

Calefacción Ecológica de Invierno	・ ・ ・ P1
Platillo en Cazuela ☆Yosenabe☆	・ ・ ・ P2
Chisan Chishou / ¡Vamos al Mercado!	・ ・ ・ P3
Nota de la Redacción	・ ・ ・ P4

Grupo Voluntario que edita la revista informativa de la
Fundación cultural e intercambio internacional de Himeji

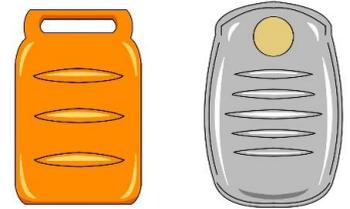
URL <http://www.himeji-iec.or.jp/>

Calefacción Ecológica de Invierno

Ha empezado a hacer cada vez más frío. Según la información de la Agencia Meteorológica, se prevé que la temperatura en el oeste de Japón desde ahora hasta febrero de 2017 sea igual o menor que en años pasados. En esta columna, le presentamos "los artículos de calefacción ecológica" que le pueden abaratar el pago de electricidad.

«Yutanpo»

Vertimos agua caliente que esté a más o menos 80 grados en los recipientes metálicos o plásticos indicados a la derecha. Con el fin de prevenir quemaduras, los envolvemos con cubiertas de tela. Los ponemos en el colchón y dormimos. Hay un tipo de Yutanpo que se calienta en el horno de microondas.



«Kotatsu»

Kotatsu es un equipo de calefacción tradicional de Japón. Es una mesa que tiene un calentador y está cubierta con un tipo de colcha. En comparación con el aire acondicionado y el calentador, el pago de electricidad se reduce a la mitad aproximadamente. Poniendo una hoja de recubrimiento aislante debajo del Kotatsu, aumenta la conservación del calor.



«Kairo»

Kairo desechable se puede comprar en las tiendas de conveniencia o en farmacias. Hay otro tipo de Kairo aparte del desechable. Es el Kairo del tipo de recarga. Se puede recargar a través del enchufe hogareño y de la conexión USB del ordenador personal.



«Calentadores y Manta para piernas»

El frío empieza a ser transmitido desde los pies. Podemos moderar la sensación del frío poniendonos los calentadores o una manta en las piernas.



Platillo en Cazuela ☆Yosenabe (Caldo de Pollo, Mariscos y Verduras)☆

El invierno en Japón es muy frío, con aire seco y fuertes vientos. Por lo que se recomiendan unos platillos en cazuela, ya que son muy fáciles de preparar y te sientes calentito. En esta ocasión, les presentaremos el Yosenabe. Les recomendamos que lo prueben.

Ingredientes (Para 4 personas)

○ Hakusai (Col china)	1/4	* Agua	2000 ml
○ Hojas Verdes (Espinacas, Shungiku, Komatsuna, etc.)	1 manojo	* Mirin (Condimento japonés)	5 Cuch.
○ Shironegi (Puerro)	1	* Salsa de Soya	5 Cuch.
○ Zanahoria	1/4	* Dashinomoto (Cond. japonés)	2 Cuch.
○ Muslo de Pollo	1	Otros condimentos (Cola de Cebollín, Chile, etc.)	Al gusto
○ Mariscos (Pescado blanco, camarón, conchas, etc.)	Al gusto		
○ Hongos asiáticos (Setas, Shimeji y Enoki)	1 paquete		
○ Tofu	1 paquete		



Pre-Cocción

- Quitar la raíz de Hakusai y de las hojas verdes, y cortarlas en 5 cm.
- Cortar el Shironegi diagonalmente.
- Cortar las zanahorias en 5 mm.
- Cortar en trozos el pollo, mariscos, hongos y el tofu.

Modo de preparación

- ① Colocar los ingredientes que tienen * en la olla a fuego medio.
- ② Ya que hierva, agregar los ingredientes partidos en la olla
※No hay que cocer demasiado las hojas verdes.
- ③ Ya que esté cocido, servirlo con el caldo en un tazón. Disfrútalo con los condimentos.
※Al caldo sobrante le puedes agregar pastas como Udon y Soba. Está muy bueno.

Esta es la receta del platillo llamado Yosenabe más sencilla. Además, se comercializa en las tiendas el caldo de varios sabores, como tomate, leche de soya, kimuchi, etc. Podrás utilizar esos paquetes para preparar aún más fácil un platillo en la cazuela.

En las fiestas o para festejar un día especial se recomienda la cazuela de cangrejo de las nieves (Zuwaigani).



Chisan Chishou



¿Conoces la palabra "ChisanChishou"? Literalmente significa "producción local para consumo local". Este tipo de sistema de consumo tiene muchos beneficios. Permite consumir alimentos frescos de temporada ricos en nutrientes y desarrollar la autosuficiencia local de la región. Además es económico y respetuoso con el medio ambiente. En la ciudad de Himeji, se establecieron los días 23 y 24 de cada mes como los días de "Himeji Chisan Chishou".

Presentación de productos agrícolas de la región de Himeji

Brotos de bambú de Ooichi

Origen: Distrito de Ooichi, en la zona oeste de Himeji

Temporada: De Marzo a Mayo

Características: Textura suave y fina, apenas amargo. Se dice que los brotes de bambú producidos en Kyoto tienen buena apariencia, mientras que los de Himeji tienen buen sabor.

Comida típica: Sashimi de bambú, Arroz cocido con brotes de bambú, Brote de bambú hervido en salsa de soja, *Wakatakeni* (brotos de bambú a fuego lento con algas).

Raíces de loto de Himeji

Origen: Distrito de Ootsu, área de Kanbei en el suroeste de Himeji.

Temporada: De Septiembre a Febrero

Características: Blanco. Crujiente. De sensación suave a los dientes.

Comida típica: Raíces de loto en vinagre, Raíces de loto hervidas, *Tempura*, Sándwich de raíces de loto fritas, etc.



Carne de Himeji

Origen: Ciudad de Himeji y región de Nishi Harima

Características: Carne japonesa certificada con más de 4 puntos sobre 5 en el ranking de la carne. Destaca entre ellas la carne de Tajima Ushi(vaca), que es considerada calidad suprema, llamada "Premium Himeji Wagyu."



Embajador de la carne de ternera de Himeji: Himemaro

¡Vamos al Mercado!

★Himeji Marche

Fecha: 20/01/2017 (Vie), 17/03/2017 (Vie)

Horario: 15:00-18:00

Lugar: Plaza Nigiwai Kouryu, ubicada en el pasaje central subterráneo en el norte de la estación de Himeji.

Se venden productos agrícolas frescos de los agricultores de Himeji, delicatessens cocidos con los ingredientes locales y los productos procesados locales.



★Bazar de Nikaimachi Fureai Shinsen Ichi, Feria de Furusato Harima Jiman Ichi

Fecha: Cada primer viernes y sábado, excepto 13/01/2017, 14/01/2017

Horario: 9:00-17:00 (Se cierra a la hora que se agota)

Lugar: Sitio especial en la galería comercial de Nikaimachi

『Ikitai! Tabetai! Himeji no mise Meccha uma』

『¡Quiero ir a comer a los deliciosos restaurantes de Himeji!』

- Presentación de 70 restaurantes de la ciudad de Himeji que usan ingredientes producidos en Himeji
- Presentación de 48 tiendas de venta directa de productos agrícolas y mariscos de Himeji
- Calendario de los productos alimenticios

Este folleto se distribuye en la sección general de la administración agrícola (noveno piso del ayuntamiento), el centro de la información de la administración ciudadana (primer piso del ayuntamiento) y las sucursales. Además, puede chequear dicha información en el sitio web.



◆◆◆Nota de la Redacción◆◆◆



Nosotros (el grupo de voluntarios de traducción y Redacción de 「VIVA!ひめじ」) disfrutamos de la caminata en la ruta desde la Montaña de Hiromine hasta la de Masui, que habíamos presentado en el número 56 de 「VIVA!ひめじ」. En el día que fuimos (18 de abril), se celebró la ceremonia religiosa llamada “*Souma Shiki*” (la ceremonia de correr a caballo) en el santuario de Hiromine. El caballo galopando por el espacio en el santuario nos emocionó mucho. La ciudad de Himeji tiene historia y eventos muy interesantes. ¡Descubre Himeji con nosotros!

Esperamos que siga leyendo 「VIVA!ひめじ」 en 2017.

Los asistentes de traducción y los correctores nativos

Español : Shizuka Yoshii, Kenichiro Shimizu, Chie Hattori

(Sólo ponemos los nombres de quienes permitieron imprimir)

Agradecemos tu ayuda.

Puede chequear los números anteriores de 「VIVA!ひめじ」 en nuestro sitio web (<http://www.himeji-iec.or.jp/>).

El próximo número saldrá en marzo de 2017. ¡Esperelo! Esperamos sus opiniones y comentarios. Buscamos asistentes que ayuden a la traducción y corrección. Por favor póngase en contacto con nosotros en la siguiente dirección de contacto.

Himeji Cultural and International Exchange Foundation
Egret Himeji 3F, 68-290 Honmachi, Himeji, 670-0012
TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955
Email: info@himeji-iec.or.jp