

# nippon

Descobrimo o Japão  
No. 03, 2009

**Especial:**

*“Japão visto através da cozinha”*

- 1 Especial  
JAPÃO visto através da cozinha
- 1 Onde nasce a “delícia” de  
cada dia
- 5 A cozinha japonesa: dos tempos  
antigos aos dias atuais  
texto: Koizumi Kazuko
- 8 Manhã, tarde e noite: uma  
heróica luta na elaboração dos  
pratos. As donas de casa  
japonesas não têm tempo a  
perder
- 12 Utensílios: maravilhas da cozinha  
japonesa
- 13 A evolução das panelas elétricas  
para arroz, *made in Japan*
- 15 Comprando utensílios de cozinha  
em Asakusa Kappa Bashi
- 17 *Japão 360°*  
Harie na Vila de Shin-Asahi:  
Vivendo em harmonia com a  
água

no.03,  
2009  
índice

## no. 03

15 de dezembro de 2009

Editor: Ishikawa Jun-ichi  
Publicado por: Heibonsha Ltda.  
Izumi-Hakusan Bldg., 2-29-4 Hakusan Bunkyo-ku, Tóquio  
112-0001, JAPÃO  
Telefone (Editorial): + 81-3-3818-0788  
Telefone (Vendas): + 81-3-3818-08-74  
Facsimile: + 81-3-3818-0674  
A/C: 00180-0-29639  
Impresso por Tokyo Inshokan Printing Co., Ltda.

Editores: Tsuchiya Komei  
Sanada Kuniko  
Ogata Ritsuo  
Yoshida Mami  
Sugawara Yu  
Aota Kosei

Coordenadores: Uchiyama Ikue  
Asano Shihoko

Design: Copanda Varelser

Mapas: Oguro Kenji

Tradução para o português a partir da versão  
japonesa e inglesa:  
Consulado Geral do Japão em São Paulo

“*nippon*” é uma revista trimestral que visa  
divulgar amplamente a cultura  
contemporânea do Japão.

Heibonsha Ltda. publica “*nippon*” em 7  
línguas: japonês, inglês, chinês, francês,  
russo, espanhol e árabe.

©Heibonsha Ltda. 2009  
Impresso no Japão  
Todos os direitos reservados.

Para assinar “*nippon*” ou adquirir edições  
anteriores, contate a seção de vendas da  
Heibonsha Ltda. ou visite  
<http://www.heibonsha.co.jp/nippon/>

### **Yōkoso! Japan**

“*nippon*” incentiva a Campanha de Turismo no  
Japão.

Capa: Yoko Arimoto, pesquisadora gastronômica de  
renome no Japão. Com residência em Tokyo, Nagano e  
na Itália, desenvolve trabalhos em revistas e em  
programas de televisão, tendo publicado cerca de 100  
livros de culinária. Seus fãs admiram seu estilo de vida  
que tem como base a culinária e o requintado senso  
estético. Na cozinha de sua casa de veraneio em  
Nagano. (foto: Hioki Takeharu)  
Fotos desta página, parte superior: Concha de madeira  
e de alumínio (veja pág. 17, foto: Kawada Masahiro)  
Esquerda: Decoração de mesa por Arimoto (veja pág. 5,  
foto: Hioki Takeharu) Direita: Armário de cozinha com  
ares de antiguidade da família Suguimoto, em Kyoto  
(veja pág. 8, foto: Iida Yasukuni)

## JAPÃO visto através da cozinha

O ato de se alimentar é a parte central da vida cotidiana, portanto, conhecendo a cozinha do Japão, certamente será possível compreender o modo de vida dos japoneses.

Que Japão poderá ser visto a partir da alegre cozinha onde estão reunidos diferentes tipos de recipientes, utensílios, alimentos e condimentos?!

Legenda: Na mesa de jantar japonesa, os inúmeros recipientes necessários, pois cada membro da família possui sua própria tigela de arroz, de sopa e sua xícara de chá.

(Foto: Takeharu Hioki | Decoração: Yuko Magata)

## Onde nasce a “delícia” de cada dia

Onde é elaborada a saborosa cozinha caseira japonesa?

Visitamos a cozinha de 3 cozinheiras de mão-cheia.

Texto: **Ikue Uchiyama**

Fotos: **Hioki Takeharu** e **Iida Yasukuni**

Legenda:

Foto superior: Pela vista panorâmica, Yoko Arimoto aprecia a transformação do monte Kurohime, conforme a mudança da estação do ano, enquanto cozinha no espaçoso e balcão funcional. Sua alegria no inverno é saborear os vegetais grelhados no *grill* à frente.

Foto inferior: Coleção de peças da ceramista Christiane Perrochon que Arimoto admira. As delicadas cores são realçadas pelo branco da cozinha.

## **A simplicidade é a eficiência, tanto na cozinha como na culinária**

Yoko Arimoto

“A casa é a cozinha” - Definir com esta frase a casa de veraneio da pesquisadora gastronômica Yoko Arimoto, localizada no Monte Kurohime ao norte da província de Nagano, não seria um exagero. Na posição paralela à enorme janela por onde o verde da densa floresta se aproxima dinamicamente, está posicionado o balcão de cerca de 5 metros que atravessa o centro da cozinha.

“Todos que entram aqui, reúnem-se naturalmente em volta do balcão e começam a cozinhar juntos”, sorri Arimoto.

Para Arimoto, tida como uma pesquisadora gastronômica de renome e de um cotidiano muito atarefado, esta casa é “um local para simplesmente desfrutar a vida”. Desfrutar a culinária, quando recebe as visitas ou mesmo quando repousa sozinha.

O espaço unificado em uma única tonalidade é decididamente simples “para que todo e qualquer recipiente utilizado seja o destaque”. É uma idéia com o toque de Arimoto, que mantém um intenso intercâmbio com ceramistas e é conhecida por seu talento excepcional na utilização de recipientes. Manter esta cozinha branca e limpa não é fácil, mas Arimoto sorri dizendo que a limpeza e a arrumação também fazem parte da culinária.

O mesmo estilo de sua bela cozinha *clean* é aplicado na sala do curso de culinária e no estúdio de fotos em Tóquio. “Antes de começar a cozinhar, deixo à mão todos os instrumentos necessários. Conforme utilizo, lavo e os guardo. Além disso, não realizo movimentos desnecessários. Por exemplo, ao me locomover para guardá-los, aproveito para fazer algo por lá. É simples, não é?”

Enquanto conversa, o movimento leve e ágil de Arimoto é simplesmente delicado e sem desperdícios.

Para aprimorar ainda mais a sua ideia de “movimento eficiente”, Arimoto desenvolveu inúmeros utensílios de cozinha. “Quando eu cozinho, se há algum

utensílio que me causa stress e se posso resolver o problema de alguma forma, gosto de resolvê-lo mesmo que seja um de cada vez.”

Os pratos de Arimoto refletem o ideal de sua cozinha, simplicidade e requinte. Arimoto tem uma visão exata das características dos ingredientes e as receitas e no seu preparo ressaltam fortemente estas qualidades muito apreciadas.

“Com o passar dos anos, incrementar este ou aquele item ou acrescentar condimentos tornaram-se penosos para mim” relata Arimoto. Certamente, a culinária de Arimoto passará a enfatizar ainda mais a simplicidade de seu estilo requintado.

Legenda:

Direita: Decoração da mesa de jantar composta por recipientes brancos e pretos e jogo-americano em laca preta. Qual a receita que dará o colorido a esta mesa?

Esquerda: Na parte inferior do balcão, os inúmeros recipientes adquiridos pelo mundo aguardam a vez. Os armários são essenciais para colocar em prática a cozinha *clean* sem objetos.

Legenda:

Foto superior: Arimoto em sua cozinha-estúdio de Tóquio. A procura pelas aulas de culinária é tão grande que há dificuldade para efetuar reserva de vaga.

Esquerda superior: Arrumar a cozinha enquanto cozinha. Ao finalizar o preparo do prato, a cozinha de Arimoto já está arrumada. O balcão que fica à frente possui rodas, facilitando a alteração do *layout* do espaço.

Centro superior: Utensílios de cozinha como tigelas e assadeiras criadas por Arimoto organizadas em uma estante com rodas.

Direita superior: Tábua de cozinha grande feita de oliveira. Várias facas de uso frequente.

Esquerda inferior: Carne de pato selvagem assada de forma simples, acompanhada de mostarda aromática e cebolinha japonesa imersas, previamente, em água gelada, ao molho de azeite e *yuzu kosho* (condimento de pimenta-verde e limão aromático) com uma pitada de suco de *sudachi* (limão japonês). Um prato de elaboração simples realçado pelos ingredientes selecionados de qualidade.

## **Dedicação na elaboração do *bentô* em uma cozinha compacta**

Hoshi Hayato

Um kitinete localizado no elegante centro de Tóquio onde residem muitos solteiros. Quem se dedica todas as manhãs no preparo de sua marmitta *bentô*, na pequena

cozinha que fica ao lado da porta de entrada, é Hoshi Hayato, um jovem funcionário de uma empresa de TI.

“Há 2 anos quando comecei a morar sozinho, todas às noites ou comia fora ou dependia de lojas de conveniência. Percebi que não poderia continuar daquela forma e decidi começar a cozinhar.”

Hoshi relata: Primeiro comprei uma grande quantidade de livros de culinária. Preparar o prato seguindo a receita fica muito mais gostoso. Despertei-me para a culinária. Quando passei a levar o meu almoço para o escritório, preparar o próprio *bentô* começou a fazer tanto sucesso entre os jovens funcionários que criamos até um grupo.

“Não realizamos atividades, apenas nos reunimos na hora do almoço cada qual com o seu *bentô*. Em dias de sol, fazemos piquenique no parque que fica próximo do escritório. É divertido!”

Hoshi, que também é *web designer*, se preocupa com o “design” do *bentô*. “Gosto de pensar no colorido do *bentô* como na escolha das cores no monitor. Quando quero a cor verde, utilizo as verduras verdes, ou o *umeboshi* (picles avermelhado de ameixa), quando quero vermelho.”

No blog, onde descreve como se faz o *bentô* do dia-a-dia, tanto as fotos como o *layout* refletem um acabamento artístico perfeito.

Nos finais de semana, Hoshi compra os ingredientes da semana, prepara os pratos e os conserva na geladeira ou no freezer. Durante a semana, nas manhãs, seu microondas funciona a todo vapor. Ele compensa o espaço restrito da cozinha utilizando eficientemente várias pequenas tábuas de cortar e balcões de apoio móveis.

“Preparo tudo, tanto os cozidos como os refogados, em uma pequena frigideira” diz Hoshi. Mas ele possui até um caldeirão utilizado por *chefs* profissionais. Quando está animado, no final de semana prepara um cozido à base de *curry* nesse caldeirão e recebe os amigos para uma festa, o *curry-party*.

Antigamente no Japão havia a expressão “Homem não entra na cozinha.”, mas atualmente o homem que cozinha com desenvoltura já é considerado charmoso.

Legenda 1 :

Hoshi fotografa o *bentô* à base de refogado de carne suína com gengibre com um belo colorido. A bela foto e o texto simples e vivo chamado "Mishuku diner" é um dos blogs mais acessados <http://diner.petit.cc/>

Legenda 2:

Foto superior: Cozidos de alga *hijiki* e nabo desidratado considerados "sabores da mamãe" também são uma de suas especialidades.

Foto inferior: Os apetrechos disponíveis no mercado atualmente, como as caixinhas de *bentô* encaixáveis podem ser facilmente guardadas na pasta de trabalho e transformam o ato de comer *bento* em diversão (à esquerda na foto). Apetrecho para preparar ovo cozido - basta colocar o ovo e a água e levar ao microondas por cerca de 10 minutos (à direita) e o *hashi* (palitinhos de comer) dobráveis (abaixo). Direita: "Gostaria de ter uma cozinha espaçosa, mas atualmente esta é o suficiente", diz Hoshi.

## **A sabedoria da cozinha do comércio familiar transmitida para as gerações seguintes**

Setsuko Sugimoto

Há muitos anos, lojas de quimono compunham uma paisagem comum no bairro Ayanokoji, centro da antiga capital Kyoto. A maioria delas encerrou as atividades, e hoje o local é ocupado por prédios comerciais. Mas um antigo edifício, construído há cerca de 140 anos, ainda existe fazendo lembrar o Japão antigo. É a residência da família Sugimoto, descendentes do fundador de uma loja de quimono chamada Nara-ya, fundada no período Edo (1603-1867).

Do lado externo, é possível ver uma fachada com portas de correr decoradas com treliças de madeira. No interior, existe uma sala onde, antigamente, os clientes se sentavam para conversar. À direita desse quarto, há uma outra porta de treliça que leva à parte íntima da residência. Existe uma área chamada *hashiri-niwa*, onde ainda funciona como cozinha. As tiras de madeira de treliça são organizadas de modo a ser possível ter a visão externa de dentro da casa, mas que do lado externo não seja possível enxergar o interior. "Esse tipo de treliça, chamada *sasame goshi*, protege o interior da casa dos olhos curiosos", afirma Setsuko Sugimoto, com dialeto de Kyoto. "Entretanto, os moradores da casa têm uma boa visão do que acontece na loja. A treliça serve de *kekkaï*, que separa o espaço público do espaço íntimo" (o termo "kekkaï" é originariamente budista, e indica algo que separa um espaço sagrado do material).

Sugimoto é uma pesquisadora da culinária tradicional e atua também como secretária da Sociedade de Conservação Sugimoto Home. Sem dúvida, o mais

interessante desta casa antiga de comerciantes é a cozinha *hashiri-niwa*, longa e estreita, situada no lado leste da casa que corre da parte externa para um jardim interno. O chão de terra batida, ao contrário de outros ambientes internos de uma casa japonesa, requer a utilização de sapatos (na foto da página seguinte, Sugimoto usa *geta*, tamancos de madeira). Isso traz facilidade para sair de dentro da casa e retornar, e os amigos se sentem à vontade para visitar esse espaço informal. O teto alto com abertura lateral permite a entrada de luz solar, e o escoamento do calor e da fumaça. A ventilação natural torna o local agradável.

“Por gostar de cozinhar, estudei em uma escola de culinária francesa, mas nasci nesta família tradicionalmente japonesa”, sorri Sugimoto. Seus dias são corridos organizando eventos para a comunidade local, mantendo contatos com a mídia dando aulas de culinária de preparação de acompanhamentos para arroz no estilo de Kyoto. “Através do ato de cozinhar, eu posso mostrar às pessoas como era o modo de vida dos comerciantes de famílias com a minha, e explicar os estilos das antigas construções”.

Existe um registro escrito pelo patriarca das gerações mais antigas da família Sugimoto, no qual ele deixa dicas de pratos e receitas familiares. Nesse registro, o autor enfatiza que, na alimentação de dias normais em que não haja festejos, existe a importância de utilizar vegetais da própria estação, queijo de soja *tofu*, produtos desidratados e outros alimentos de baixo custo. O principal conselho do registro e que é uma regra seguida pela família há anos é o “*Shisso kenyaku*” ou seja, viver de modo simples e guardar para os dias de chuva.

Um exemplo disso é a receita do *tsuke-mono-no-zeitakuni*, baseado no reaproveitamento de picles. Quando o picles passa do ponto e acaba fermentando, ele é colocado de molho na água para retirar o excesso de sal, e cozido com peixes desidratados ao molho de soja *shoyu*. “Essa filosofia de cozinha é considerada a ideal nossa família e chamada de “*shimatsu no ryouri*” ou seja cozinha sem desperdício.

Acredita-se que a cozinha tradicional japonesa está se tornando cada vez mais atrativa e interessante devido ao fator ecológico.

Legenda:

Esquerda: Acompanhamentos servidos com arroz. Pratos preparados com vegetais da estação de baixo custo e peixe preparados com o mínimo de desperdício possível. Do topo da esquerda no sentido horário: cozido de berinjela e arenque, *tsuke-mono no zeitakuni*, cozido de pimenta verde com peixinhos desidratados, espinafre japonês aferventado servido com molho de soja *shoyu*.

Centro: Sugimoto preparando caldo à base de flocos de bonito desidratado. A culinária de Kyoto é conhecida por utilizar um caldo aromático e pouco sal nos pratos.

Acima à direita: registro de dicas do patriarca da família que passa de geração a geração.

Abaixo: A residência da família Sugimoto construído há cerca de 140 anos.

Página oposta: Calor e fumaça do fogão escapam através das aberturas laterais próximas ao teto. A cozinha *hashiri-niwa* é um espaço aberto encontrado em antigas residências ocupadas por famílias de comerciantes. Próximo à parede do fundo está o *kojin-dana*, estante destinada aos deuses da cozinha.

## A Cozinha Japonesa: dos tempos antigos aos dias atuais

***Antigamente, o chão das cozinhas japonesas era de terra batida e o forno feito de barro. Nos dias atuais, as cozinhas dispõem de maravilhas tecnológicas. A história das cozinhas japonesas reflete as mudanças sociais ocorridas ao longo da história da nação.***

Texto: Kazuko Koizumi, historiadora de costumes sociais e curadora do Museum of Life in the Showa Era (Museu da vida na Era Showa)

À parte os alimentos, os três elementos mais importantes em qualquer cozinha são o calor (seja fornalha ou fogão a lenha, a carvão, a gás ou outro combustível), a água (seja de nascente, rio, poço ou fornecimento público) e um local para preparação dos alimentos. Guiando-nos por esses três elementos, podemos dividir a história das cozinhas no Japão em três fases: dos tempos antigos até o fim do Período Edo (1603 – 1867); da Restauração Meiji (1868) ao início da recuperação econômica pós 2ª Guerra Mundial; a partir de então até os dias de hoje.

Na primeira fase, da pré-história até 1868, o calor era fornecido no interior da residência, porém a água ficava na parte externa, sendo comumente utilizada coletivamente. Durante a segunda fase, desde 1868 até os dias de pós-guerra, o abastecimento de água foi gradualmente migrando para o interior das residências, embora tal avanço não tenha se completado antes do advento da terceira fase.

Antigamente, as casas no Japão eram construídas por cima de fossas rasas escavadas, nas quais as choupanas eram feitas de varas e palha. Essas construções, as chamadas *tateana jukyo*, tinham assoalho de terra, sendo seguro manter um fogareiro para cozinhar dentro delas. Mais tarde, com o desenvolvimento da construção civil, um assoalho elevado passou a ser construído, mas parte das habitações manteve o solo de terra batida para acomodar a fomalha ou então, uma fossa quadrangular era construída no assoalho elevado para acomodar o fogo a lenha ou a carvão. Porém, naqueles tempos, os alimentos utilizados para o preparo das refeições eram lavados e cortados no lado externo da casa, próximos à fonte d'água e, só então, eram levados para dentro a fim de serem cozidos. Vasilhas, louças e outros utensílios haviam de ser levados até um rio ou nascente para serem lavados e enxaguados.

Não havia problemas, se as refeições eram simples. No entanto, pode-se imaginar a inconveniência no caso de servir uma grande quantidade de pessoas ou se os métodos de cozinhar se alterassem de um dia para outro! Assim, os cozinheiros passaram a utilizar a área elevada do piso para preparar os pratos e servi-los. Os primeiros passos da preparação eram executados no lado externo, junto à fonte d'água, porém os atos de descascar, cortar e montar os pratos eram feitos nesse piso elevado, permitindo a conveniência de se sentar enquanto se trabalhava.

O abastecimento de água e o escoadouro migraram para a parte interna da casa somente no início do Período Edo. Tal se tornou possível graças à implantação de sistema de água canalizada em grandes cidades, principalmente Edo (atual Tóquio) e Osaka, e ao avanço dos métodos de escavação. Essas melhorias beneficiaram principalmente as casas de ricos comerciantes, de cidadãos da classe dos samurais e restaurantes de luxo. Poços foram escavados sob o piso das cozinhas, com escoadouros no entorno para drenar a água excedente para fora da casa, ou em outros casos, na parede da cozinha foram instalados convenientemente o poço, o escoadouro e o fogão, próximos um do outro. Entretanto, a camada mais pobre do povo continuava a buscar água no exterior da casa.

### **Cozinha: da inovação à revolução**

A segunda era da Cozinha Japonesa, abrangendo de 1868 até o período pós-2ª Guerra Mundial, trouxe grandes mudanças no estilo de vida dos japoneses com a introdução de novos hábitos vindos do ocidente. Nas cozinhas das pessoas que

tinham bom poder aquisitivo, o gás natural substituiu o carvão e a madeira como fonte de calor e a água passou a fluir canalizada para dentro das casas. Fogões a gás, pias e balcões de cozinha passaram a ser instalados acima do nível do piso, em estilo ocidental. Assim, os cozinheiros começaram a trabalhar em pé em vez de sentados ou agachados, como faziam antes no estilo japonês. Agora, o chão da cozinha foi todo revestido em madeira, abolindo-se ou reduzindo-se os espaços com chão de terra. Já na década de 1930, geladeiras, fornos e outras conveniências começaram a se difundir razoavelmente. Entretanto, a onda de inovação da cozinha havia começado bem mais cedo, já durante a Era Taisho (1912-1926), fazendo parte do movimento em prol da melhor qualidade de vida, na esteira dos pensamentos pró-democracia que surgiram na época.

Até o final do século 19, a ideia central por trás do design das casas japonesas era a de oferecer uma recepção calorosa aos convidados. O espaço para família era deixado em segundo plano e as cozinhas onde as mulheres da casa trabalhavam, em geral, eram voltadas para a face norte, portanto eram lugares escuros, úmidos, situados na parte menos atraente da casa e, obviamente, seria um local propício para melhorias. Entretanto, essa melhoria não veio tão fácil porque ainda era uma época em que os homens detinham mais autoridade e prestígio nas decisões e as mulheres eram oprimidas; os avanços da modernidade chegavam às cidades, porém deixavam para trás as zonas rurais; havia um grande abismo social entre ricos e pobres. Mesmo nas cidades, as famílias que tinham acesso a fogão a gás e água encanada podiam se considerar privilegiadas. As cozinhas do resto da população permaneceram praticamente como haviam sido durante o período Edo.

Todo esse quadro mudou repentinamente após a 2ª. Guerra Mundial, iniciando-se uma terceira fase da Cozinha Japonesa. Nessa época ocorre, de um lado, a industrialização e o crescimento econômico e, de outro lado, o movimento da democracia que se traduziu em conquistas como a igualdade de direito entre homens e mulheres e a reforma agrária. Os novos conceitos alteraram o *design* das tradicionais cozinhas antigas, trazendo-as rapidamente para a modernidade em todo o país.

Nos dias atuais, a cozinha é arquitetada como parte central da casa, tornando-se iluminada, limpa e funcional. Os avanços mais óbvios foram observados em equipamentos e utensílios de cozinha – fogões a gás e água tratada tornaram-se itens obrigatórios. A partir desse ponto, estava-se a um passo da água corrente encanada quente, panela elétrica para arroz, torradeiras, liquidificadores,

processadores de alimentos e formas de aquecimento nunca antes imaginados: microondas e aquecimento por indução. Essas conveniências, que em sua grande maioria eram alimentadas por energia elétrica e que modificaram as velhas maneiras de se fazer as coisas, foram acompanhadas pela chegada de outras conveniências, como por exemplo, a pia em metal inox, bancadas na cozinha, ventilação, máquina de lavar louças e até mesmo máquina de secar louças. A revolução continuou com cozinhas integradas à sala de jantar ou à sala de estar. A sistematização de todos os equipamentos e utensílios da cozinha resultou num ambiente composto por módulos em design harmônico que acomodam armários, pia e fogão.

### **Refeições e Utensílios de Cozinha**

O modo de cozinhar influencia naturalmente o formato e estrutura da cozinha japonesa. A principal característica da gastronomia tradicional japonesa resume-se na expressão “Kasshu Hoju”, que basicamente significa dar a importância primeira ao ato de cortar os ingredientes e importância secundária em fervê-los. Daí a origem da expressão 割烹(Kappo), sinônimo de cozinhar em japonês, composta por dois caracteres: 割(Katsu) – cortar em pedaços e 烹(Hou) – ferver. O *sashimi* é um bom exemplo desta técnica. Para a culinária japonesa é fundamental o frescor dos ingredientes, aproveitando-se ao máximo o seu melhor sabor e textura. Os peixes são simplesmente grelhados ou cozidos e os legumes são muitas vezes crus, misturados com os molhos ou cozidos ligeiramente em água fervente.

Diferentemente da complexa culinária chinesa ou francesa, nas quais são utilizados óleos e manteigas, variadas especiarias e ervas, a culinária tradicional japonesa se empenha pela simplicidade. Isto se deve a duas explicações:

- 1) no Japão antigo, os peixes eram a principal fonte de alimento e não as carnes de animais;
- 2) em várias partes do país, os peixes e os legumes frescos são abundantes ao longo do ano e são utilizados de uma forma simples e natural para enfatizar ao sabor de cada estação do ano.

Assim sendo, a culinária japonesa requer ferramentas simples: uma faca, uma tábua para cortar, uma panela, uma outra panela para cozinhar arroz, uma peneira de bambu para lavar os ingredientes, uma tina para conserva ou transporte de alimentos, um pilão para moer alguns ingredientes, e um cesto de

bambu para cozinhar a vapor. Essa simplicidade é expressa em uma frase de uma canção popular, “*hocho ippon, sarashi ni maitte*”: tudo que um cozinheiro precisava para sua vida era “uma faca e um pano de algodão para embrulhá-la dentro”.

Por outro lado, especialmente desde o período Edo, a cozinha tradicional japonesa passou a exigir uma grande variedade e quantidade de pratos e louças em geral. Isso mostra a ênfase que se passou a dar num melhor atendimento a hóspedes. Antigos registros de bens indicam que os aristocratas tinham os pratos da mais alta qualidade para uso de seus convidados, sendo centenas e até milhares de vezes mais numerosos que aqueles possuídos pela classe social mais baixa. Os ricos mantiveram seus melhores pratos em depósitos de paredes de barro, e os pratos para uso da família ficavam nas prateleiras da cozinha.

Após a 2ª. Guerra Mundial, a cozinha japonesa abraçou a culinária de várias partes do mundo, especialmente da França, da China, dos Estados Unidos, da Itália, da Rússia e da Coreia do Sul. Isso tem exigido uma maior variedade de louças e utensílios de cozinha de *design* estrangeiro, pois os japoneses passaram a elaborar pratos, sobremesas e até bebidas de origem estrangeira, além de ser um povo que aprecia muito as louças em geral, e passaram a adquirir peças de estilo estrangeiro. Enquanto isso, quase todas as casas antigas que possuíam depósitos com paredes de argila desapareceram, tornando-se necessário ampliar o espaço de armários e prateleiras ao longo das paredes da cozinha. Isso ajuda a explicar o desenvolvimento do chamado *System Kitchen*, a cozinha modular, compacta e inteligente.

Hoje, as cozinhas do Japão estão entre as melhores do mundo, equipadas com uma gama completa de utensílios e pratos.

**Manhã, tarde e noite: uma heróica luta na elaboração de pratos. As donas de**

# casa japonesas não têm tempo a perder!

*Nas mesas japonesas são servidos pratos que se alternam a cada dia, podendo ser encontrados pratos da culinária japonesa, evidentemente, mas também da culinária chinesa, indiana, italiana, francesa e até alguns sem nacionalidade (?!). As donas de casa japonesas se desdobram para cumprir as tarefas domésticas e preparar refeições deliciosas que tragam alegria à família. De que maneira elas preparam e como são preparadas as refeições? Vamos acompanhar o dia de uma dona de casa de Tóquio.*

Texto: Kuniko Sanada Fotos: Masahiro Kawada

Colaboração: The Maruetsu, Inc.

No topo: Hisae Imaya em sua cozinha

Abaixo: A sala pode ser vista da cozinha, assim Hisae pode observar as crianças enquanto cozinha.

## **Começando o dia com um desjejum reforçado**

Em um condomínio alto, situado no bairro de Minato em Tóquio, bem perto do coração da metrópole, moram Hisae, seu marido Ken'ichi e seus três filhos. A refeição tem de ser posta na mesa muito cedo, para tanto Hisae levanta às cinco horas da manhã e logo vai à cozinha. As duas meninas, Miu (no 3º ano do ensino fundamental) e Karen (no 1º ano do ensino fundamental) devem sair de casa às 6h30 para chegarem à escola, que situa-se um pouco distante.

O desjejum de hoje consiste em: arroz, sopa de missô e peixe grelhado. Uma típica refeição japonesa. "A manhã é muito corrida, então eu prefiro preparar um cardápio expresso. No desjejum, a refeição é de grande volume, de modo que as crianças possam estar bem até o horário do almoço na escola.", explica Hisae.

Após enviar as duas meninas para a escola, faxina e lavagem de roupas são as próximas tarefas. Enquanto a máquina de lavar faz seu trabalho, Hisae prepara uma marmita (bento) para o menino, Josho, que vai à escola de educação infantil. A caixa da marmita é pequena, mas preenchido com ingredientes coloridos, proporcionando uma refeição balanceada. Às 8h30, Hisae leva seu filho Josho à escola, que fica a 5 minutos de sua residência. Neste ano, Hisae é

membro da Associação de Pais da escola, dedicando voluntariamente algumas de suas manhãs.

Nos dias em que não há trabalhos a fazer na escola de educação infantil, ela retorna à sua casa e termina as tarefas domésticas, além de iniciar os preparativos para o jantar. Desde o ano anterior, Hisae realiza serviços de “Nail Art” (manicure artística) em sua casa. No início ela fazia apenas quando suas amigas solicitavam, mas graças à propaganda boca-a-boca, hoje em dia, ela atende cerca de 30 pessoas ao mês.

### **Nos almoços, reuniões divertidas onde cada uma traz um prato**

Geralmente o almoço de Hisae é simples, composto de sobras, mas de vez em quando, ela se reúne com as amigas e fazem um almoço agradável no qual cada uma leva um prato, ou então, todas saem juntas para almoçar fora. “Houve vezes em que um prato que levei fez tanto sucesso, que minhas amigas queriam que eu as ensinasse, por isso cheguei a dar aula de culinária para elas” – como se vê, Hisae é muito habilidosa na arte da culinária.

No supermercado situado no andar térreo do condomínio, Hisae faz suas compras diárias de ingredientes. Nesse estabelecimento podem ser encontrados uma boa variedade de alimentos, como verduras, carnes e peixes. Quando há algum produto com preços especiais, ela aproveita para comprar em grande quantidade e faz estoque no congelador, ou deixa prontos pratos pré-preparados. Dessa forma, ela consegue economizar tempo e, evidentemente, despesas com alimentação.

Às duas horas da tarde, Hisae vai buscar o pequeno Josho na escola de educação infantil e de lá eles vão para um parquinho onde brincam até o final da tarde. Chegando em casa, ela vai imediatamente ocupar-se com o preparo do jantar.

### **\* Preparando o desjejum**

*Legendas: 1 Dissolve-se o missô (pasta de soja) em um caldo com queijo de soja tofu em cubinhos, alga wakame e cebola.*

*2. Filés de peixe carapau na grelha*

3. Cardápio do desjejum de hoje. Em sentido horário: omelete, filé de carapau grelhado, missoshiru (sopa à base de pasta de soja missô), arroz e legume em conserva

### \* **Preparando o bentô (marmita japonesa)**

Legendas: 4. A marmita é preenchida por uma combinação bem colorida: omelete, tomate, brócolis, batata doce e frutas.

5. A salsicha recebe vários cortes em uma das extremidades e na hora de grelhar, ganha formato parecido com de um polvo.

6. A marmita ganha um toque final ao ser embrulhada em um tecido com estampas graciosas.

7. A geladeira de Hisae é repleta de pequenas vasilhas com alimentos pré-cozidos e acompanhamentos prontos para consumo.

### \* **Comprando ingredientes**

Legendas: 8. O mercado que fica no andar térreo do condomínio funciona 24 horas. Hisae cuidadosamente seleciona os itens das prateleiras repletas de alimentos.

9. Na seção de peixes, peixes crus cortados em sashimi dispostos harmoniosamente em bandejas.

10. Hisae traz sua própria sacola de compras, para que suas compras sejam ecologicamente corretas.

### \* **Preparando o jantar**

Legendas: 11 e 12. Sopa com muitos vegetais (tomate, salsa, abóbora, cebola) e carne suína.

13. Salada de brócolis com ovo cozido regado com molho à base de maionese.

14. Com mãos habilidosas, Hisae prepara vários pratos ao mesmo tempo.

15 e 16. Os vegetais e o salmão, que foi passado na farinha condimentada com salsa e orégano, são preparados numa mesma frigideira.

17. Hijiki (tipo de alga alimentar) desidratado se reconstitui após contato com água.

18. Refogado de hijiki com cenoura, feijões, abura-ague (tofu frito sem o miolo) e raiz de lótus.

Mantido sob refrigeração, esse acompanhamento dura por até 4 dias, sendo uma opção muito prática.

19. O prato principal de hoje é Meunière de salmão que é servido com uma seleta saborosa de vegetais. Como acompanhamentos, sopa de vegetais com carne suína, refogado de hijiki, salada de brócolis e ovo cozido, arroz.

20. A louça suja é lavada na máquina de lavar louças da família, uma grande ajuda na cozinha para donas de casa atarefadas.

21. Pratos e louças no armário. Branco é a cor predominante.

## \* Uma seleção de pratos da semana

22. Massa à moda genovesa com salmão e aspargos

23. Sashimi (peixe cru em finas fatias) de peixes variados

24. Camarões empanados

25. Camarões ao molho de maionese

26. As crianças ajudaram com os moldes para dar formatos graciosos aos biscoitos

## Cardápio de desjejum e jantar de uma semana da família Imaya

	<b>DESJEJUM</b>	<b>JANTAR</b>
<b>2ª feira</b>	- Arroz cozido com polvo, cogumelo <i>shimeji</i> e alho - Sopa à base de missô com ostras <i>asari</i> (vôngole)	- Sashimi de peixes variados (atum, pargo, pitangola). <i>Fig. e leg. 23</i> - Tofu gelado com guarnição - Rolinho Primavera - Espinafre refogado - Arroz
<b>3ª feira</b>	- Salada de pepino e alga <i>wakame</i> , regado a vinagre - Peixes pequeninos cozidos no molho de soja - Sopa à base de missô com cebola, batata e cebolinha grossa - Arroz	- Curry com carne suína moída, abóbora e feijões, acompanhado de arroz - Camarões ao molho de maionese. <i>Fig. e leg. 25</i> - Salada de <i>mizuna</i> (mostarda japonesa) - Frutas
<b>4ª feira</b>	- Filés de peixe carapau grelhados - omelete com sardinhas minúsculas e ciboulette - Pickles de salsão e pepino - Sopa à base de missô com tofu, alga <i>wakame</i> e nabo <i>daikon</i> - Arroz. <i>Fig. e leg. 3.</i>	- Meunière de salmão. <i>Fig. e leg. 19</i> - Salada de brócolis e ovo cozido. <i>Fig. e leg. 13</i> - <i>Hijiki</i> (alga) refogado - Sopa com vegetais abundantes e carne suína - Arroz
<b>5ª feira</b>	- Ovos com presunto - Sopa de alga <i>wakame</i> - Arroz - Frutas	- Chop Suey - Charuto de alface recheado com carne suína - Arroz - Sopa de tomate com ovo
<b>6ª feira</b>	- Vegetais e carne refogados servidos sobre o arroz numa cumbuca - Sopa com ovo mexido	- Massa à moda genovesa com salmão e aspargos. <i>Fig. e leg. 22</i> - Salada de tofu e peixes minúsculos - Bruschetta
<b>Sábado</b>	- Sanduíche de presunto, queijo e tomate - Frutas	- Refeição em restaurante (a um <i>yakinikuya</i> , uma casa de carnes grelhadas)
<b>Domingo</b>	- Pão de nozes com queijo - Sopa de vegetais e cogumelos - Frutas	- Camarões empanados. <i>Fig. e leg. 24</i> - Marinado de salmão, polvo e salsão - Cogumelos e vegetais refogados ao alho - Arroz - Sopa de berinjela e <i>wakame</i> (alga)

Legendas. À esquerda: aos sábados e domingos, dias de folga do marido, a família toda se senta à mesa.

*As crianças parecem bem contentes.*

*À direita: domingo de manhã, assa-se o pão. Após ter deixado a massa descansando, colocam-se as nozes e cream cheese, dando formato à massa. Após deixar a massa descansando uma segunda vez, é assada no forno, assim e está pronto o pãozinho em estilo alemão. "Todos adoram essa receita e por isso acaba rapidinho." – diz Hisae com satisfação.*

### **À noite também há muito trabalho a fazer**

E quanto ao marido? Durante os dias da semana, Ken'ichi chega em casa bem tarde, por isso o jantar é servido em dois horários e o primeiro horário é para Hisae e as crianças. Na mesa de jantar normalmente podem ser encontrados pratos de comida japonesa caseira, mas de vez em quando há receitas chilenas, italianas ou de outras partes do mundo.

"Eu tento garantir uma combinação balanceada, com carne ou peixe e muitos vegetais. Para evitar o mesmo tipo de sabor dia após dia, eu leio revistas de culinária e troco idéias com amigas. Assim, nós podemos experimentar novos sabores."

Após colocar as crianças para dormir, pois elas acordam bem cedo de manhã, ela pode finalmente retomar o fôlego e aproveitar um momento só para ela, degustando um vinho ou praticando um pouco de dança flamenca, seu *hobby* no momento. Ainda assim, logo ela deve retornar às atividades domésticas, como passar ferro, preparar o jantar de seu marido ou preparar acompanhamentos para futuras refeições. Quando tudo está arrumado, é hora de ir para a cama. Já passam das 11 horas.

O trabalho de uma dona de casa japonesa envolve uma série de atividades que são realizadas dentro de um longo período de tempo. Porém, Hisae está sempre pronta para aprender novas coisas e continua a cozinhar com entusiasmo. Sua principal meta e motivação? Agradar sua família com o preparo de suas refeições saborosíssimas.

# Utensílios: as maravilhas da cozinha japonesa

***Cortar, partir ao meio, grelhar, dourar, cozinhar no vapor, aferventar, refogar, moer, ralar... todas essas ações são recorrentes no preparo de pratos da culinária japonesa. Os utensílios evoluíram ao longo dos anos, geralmente em formatos inusitados e feitos de materiais surpreendentes***

Texto: Yu Sugawara Fotos: Masahiro Kawada

Colaboração: 1. Aritsugu; 2. KIYA; 3. Croissant no Mise, Toyoko Ten, Tokyu Department Store; 4. Kitchen Utensils Section, Toyoko Ten, Tokyu Department Store

Legendas:

## ***Cha-zutsu (pote para guardar chá)***

*Possui uma tampa interna e externa, que fecha o pote hermeticamente a fim de evitar a umidade.*

## ***Suribachi e surikogui (pilão e socador)***

*O pilão é uma tigela de cerâmica cuja superfície interna possui inúmeros sulcos concêntricos. Os alimentos são colocados dentro do pilão para serem amassados e moídos com o socador. Esse socador é feito com uma árvore pimenteira japonesa.*

## ***Katsuo-bushi kezuri-ki (fatiador de lascas de peixe Bonito desidratado)***

*Para obter lascas de fina espessura, o bloco de peixe Bonito desidratado deve passar pela lâmina em movimentos para frente e para trás. As lascas de peixe são coletadas na gaveta acoplada.*

## ***Nambu tetsu-bin (bule de ferro Nambu)***

*Este bule é feito de ferro especial da região de Nambu, província de Iwate. A água nele fervida possui uma suavidade singular.*

## ***O-hitsu e Shamoji (Tina onde é servido o arroz e espátula)***

*A tina de madeira comporta o arroz que acaba de ser cozido, mantendo-o fresco e saboroso. A espátula é utilizada para servir o arroz em tigelas individuais.*

## ***Oni-oroshi (ralador de nabo daikon)***

*Este utensílio não rala o nabo em textura fina demais, evitando que as fibras sejam destruídas. O resultado é uma textura leve e ligeiramente crocante.*

**Makisu (esteira de bambu)**

*Feito de bambu partido em finas camadas. Coloque uma folha de alga nori sobre a esteira, sobre o nori, assente uma camada fina de arroz de sushi, coloque os ingredientes do recheio. Por fim, enrole a esteira e pronto, nós temos um rolo de sushi.*

**Tamago yaki-ki (frigideira própria para fazer omelete)**

*Frigideira cujo design permite o preparo de omeletes de textura macia e de cor atraente aos olhos.*

**Kata-kuchi (tigela com bico)**

*Utilizado para transferir molho de soja, saque ou outros líquidos em vasilhas menores. É também utilizado para servir à mesa.*

**Oroshi-gane (raladores)**

*O de tamanho maior, com dentes mais largos, é usado para ralar nabo daikon. O de tamanho menor, com dentes menores, é usado para ralar raiz forte wasabi e gengibre.*

**Seiro (cesto para cozimento a vapor)**

*Colocado sobre uma panela com água fervente para o cozimento a vapor dos alimentos. A tampa é feita de tiras de fibra de bambu trançadas, por cujos vãos escapam a quantidade exata de vapor para o cozimento.*

**Tawashi (utensílio para escovar)**

*O formato e o material de que é feito dependem de sua função, que pode ser de retirar resíduos de alimentos queimados ou de higienizar o interior de uma garrafa. Nas fotos, a partir da esquerda: tawashi feito de fibras de palmeira; tawashi feito de raízes de árvore kaya; tawashi feito de pêlo de cavalo; tawashi feito de fibras de cânhamo.*

**Do-nabe (panela de cerâmica)**

*Como a panela é feita de cerâmica grossa, o alimento mantém-se quente por um bom tempo. Utilizado para o preparo de refeições na própria mesa, como o-den (ingredientes mergulhados em caldo) ou yu-dofu (tofu e verduras mergulhados em caldo). Pode ser utilizado também para cozinhar arroz.*

**Shakushi (concha)**

*Da esquerda: concha de madeira; concha de alumínio; concha especial para yu-dofu; concha para retirar espuma da superfície de caldos.*

**Yukihira-nabe (panelinha de um cabo)**

*Ideal para o cozimento de alimentos para duas ou três pessoas.*

**Chirori (sake warmers)**

*Vasilhas para esquentar . Estes são feitos de cobre.*

**Mana-ita (tábua para cortar)**

*Profissionais adoram as tábuas feitas de madeira de cipreste japonês, porque tem o grau exato de resistência, proporcionando satisfação no ato de cortar.*

**Horoku (Vasilha de cerâmica para tostar)**

*Utilizado para tostar sementes de gergelim, nozes de ginkgo, feijões ou folhas para chá. Recentemente é utilizado também para tostar grãos de café.*

## A evolução das panelas elétricas para arroz, made in japan

Texto: Koki Takahashi Fotos: Masahiro Kawada

Fotos concedidas: Panasonic Corporation

### **Panasonic conta sobre a história da evolução das panelas elétricas para cozimento de arroz**

A culinária japonesa dificilmente existiria sem o arroz. E as cozinhas japonesas dos dias de hoje não poderiam funcionar bem sem as panelas elétricas. A empresa Panasonic vem fabricando esses produtos há bastante tempo, sempre buscando o aprimoramento do sabor. A atual responsável pelo setor de desenvolvimento de panelas elétricas da Panasonic, Tomoka Takanuma, poderá nos dar um panorama da história da evolução desse importante eletrodoméstico.

“Aproximadamente 6 milhões de unidades são vendidas todos os anos no Japão. Isto indica que a panela elétrica é o terceiro eletrodoméstico mais consumido pelos japoneses, ficando atrás apenas das televisões (10 milhões) e aparelhos de ar-condicionado (7 milhões). O que faz com que as panelas elétricas sejam tão populares no Japão? Eu diria que tal se explica pelo fato de ser o arroz o nosso principal alimento e também porque as tradições da culinária japonesa sempre reforçaram a importância de se servir um arroz delicioso.”

A primeira panela elétrica chegou ao mercado consumidor no Japão em 1955. Antes disso, cozinhava-se o arroz no fogão à lenha ou outra fonte de calor, de modo que havia a necessidade de permanecer próximo à panela para manutencionar o fogo. Mas quando os industriais automatizaram o processo, facilitou a vida das donas de casa, liberando um pouco de seu tempo. Em 1960, um novo modelo aprimorado possuía a função de ajuste de tempo de início de cozimento, além de entrar automaticamente em modo “manter aquecido”, depois de o cozimento se completar. Era um grande avanço, tanto que as donas de casa de todas as famílias desejavam ter um produto desses.

Em 1979, com o avanço da tecnologia eletrônica, as panelas elétricas passaram a ter um microcomputador instalado para regular a temperatura automaticamente e com maior precisão. Com isto, as panelas elétricas não apenas cozinhavam e mantinham o arroz aquecido, como também aprimoravam seu sabor.

Então em 1988, o aquecimento induzido revolucionou as panelas elétricas. Uma bobina de indução elétrica foi instalada no receptáculo da tigela removível. Um campo eletromagnético cria correntes elétricas que atuam na tigela, resultando num aquecimento induzido.

Takanuma explica: “Em nossa busca pelo aprimoramento do sabor, o aquecimento por indução representa um grande progresso. O sabor depende da qualidade do arroz, quantidade de água e o modo de regular o calor. A tecnologia do aquecimento por indução possibilita elevar bastante a temperatura quando necessário, além de ser possível fazer ajustes automáticos da temperatura com precisão.

“Nossas especialistas na ciência do cozimento do arroz, chamadas de ‘rice ladies’, vêm realizando pesquisas em busca do sabor ideal do arroz cozido em panelas elétricas e elas atestam que o aquecimento induzido representa um enorme avanço.”

A evolução continua, dirigida por pesquisas e esforços em prol do desenvolvimento da melhor configuração para os componentes da aparelhagem de aquecimento induzido. Por exemplo, o melhor material para confecção da tigela, o uso de vapor e de ventilação.

Takanuma diz satisfeita: “Se você acha um exagero toda essa atenção voltada aos mínimos detalhes, prove o arroz cozido em nossa panela elétrica mais moderna – aí você entenderá.”

*Legendas:*

**1955** – *As pioneiras panelas elétricas para cozimento de arroz facilitam o trabalho de cozinhar, além de trazer um ganho de tempo na cozinha.*

**1960** – *Este modelo permitia fazer ajuste de tempo de início de cozimento, além de entrar automaticamente em modo “manter aquecido”.*

**1979** – *Este modelo traz um microcomputador em seu interior para regular com precisão a temperatura.*

**1988** – *Com a introdução da tecnologia de aquecimento por indução, a fonte de calor é a própria tigela interna removível. Assim, tornou-se possível elevar consideravelmente a temperatura.*

**2003** – *Este modelo introduziu a tecnologia do vapor em alta temperatura, aprimorando o sabor e suavidade do arroz.*

**2009** – **Modelo de última geração: o arroz nunca esteve tão gostoso.**

**Linha Panasonic SR-SJ1 de panelas elétricas para arroz:** *o último avanço na linha evolutiva. Esta linha traz a mais moderna tecnologia para o cozimento de um arroz saboroso. Inova com uma tigela interna removível mais robusta e sistema de aquecimento por indução, sendo o primeiro modelo da Panasonic a usar vapor por ventilação para aumentar consideravelmente a energia térmica.*

**Ítems:**

**A tampa da tigela atua como uma placa de aquecimento** – até a tampa da tigela participa do processo de aquecimento induzido, para que o arroz e a água sejam totalmente envolvidos por componentes aquecidos. A combinação de aquecimento por indução com calor infravermelho longo resulta num arroz de textura ainda mais suave que antes.

**Ventilador** – O vapor que se desprende do arroz em cozimento é ventilado de volta, mantendo grande quantidade de calor, proporcionando ao arroz mais aroma e sabor suave.

**Vapor** – o vapor da água fervente é reabsorvido, aquecido à temperatura de 130° C, redirecionado ao arroz, melhorando o aroma e suavidade do sabor.

**Tigela interna removível** – o material de que é feita a tigela é composto de seis camadas. A parte interna tem componentes de flúor com diamante. A tigela possui excelentes propriedades de emissão, condução e isolamento de calor, fazendo com que o arroz seja mais saboroso.

**Sistema de aquecimento por indução** – uma bobina de aquecimento induzido está configurada em seis estágios, envolvendo a tigela inteira e a tampa, assegurando alto poder)

I Especial | Vendo o Japão através da cozinha

## Comprando utensílios de cozinha em Kappa Bashi no bairro de Asakusa

Texto: Yu Sugawara Fotos: Takahashi Munemasa e Kono Toshihiko e Mapa de Oguro Kenji

*Kappa Bashi* em Tokyo é um bairro especializado em utensílios de cozinha. Há 10 minutos a oeste do bairro de *Asakusa*, é um local onde profissionais do ramo e amantes da culinária desejam visitar ao menos uma vez. Em 1 quilômetro de extensão norte-sul, são cerca de 180 lojas especializadas lado a lado. Pratos grandes e pequenos, tigelas, xícaras de chá, tábuas de cortar, facas em estilo oriental e ocidental, frigideiras, caldeirões, *hashis*, taças de vinho, utensílios para

confeção de doces, escovas de cozinha. A maioria dos itens serve para utilização doméstica, mas muitos outros são destinados a comércios alimentícios como restaurantes e bares: enormes potes e panelas, panelas de arroz profissionais e muito mais. O bairro certamente dispõe de tudo que você ou qualquer chefe de cozinha profissional necessita para a sua cozinha. Venha fazer um interessante *tour* para conferir os produtos que abarrotam as lojas do teto ao chão, e quanto mais se embrenhar no fundo das lojas, você sentirá como se estivesse numa caça ao tesouro, perdendo-se nos corredores.

Legendas acerca do mapa (página 20)

- (marinho) Lojas gerais de utensílios de cozinha e porcelanas
- (laranja) Porcelanas
- (verde) Utensílios de cozinha
- (rosa) Utensílios para confeitaria
- (azul) Equipamento de cozinha
- (violeta) Decoração para restaurantes
- (amarelo) Maquetes de comida, uniformes, etc.

Legenda:

1. Pratos em formato de trem-bala e bombeiros adorados por crianças.
2. É inacreditável que estes deliciosos *parfaits* sejam apenas modelos de plástico.
3. Frigideiras de diversos tamanhos, formatos e materiais.
4. Ao fundo da loja, um funcionário esculpindo fôrmas para doces. É necessário um dia inteiro para esculpir as duas partes de uma forma.
5. Esta loja dispõe a mais completa seleção de materiais em *Kappa-Bashi*. São cerca de 10.000 tipos de equipamento de cozinha e utensílios, e algo em torno de 50.000 itens gerais.
6. Com diâmetro de 75 cm e capacidade para 270 litros, esta panela consegue cozinhar arroz para 500 pessoas ou sopa de *misso* para 1.000 pessoas.
7. Lanternas de papel vermelhas penduradas em bares em estilo tradicional podem ser dobradas e são consideradas ótimos presentes.
8. Fôrmas para doces em formatos de flores de cerejeira, folhas de *ginko biloba* e pássaros.
9. Utensílios de cerâmica como tigelas grandes e pequenas, pratos, potes para cozinhar em mesas dispostas nas estantes.
10. À direita um *deba-bocho* ou faca para limpar peixes e à esquerda um *yanagiba-bocho* ou faca para cortar *sashimi* (peixe cru).
11. Uniforme de chefe de cozinha (à direita) e avental de atendente de bares tradicionais (à esquerda). Alguns clientes compram as peças para utilizar em eventos próprios.
12. Bules e copos pendurados no teto.

13. Casa de chá famosa em *Kappa-Bashi* freqüentada por compradores e funcionários dos estabelecimentos do bairro.

## Famosas lojas em *Kappa-Bashi* que transformam comida em diversão

### Comidas de plástico que abrem o apetite

Tokyo Biken

“ Isso não é de verdade?”, “Uau, isso realmente parece muito gostoso!” são expressões de alegria que invadem a loja. O Tokyo Biken trabalha com modelos de comidas de plástico que enfeitam vitrines de restaurantes. Os modelos expostos parecem todos eles, sem exceção, comidas frescas que acabaram de ser preparadas. O peixe e o frango grelhado carregam tantos detalhes que parecem exalar o cheiro da parte da carne um pouco mais queimada.

Antigamente, as peças eram fabricadas em parafina substituída posteriormente pelo clorido de vinil para evitar o encolhimento e o formato irregular das peças. Para a fabricação de modelos de bebidas, a gelatina deu lugar ao silicone. Tintas a base de água estão fora de questão e foram trocadas por pigmentos a base de óleo, produtos mais resistentes e que os tornam mais reais. Mas o desenvolvimento de técnicas para continuar a fabricar pratos “deliciosos” ainda deve continuar.

*Legenda:* (no topo) O garfo está parado no ar segurando o espaguete? (acima) Os quatro *sushi* mais populares: ovas de salmão, camarão, ovo e atum (da esquerda para a direita). (abaixo) Bolhas começam a borbulhar do fundo do copo da cerveja que acaba de ser servida.

### **Os pratos ficam mais saborosos com facas para chefes de cozinhas profissionais**

Saindo um pouco para uma rua lateral do bairro de Kappa-Bashi, foi possível avistar uma placa diferente em formato de faca. É a loja Tsuda especializada em

facas desde sua inauguração em 1952. As facas cobrem toda a parede da loja de forma a não deixar nenhum vão entre elas. A coleção é composta por facas tão afiadas que podem causar medo ao se aproximar. Quase 1.000 facas são especialmente fabricadas para essa loja. Para garantir o corte e a durabilidade, 3 artesões forjam as peças utilizando-se de sua habilidade máxima, e para manter a qualidade, somente 200 a 300 facas são forjadas mensalmente. Muitas facas são destinadas a especialistas em cozinha japonesa que necessitam fazer cortes diferenciados como fatiar enguias, preparar *sashimi* de baiacu ou polvo, e retirar a espinha de enguias marinhas.

Recentemente, houve um aumento não somente de profissionais da cozinha, mas também de clientes comuns. "O meu desejo é que justamente aqueles clientes que não conseguem nem afiar as suas próprias facas utilizem peças de boa qualidade. As nossas facas não perdem o fio" vangloria-se o senhor *Hiroshi Saito*, dono da loja.

*Legenda:* (acima) A placa em formato de faca é marca da loja. (abaixo) Mais de 1000 facas destinadas à culinária japonesa, ocidental, chinesa e macarrão de trigo sarraceno são expostas.

## Vivendo em harmonia com a água

# Harie na vila de Shin-Asahi

### 360º Japão

Texto: *Mami Yoshida* Fotos: *Chiharu Ito*

O nome do maior lago do Japão, o Biwa, vem da similaridade de seu formato com o instrumento musical de mesmo nome, um tipo de bandolim. O lago está localizado na província de Shiga, região central do Japão, e é uma fonte importante de água das redondezas das províncias de Osaka e Kyoto. Algumas espécies de peixes e insetos fazem dele o seu habitat natural e não existindo em outro local.

O lago é alimentado por pequenos e grandes rios. Um deles, o Harie Okawa, corre na vila de Shinaicho e desemboca no lado nordeste do lago. Ele recebe as águas de poços subterrâneos do distrito de Harie e contribui com cerca de 70% da água do lago.

Várias cozinhas das casas da vila de Harie ainda utilizam poços de água como nos tempos antigos, anteriores à existência do sistema de abastecimento. Mas o que isso teria de especial? Para responder a essa pergunta, embarcamos num grupo de turismo que visita casas equipadas com poços artesanais chamados *kabata*.

### **Vivendo na natureza**

Na estação de Kyoto, embarcamos no trem da linha JR Kosei. Quanto mais perto da estação Shin-Asahi, mais os campos de arroz e menos prédios altos chegavam as nossas vistas. Na passagem, visualizamos o lago Biwa à direita e montanhas à esquerda. Ao sopé das montanhas, estendiam-se plantações de arroz em formato de escadaria. Após observarmos o cenário que podemos definir como típico japonês durante cerca de 1 hora, chegamos à estação de Shin-Asahi. Andamos até a vila de Harie ao som do falcão que canta *piihyororo* (onomatopéia do pássaro). Chegamos a um mundo diferente, longe das lojas de conveniência e supermercados onde as casas em estilo antigo são construídas em madeira de cedro japonês queimado. Um canal de águas claras proveniente do Rio Harie Okawa corta a vila, e em sua superfície flutuam flores aquáticas como o *baikamo* que só vivem em águas límpidas e que se mexem ao movimento da águas.

A nossa guia, Kumiko Tanaka, diz que “por ter crescido nessa região, nunca havia considerado interessante nem as límpidas águas ou o *kabata* (tanques de água), pois parecia fazer parte de uma vida normal”.

Não existem bibliografias a respeito de quando essas casas começaram a utilizar os *kabata*. De acordo com Tanaka, uma anciã de 102 anos, moradora da vila, quando ela nasceu o sistema já era utilizado.

A nossa primeira parada é na residência da senhora Yoshiko Miyake. Seu tanque de água fica na parte interna de uma construção separada de sua residência. Entrando nessa edícula, ao descer degraus de pedra, avistamos dois tanques quadrados de tamanhos diferentes. No primeiro tanque, o menor, a água é despejada através de um cano, e nele bóiam tomates e pepinos. No tanque entre

3 paredes de pedra e uma rede de metal, nadam calmamente algumas carpas .  
Painéis e potes estão dispostos em estantes, provando que este local é realmente  
uma cozinha, apesar de ser diferente de tudo que já vimos até hoje.

### Usando a água com cuidado

Perguntamos à senhora *Tanaka* como funciona o sistema de água. “Abaixo de  
nossos pés, existe uma placa de pedra que se estende até as montanhas de *Hira*,  
parte oeste do lago *Biwa*, onde corre a água da neve que é derretida na  
primavera. Se cavarmos cerca de 20 metros abaixo de nossos pés, a água fluirá.”  
O sistema de suprimento de água em tanques de água *kabata*, típicos de *Harie*,  
nasceu das águas que jorram das fontes e das que afluem e correm por toda a  
vila.

O sistema do *kabata* é constituído principalmente de dois tanques. O tanque  
menor, chamado, *tsubo-ike*, serve para a lavagem das mãos e rostos, e para  
refrescar os vegetais que ficam flutuando na água – é como se fosse  
simultaneamente um lavatório e um refrigerador natural. Algumas residências  
obtem as águas de fontes naturais ou utilizam canos para transportar a água.

A água do tanque pequeno corre para o maior chamado *hata-ike*. Carpas  
nadam nele. A água do tanque corre para um canal, mas a tela de metal não  
permite que os peixes escapem. Vegetais, frutas, pratos, potes e painéis são  
lavados, e você poderá até observar painéis e pratos sujos de molho na água e  
as carpas comendo os seus restos. Mesmo que parte da sujeira escoar para o  
canal, dizem que as bactérias se responsabilizam em degradá-las não sujando a  
água.

Na vizinhança existe um produtor de queijo de soja *tofu* que também utiliza do  
sistema *kabata* para deixar de molho e cozinhar a soja. Uma vez que *nigari* (tipo  
de sal amargo) endurece o leite de soja, ele resfria os blocos de *tofu* na fonte de  
água que tem a temperatura estável entre 13° e 14°C durante todo o ano, o que  
mantém o produto refrigerado no verão e aquecido no inverno. Outro produtor  
artesanal local de saquê, *Kawashima Sake*, também utiliza a água afluenta da  
fonte. Essa bebida local desce doce e leve.

Cerca de 110 residências nesta área dispõem do sistema de tanques *kabata*, sendo  
todos ligados a um mesmo canal. Portanto se alguém não toma cuidado o

suficiente e suja a água acaba afetando as demais residências. Felizmente, esse sistema é baseado na confiança recíproca. O óleo nunca é descartado nos tanques e é transformado em sabão que pode ser utilizado no *kabata*.

Nossa guia conta que todas as casas dispõem do sistema de encanamento de água potável e esgoto municipal, no entanto muitos ainda preferem bombear a água do *kabata*.

### **Viver agradecendo a benção da água.**

Visitamos o senhor Sangoro Tanaka cuja casa dispunha de um tanque de água ao lado de sua cozinha. Ele diz que em Harie as casas eram construídas tendo os *kabata* como parte principal. Atualmente, com a reconstrução das residências, os tanques de água estão sendo construídos do lado externo das casas.

Ele, que trabalhou como pescador no Rio Harie Okawa, vem criando carpas nos tanques e nos fala alegremente sobre peixes. Ele nos conta que os peixes nadam para a parte superior do lago Biwa – o que torna possível pescar uma espécie chamada *nigoro-buna* nas redondezas, com o qual se prepara o *funa-zushi*, um *sushi* típico da região.

Toda essa conversa sobre peixes nos dá muita fome para degustar alguma especiaria do lago Biwa. Felizmente, o lanche *bento* é servido ao final do *tour* e o cardápio inclui uma fritada de *ayu* (espécie de truta) pescado no lago e *sashimi* (peixe cru fatiado) de carpa, mas que não inclui o *funa-zushi*, prato ao qual o senhor Sangoro havia se referido. Tomamos o trem e fomos à estação Omi Takashima, a duas estações de Shin-Asahi, com o objetivo de degustarmos o *funa-zushi* servido com arroz e água quente no restaurante Kitashinarouho fundado há 390 anos. O peixe conservado no sal por 2 anos é colocado, por mais de um ano, sobre o arroz cozido, o que confere ao prato um forte odor de acidez e fermentação. No entanto, a água quente faz com que o sabor do prato se torne agradável e não seja mais possível parar de comê-lo. Desde antigamente, esse prato é recomendado a pessoas que estejam se recuperando de enfermidades.

Tanto o *funa-zushi*, as escadarias das plantações de arroz e o sistema de tanque *kabata* demonstram o quanto a natureza tem a oferecer às pessoas. Na vila de Shin-Asashi essas tradições esquecidas por todos ainda continuam vivas.

Legenda:

1. As águas do *Rio Harie Okawa* que corre no canal construído na vila e que desemboca no lago *Biwa*.
2. Carpa solta na água do canal alimenta-se de sobras e algas.
3. Durante a primavera e o verão, florescem na água do canal os *baikamono* (flores aquáticas).
4. *Mitsuko Imamori* que, durante anos, vem tirando fotos do cenário rural na região do lago *Biwa*, e contribui na divulgação do sistema de água *kabata* em todo o Japão.
5. Alguns declives dos sopés da montanha próximos ao lago *Biwa* foram transformados em campos aterrados de arroz. A semeadura do arroz é realizada na primavera, no verão as plantas ganham coloração verde limão e no outono, transforma-se em amarelo ouro.
6. Antigas residências da vila *Harie* construídas de cedro japonês queimado.
7. Ponto de venda de verduras self-service sem vendedor.
- 8./9 A água fria das água do sistema *kabata* são perfeitas para esfriar a água da chaleira ou resfriar verduras.
10. Senhora *Michiko Shimizu* que lava vegetais. O *kabata* serve de pia, cozinha e refrigerador.
11. Local de desembarque de barcos no Rio *Harie*.
12. Guias turísticos que trabalham como voluntários no *tour de Harie*.
13. Fábrica e loja de queijo de soja *tofu* preparado com água e resfriado no próprio *kabata*
15. *Yukio Taniguchi* segura garrafas de saquê produzidas pelo *Sake Kawashima*. A fábrica utiliza água da fonte e oferece aos visitantes a oportunidade de beber a mesma água que jorra através do cano (14).
16. *Sangoro Tanaka*, antigo pescador do Rio *Harie Okawa*, segura os instrumentos de pesca.
17. Frente: Prato *funa-zushi* chazuke servido no restaurante *Kitashinaroho*. Fatias de *sushi* preparados com o peixe *nigoro-buna*, natural do lago *Biwa*, são servidos sobre o arroz e alga marinha *konbu* após ser embebido com água quente. Atrás: Fatias de *funa-zushi*.
18. Após o *tour* pelos tanques de água *kabata*, você pode se deliciar com uma marmitta *bentô* de peixe do lago *Biwa* e *tofu* da loja e fábrica *Uehara*, loja que fabrica também as marmittas.
19. Plantas aquáticas que crescem num dos braços do lago *Biwa*.