

Nabemono

A principal refeição no frio é o *nabemono*, uma junção da palavra *nabe* (panela) com *mono* (coisa). Tradicionalmente feita em uma panela de barro chamada *donabe*, que mantém o caldo quente (*dashi*). Os ingredientes são adicionados e conforme são cozidos podem ser saboreados com o *gohan* (arroz) ou macarrão, e acompanhamentos em conserva.

Há muitas variações que mudam a partir da escolha da carne, do tipo de caldo e dos demais ingredientes utilizados. Os tipos mais comuns são: *shabu shabu*, *sukiyaki*, *yudofu*, *oden*, *chankonabe*, *mizutaki*, *motsunabe* e *yosenabe*. As refeições *nabe* estão disponíveis em restaurantes especializados por todo Japão.



Okonomiyaki

Após a 2ª Guerra Mundial, muitos pratos foram popularizados no Japão usando farinha de trigo, como é o caso do *okonomiyaki*. Ele é uma panqueca à base de repolho, ovo, caldo *dashi* e farinha, finalizado com molho especial e maionese.

Sendo uma refeição prática, pode ser encontrado em restaurantes, *izakayas* ou nas barraquinhas de rua, *yatais*. Há algumas formas também de se preparar o prato, as mais famosas são das regiões Kansai (onde fica Osaka) e da cidade de Hiroshima. No estilo Kansai, a carne de porco é misturada com a massa, e no de Hiroshima, o processo é feito em camadas e leva macarrão como base.



Onigiri

O *onigiri* é a refeição mais popular e antiga do Japão, que consiste em arroz moldado redondo ou em triângulo, de forma fácil para segurar e comer. Ao passar dos séculos, ele foi ganhando diferentes variações, podendo ser acompanhado de alga *nori*, recheado com pasta de soja, ameixa em conserva, ou misturado com feijão *azuki* ou outros vegetais, a lista é longa!

O bolinho de arroz é facilmente encontrado em lojas de conveniência (*konbini*), restaurantes, *yatais* ou *izakayas*. Há também restaurantes específicos que servem os *onigiris* com diversos tipos de recheio, conhecidos como *gu*. E os sabores podem variar conforme o tipo de grão utilizado, sem dúvida, é o prato que mais representa o país.



ポイント！



Fique sempre atento à estação do ano, isso ajudará você a saber quais são os ingredientes sazonais em cada uma das diferentes regiões que visitar. E bom apetite!



Por ter as quatro estações bem definidas, os japoneses aguardam ansiosamente as transições entre elas, pois valorizam os ingredientes únicos de cada temporada. Muitos dos pratos tradicionais possuem versões diferentes para cada estação, às vezes com opções com ou sem carne, com ingredientes mais leves e frescos, ou quentes e aconchegantes, ideal para cada época!



Muitas das sobremesas possuem versões especiais e exclusivas, dependendo da região e estação. Seja utilizando frutas sazonais ou até mesmo doces com o rosto do seu personagem favorito, quando for ao Japão não deixe de explorar e experimentar quantas sobremesas puder!



Gostou das informações deste folheto? Para saber mais sobre as indicações fornecidas e descobrir outros destinos fantásticos, acesse: japan.travel/pt/br

E siga-nos nas redes sociais
@visitjapanbr
f/jnto.brazil
p/@visitjapanBR



Prove pratos típicos do Japão

A gastronomia japonesa é muito rica, com variedade de ingredientes, sabores e texturas, além de ser bastante saudável. Em 2013, a comida tradicional japonesa, *Washoku*, recebeu a honraria de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, concedido pela ONU Educação juntamente com a UNESCO.

Por isso, embora o sushi e o sashimi sejam pratos japoneses bastante populares, eles apenas representam uma pequena fração de toda riqueza que esta culinária asiática pode entregar. Conheça aqui outras opções deliciosas para experimentar nessa cultura!

Ramen ou Lámen

O lámen, ou *ramen* em japonês, é um prato preparado com macarrão e caldo, sendo considerada uma refeição informal, que pode ser consumida com outros acompanhamentos como guiso, conservas e bebidas alcoólicas, como cerveja.

É um prato tão popular no país que pode ser encontrado em qualquer região, variando nos ingredientes e temperos, por exemplo. Para facilitar a escolha, o lámen é encontrado com 4 principais tipos de caldos: *shio* (sal), *shoyu* (molho de soja), *missô* (pasta de soja) e *tonkotsu* (feito à base de ossos de porco). Algumas regiões também se destacam com suas criações, como é o caso de Fukuoka com o Hakata lámen, e o Missô lámen, de Hokkaido.



Udon

Saboroso e encontrado em todo o Japão, o *udon* tem espessura grossa e é feito de farinha branca. O sabor muda conforme o caldo e seus temperos, ganhando também outros nomes.

Kake udon leva apenas o caldo e cebolinha para acompanhar o macarrão, servido quente é bastante popular em Osaka. *Tanuki udon* pode ser servido quente ou frio, sua diferença está na crocância que é adicionada pela cobertura de *tenkasu* - sobras da massa frita de tempurá. Tempurá *udon* também é famoso: a tigela de macarrão com o caldo frio ou quente vem acompanhada de legumes ou camarão envolvidos em uma massa fina e fritos.

O *udon* pode ser encontrado em *soba ya* (loja de macarrão), *udon ya* (loja de *udon*), *izakayas* (botecos japoneses) e restaurantes em geral.



Teishoku

A refeição básica no Japão, geralmente, consiste em uma tigela de arroz, uma proteína principal e três acompanhamentos - que podem ser sopa e conservas. Este combo é conhecido como *teishoku* e pode ser encontrado em diversos restaurantes.

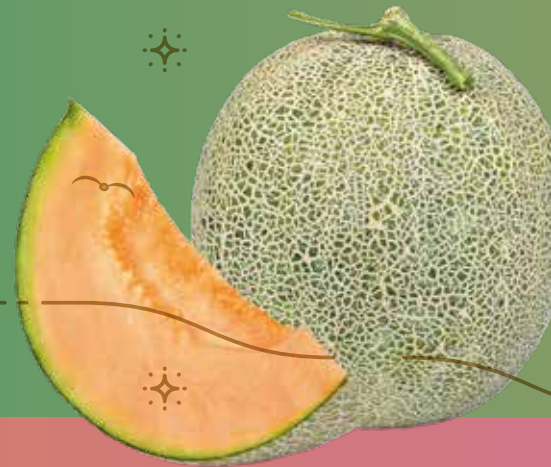
Há algumas variações dele, em que uma sobremesa, que inclui frutas, e uma bebida também são adicionadas.



Frutas da estação

As frutas do Japão têm um sabor especial e atingem um nível de qualidade superior pela tecnologia que é usada em seu cultivo, o que às vezes, deixa o preço do produto um pouco mais caro. Em cada estação e nas diferentes províncias, sempre há frutos típicos disponíveis em mercados ou como opções de sobremesas em restaurantes.

Alguns destaques de frutas japonesas são: o melão Yubari, encontrado em Hokkaido durante o final de maio até o começo de agosto; as maçãs de Aomori, colhidas de julho a novembro e os morangos brancos encontrados em Yamanashi, principalmente, durante a primavera e verão.



Choux Cream

Yogashi faz parte da confeitaria contemporânea japonesa, unindo elementos e técnicas da culinária americana, francesa, italiana, etc., com ingredientes japoneses como o *matcha*, o limão *Yuzu* e outras frutas frescas.

Um dos *yogashi* mais conhecidos e apreciados em todo o país é o *choux cream*, de massa leve e sequinha que leva dentro bastante creme - que varia de sabor podendo ser de baunilha, matcha, chocolate, limão e muitas outras opções.



Parfait

O *parfait* é uma das sobremesas mais populares em cafés e parques temáticos pelo Japão, e consiste em camadas de diferentes ingredientes doces, geralmente bolos, cremes, sorvetes, frutas e afins, montados e servidos em uma taça.

Não existem limites de criatividade para elaborar um *parfait*, e muitos cafés e parques temáticos possuem versões especiais e únicas em seus menus, que são geralmente bonitas para ficar bem nas fotos.



Kakigori

O *kakigori* é uma sobremesa refrescante feita de raspas de gelo cobertas com caldas e xaropes, muito comum no verão japonês. As possibilidades de sabores são infinitas, sendo as mais comuns: morango, *matcha*, *kinako* (farinha doce de soja moída e torrada) e *anko* (pasta doce de feijão *azuki*).



Mochi

Mochigome é uma variação de arroz japonês usada para fazer um bolinho conhecido como *mochi*. Ele é bastante versátil e pode ser consumido na versão salgada ou doce. Sua massa pode ser moldada para ser recheada com morango e *anko* (pasta de feijão doce) e criar a sobremesa *ichigo daifuku*, ou ainda ser servido com uma sopa conhecida como *ozoni* no início do ano novo.

No fim do ano, a comunidade ou famílias se reúnem para fazer *mochi*, pois todo o ritual do preparo até o consumo representa receber a força vinda da divindade do arroz.



Nerikiri

Nerikiri é um tipo de *wagashi* (doce tradicional japonês) que se destaca por sua beleza. É feito com três ingredientes: pasta de feijão branco ou fava branca, *mochi* e açúcar, tentando sempre preservar o paladar do doce de pasta de feijão.

Ele é geralmente servido com chá, para harmonização dos sabores. Seus formatos mudam de acordo com as estações do ano, tornando-os saborosos para degustar e lindos para apreciar com os olhos. Para experimentar é preciso ir a lojas que vendem *wagashi*, cafés ou casas de chá.

