

Saveurs du Japon

Le territoire japonais est peu étendu, mais il bénéficie d'une grande variété climatique, des régions subarctiques aux régions subtropicales. De ce fait, d'un lieu à l'autre, ingrédients, condiments et cuisine diffèrent. Partir à la découverte des saveurs locales est un plaisir sans pareil.

Bento

Tout un univers dans une boîte

Aujourd'hui le bento est apprécié dans le monde entier. En France, par exemple, existe une nouvelle tendance à imiter son aspect distrayant tout en restant bon.

Le bento est né en Chine, sous la dynastie Song : c'était une sorte de repas pratique à emporter avec soi. À la fin du 14^e siècle, cette culture s'est implantée à Kyoto, d'où elle s'est développée. Aujourd'hui, dans tout le Japon, les bentos locaux rivalisent de beauté.

Au départ, les aliments étaient disposés dans une boîte en bambou tressé à trois étages qu'on emportait pour aller admirer les pruniers en fleurs l'hiver, les cerisiers au printemps,

ou pour la cueillette des champignons sous les feuillages mordorés à l'automne. Vers la fin du 16^e siècle, c'est une boîte portative en bois, équipée de verres et d'assiettes. À l'époque d'Edo, le bento adopte des formes variées.

À la fin du 17^e siècle, on prépare son propre bento, à déguster en regardant une pièce de théâtre kabuki. Au milieu du 19^e siècle, à Edo, les spectateurs peuvent acheter au théâtre même un bento *maku-no-uchi*.

Durant l'ère Meiji, avec le développement des voyages en train à vapeur, des bentos sont vendus dans les gares. C'est l'*ekiben*, bien connu de nos jours pour ses nombreuses déclinaisons locales.

Enfin, en 1937, la boîte à bento carrée divisée en quatre compartiments voit le jour dans un restaurant d'Osaka : c'est le bento *shôkadô*. Cette boîte, qui servait à l'origine aux agriculteurs pour conserver les semences, est utilisée au début de l'époque d'Edo par le peintre Shôjô Shôkadô pour ranger ses peintures. Elle devient par la suite une boîte à bento, remplie de mets savoureux même froids : riz, sashimi (*namasu*), mets grillés, mijotés ou assaisonnés. Aliments de saison, compositions autour des cinq couleurs de base (rouge, jaune, vert, blanc et noir)... Le bento est un art culinaire né de la sensibilité aiguisée des Japonais envers les saisons.

Hassun

Laitance de poisson au vinaigre

Feuilles de moutarde

Omelette épaisse

Crevette

Langue de bœuf en ragoût

Ovaires d'holothurie séchés

Graines de navette sauce piquante

Cœufs de saumon

Viande en papillote d'or

Légumes mijotés

Pousses de bambou

Wakamé

Pétasite

Fèves

Jeunes feuilles de poivre du Japon

Sashimi

Daurade

Calmar

Igname de Chine

Colza kyona

Potiron en julienne

Lichen *ivatake* doré à la feuille d'or

Wasabi

Riz

Riz blanc

Sésame blanc



Bento *shokado*, Kyoto Kitcho.



Bento *maku-no-uchi* à la mode d'Edo.



Ekiben: sushi de truite de Toyama.



Ekiben: bento au hachis de poulet.

La gastronomie régionale

Une riche palette de saveurs

L'archipel japonais, situé à l'extrémité orientale de la plaque eurasiatique, est un arc volcanique dans le nord-ouest de l'océan Pacifique. Jouissant d'un climat sub-arctique au nord et subtropical au sud, ainsi que de deux courants marins, l'un chaud et l'autre froid, le Japon bénéficie de conditions naturelles rares.

De ce fait, printemps, été, automne et hiver sont nettement marqués. Dans chaque région, paysages et récoltes, toujours d'une grande richesse, varient en fonction du climat local et au fil des saisons. Accommodés au goût des habitants, les produits régionaux font toute la saveur de la gastronomie du terroir, avec une infinité de déclinaisons.

Parmi les spécialités régionales, certaines, réservées aux jours de fête, sont communes au Japon entier. C'est le cas du sashimi, un mets simple : poissons et fruits de mer à la fraîcheur irréprochable, délicatement coupés en tranches et joliment présentés. Les produits utilisés diffèrent suivant les régions. La consommation de sashimi s'est développée grâce à une eau fraîche et saine et à de bons moyens de

transport. L'eau provient des forêts qui couvrent 67 % du territoire.

Autre plat commun à tout le Japon, confectionné pour le jour de l'An, la fête des fillettes au printemps ou celle des moissons à l'automne : le sushi. Les déclinaisons sont multiples : *chirashi-zushi* éparpillé sur du riz, *maki-zushi* enveloppé d'une feuille d'algue, *oshi-zushi* pressé dans un moule, *kiri-zushi* découpé en morceaux, *tsutsumi-zushi* présenté sur une feuille de bambou ou de plaqueminier, *inrô-zushi* dans du tofu frit, du *konnyaku* ou une pousse de bambou, *nare-zushi* lentement fermenté... Le sushi est le fleuron de la gastronomie régionale.

Le riz, cuit avec des ingrédients locaux, prend lui aussi le goût du terroir. Ce plat, généralement agrémenté de sauce de soja, s'appelle *ajimeshi* (« riz au bon goût ») dans certaines régions.

La gastronomie régionale accompagne le riz d'une soupe utilisant largement des produits locaux, d'un mets mijoté contenant poisson, légumes, aliments secs ou à base de soja comme le tofu frit ou déshydraté, ainsi que d'un plat de légumes ou d'algues accommodés avec du sésame, des noix,

du tofu, du miso ou du vinaigre. À cela viennent s'ajouter des légumes locaux en saumure. Le plat mijoté, pièce maîtresse du repas, est confectionné à partir d'un bouillon de bonite séchée, d'algue kombu ou de sardines séchées, relevé à la sauce de soja, au miso, au *mirin* ou au sucre. Sa particularité est de se déguster aussi bien chaud que froid. Enfin, la cuisine régionale fait un usage abondant de légumes racines et d'algues.

En hiver, le plat unique est un grand classique dans tout le Japon : les produits locaux, assaisonnés au miso ou à la sauce de soja, cuisent dans une marmite posée au milieu de la table. Un plat convivial et équilibré dans lequel chacun se sert en discutant gaiement.

Dans les régions où les nouilles l'emportent sur le riz, on en trouve toutes sortes d'accommodements, les plus représentatives étant : *bô-tô*, *okirikomi* et *kenchin-udon* – nouilles à la farine de blé servies en soupe avec des légumes – ou *kate-soba* mijotées aux légumes de saison. On peut sans doute dire que la modeste mais succulente gastronomie régionale a été une base du caractère serein des Japonais.



1



2



3



4



5



6

- 1: *Chirashi-zushi*
Assiette et cuillère Kurashi
no utsuwa Hanada.
- 2: *Chikuzen-ni*
Bol Kurashi no utsuwa Hanada.
- 3: *Kiritanpo*
Marmite en terre cuite Kurashi
no utsuwa Hanada.
- 4: *Sushi de maquereau*
Izû Kyoto.
- 5: *Hôtô*
Bol Kurashi no utsuwa Hanada.
- 6: *Hôba miso*

Dashi

La base des saveurs de la cuisine japonaise

LE *dashi* (fond de bouillon), élément central de la cuisine japonaise, est un concentré liquide des saveurs de l'algue kombu, du shiitaké déshydraté, etc. Indispensable dans les soupes, on le retrouve aussi dans les plats mijotés et les nouilles. Sa saveur particulière, appelée *umami* au Japon et considérée comme la sixième saveur de base avec le sucré, l'acide, l'amer, le piquant et le salé, commence à être reconnue aussi en Occident.

L'*umami*, qui provient des acides organiques et aminés contenus dans les produits marins et végétaux, est concentré dans les aliments séchés. Les plus utilisés pour confectionner

le *dashi* sont les copeaux de bonite séchée – lentement déshydratée à l'aide de microorganismes –, les sardines séchées, les algues kombu et les shiitakés déshydratés. On les utilise ensemble ou séparément, en fonction du plat confectionné. Les ingrédients du *dashi* varient aussi suivant les régions et les familles.

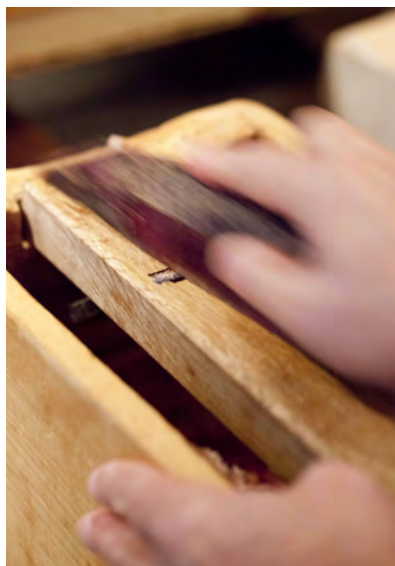
La combinaison d'aliments d'origine végétale et animale offrant des saveurs plus subtiles, on utilise couramment un mélange de bonite séchée et d'algue kombu. Dans ce cas, le *dashi* est obtenu en faisant brièvement bouillir les ingrédients dans de l'eau, une simplicité qui contraste avec le temps nécessaire à la préparation d'un

fond ou d'un bouillon occidental. La température est importante : le liquide doit être porté à environ 80°C, ni plus ni moins, pour être limpide.

Un bon *dashi*, savoureux et parfumé, gagne en saveur avec de la sauce de soja ou du miso, condiments de base de la cuisine japonaise. Le *dashi* est donc vite prêt, mais pas ses composants : séchage et maturation de la bonite, déshydratation des aliments demandent beaucoup de temps.



Dans une casserole d'eau, porter de petits morceaux d'algue kombu à 80°C (eau frémissante). Ajouter les copeaux de bonite séchée, laisser infuser 1 minute puis filtrer pour obtenir le *dashi*.



La bonite séchée est râpée juste avant utilisation, avec un rabot spécial.

Hoshi-shiitake

Shiitakés séchés.
Réhydratés une nuit
dans beaucoup d'eau,
ils donnent au *dashi*
un parfum affirmé
caractéristique de la
cuisine bouddhique.

Hoshi-konbu

Algue kombu
épaisse séchée.
Pour un *dashi* à la
saveur discrète,
réhydrater 30 minutes
dans un bol d'eau puis
faire bouillir 1 minute
à 80°C environ.
Souvent combinée
avec les copeaux de
bonite séchée.

Copeaux de katsuobushi

Bonite séchée.
Peuvent être utilisés
seuls. Faire bouillir
1 minute dans une
eau à 80°C environ.

Niboshi

Sardines séchées.
Pour un *dashi*
parfumé et
savoureux, faire
trempier 3 heures
dans beaucoup
d'eau, sans la tête
ni les entrailles.