** 6 porções

Ingredientes

- 100 ml de azeite extravirgem
- 25 g de ovas de capelin ou peixe voador

Preparo

- Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture

Aula 4

Hot roll

**VALIDADE:** 1 dia**RENDIMENTO:** 10 unidades

Ingredientes

- 100 g de salmão picado
- 30 g de cream cheese
- 7 g de cebolinha picada
- 1 folha de nori
- 2 unidades de kanikama
- 80 ml de água
- 50 g de ovo
- 100 g de farinha de trigo
- 30 g de farinha de trigo – para empanar
- 100 g de farinha panko
- 1 l de óleo de soja – para fritar
- 2 g de sal
- Molho tarê (Q.B.)

Preparo

- Misture o salmão, cream cheese e a cebolinha
- Coloque o recheio de salmão na folha de nori e espalhe bem deixando uma borda de 8 cm
- Coloque o kani no centro do recheio e feche com cuidado formatando o enrolado, passe água na borda e finalize
- Faça uma massa misturando água, sal e ovo
- Acrescente a farinha de trigo e mexa até formar uma massa homogênea
- Passe o enrolado nas 30 g de farinha de trigo, na massa e no panko e frite por imersão no óleo a 180 °C até dourar
- Retire e corte em 10 pedaços
- Sirva com o molho tarê

Ebi furai



VALIDADE: 1 dia



RENDIMENTO: 10 unidades

Ingredientes

- 2 unidades de camarão médio
- 80 ml de água
- 50 g de ovo
- 100 g de farinha de trigo
- 1 l de óleo de soja – para fritar
- 80 g de shari
- 1 folha de nori
- 30 g de cream cheese
- 2 talos de cebolinha picado
- 3 fatias de salmão de 20 g cada
- 2 g de sal
- Molho tarê (Q.B.)

Preparo

- Limpe os camarões e estique fazendo cortes superficiais na barriga
- Faça uma massa misturando a água, sal e o ovo. Acrescente a farinha de trigo e mexa até formar uma massa homogênea
- Passe os camarões na farinha de trigo e na massa e frite por imersão no óleo a 180 °C até dourar
- Espalhe o shari na folha de nori, coloque cream cheese, cebolinha e os camarões no centro e feche com cuidado
- Disponha as fatias de salmão por cima do enrolado e molde novamente com a esteira
- Corte em 10 pedaços e sirva com o molho tarê

Dica

- Decore com cebolinha cortada na diagonal.

Aula 5

Enrolado de camarão

**VALIDADE:** 1 dia**RENDIMENTO:** 10 unidades

Ingredientes

- 2 unidades de camarão médio (35 g cada)
- 80 ml de água
- 50 g de ovo
- 100 g de farinha de trigo
- 80 g de shari
- 1 folha de nori
- 30 g de cream cheese
- 10 g de cebolinha picado
- 1 l de óleo de soja – para fritar
- Sal (Q.B.)
- Molho tarê (Q.B.)
- 30 g de geleia de pimenta

Preparo

- Limpe os camarões e estique fazendo cortes superficiais na barriga e tempere com sal
- Faça uma massa misturando a água, sal e ovo. Acrescente a farinha de trigo e mexa até formar uma massa homogênea
- Passe os camarões na farinha de trigo e na massa e frite por imersão no óleo a 180 °C até dourar
- Espalhe o shari na folha de nori, coloque o cream cheese, cebolinha e os camarões no centro e feche com cuidado
- Corte em 10 pedaços e sirva com o molho tarê e geleia de pimenta

Aula 5

Temaki de salmão

**VALIDADE:** 1 dia**RENDIMENTO:** 1 unidade

Ingredientes

- 60 g de salmão picado
- 5 g de cebolinha picada
- 15 g de cream cheese
- ½ folha de nori
- 60 g de shari

Preparo

- Misture o salmão, cebolinha e o cream cheese
- Folha do nori no sentido do comprimento em uma das mãos
- Coloque o arroz em formato de círculo em 50% do nori
- Coloque o recheio no meio do shari e enrole em formato de cone

Aula 6

Azeite de ervas

**VALIDADE:** 15 dias**RENDIMENTO:** 6 porções

Ingredientes

- 100 ml de azeite extravirgem
- 5 g de salsa picada
- 3 g de tomilho picado

Preparo

- Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture

Molho tataki



VALIDADE: 15 dias



RENDIMENTO: 8 porções

Ingredientes

- 60 g de shari
- 50 ml de molho shoyu
- 20 ml de saquê kirin
- 05 g de gengibre ralado
- 8 g de talos de cebolinha
- 3 g de alho
- 10 g de cebola picada
- 15 ml de vinagre de arroz

Preparo

- Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture
- Deixe reservado por 1 hora

Aula 7

Nigui de camarão com picles

**VALIDADE:** 1 dia**RENDIMENTO:** 4 unidades

Ingredientes

- 500 ml de água
- 4 unidades de camarão médio rosa (35 g cada)
- 60 g de shari
- 30 g de cream cheese
- 5 g de pepino em picles
- 4 espetos para camarão

Dica

- você pode decorar os niguiris com ovas de salmão.

Preparo

- Em uma panela, ferva a água e cozinhe os camarões por 4 minutos
- Retire os camarões e coloque em água fria
- Retire a casca dos camarões mantendo o rabo
- Corte o camarão em formato de borboleta e limpe as sujeiras
- Molde 4 niguiris e coloque os camarões, moldando
- Coloque cream cheese, as rodela de pepino e mais um pouco de cream cheese

Aula 8

Manteiga de ervas

**VALIDADE:** 15 dias**RENDIMENTO:** 6 porções

Ingredientes

- 1 g de tomilho
- 1 g de salsa
- 50 g de manteiga sem sal

Preparo

- Pique todas as ervas
- Em uma vasilha, misture as ervas com a manteiga em temperatura ambiente

Niguri de salmão brûlée com manteiga de ervas



VALIDADE: 1 dia



RENDIMENTO: 4 unidades



Ingredientes

- 60 g de shari
- 4 fatias de salmão para sushi (15 g cada)
- 30 g de manteiga de ervas

Preparo

- Faça 4 niguiris formatados para peixe e coloque o salmão por cima
- Corte rodela fina da manteiga de ervas e coloque sobre o peixe
- Derreta a manteiga com o maçarico e sirva

Jyo ceviche



VALIDADE: 1 dia



RENDIMENTO: 4 unidades

Ingredientes

- 60 g de peixe branco
- 2 g de pimenta-dedo-de-moça picado
- 2 g de coentro ou salsa
- 10 g de cebola roxa em julienne
- 10 ml de suco limão-siciliano
- Sal (Q.B.)
- 4 lâminas de 10 cm de pepino japonês
- 60 g de shari
- Azeite de ervas – para decorar

Preparo

- Pique o peixe branco e misture com pimenta, coentro e cebola, acrescente o suco de limão e ajuste o sal
- Reserve por 10 minutos
- Salpique um pouco de sal nas lâminas de pepino e deixe por 5 minutos
- Faça 4 bolinhos de arroz e envolva com os filetes de pepino
- Acrescente o ceviche e decore com o azeite de ervas

Jyo de salmão flambado



VALIDADE: 1 dia



RENDIMENTO: 1 porção

Ingredientes

- 60 g de shari
- 4 filetes de salmão de 10 cm x 5 cm
- 30 g de manteiga sem sal
- 100 g de shimeji
- 35 ml de saquê culinário
- 60 ml de molho shoyu
- 4 rodela de laranja de 1 cm de espessura
- 50 ml de curaçu

Preparo

- Faça 4 bolinhos de arroz e enrole os filetes de salmão
- Em uma panela, derreta a manteiga e refogue os cogumelos por 3 minutos
- Acrescente o saquê e o shoyu e cozinhe até ficar macio
- Coloque os cogumelos por cima dos rolinhos
- Em um prato, disponha as rodela de laranja e, por cima, os rolinhos
- Coloque o curaçu com cuidado para não pegar nos sushis
- Acenda e deixe flambando
- Ao terminar, sirva



Sashimi de salmão



VALIDADE: 1 dia



RENDIMENTO: 1 porção



Ingredientes

- 60 g de salmão em posta
- 1 pepino japonês
- 100 g de nabo ralado

Preparo

- Corte as fatias de salmão contra as fibras em seis fatias
- Corte o pepino ao meio no sentido do comprimento e corte em fatias finas formando um leque
- Em um prato, disponha o nabo ralado, o leque e as fatias de sashimi

Sashimi de salmão especial



VALIDADE: 1 dia



RENDIMENTO: 1 porção

Ingredientes

- 60 g de salmão em posta
- 6 rodela de 1 cm de limão-siciliano
- 5 g de pimenta shichimi togarashi
- 10 g de gergelim
- 20 g de cebolinha cortada em rodela
- 10 ml de azeite de ervas
- 10 ml de azeite com ovas

Preparo

- Corte as fatias de salmão contra as fibras em seis fatias
- Disponha as rodela de limão-siciliano e, por cima, as fatias de sashimi
- Acrescente pimenta, gergelim e cebolinha
- Regue com os azeites de ervas e de ovas

Sashimi de atum



VALIDADE: 1 dia



RENDIMENTO: 1 porção

Ingredientes

- 60 g de atum em posta
- 1 pepino japonês
- 100 g de nabo ralado

Dica

- faça brûlée utilizando o maçarico com manteiga de ervas.

Preparo

- Corte as fatias de atum contra as fibras em seis fatias
- Corte o pepino ao meio no sentido do comprimento e corte em fatias finas formando um leque
- Em um prato, disponha o nabo ralado, o leque e as fatias de sashimi