



Sukiyaki
do Bem

真心

Magokoro
Um elo de afeto

Livreto de receitas





Hideko Honma

Sukiyaki do Bem: um elo de afeto

O Sukiyaki é um prato tradicional do Japão que, para mim, remete à ideia de estar reunida junto à família e amigos em torno de uma mesa, sobre a qual se prepara e se saboreia a comida, compartilhando um momento de alegria e afeto. Por isso, é o prato que deu origem ao Sukiyaki do Bem, há 14 anos.

De lá para cá, os **Chefs do Bem** – os nossos chefs parceiros, que abraçam esta celebração da gastronomia e da arte, e que também é uma ação social – elaboraram inúmeras receitas, sempre exclusivas, a cada edição do evento.

Neste livreto você encontra, novamente, receitas únicas, criadas pelos chefs para este **Sukiyaki do Bem 2020 Magokoro – Um elo de afeto**.

Todos pesquisaram o que é um Sukiyaki e, a partir disso, cada chef criou seu extraordinário Sukiyaki do Bem, com toques e variações que só eles pode-

riam ter pensado. Além de compartilhar a receita, cada um também gravou um vídeo mostrando como fica o prato – colorido, precioso, farto (você pode assisti-los no site do Sukiyaki do Bem, com a sua senha). Todos estão ligados pelo **Magokoro**, a devoção ou entrega sincera, que cria um **elo de afeto**.

Nesta época de isolamento e introspecção, em que estamos descobrindo maneiras de nos aprofundarmos em nós mesmos e nos transformarmos, como em um movimento em espiral, o elo de afeto que criamos nos mantém conectados, criativos, animados.

Assim são as receitas neste livreto: um convite a um momento íntimo, de união e alegria. Podem ser preparadas por qualquer um, na companhia de amigos e familiares.

Experimentem!

Hideko Honma



Adriano Kanashiro

Chef do restaurante
Santoko Restaurant,
em Acra, Gana

TALHARIM DE NORI E SHISSÔ COM LAGOSTA MARINADA COM MOLHO DE SUKIYAKI

INGREDIENTES:

Serve 4 pessoas

Molho de sukiyaki para marinar a lagosta

- 300 ml de saquê mirin
- 300 ml de saquê kirin
- 300 ml de água filtrada
- 20 g de katsuobushi
- 800 g de cauda de lagosta
- 150 ml de shoyu
- 5 g de kombu
- 50 g de açúcar

Talharim de nori e shissô

- 30 g de shissô
- 50 g de nori
- 300 g de farinha de trigo
- 3 ovos
- 100 ml de azeite

Ingredientes para finalizar

- 60 g de manteiga
- 100 g de cebola cortada
em tiras
- 200 ml de azeite de dendê
- 80 g de moyashi
- 100 g de nirá
- 500 g cauda de lagosta
marinada
- 400 ml do molho de sukiyaki
- 120 g de tofu
- 30 g de amido de milho
ou de batata
- 600 g do talharim fresco
- Água suficiente para
cozinhar o talharim
- Sal a gosto
- Óleo

MODO DE PREPARO:

MOLHO DE SUKIYAKI PARA MARINAR A LAGOSTA

- Misture todos os ingredientes e leve ao fogo alto. Quando ferver, desligue e deixe esfriar. Depois adicione a lagosta e deixe na geladeira por 12 horas.

TALHARIM DE NORI E SHISSÔ

1. Bata as folhas de shissô no liquidificador com água, escorra em um peneira e reserve somente o shissô batido.
2. Corte o nori em pequenos pedacos e coloque no liquidificador para triturar. Adicione o azeite até virar uma pasta e reserve.
3. Numa bancada, coloque a farinha de trigo e abra um buraco no centro. Quebre um ovo de cada vez no centro da farinha e acrescente o shissô picado e uma colher de nori com o azeite. Com um garfo, mexa os ovos com o nori e o shissô para misturar. Aos poucos, misture-os com a farinha, fazendo movimentos circulares do centro para a borda, em sentido horário.
4. Assim que a farinha incorporar os ovos com o nori e o shissô, misture e amasse com a mão até formar uma bolota. Trabalhe a massa e amasse bem até ela ficar lisa e macia - isso leva cerca de 15 minutos. Embale a massa com filme e deixe descansando em temperatura ambiente por 30 minutos.
5. Prepare a bancada de trabalho com um pouco de farinha. Com uma espátula (ou faca), divida a massa em 4 partes - assim fica mais fácil para abrir. Jogue um pouco de farinha sobre a bancada e, com o rolo de macarrão, abra uma das partes da massa, formando um retângulo de cerca de 40 cm x 20 cm - a massa deve ficar bem fina, com cerca de 2 mm de espessura. Para fazer o talharim: espalhe farinha sobre a massa e dobre quatro vezes no sentido do comprimento - é importante dobrar a partir de um dos lados menores do retângulo, pois assim os fios de macarrão ficam mais longos; corte a massa em fatias de cerca de 0,5 cm; solte os fios e transfira-os para a assadeira polvilhada com farinha. Repita com o restante da massa. Reserve e cubra com plástico filme.

FINALIZAÇÃO:

- Aqueça o azeite de dendê em uma panela. Empane o tofu cortado em cubos de 1 mm de espessura por 5 cm de largura em amido de milho ou de batata. Frite em imersão (2 a 3 minutos de cada lado) até ficar crocante. Reserve.
- Em uma panela grande, aqueça a água com um pouco de sal e óleo para cozinhar o talharim. Não levará mais do que 3 a 4 minutos. Cozinhe e reserve.
- Em outra panela, aqueça a manteiga, adicione a cebola e 30 ml de azeite de dendê e refogue por 2 minutos. Adicione a lagosta e refogue por mais 3 minutos. Coloque o molho do sukiyaki e deixe cozinhar tudo por 8 a 10 minutos.
- No final, acrescente o nirá.
- Em outra panela, acrescente um pouco de manteiga e azeite e aqueça o talharim por 1 minuto. Reserve.

MONTAGEM:

- Disponha as lagostas dentro do prato com um pouco de molho do sukiyaki. Coloque o talharim ao lado e finalize com o moyashi.
- Sirva a seguir.



André Saburó

Chef e proprietário do restaurante Taberna Japonesa Quina do Futuro, em Recife (PE)

SUKIYAKI DE CARNE DE SOL DE FILÉ

INGREDIENTES:

Serve 1 pessoa

- 120 g harussame cozido
- 150 g carne de sol de filé
- 1/2 cenoura (média)
- 1/2 brócolis
- 2 shiitake
- 100 g de acelga (4 folhas grandes)
- 60 g de tofu (3 cubos)
- 1 ramo de cebolinha
- 25 g de shimeji
- 1 ovo cozido
- Qb (quanto baste) de manteiga de garrafa
- Qb de sal

Caldo

- 50 ml de shoyu
- 450 ml dashi (água+katsuobushi)
- 35 ml de mirim
- 15 ml de saquê
- 5 g de açúcar
- 20 g de katsuobushi

Utensílios

- Panela Sauté de 26" antiaderente
- Pegador para massas
- Faca do chef
- Tábua de corte

MODO DE PREPARO:

1. Fatie a carne de sol de filé em lâminas bem finas.
2. Descasque e lamine a cenoura. Utilize 3 lâminas.
3. Branqueie o brócolis por 1 minuto.
4. Corte a acelga em quadrados grandes.
Obs: corte diagonal, utilizando a faca em ângulo.
5. Corte a cebolinha em bastões de 5 cm e utilize 5 unidades.
Sugestão: a parte branca pode ser grelhada ou salteada e utilizada na receita. Parte da cebolinha será cortada na diagonal e utilizada para a finalização do prato.
6. Cozinhe o ovo por 6 minutos (coloque o ovo só quando a água já estiver fervendo). Retire e esfrie em água com gelo. Em seguida deve-se craquelar a casca do ovo e deixar marinando no shoyu por 30 minutos. Será descascado, cortado ao meio e utilizado na finalização do caldo (dashi).

CALDO (DASHI)

- Aqueça a água, mas não deixe ferver. Desligue o fogo, acrescente o katsuobushi e tampe. Deixe descansar por 30 minutos. Ao final, coe o caldo.
- Misture o dashi aos demais ingredientes molhados.

Obs: O açúcar pode ser diluído no caldo ou acrescentado quando os ingredientes forem salteados.

FINALIZAÇÃO:

- Aqueça a panela, acrescente a manteiga de garrafa, acrescente a carne e salteie. Em seguida, junte a cenoura e a acelga e salteie. Acrescente o caldo, o shiitake, o brócolis, o tofu, a cebolinha, o shimeji, e por último, o harussame. Espere o caldo ferver por 1 a 2 minutos, deligue e inicie a montagem do prato.



SUKIYAKI RYO

Edson Yamashita

Chef e sócio do
restaurante Ryo
Gastronomia,
em São Paulo (SP)

INGREDIENTES:

Serve 4 pessoas

- 1/2 acelga
- 1/2 maço de mostarda
- 1/2 maço de almeirão
- 200 g de ito konnyaku
- 250 g de yaki dofu
(tofu grelhado)
- 200 g de shimeji preto
- 6 unidades de shiitake
- 2 talos de alho-poró
- 1 maço de negui
- 250 g de moyashi
- 400 g de filet chorizo
- 100 g de filé de wagyu
- 200 g de udon
- 300 ml de dashi (katsuo)
- 100 ml de shoyu
- 100 ml de mirin
- 100 ml de saquê seco
- 40 g de açúcar
- 30 g de gordura de carne
(wagyu)

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a gordura de carne na chapa até derretê-la.
2. Retire a gordura e coloque as carnes na chapa.
3. Adicione uma parte do dashi.
4. Adicione os outros ingredientes.
5. Adicione o restante do dashi e feche a tampa da panela.
6. Deixe cozinhar por alguns minutos.
7. Quebre 1 ovo e misture bem.
8. Coma mergulhando rapidamente em um recipiente com ovo cru batido.



Erick Jacquin

Chef e proprietário do
Restaurante Président,
em São Paulo (SP), e
jurado do programa
MasterChef Brasil

SUKIYAKI POT AU FEU

INGREDIENTES:

Serve 2 pessoas

- 250 g de músculo
- 400 g de costela de boi
- 250 g de coxão duro
- 1/2 kg de rabada
- 250 g de ossobuco de boi
- 1 osso de tutano cortado ao meio na longitudinal para colocar na tigela (2 metades)

- 2 cenouras
- 1 cebola
- 1/4 de repolho
- 100 g de nabo

Bouquet garni

- 1 folha de louro
- 1 ramo de tomilho
- 100 g de salsão
- 100 g de alho-poró

Para colocar dentro da tigela

- Manjerição roxo
- Cerefólio

- 6 aspargos verdes frescos jumbo
- 50 ml de azeite de oliva extra virgem
- flor de sal Cimsal
- pimenta branca em grão para moer na hora

Para colocar junto ao osso de tutano na tigela

- 100 g de mostarda de Dijon forte
- Ciboulette picada

MODO DE PREPARO:

1. Coloque todas as carnes em uma panela grande e cubra com água.
2. Deixe ferver. Após ferver, jogue fora a água e coloque novamente água e as carnes.
3. Deixe cozinhar com sal e bouquet garni (louro, tomilho, salsão, alho-poró) por 1 hora e meia.
4. Junte o nabo, o alho-poró amarrado com um cordão.
5. Após meia hora, junte a cenoura e o salsão.
6. Adicione o repolho inteiro (1/4 de repolho)
7. Junte o tutano 15 minutos antes de apagar o fogo.
8. Retire as carnes e corte-as em pedaços.
9. Tempere o bouillon.
10. Reserve os legumes. Corte a cenoura em bastonete.
11. Cozinhe os aspargos em água fervente com sal e reserve.
12. Em uma panela antiaderente, coloque manteiga. Adicione os aspargos, tempere com sal e adicione na hora de empratar.

MONTAGEM DO PRATO:

- Coloque o cerefólio, o manjerição roxo, a cenoura cortada em bastonete, o repolho, a cebola, carnes no prato fundo, o bouillon e os aspargos.
- Coloque o osso de tutano e, ao final, adicione a mostarda de Dijon.
- Adicione ciboulette no final.



SUKIYAKI

George Koshoji

Chef e sócio
do Kosushi, em
São Paulo (SP)

INGREDIENTES:

Serve 1 pessoa

- 80 g de acelga
- 30 g de espinafre
- 10 g de cebolinha
- 30 g de ito konyaku
- 40 g de shiitake
- 40 g de shimeji
- 40 g de pimenta doce
- 30 g de tofu
- 10 g de manteiga
- 100 g de udon fresco
- 40 g de contrafilé cortado fino

Molho de sukiyaki (warishita)

- 400 ml de shoyu
- 200 g de açúcar cristal
- 100 ml de saquê
- 100 ml de mirin
- 50 g de katsuobushi
- 2 cm de kombu

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela de sukiyaki, derreta a manteiga e adicione a carne. Assim que a carne dourar, adicione o molho de sukiyaki e em seguida adicione a acelga, o ito konyaku, o tofu, o shiitake, o shimeji, a pimenta doce, o espinafre, o udon fresco e a cebolinha. Deixe cozinhando em fogo baixo e tampe o sukiyaki para evitar que o molho seque. Quando os ingredientes incorporarem o molho (cerca de 5 minutos), o sukiyaki estará pronto para o consumo.

MOLHO

- Misture bem todos os ingredientes em uma panela e coloque em fogo médio. Assim que ferver, desligue o fogo ecoe o molho.



Morena Leite

Chef e proprietária dos restaurantes Capim Santo e Santinho, em São Paulo (SP)

SUKIYAKI COM UM TOQUE DE BRASILIDADE

INGREDIENTES:

Serve 2 pessoas

- 6 camarões grandes VG
- 30 ml de azeite
- sal para temperar
- 1 limão cravo para temperar
- 20 ml de azeite extra virgem
- 2 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 1 chawan de moyashi (tigela de broto de feijão)
- 50 g de shimeji
- 50 g de shiitake
- 50 g de banana-da-terra
- 80 g de mandioquinha salsa
- 80 g de batata doce
- 70 g de nirá
- 70 g de couve rasgada
- 30 g de jiló laranja
- 50 g de noodle de arroz e 75 g de udon (ou conforme sua preferência)
- cebolinha a gosto
- gengibre ralado a gosto (em média 2 colheres de chá)
- 2 ovos caipira (opcional)

Caldo

- 250 ml de shoyu de coco
- 250 ml de saquê mirin
- 250 ml de chá de capim-santo (ferver a folha e raiz de capim-santo / em média 50g)
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres de açúcar macavo
- 1 colher de café de gengibre ralado

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem os camarões e retire a casca. Corte as costas e retire as tripas, tempere e reserve.
2. Ferva todos os ingredientes do molho. Por conta do saquê, o molho flamba (pega fogo), e depois reserve.
3. Em outra panela, coloque o azeite, salteie os camarões rapidamente e reserve.
4. Pré-cozinhe a batata doce e a mandioquinha em cubos firmes, o udon e os noodles de arroz separadamente, e também reserve, para que sejam adicionados na finalização.
5. Em uma frigideira grande ou em uma panela elétrica, coloque o azeite, a cebola, o alho e o gengibre ralado. Doure os jilós cortados em quatro, refogue um pouco.
6. Adicione os cogumelos e o nirá para saltearem todos juntos por um minuto, e adicione a mandioquinha e a batata doce pré-cozidas.
7. Após saltear um pouco todos estes legumes, adicionar o caldo para que evapore e reforce o sabor nos ingredientes.
8. Na sequência, adicione em pequenos montinhos o udon e o noodle de arroz junto aos legumes e ao caldo.
9. Deixe refogar mais uns 3 a 5 minutos para evaporar um pouco mais a água e concentrar ainda mais o sabor.
10. Neste momento, adicione o broto de feijão, a couve rasgada e os camarões pré-selados (grelhados) e abafe por 2 minutos.
11. Adicione a cebolinha e já está pronto.
12. Desligue o fogo ou deixe no mais baixo possível para que não cozinhe além do necessário.
13. Neste momento, podemos também, para os adeptos do ovo no Sukiyaki, quebrar ovos caipira sobre os legumes refogados.
14. Desta forma podemos misturar os ovos com os legumes quentes e incorporar no todo, ou também deixá-lo cozinhar sobre os legumes e, até mesmo, conforme a tradição japonesa, deixá-lo à parte, cru, levemente batido para que se vá mergulhando os legumes e camarões no momento da degustação.



SUKIYAKI

Salvatore Loi

Chef e sócio do
Modern Mamma Osteria,
em São Paulo (SP)

INGREDIENTES:

Serve 2 pessoas

- 160 g de filé mignon (fatiado fino tipo carpaccio)
- 100 g de ricota de búfala dourada
- 80 g de massa fresca spaghetti (massa fresca com ovo pré-cozidos)
- 60 g de cenouras baby (pré-cozidas)
- 50 g de ervilhas tortas (pré-cozidas)
- 150 g de acelga (pré-cozidas)
- 100 g de espinafre (só folhas)
- 6 tomatinhos cereja (bem maduros)
- 10 g de gengibre (fresco)

Caldo

- 200 ml de caldo de carne
- 60 ml de shoyu
- 60 ml de saquê
- 40 g de açúcar

MODO DE PREPARO:

- Misture os quatro ingredientes do molho. Mexa até que o açúcar se dissolva e reserve.
- Tempere a massa com uma juliana de gengibre. Reserve.
- Em uma tábua, coloque as fatias de carne. Em seguida faça uma camada de massa. Enrole e faça um canudo apertando bem. Com uma faca, corte o carpaccio em 6 partes e reserve.

FINALIZAÇÃO:

- Nas louças, coloque os ingredientes um por vez, começando com a ricota e depois o resto.
- Acrescente o caldo bem quente e sirva imediatamente.





SUKIYAKI

Telma Shiraishi

Chef e proprietária do Aizomê, em São Paulo (SP), e Embaixadora da Boa Vontade para Difusão da Culinária Japonesa

INGREDIENTES:

Serve 2 pessoas

- 200 g de wagyu fatiado para sukiyaki
- 100 g de tofu do tipo kinugoshi em cubos, grelhado
- 4 unidades de cogumelo shiitake
- 100 g de cogumelo enoki
- 4 folhas de acelga branqueada e enrolada
- 100 g de horenso (espinafre japonês) branqueado e enrolado
- 50 g de cebola fatiada
- 25 g de manteiga sem sal
- 500 ml de kombu dashi
- 100 ml de mirin
- 50 ml de saquê
- 75 ml de shoyu do tipo usukuchi (shoyu claro)
- 2 unidades de onsen tamago (ovos cozidos a 63 °C durante 1 hora)

Shime

- 1 porção de macarrão udon cozido (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Inicie a receita fazendo o caldo: leve o saquê e o mirin em uma pequena panela ao fogo alto. Espere ferver e queimar todo o álcool, reduzindo à metade. Adicione o shoyu e o kombu dashi.
2. Reserve.
3. Disponha uma panela sobre o fogo médio no fogão ou no fogareiro portátil à mesa. Derreta a manteiga para untar o seu fundo. Acrescente as cebolas e cozinhe até que estejam macias e translúcidas. Acrescente as fatias de carne e doure ligeiramente de um lado, juntando as fatias que atingirem o ponto em um canto da panela. Complete a panela com o tofu, os vegetais e os cogumelos e adicione o caldo. Deixe até que todos os itens estejam completamente cozidos e aquecidos, aumentando o fogo se necessário.
4. Sirva o sukiyaki com um onsen tamago rapidamente aquecido no caldo da panela.
5. Pode-se acrescentar udon ao caldo que ficar na panela para absorver os sabores do caldo – esse é o shime, ou finalização da refeição.

PATROCÍNIO



PARCEIROS



APOIO INSTITUCIONAL

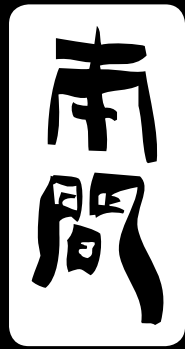


APOIO



REALIZAÇÃO





Hideko

pottery