

Este informativo é editado quatro vezes ao ano pela Associação de Intercâmbio Internacional de Okaya e tem o objetivo de proporcionar aos moradores estrangeiros informações necessárias ao seu dia-a-dia como também aspectos da vida cultural do Japão. Entre em contato conosco para perguntas ou sugestões.

Alimentos japoneses

Neste ano a Associação de Intercâmbio Internacional de Okaya realizou um novo evento "Comprando e degustando os ingredientes japoneses" realizado em três etapas. Este foi realizado com o propósito de orientar e assistir os hábitos alimentares dos estrangeiros residentes no Japão que levam uma vida agitada e muito ocupada.

Participaram das aulas os residentes estrangeiros de vários países como do Brasil, da China, da Indonésia e da Inglaterra. Os participantes, com o auxílio de intérpretes, fizeram as compras dos ingredientes nos supermercados da cidade onde receberam orientações de como comprar ou escolher ingredientes simples mesmo não conseguindo ler o japonês, como o tempero do curry, por exemplo. Ao retornarem à sala de aula, foram entregues as receitas escritas em diversos idiomas para que os participantes pudessem preparar pratos simples da culinária japonesa. Após as explicações, os participantes fizeram o preparo dos pratos e puderam saboreá-los no final da aula.

Neste curso foram utilizados: cebolinha, cebola, batata e cenoura, que são verduras e legumes comumente utilizados na culinária japonesa. Ainda, foi apresentado o *tofu* - queijo de soja - que é considerado um alimento saudável e outros itens do tempero típico japonês como o molho de soja - *shoyu*-, pasta de soja - *misso* - e também temperos à base de algas e peixe - *dashi*. Além disso, orientações de como usar o preparo pronto de curry de maneira simples e as suas propriedades nutritivas também foram apresentadas. Aproveitando a oportunidade apresentaremos nas páginas 2 e 3 as receitas do curso.

Das três séries do curso, apresentamos na primeira etapa, como preparar o curry e outras variantes como o *curry supu* e sobremesas simples utilizando leite como o *dessert frutie* (*dezaato furuche*). Na segunda etapa apresentamos as variedades do *tofu*, como *hiyayako* (tofu gelado), *missoshiru* (sopa à base de misso) e a utilização do preparo pronto para *mabo dofu*, e o *furikake* (mistura própria para colocar em cima do arroz e no preparo dos bolinhos de arroz - *onigiri*). Na terceira etapa apresentamos o tempura, as diversas formas de combinação das verduras e como preparar o tempura japonês, o tempura de manju (bolo recheado com feijão doce) e o *tendom*. Se ficou com água na boca, experimente preparar, você também.



Para os residentes estrangeiros que ainda não estão acostumados aos hábitos alimentares japoneses, fazer compras nos supermercados e vendas, conhecer os ingredientes japoneses e preparar pratos japoneses talvez seja uma missão um tanto quanto árdua. Contudo, cuidar dos nossos hábitos alimentares é muito importante. Hoje em dia no Japão, muito tem se falado na reeducação alimentar e é sabido que as refeições repetitivas podem causar doenças na fase desenvolvimento das crianças, e a longo prazo outras como a doenças do metabolismo e doenças ósseas com a falta de cálcio nas mulheres, por exemplo. A criança em sua fase de desenvolvimento adquire diferentes sensações degustativas e é dos pais a responsabilidade de passarem os hábitos alimentares saudáveis.

Aproveitem para degustarem os diferentes sabores das quatro estações do Japão. Acostumem-se gradativamente aos ingredientes japoneses e desafiem-se no preparo de pratos simples japoneses, utilizando e reinventando pratos com os condimentos e preparos prontos, visando sempre uma alimentação balanceada e nutritiva.

☆ Os costumes do Japão ~ É divertido aprender a cultura japonesa ~

O pé-de-meia (*Hesokuri*)

A origem da expressão "pé-de-meia" em japonês *hesokuri* - (*heso*) umbigo, (*kuri*) enrolar a linha - significa guardar muito bem o dinheiro.

No período feudal, o patriarca era quem cuidava de todas as finanças da casa e a dona de casa não colocava a mão na renda da casa. Elas faziam *naishoku* - um trabalho extra para terem uma renda para poderem gastar livremente.

Atualmente, o *hesokuri* significa uma pequena quantia de dinheiro poupado a partir do corte de supérfluos, e talvez seja a associação ao "umbigo" do *hesokuri* com uma imagem positiva, hoje, a expressão adquiriu uma denotação menos negativa do que quando da sua origem.



Cartão de visita (*Meishi*)

No cartão de visitas - *meishi* - está impresso o nome, nome da empresa, da repartição, endereço da empresa, número de telefone, etc. A troca de cartões de visita é o passo número um nas relações interpessoais no mundo dos negócios no Japão. É imprescindível e muito útil para os contatos, verificarmos a empresa, a posição hierárquica dentre outras informações. Hoje em dia há diversos programas de banco de dados que têm como base as informações contidas nos cartões, além de ser possível colocar dados pessoais como hobbies. Até um tempo atrás, os modelos de design padronizados estavam em moda mas hoje em dia, para destacar a individualidade as pessoas estão dando atenção à qualidade e cor do papel, dando asas à imaginação com variedades de design e modelos.



Festa de despedida do ano velho (*Bonenkai*)

O *bonenkai* é um encontro que significa literalmente "um encontro para se deixar para trás esquecendo os acontecimentos ruins e aborrecimentos do ano - tomando saquê. Na sua origem, era celebrado entre familiares, parentes e os conhecidos, mas atualmente é celebrado com colegas de trabalho ou amigos em bares ou restaurantes, e até mesmo em caraoquês.

Ao adentrar no ano novo, há o encontro nos mesmos moldes que é o *shinnenkai*. Tanto o *bonenkai* como o *shinnenkai* não têm nenhum protocolo oficial que tenha que ser seguido à risca.



Curso de culinária 「 Comprar e experimentar, alimentos Japoneses 」

1 Curry estilo japonês

Ingredientes <1 2 porções>



Tempêro do curry (Vermont curry) 2 5 0 g, Carne de vaca 5 0 0 g, Cebola 4 médio
Cenoura 1 médio, Batata 4 médio, Óleo 3 colheres de sopa, Água 1 4 00ml, Maçã 1
Shoyu Se for necessário

- 1 Colocar o óleo na panela, cortar do tamanho que quiser a carne e as verduras e fritar.
 - 2 Colocar água na panela, após ferver, retirar os excessos que ficam na parte de cima da panela (aku) deixar ferver em fogo médio até as verduras ficarem macias.
 - 3 Desligar o fogo e acrescentar o tempero do curry, misturar até que ele se dissolva totalmente, ligar o fogo (baixo) e cozinhar mais um pouco.
-

Segredos para um sabor especial

O sabor da comida caseira varia conforme cada lar. No Japão, há um costume de colocar um ingrediente secreto para dar um sabor especial no curry, por exemplo hoje colocamos a maçã, mas existe outras opções como colocar mel, leite ou chocolate.

Se o curry sobrou para o próximo dia . . .

- Trocar o arroz pelo macarrão, estará pronto um

macarrão sabor de curry

- O curry que sobrou, colocar um pouco de água e dissolver um pouco e temperar com shoyu, fazendo uma sopa, juntar com macarrão japonês (udon) estará pronto mais um prato diferente

Macarrão (udon) sabor curry



2 As Variedades de como preparar um tofu

1 Hiyayako

Ingredientes/Tofu, shoyu, Katsuobushi (raspas de peixe), negui (cebolinha) e gengibre.

Lavar o tofu e secar → Cortar o tofu e colocar no prato → Os condimentos, cortar a cebolinha bem miudinha e raspar os gengibres. → Retirar os excessos de água do tofu e colocar os condimentos e shoyu.



2 Sopa de soja (miso shiru)

Ingredientes / Tofu, Aburaague (tofu frito), Cebolinha, Dashi (preparo a base de algas e peixes) e miso.

Para retirar o óleo do aburaague, passar na água quente, cortar na vertical pela metade e depois em pedaços finos → Colocar água na panela o equivalente de (8 owan* vasilha própria para tomar misoshiru*) colocar o dashi, quando a água ferver colocar o tofu, aburaague, cebolinha e dissolver o miso dentro da panela.

3 Ma-bo Tofu

Ingredientes / Tofu, cebolinha e preparação própria para ma-bo tofu.

Colocar na frigideira 360cc de água e uma preparação própria para ma-bo tofu → Quando cozinhar, colocar dois tofus já cortados em pedaços pequenos → Misturar 60cc de água na maisena e misturar tudo junto.

Outras maneiras de preparo

Colocar mais carne moída e cebolinha para deixar mais gostoso.

4 Onigiri

Ingredientes / Arroz, yukari (mistura própria para onigiri em pó sabor ume), shoyu, raspas de peixe em pó, yakinori(algas).

O yukari deve ser misturado no arroz cozido. → Misturar o shoyu e as raspas de peixe colocando dentro do arroz quando for fazer as bolinhas de arroz(onigiri)→embrulhar o nori no onigiri.



3 Saber combinar as verduras Tempura do japão

1 Tempura de verduras

Ingredientes / batata doce, abóbora, shitake, pimentão, beringela, chikuwa(pasta de peixe em formato de bambu), camarão, manju (será feito um tempura do manju (bolo recheado com feijão doce) normalmente servido na hora do lanche)

Juntar a farinha própria para tempura com água gelada.(1 : 1)Misturar → Óleo deixar no grau180° → fritar a verdura de sua preferência

Cuidados a serem tomados

* Usar água gelada, assim o tempura fica crocante

* Retirar os resíduos de água das verduras

* Quando estiver fritando o tempura, retire as massas de farinha que se desprendem das porções de tempura.

2 Fritura de uma mistura de verduras (*kakiague*)

Ingredientes / Cenoura, cebola, peixes (pequenos), camarão(camarão seco cor rosa) e cebolinha.

O kakiague é a mistura de várias verduras.

【 Molho para o tendom • Explicação do molho (tentsuyu) (Para 4 pessoas)】

O que é tentsuyu • • • É um molho que coloca em cima do tempura já pronto.

(E como condimento, se preferir, colocar no molho, nabo ralado e gengibre)

Como preparar: Dashi 400ml. : Shoshu de sabor mais forte 100ml. : Honmirim 100ml. Cozinhar tudo junto.

O que é molho para o tendom • • • Este molho é um pouco mais forte que o molho tentsuyu, este molho é colocado em cima do kakiagué mesclando com o arroz.

Como preparar: Dashi 200ml. : shoyu 100ml. : mirim100ml : 1 colher de sopa de açúcar. Cozinhar tudo junto.

Outras maneiras de preparo

Mudar um pouco o tempero da farinha própria para tempura • • •

Colocando (pó de curry, nori (aonori), shoyu e açúcar) e as verduras embrulhar cada uma em folhas de shiso ou misturar na massa o harusame.

Oi !Muito prazer! Sou Mervin Salazar, o Coordenador para Relações Internacionais da cidade de Okaya!



Muito prazer!, Sou Mervin Salazar e a partir do dia 1o de agosto sou o novo Coordenador para Relações Internacionais da Associação Internacional da Cidade de Okaya. Nasci nas Filipinas e vim ao Japão pela primeira vez há dez anos atrás. Desde agosto de 2005 trabalhei como Coordenador para Relações Internacionais da província de Nagano, na cidade de Matsumoto. Nos últimos três anos realizei diversos eventos de cunho a aprofundar o intercâmbio intercultural com os cidadãos de Nagano fazendo inúmeras visitas às escolas do ensino fundamental e médio da região apresentando a cultura filipina e de outros países.

O meu primeiro evento que realizei foi um trabalho de visitas aos asilos e às instituições de bem-estar social de cada município da província na companhia de outros coordenadores para Relações Internacionais e professores de inglês (AET) para cantar canções natalinas. O que mais me marcou foram os sorrisos dos idosos que recebemos em retribuição.

Ainda, realizei um concurso de caraoquê internacional com a participação de japoneses, chineses, filipinos, americanos, australianos, canadenses que se apresentaram com canções em japonês, inglês, espanhol e francês. O evento

contou com a participação de inúmeros espectadores que vieram prestigiar o encontro que proporcionou uma oportunidade de aprofundar a compreensão mútua da diversidade cultural.

Aprendendo canções em japonês eu pude aprender diversos aspectos da cultura japonesa, pois cantando em japonês posso treinar a leitura dos ideogramas *kanji* além de passar momentos agradáveis de entretenimento além de fazer inúmeras amizades. E falando em música, em dezembro do ano passado, tive uma das melhores experiências da minha vida que foi a participação no famoso programa de calouros “NHK Noto Jiman” na companhia de outros quatro amigos. Eu amo música e espero aprender mais canções em japonês. Ademais, estão em meus planos realizar um evento de intercâmbio internacional aqui na cidade de Okaya envolvendo música e espero visitar diversos lugares da cidade para me aproximar dos cidadãos de Okaya.

Espero atender aos anseios de todos os cidadãos realizando palestras, seminários, cursos diversos abordando temas variados sobre o Japão e o meu país natal, as Filipinas.

★Exemplos dos temas que serão abordados nos cursos e seminários...

História geral das Filipinas, geografia, família, vida cotidiana, sistema educacional, problemas sociais (pobreza, emigração de pessoal qualificado, etc.)

★Eu gosto muito de gastronomia por isso posso ministrar cursos de culinária!
Comida caseira filipina, sobremesas, etc.

★Além de organizar os eventos de cunho a aprofundar o intercâmbio internacional da cidade, vou participar e apoiar outros eventos!

Empenharei-me ao máximo para contribuir ao intercâmbio intercultural da cidade de Okaya e conto com o apoio de todos vocês. Yoroshiku onegai shimasu!
