

Eco-aquecimento de invernoP1
Cozidos na Cumbuca (Nabe Riyori)	
☆Cumbuca de frutos marinhos (Yose nabe)☆P2
Chisan Chishou (Produção local para consumo local)P3
Edição AnteriorP4

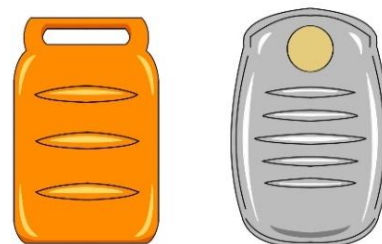
Informativo feito pelos voluntários Editado pela
Fundação Intercâmbio Internacional Cultural de Himeji
URL <http://www.himeji-iec.or.jp/>

Eco-aquecimento de inverno

Fortes frentes frias chegam gradualmente. Segundo a agência meteorológica do Japão, prevê que temperatura do oeste do Japão tem a maior baixa de todos os anos até fevereiro de 2017. Nós apresentamos itens de eco-aquecimento que consomem menos energia elétrica.

«Yutanpo»

Coloca-se água quente à mais ou menos 80 graus em sacos de metal ou plástico como na imagem à direita. Cubra-os com panos para não se queimar e durma com eles no cobertor. Há outros tipos que podem ser aquecidos no microondas.



«Kotatsu»

Kotatsu é um equipamento de aquecimento tradicionalmente japonês. É uma mesa com aquecedor eletrônico que se cobre com um cobertor. Economiza-se pela metade da energia consumida por ar-conditionado e aquecedor eletrônico. O efeito de isolamento térmico aumenta quando um isolamento é usado embaixo do Kotatsu.



«Kairo»

Kairos descartável são vendidos em lojas de conveniência e farmácias. Existe Kairos eletrônicos recarregáveis. Eles são carregáveis com tomada de casa e USB de computadores.



«Leg warmer e blanquette»

O frio geralmente começa dos pés. Usando leg warmer e blanquette ajuda a amenizar a sensação do frio.



Cozidos na Cumbuca (Nabe Riyori)

☆Cumbuca de frutos marinhos (Yose nabe)☆

No inverno do Japão é muito seco e faz muito frio, ventando. Recomendaremos fazer uma comida simples, chamado Nabe. Aqui tem uma receita de Yose Nabe, um tipo de Nabe. Que tal fazer?

Ingredientes (para 4 pessoas)

Oacelga	1/4	* água	2000 ml
Overduras (espinafre, crisânteno, couve chinesa)	1	* saqué adocicado	5 colheres grandes
Ocebolinha grossa	1	* shoyu	5 colheres grandes
Ocenoura	1/4	* ajinomoto (dashi)	2 colheres grandes
Ocoxa de frango	1 pacote	temperos (cebolinhas, pimenta)	pouquinho
Opeixe, frutos do mar (bacalhau, camarão, mariscos)			
Ocogumelos (shiitake, shimeji, enoki)	1 pacote		
Oqueijo de soja	1 pedaço		

Preparação

- Tirar as raízes de acelga e verduras e cortar por 5 cm
- Cortar cebolinha grossa em diagonal
- Cortar cenoura em rodela de 5mm
- Cortar coxa, peixe, cogumelos, queijo de soja como comer melhor

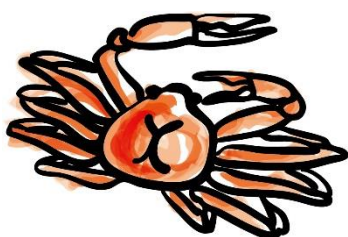


Como cozinhar

- ① Colocar ingredientes de * e pôr a panela no fogão (fogo médio).
 - ② Colocar outros ingredientes na panela quando ferver.
- ※ Não cozer as verduras demais.
- ③ Quando esquentar, colocar no tigelinhas com sopa e temperos
- ※ No caso em sobrar sopa na panela, é uma delícia com macarrão (udon ou soba).

Apresentamos uma versão mais simples mas outros sabores como tomate, leite de soja, *kimuchi* etc também são vendidos. Podem cozinhar com eles.

No dia especial, nas festas, é bom comer Nabe com Zuwai Gani (caranguejo) com o todo mundo.



Chisan Chishou (Produção local para consumo local)



Você sabe a palavra “Chisan Chishou”? É “produção local para consumo local”. Há uma variedade de benefícios; comer os ingredientes sazonais que são frescos e nutritivos, melhorar a taxa de auto-suficiência da região e ser ecológico e econômico. Cidade de Himeji estabeleceu o dia 23 e 24 como um dia de “Chisan Chishou de Himeji”.

Introdução dos produtos agrícolas em Himeji

Broto de bambu de Oichi · · · Área de produção: distrito Oichi, oeste da cidade Himeji

Sazão: março~maio

Característica: macio, textura fina e menos *aku* (※). Broto de bambu de Kyoto tem forma linda e o de Oichi tem sabor delicioso.

Pratos recomendados: sashimi, arroz com broto de bambu,
Tsukudani (cozido em molho de soja), wakatakeni (cozido com alga)

※ *aku*: espuma que se forma na superfície no cozimento de vegetais e carnes.

Raiz de lótus de Himeji · · · Área de produção: ao redor de district Kanbei, Otsu-ku, sudeste de Himeji

Sazão: setembro~fevereiro

Característica: branco, macio, textura crocante

Pratos recomendados: Su(vinagre)-renkon(raiz de lótus), cozidos, *tempura*,
hasamiage (sanduíche frito de raiz de lótus)etc.



Himeji Wagyu (Carne de vaca japonesa) · · ·

Área de produção: região oeste de Harima, cidade de Himeji etc.

Característica: Carne de vaca japonesa com o pêlo preto que foi certificado em quarto e quinto lugar no ranking de carne.

Entre eles, bezerros que herdaram o sangue de gado Tajima são chamados de “Premium Himeji Wagyu”.

Nasceu o PR Personagem animado de Himeji Wagyu “Himemaro” !



姫路和牛PRキャラクター
ひめまろ

Vamos visitar os eventos de vendas diretas de produtos agrícola e da pesca!!

★Himeji Marché

Data: 20 de jan, 2017 (sex) · 17 de mar (sex) 15:00~18:00

Local: Norte da estação de Himeji

Praça “Nigiwai Koryu”, Passagem subterrânea central vendemos os produtos frescos dos agricultores de Himeji, alimento preparados e produtos agrícolas transformados feitos com ingredientes locais.



★Mercado “Nikai-machi Fureai Shinsen Ichi”, “Furusato Harima no Jiman Ichi”

Data: Em princípio, a primeira sexta e sábado de cada mês.

Exceção; 13 (sex) e 14 (sab) de jan, 2017

9:00~17:00 (À medida que todos forem acabando, a venda será encerrada.)

Local: Espaço especial para o evento na Rua Comercial de Nikai-machi.

“Queremos visitar ! Comer ! As Lojas em Himeji Muito Gostoso!!”

- Introdução dos restaurantes que tratam os ingredientes de Himeji - 70 restaurantes
- Introdução dos lojas de vendas diretas que tratam os produtos agrícolas e de pesca - 48 lojas
- Calendário de ingredientes

Este folheto é distribuído na Divisão de administração agrícola (Prefeitura 9F), Centro de informação Municipal (1F) e cada escritório da filial. Também pode ser encontrada na HP.



◆◆◆Edição Anterior◆◆◆



Na edição número 56 apresentamos o percurso para caminhada da montanha Hiromine até a montanha Masui, e interpretes editores voluntários interessados, foram e se divertiram. Neste dia (18 de abril) no templo da montanha Hiromine foi realizada a 「cerimonia de cavalgar」 na qual é um ritual ofertado ao Deus do templo, e ficaram muito entusiasmados com a imagem do cavaleiro montado no cavalo correndo! Em Himeji há varios eventos e histórias muito interessantes. E você, quer fazer conosco também várias descobertas?

E em 2017 também VIVA Himeji estará disponível a todos.

Colaboradores na Tradução • Checagem

Português : Yuma Hasegawa, Eni Takinami, Yu Yamamoto, Misaki Nagao

Constam somente os nomes das pessoas que autorizaram a sua publicação.

Agradecemos a colaboração de todos.

É possível ler os informativos anteriores no site da
Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji : <http://www.himeji-iec.or.jp/>
A próxima edição será publicada em março. Aguardamos as suas opiniões e impressões.
Estamos à procura de voluntários para a tradução e checagem do português.
Por favor, entre em contato conosco.

Contato :

Fundação de Intercâmbio Internacional e Cultural de Himeji
〒670-0012 Himeji Honmachi 68-290 Egret Himeji 3º andar
TEL : 079-282-8950 FAX : 079-282-8955
Email : info@himeji-iec.or.jp