

MENJAR **JAPONÈS**

PROJETE 4t-A

2020-2021



TIPUS DE MENJARS

Onigiri



Onigiri també conegut com a Omu-subi, és un plat japonès que consisteix a una bola d'arròs farcida o barrejada amb altres aliments.

Dorayaki



Un dorayaki és un tipus de dolç japonès. Són com dues creps fetes de kasutera, farcits d'anko, que és una mena de pasta de mongeta dolça azuki.

Sushi



El sushi és una preparació culinària d'origen japonès a base d'arròs cuit premsat i aromatitzat amb vinagre d'arròs i adornat amb altres ingredients, inclosos mariscs crus o cuits, peix marí cru o ous de peix, verdures, carn cuïta o ou a la part superior o enmig, i que pot estar embolicat o no amb algues, habitualment alga nori.

Tempura



Plat de la cuina japonesa elaborat amb trossos de peix, marisc i verdures, arrebossats i fregits, que es mengen acompanyats de nap ratllat.



Ramen



El ramen és una sopa de fideus japonesa. Es creu que és la versió japonesa de la sopa.

Katsudon



El katsudon és un plat japonès molt popular al país, consisteix en un bol d'arròs cobert d'una costella de porc arrebossada.

Maki



Maki, abreviatura del nom del personatge de ficció Makinavaja, és una varietat de sushi rodejada per una cinta d'alga nori.

Wagyu



S'anomena bou de Kobe o vedella de Kobe a la carn de vedella dels exemplars de la raça Tajima-ushi de boví Wagyu.



Okonomiyaki



L'okonomiyaki és un plat típic japonès que consisteix en una massa amb diversos ingredients cuinats a la planxa.

Temaki



El temaki sushi és arròs envoltat d'alga nori amb la diferència que aquest té una forma de cons.

Soba / Udon



Els soba són fideus de fajol integral. El fajol es coneix també com a blat sarraí i aquest va barrejat gairebé sempre amb blat. Els udon són fideus més grans de blat.

Sashimi



És un plat japonès que consisteixen principalment en mariscs o peix crus, tallats finament però no arribant a ser un carpaccio.

ELS 10 MILLORS RESTAURANTS DE BARCELONA



1. Sato I Tanaka

5 Estrelles

C/ Bruc, 79, 08009 Barcelona
+34 938 09 92 74

2. Minamo

4,5 Estrelles

C/ Bruc 65 junto Consell de Cent,
08009 Barcelona
+34 934 67 38 00

3. Carlota Akaneya

4,5 Estrelles

C/ Pintor Fortuny 32,
08001 Barcelona
+34 933 02 77 68

4. Bordeaux - Cuina Oberta

4,5 Estrelles

C/ Del Taquígraf Garriga, 34 B,
08014 Barcelona
+34 931 85 42 28

5. Koy Shunka

4,5 Estrelles

C/ de Copons, 7, 08002 Barcelona
+34 934 12 79 39

6. Usagui

4,5 Estrelles

C/ Santjoanistes 28,
08006 Barcelona
+34 932 00 55 41

7. restaurant Fukamura

4,5 Estrelles

C/ Còrsega 479, 08025 Barcelona
+34 930 23 36 43

8. mako

4,5 Estrelles

Consell de Cent 255, 08003 Barcelona
+34 932 69 62 07

9. Shunka

4,5 Estrelles

C/ Sagristans 5, 08002 Barcelona
+34 934 12 49 91

10. Asian Ways

4,5 Estrelles

Av. Paral·lel 92, 08015 Barcelona
+34 938 32 45 60

PREPAREM UN MENÚ

CARTA MENJAR JAPONÈS



SOPES

Miso - 5,00



Shoyu ramen - 13,50



Tom yam kum - 6,50



Ebi ramen - 14,50



Soyu ramen picant - 14,00



TEPPANYAKI

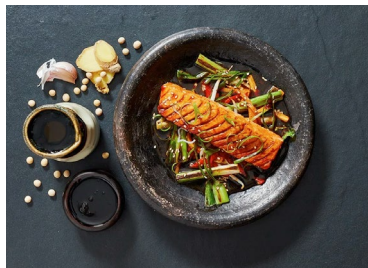
Tataki de Tonyina - 15,00



Filet Kakure - 21,00



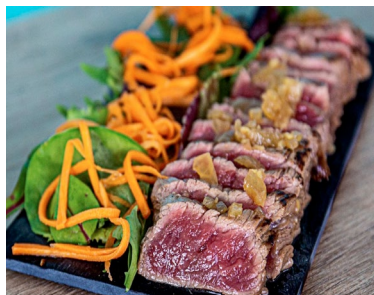
Salmó Teriyaki - 15,50



Porc Yakiniku - 11,50



Tataki de Buey - 14,50



Peix Mantega planxa - 15,50



Tonyina Teriyaki - 18,50



Pollastre Yakiniku - 11,50





Pollastre Teriyaki - 10,50



Vieira Planxa - 6,50



Okonomiyaki de pollastre - 12,00



Nikkei de salmó - 14,00



Gyoza Planxa (6 uds) - 7,00



Okonomiyaki de gambes - 14,00



Nikkei de tonyina - 16,00



Udon sal - 11,00



YAKISOBA

Yakisoba de verduras - 10,00



Yakisoba de pollo - 11,50



Yakisoba de gambas - 13,50



Yasai itame - 8,00



ARRÒS FREGIT

Ebi chahan - 11,00



Tori chahan - 10,00



TARTAR

Tonyina - 9,00



Salmó - 17,00



VAIXELLES



Bol d'arròs (Ochawan)

L'arròs és al plat bàsic i principal de la cuina asiàtica, serveix d'acompanyament de la gran majoria de la menjar tradicional del país del sol naixent.

L'element més personal de la vaixella japonesa es el bol d'arròs. El més normal és que, cada membre de la família tingui el seu propi bol amb una mida i disseny personal. Per tant, és l'element que aporta el toc diferent a la teva vaixella

Bol de sopa (Shirwan)

La sopa calenta és un altre pilar del menjar japonès, sobretot a l'hivern, la sopa es serveix normalment en tases de fusta iguals per a tota la família. Solen estar lacats i presenten bonics dissenys de flors.

El tamany ideal és de 12 cm de diàmetre, 6 cm d'altura i conté 220-280ml.

Plat mitjà (Chu-z)

Aquest plat s'utilitza principalment per servir el plat principal. No obstant si en la taula i han grans plats i tasses al centre aquest plats mitjans es pot utilitzar com plats individuals.

Plat petit (Mame-zara)

El plat de les guarnicions, postres i aperitius. Inclús a vegades es fa servir com plat extra per compartir.

Escudadens i reposapalillos (Hashioki)

El cobert tradicional japonès i asiàtic, en general. És difícil trobar algú que no sàpiga de la seva existència. Gairebé tant com donar amb algú que els domini.

Tassa de te (Yunomi Jawan)

El conjunt es tanca amb una bol de te.

PALILLOS VS. FORQUILLES



No obstant això, no és menys cert que si hem de pensar en un tret característic de l'Extrem Orient són aquests instruments que nosaltres podríem utilitzar com a baquetes però que ells fan servir per menjar. Si aixequés les mans a cel continuament, preguntant com és possible que s'alimentin de tal manera, la resposta és bastant senzilla: es tracta simplement d'una cosa purament històrica i tradicional.

De escuradents a ganivets

A la Xina els escuradents es van inventar quan nosaltres (o més aviat els nostres avantpassats europeus) encara menjaven amb les mans, allà pel segle XIII. La paraula xinesa actual per nomenar-los és 'kuai Zi', que es traduiria com "lleuger", i en els primers temps s'utilitzaven dos palets de bambú o fusta per no haver de tocar el menjar i així prevenir algunes malalties. La cullera, per exemple, va arribar més tard, però la veritat és que l'ús dels escuradents estava ja tan estès que la forquilla, per exemple, no va tenir gran èxit, en part pel tipus de menjar que ingereixen.

Si ets fan de la menjar oriental, hauràs pogut observar que la major part dels seus plats es talla mentre es preparen i es serveixen en trossos, de manera que realment no cal utilitzar els nostres estris. A més, i això és força important, el ganivet és vist com un arma per als asiàtics, de manera que tenir-lo a la taula no els sembla apropiat, o en altres paraules: l'hora de dinar no és per a lluitar, per la qual cosa allunyar els punyals sempre és bona idea perquè la sang no arribi al riu.

Els escuradents són útils per ingerir el menjar asiàtic, que sol anar tallat en trossos petits. El ganivet només es concep com una arma.

Hi ha alguna cosa a tenir en compte també: els escuradents varien molt en funció de país. Per exemple, a la Xina i al Japó són de fusta, però en el primer s'estrenyen en una punta rodona i en el segon són més punxeguts. A Corea, per exemple, són de metall, i els vietnamites utilitzen un d'especial més gran, conegut com a 'Đũa Ca', per servir l'arròs des de l'olla. A més, l'etiqueta en cadascuna d'aquestes zones és diferent, encara que en general s'han de fer servir per menjar i res més. Ni se't passi assenyalar amb ells o colpejar algun objecte com si estiguessis tocant el tambor.

CURIOSITATS



1. Un véritable chef de sushi necessita com a mínim quatre anys per perfeccionar la seva tècnica sobre l'arròs. La tradició diu que només després d'aprendre a tractar l'arròs, podrà iniciar-se en el món del peix.
2. L'ordre a l'hora de tastar el sushi és molt important: per poder detectar tots els matisos, has de començar per les peces amb menys sabor (el peix de color blanc), passar a les de color rosat i acabar amb les que tenen més sabor (el peix vermell). Recorda que les peces de sushi que porten truita estan pensades per al final.
3. No tot el sushi és d'origen japonès: els plats que porten alvocat o l'arròs per fora de l'alga es van inventar als Estats Units quan aquest plat es va començar a popularitzar. D'on creieu llavors que venia el nom de California Maki.
4. Segons la tradició japonesa, l'itamame (el cuiner) sempre ha de ser un home, ja que segons aquesta creença, el període pot causar canvis sobtats en la temperatura corporal de la dona, que pot perjudicar l'elaboració del sushi. Avui dia però, aquesta tradició està perdent força i cada cop hi ha més dones que preparen sushi.
5. La manera tradicional de menjar-se el sushi és amb les mans. A més, t'has de menjar les peces senceres, ja que està mal vist fer-li una mossegada. L'únic tipus de sushi que s'ha de menjar amb bastons és el sashimi (trossos de sushi cru sense arròs).
6. El sushi va sorgir com una necessitat alimentària. Al 1800 es va convertir en el *fast food* de l'època i es va popularitzar entre els cuiners per evitar que el peix es queda en mal estat.
7. El wasabi pot ser el teu millor aliat. Igual que la salsa de soja, el wasabi actua com a bactericida i elimina tots els organismes nocius que pugui tenir el plat. En funció del cuiner, et diran que s'ha de posar directament sobre el peix o barrejar-lo amb la salsa de soja. Això sí, vigila amb la seva potència!
8. No inundis el teu sushi a la salsa de soja com si fos una esponja. La soja només ha de mullar una mica l'arròs i el peix, no té cap sentit menjar-te una massa que només té gust a salsa.

ENTREVISTA AL KENJI



- Per què vas obrir un restaurant?

Quan vaig arribar a Barcelona fa 18 anys vaig treballar a molts restaurants japonesos, a una empresa de càtering per celebracions i també feia de cuiner a domicili. Fins que va arribar un dia que vaig voler obrir el meu propi restaurant Can Kenji. Li vaig posar el 'can' perquè en català volia dir 'casa de' i volia que fos molt familiar com si vinguessin a menjar a casa meva.

- Quan vas començar a fer menjar japonès?

Quan vaig acabar els estudis de batxillerat, vaig anar-me'n al Canadà 2 anys per aprendre anglès i al tornar al Japó vaig decidir apuntar-me a una escola de cuina, allà vaig trobar la meva vocació.

- Quanta estona trigues en preparar un plat?

A la cuina japonesa hi ha plats que semblen molt senzills d'aspecte, una alga, un arròs i un peix però que tenen molta preparació prèvia. Però el plat més ràpid són les 'edamame' un tipus de llegum que es bull 3 minuts i és molt popular al Japó quan prens una beguda (com aquí les olives farcides).

- Normalment quina quantitat de menjar fas al dia ?

Aquest mes d'abril vaig obrir una botiga de menjar per emportar que es diu 'Makanai' (que vol dir menjar que prepares pels treballadors o la família) al costat de Can Kenji. Actualment estic cuinant allà i faig unes 150 racions de menjar per emportar.

- Quin tipus de menjar japonès és el teu preferit?

M'agrada tot tipus de menjar i, és clar, el japonès, sobretot. Potser el què més m'agrada és la barbacoa de carn japonesa, al Japó es diu 'Yakiniku', bé de Yaki- que vol dir planxa i Niku- que vol dir carn i te la pots menjar amb una espècie d'enciam on hi poses la carn i una salsa de 'miso' (soja fermentada).

- Quants anys portes cuinant?

Com li he repòs a la Laia, després de tornar de Canadà i començar a estudiar a l'escola Daiwa, on aprenia cuina. Però a casa també m'agradava cuinar des de ben petit perquè els meus pares treballaven i m'havia de preparar el menjar. Quan la meva mare tenia temps em preparava el 'Obento', la carmanyola japonesa perquè me l'emportés a l'escola.

- On vas començar a cuinar ?

A casa, perquè sempre volia ajudar a la meva mare i després vaig perfeccionar les tècniques a l'escola de cuina. Sobretot a fer servir els ganivets, que al Japó n'hi ha un tipus per cada tipus de peix.

- Quants restaurants tens ?

El primer que vaig obrir el maig de 2010, es diu Can Kenji, 4 anys més tard vaig obrir l'AIUEnO de cuina mediterrània i japonesa, fa 2 anys vaig obrir el Sato i Tanaka que és un restaurant de sushi i aquest any



he obert una botiga de menjar per emportar, Makanai. Perquè per la pandèmia vaig haver de tancar els restaurants i molts clients demanaven menjar per emportar.

- Com es diuen els restaurants ?

Can Kenji és una 'izakaya', una bar/taverna japonesa on demanes molts plats, tipus tapes per compartir. L'AIUEnO és un restaurant de fusió, on la cuina és mediterrània però amb tocs japonesos, sobretot als condiments. El Sato i Tanaka són dues barres on hi caben 7 persones a cada una i servim només sushi. L'Itamae' que és el cuiner de sushi, et prepara el menjar davant teu i pots fer servir els palillos o bé les mans per menjar-te'l.

- Cuines tot tipus de menjar japonès ?

Si, fins i tot, tinc un certificat per poder tallar i preparar el 'Fugu', un peix amb forma de globus que porta verí a la sang i has de saber molt bé com netejar-lo i tallar-lo perquè sinó et pots intoxicar.

- Fas menjar per emportar?

Durant la pandèmia molts clients ens demanaven de fer menjar per emportar i vam contractar una empresa que portava en bici o moto el menjar als clients. Per això se'm va ocórrer la idea d'obrir una botiga al costat del restaurant. Just hi havia un local en lloguer al costat i podia comunicar la cuina del restaurant amb la botiga.

- Quin és el menjar més fàcil de cuinar?

El menjar més fàcil? Bé, a la cuina japonesa tot sembla molt fàcil d'aspecte però hi ha molta preparació prèvia. Potser els 'onigiri' que són uns entrepans d'arròs molt populars al Japó. Porten arròs i un farciment, que pot ser carn, peix o verdura. Molts nen/es porten onigiri a l'escola per esmorzar perquè és molt sa.

- Quin és el menjar més difícil de cuinar?

El més difícil és el sushi. Perquè l'arròs necessita molta preparació i el peix també, cal tallar-lo i treure'n les espines i després congelar els trossos. Hi ha un paràsit que a vegades es troba al peix cru, es diu 'anizakis' i per això s'ha de congelar abans de servir.

- Treballes el cap de setmana ?

Normalment treballo a la botiga de menjar per emportar, de dilluns a dissabte però a vegades em toca treballar els diumenges. Perquè tot i tenir 22 treballadors sempre hi pot haver un que no pugui venir o vulgui canviar al torn. Sinó treballo marxo a jugar a golf que m'ajuda a desconnectar de la feina.

- Com t'has inspirat per ser cuiner ?

Al Japó vaig fer molts 'arubaito' que són treballs temporals, vaig treballar a benzineres, fent de soldador d'escaleres i finalment vaig trobar la meva passió que és la cuina, potser perquè m'agrada molt menjar.

SALSES QUE FEM SERVIR

Wasabi

Certament l'elaboració de la recepta de la salsa wasabi és molt senzilla, tan sols precisas disposar d'una mica de wasabi en pols.

Vegem que tan sols amb el wasabi en pols i una mica d'aigua es realitza fàcilment aquesta recepta, tot i així hi ha una recepta de wasabi una mica més complexa semblant a la salsa verda que acompanya el sushi dels restaurants japonesos però amb un toc original.

Aquestes salses no estan recomanades per a nens menors de 10 anys, així i sempre donar amb precaució i molt poca quantitat, el més segur és que al seu fill no li agradi.

Per preparar aquesta recepta ràpida de wasabi necessites només dos ingredients:

- 1 culleradeta de wasabi en pols
- aigua

Per fer salsa wasabi casolana hauràs d'afegir en un bol la culleradeta de wasabi en pols i poc a poc anar afegint aigua fins que prengui la textura desitjada.

Sanbaizu

Salsa feta amb 3 ingredients: vinagre, salsa de soja i mirin (de vegades en comptes de mirin es pot utilitzar sucre). “Sant” en japonès significa “tres” (tres ingredients). Tradicionalment la proporció era d'1:1:1 (vinagre-mirin-salsa de soja) encara que actualment s'usa més la proporció de 2: 2: 1. S'utilitza per marinar peixos i com guarniment per verdures i algues. A la recepta de fideus tokoroten (fideus fets amb agar agar) s'utilitza salsa sanbaizu per amanir.

Tonkatsu

Es diu així perquè sol utilitzar per acompanyar els plats de tonkatsu (filet de porc arrebossat amb panko) encara que va molt bé amb qualsevol tipus de fregit, de fet, amb qualsevol cosa que prendrem amb salsa ketchup o barbacoa. És una salsa marró i espessa. Els seus ingredients principals són ketchup, salsa de soja i salsa worcester. A més poden afegir altres ingredients com: mostassa, mantega, mirin, gingebre, sucre i all. Podeu comprar-la ja preparada en qualsevol supermercat oriental o bé preparar-la vosaltres mateixos. La salsa tonkatsu Bull-Dog és la més coneguda.

Tenir en compte que la salsa worcester porta anxoves o salsa de peix pel que no és vegetariana.





Ponzu

Salsa elaborada amb el suc de diversos cítrics: sudachi, yuzu, llimona, kabosu... a més de vinagre, salsa de soja, mirin (o sucre). Podem afegir katsuobushi i alga kelp. Té un sabor molt refrescant i àcid. És molt versàtil: s'utilitza com a salsa per untar, marinar i també amanir carns, peixos, mariscs i verdures. És com una vinagreta. Aquesta salsa es pot comprar preparada als supermercats orientals però és molt millor fer-la a casa. Com substitut dels cítrics japonesos podem utilitzar llimona i llima.



Teriyaki

Teriyaki és una paraula japonesa que descriu un mètode de cocció. “Teri” significa brillantor i “yaki” rostit, així que teriyaki es refereix a cuinar aliments adobats amb salsa teriyaki (ja sigui en graella, forn o en planxa). La salsa teriyaki s'elabora amb salsa de soja, sake, mirin i sucre. A més hi ha versions que afegeixen gingebre ratllat. S'utilitza sobretot en els yakitoris i per a tot tipus de carns, verdures, peix i tofu. La versió de salsa teriyaki occidental és molt més espessa que la versió japonesa.



Salsa Goma dare

Salsa elaborada amb llavors de sèsam blanc, pasta de sèsam, mirin, salsa de soja, vinagre, i sucre. És una salsa que s'usa per untar al shabu shabu tot i que és molt versàtil i pot utilitzar-se en amanides, en plats de carn i fideus. Per moldre les llavors el més pràctic és utilitzar un suribachi. El suribachi és un morter japonès especial per moldre, la seva superfície està estriada el que facilita aquesta tasca. Si no tenim suribachi, sempre podem utilitzar el nostre morter de tota la vida.

Tentsuyu

Es prepara amb salsa de soja, dashi i mirin. És la salsa ideal per untar la tempura japonesa, també per preparar el brou del agedashi tofu i per mullar els fideus soba freds i també els somen. La proporció dels ingredients serà diferent segons el plat que acompanyi. En general podem dir que són 3 parts dashi per una de salsa de soja i una de mirin. Per untar la tempura pot afegir-se a la salsa una mica de daikon ratllat i gingebre ratllat.

Kabayaki

És una salsa dolça i molt saborosa que s'utilitza per pintar l'anguila ja preparada, abans de rostir a la graella. La salsa s'elabora amb salsa de soja, mirin i sucre. També es pot utilitzar en receptes elaborades amb peixos blaus tipus sardina, salmó o verat.

Yakisoba

És una salsa molt semblant a la salsa tonkatsu. De fet és una salsa composta per diverses salses que es combinen per aconseguir el seu sabor característic. Els ingredients són salsa de soja, ketchup, salsa worcester, salsa d'ostres i sucre. La salsa yakisoba de la marca Ota-fuku és potser la més coneguda.

Yakiniku

Yakiniku fa referència als ingredients cuinats a la graella, especialment la carn. La salsa Yakiniku és una de les salses que solen acompanyar aquest plat i s'utilitza per untar la carn acabada rostida. Hi ha moltes varietats, des de picant a més dolça. Totes s'elaboren amb salsa de soja, mirin, sake, sèsam i all.

Soja

La salsa de soja (shoyu en japonès) és un producte bàsic de la cuina japonesa. Actualment hi ha més de 1.500 productors de salsa de soja a tot Japó i podem trobar-la en els supermercats de tot el món, tot i que és salsa de soja processada. L'autèntica shoyu és 100% natural, elaborada amb la fermentació de 4 ingredients bàsics: grans de soja, blat, aigua i sal, als quals s'afegeix el fong *Aspergillus oryzae*, conegut com koji.



Tamari

La salsa tamari és molt semblant a la salsa de soja, encara que no utilitza blat per a la seva elaboració, per la qual cosa és apta per a celíacs. El seu color és més fosc, és una salsa més densa i el seu sabor més suau que el de la salsa de soja.

Maionesa japonesa

La maionesa japonesa és una adaptació de la nostra maionesa però utilitzant per a la seva elaboració ingredients semblants però adaptats a al paladar del Japó.

En comptes d'usar vinagre de vi utilitzen vinagre de arròs, en comptes d'usar ous sencers fan servir només els rovells, utilitzen olis vegetals com el de canola o colza i en comptes de sal afegeixen salsa de soja i també glutamat monosòdic per potenciar el sabor.

Després hi ha variacions que afegeixen wasabi, mostassa i fins i tot dashi (sobretot quan no es vol fer servir el glutamat monosòdic). Tot això fa que la textura de la maionesa japonesa sigui més cremosa que la versió occidental. La maionesa comercial més coneguda és la Kewpie.



ESTRIS



Katsuobushi Kezuriki

És un estri semblant a una mandolina que s'utilitza per a Descarregar encenalls de bonítol sec a partir d'un bloc de katsuobushi. La caixa Té una fulla afilada per ratllar i un calaix per Recollir les encenalls a mesura que es van ratllant. Avui dia Podem Trobar katsuobushi en qualsevol supermercat especialitzada, en bosses de diferents quantitats i gruixos.



Oroshiki

Es el rallador tradicional de la cuina japonesa. No tenen orificis com els ratlladors occidentals sinó que té unes dents diminuts molt fins a la superfície. La funció d'aquest tipus de ratllador és obtenir una pasta. S'aconseja ratllar els aliments utilitzant moviments circulars. El oroshiki s'utilitza sobretot per ratllar wasabi, gíngebre, daikon i altres aliments similars. N'hi ha de diferents materials com acer inoxidable, porcellana o de fusta recobert amb pell de tauró.



Suribachi

Morter japonès de ceràmica. Es diferencia dels morters occidentals en què té estries per facilitar la tasca de molre o triturar.



Surikogi

Mà de morter per al suribachi. Sol estar elaborat de fusta de freixe o xiprer.



Makiyakibane

És una paella rectangular o quadrada per elaborar tamagoyaki (truita japonesa). Sol tenir un ample entre 20 i 35 cm amb lleugeres variacions de longitud i amplada segons el model. La seva forma rectangular ens permet aconseguir una truita enrotllada regular i evitar el malbaratament que passaria si la cuinèssim en una paella rodona.





Donabe

És una olla amb tapa feta d'argila o ceràmica, per cuinar nabe (guisats). Aquest tipus de recipient aguanta molt bé la calor i és perfecte per a la cocció lenta i suau de guisats i sopes, encara que també hi ha qui ho fa servir per cuinar l'arròs. És habitual col·locar-so.



Ryoribashi

Són escuradents per cuinar. Solen mesurar uns 35 cm. de llarg i van units per la part de dalt amb un cordill de cotó per evitar que es perdin. Solen ser de fusta o bambú encara que n'hi ha de molts materials: acer inox, silicona... Els cuiners japonesos els utilitzen per una infinitat de coses: batre ous, fer masses per tempura, remoure... Els escuradents es diuen saibashi quan s'utilitzen per manipular aliments ja cuinats.



Kushi

Varetes de bambú de punta afilada per enfil·lar trossos de peix, carn, bolets, vegetals... i rostir-los a foc o fregir-los en oli (yakitoris, kushiage...).

AGRAÏMENTS DEL KENJI

[Fes clic aquí per veure'!](#)

