



Chez Kakukyu Hatchô Miso à Okazaki dans la préfecture d'Aichi, le miso fermente plus de deux ans dans une cuve de six tonnes, sous environ trois tonnes de pierres.
www.hatcho-miso.co.jp



1

Miso

Un succulent
condiment fermenté

LES condiments fermentés comme le miso et la sauce de soja donnent tout son goût à la cuisine japonaise, diététique et savoureuse. Bien qu'originaires de Chine, ils ont été adaptés au goût des Japonais il y a 1 300 ans et sont devenus, dès la fin du 16^e siècle, des condiments bien japonais, parfumés et savoureux. Le miso et la sauce de soja du Japon contemporain, encore plus raffinés, en sont le fruit.

Il existe trois types de miso, à base de soja, de riz ou d'orge. Le premier est composé uniquement de soja, tandis que les deux autres sont un mélange de soja et de riz ou d'orge. La couleur, le parfum et le goût du miso varient suivant sa région d'origine.

À l'origine, le miso, source de protéines, accompagnait le riz ; il existe

donc dans tout le Japon de nombreux plats de saison mijotés au miso.

On fait également macérer dans du miso du daikon partiellement séché ou des aubergines. C'est aussi le condiment de base de la soupe miso riche en légumes qui accompagne le riz.

En sauce, il atténue le goût imposant de certains poissons et accompagne daikon, navets ou *konnyaku* bouillis. Sur du tofu grillé et cuit à nouveau, c'est la sauce *dengaku*. En marinade, il atténue le goût, conserve et parfume les produits de la mer et les viandes. Il sert aussi à l'assaisonnement des légumes et se marie bien avec l'huile, le beurre et la crème fraîche. Le miso est un élément central de la cuisine japonaise.

2



3



1 : Miso de soja : *hatchô-miso*.
2 : Miso de riz : le *saikyô-miso* est représentatif du miso blanc du Kansai.
3 : Miso d'orge : ce miso aux tons brun-roux est relativement piquant.



1

Sauce de soja

Aussitôt goûtée,
aussitôt adoptée

LA sauce de soja, condiment polyvalent en cuisine japonaise, est de couleur foncée ou claire, parfois à peine teintée comme la sauce de soja blanche ; certaines sont légèrement sucrées.

La saveur et le goût de la sauce de soja foncée, produite partout au Japon, varient en fonction des régions. La sauce de soja claire est courante dans la région de Kyoto, la blanche autour de Nagoya et la sucrée à Kyûshû.

La sauce de soja foncée, véritable condiment universel, est indispensable avec le sushi et le sashimi, plats préférés des Japonais. Savoureuse, elle a aussi des vertus apaisantes.

On l'utilise également avec le poisson, les fruits de mer ou la viande grillés. La sauce de soja foncée japonaise, très parfumée, recèle des notes vanillées, d'où son heureux mariage avec le jus de fruits et les baies. Dans un ragoût de poissons ou de coquillages, elle atténue l'arôme iodé et déploie les saveurs.



2

Pour mettre en valeur la couleur des légumes, un *dashi* savoureux et de la sauce de soja claire ou blanche sont tout indiqués. De même pour du riz avec des ingrédients de saison. Dans du riz sauté ou un pilaf, quelques gouttes de sauce de soja font leur effet grâce à un arôme de viande rôtie. La sauce de soja convient à l'assaisonnement des légumes mais se marie tout aussi bien avec des mets plus gras.



3



4

1 : Chez Yugeta Shôyu, dans la préfecture de Saitama, on prépare aujourd'hui encore la sauce de soja dans des tonneaux en bois.
2 : La sauce de soja *namashibori* est filtrée puis immédiatement mise en bouteille.
3 : Le patron, Yôichi Yugeta.
4 : La sauce de soja *namashibori* est l'accompagnement idéal pour le sashimi.
yugeta.com



Nihonshu

Avant la cuisson à la vapeur, le riz poli est lavé pour le débarrasser des résidus de son et l'imbiber d'eau.



Élaboration du *kôji*, élément clé de la fabrication du saké. Pendant environ deux jours, température et humidité sont contrôlées pour faire proliférer les spores à *kôji* dans le riz cuit à la vapeur.



Les cuves de saké dans la brasserie à poutres apparentes.



Le moût est mélangé pour abaisser sa teneur en gaz carbonique. L'intervention du *tôji*, qui surveille la fermentation, est cruciale.



Le saké est fait avec du riz, qui donne un alcool totalement transparent.



Le *daiginjô*, fruit des meilleurs ingrédients et procédés, est le produit le plus raffiné de chaque brasseur.
www.sawanoi-sake.com

Le saké, composant à part entière de la gastronomie japonaise

LE saké, ou *nihonshu*, est un alcool de riz fermenté. Les saveurs délicates de l'eau – 1,3 volume d'eau pour un volume de riz – et du *kôji*, le ferment qui transforme en sucres l'amidon dont regorge le riz, donnent au saké des arômes variés en fonction du producteur et de la région de fabrication.

Pour transformer les grains de riz en un liquide parfumé, il faut compter deux à trois mois, depuis le polissage du riz au pressurage du liquide fermenté pour en ôter le moût. Ce procédé de fabrication long et complexe donne tout son arôme et sa saveur au saké.

Le rôle du brasseur en chef, le *tôji*, est loin d'être négligeable. Il tire le meilleur des forces naturelles à l'œuvre en jouant des microorganismes que sont le *kôji* et les levures, des changements de température, du processus de fermentation, pour obtenir le saké désiré. Une solide connaissance des ingrédients et des procédés, mais aussi de l'intuition, sont les facteurs humains indispensables à la fabrication du saké.

Généralement brassé en hiver, le *nihonshu* est consommé dans l'année : frais et nouveau de l'hiver au printemps, le saké est plus moelleux après

l'été, à l'issue de six mois de maturation. Cette variation des saveurs suivant les saisons est une particularité sans doute liée au climat et à la culture culinaire du Japon, profondément attachée aux saveurs saisonnières.

Aujourd'hui, en plus des méthodes traditionnelles de production, l'utilisation de techniques de pointe donne naissance à une grande variété de sakés. Le *nihonshu*, avec sa large palette d'arômes et de saveurs, accompagne parfaitement les mets japonais et tous les types de cuisine ; il est apprécié à l'étranger aussi, pour accompagner les repas.

Condiments

Des compléments
pour affiner les goûts



Vinaigre

Le vinaigre japonais est obtenu soit à partir de riz fermenté, soit à partir des lies de saké, elles aussi issues du riz. Le premier, le plus courant, est transparent, tandis que le second, affiné trois ans, est de couleur ambrée. Parfumé et savoureux, c'est le vinaigre rouge *akazu* utilisé dans les plus anciens restaurants de sushi de Tokyo. Il y a aussi du vinaigre noir, le *kurozu*, fermenté au soleil. On trouve également, en petites quantités, du vinaigre élaboré à partir d'autres céréales que le riz, ou à base de fruits.

Au Japon, les mets vinaigrés, recommandés quand on manque d'appétit, sont servis surtout l'été, lorsqu'il fait lourd. Le vinaigre stimule l'appétit. Il atténue aussi l'odeur du poisson et conserve sa fraîcheur.

Avec un trait de vinaigre, les petits poissons bouillis à la sauce de soja sont moins salés, tendres jusqu'aux arêtes et se conservent plus longtemps. De même pour les petits poissons grillés ou frits puis marinés au vinaigre. Le calcium est ainsi mieux absorbé. Les poissons à chair blanche, le maquereau, l'aloise tachetée et la sardinelle aussi sont marinés au vinaigre, pour son action dessalante et antiseptique.

Une touche de vinaigre rend la viande plus tendre, goûteuse et moins grasse.

Les navets et le gingembre au vinaigre aiguisent l'appétit; le gingembre vinaigré est l'allié indispensable des sushis.

Le vinaigre favorise la production de salive et la digestion. De plus, il aide à lutter contre la graisse viscérale, l'hypertension et le cholestérol. Le développement des sushis au Japon est lié à la spécificité du riz, à la fraîcheur du poisson et à la qualité de l'eau, mais aussi à l'existence du savoureux vinaigre de riz aux vertus antiseptiques.

Mirin

Ce condiment sucré, particulier au Japon, est élaboré par fermentation d'un mélange d'eau-de-vie *shôchû*, de ferment *kôji* et de riz vapeurensemencé de *kôji*. Sa saveur, loin d'être aussi forte que celle du sucre, est d'une douceur subtile. Un trait de *mirin* dans une omelette japonaise ou occidentale efface l'odeur d'œuf. Il en va de même avec du poisson bouilli.

En cuisine japonaise, miso et sauce de soja constituent l'assaisonnement de base, mais le *mirin* déploie les saveurs. Dans une sauce à base de miso ou de sauce de soja, le *mirin* donne du lustre au poisson mijoté ou grillé. Les brochettes d'anguille grillée enduites d'un mélange de *mirin* et de sauce de soja sont mondialement réputées.

Ce même mélange, ajouté à du jus de fruit, des baies ou de la purée de tomates, donne de délicieuses sauces pour les grillades de bœuf, de porc ou de poulet.

Sel

Le sel marin se présente sous forme de gros sel, de sel fin ou de sel blanc rôti. Il existe également du sel aux algues et du sel de montagne de la région d'Oku-Aizu, dans la préfecture de Fukushima.

Le gros sel est utilisé dans les légumes en saumure et pour absorber le surplus d'humidité du poisson, tandis que le sel fin, le sel aux algues et le sel de montagne sont réservés à l'assaisonnement. À Kyoto, on assaisonne les légumes mijotés et la soupe avec une décoction de saké fortement salée.

Sucre

Le sucre roux d'Okinawa, non raffiné, est riche en minéraux. Utilisé pour la préparation de la poitrine de porc fondante, il arrondit les saveurs et atténue la sensation de gras.

Le sucre *wasanbon* de Tokushima, sans être aussi fort que celui d'Okinawa, a un goût prononcé. Ingrédient indispensable des pâtisseries japonaises, sa légère amertume stimule l'appétit.

Épices

Pour mettre en valeur la saveur des ingrédients

AU Japon, on appelle les aromates *yakumi*. Insecticides et antiseptiques, ils neutralisent les odeurs, parfument les plats et aiguisent l'appétit. Évocateurs de la saison, ils sont parfaits en accompagnement ou en assaisonnement. On les utilise souvent crus.

Le *wasabi*: consommer du poisson frais cru, en sashimi, comporte des risques. Pour éviter les intoxications alimentaires, on l'accompagne donc de *wasabi* râpé. Piquant et parfumé, il possède de fortes vertus antiseptiques et insecticides. S'utilise également dans les sushis et pour accompagner les *soba*.

Le *yuzu*, agrume au parfum délicat, est utilisé en toute saison : pousses, fleurs, calice, jeune fruit au printemps, *yuzu* vert l'été et jaune en automne. Le zeste accompagne soupes et mets mijotés, tandis que le jus agrémenté les vinaigrettes.

Le poivre du Japon est lui aussi apprécié au fil des saisons pour ses pousses et fleurs, ses fruits verts, son écorce de jeunes branches et son fruit à maturité. Pousses et fleurs relèvent soupes et plats mijotés, tandis qu'on trouve les fruits verts dans les ragoûts ; le fruit mûr concassé accompagne les brochettes d'anguille.

Le gingembre mioga à l'arôme délicat accompagne sashimi et *namasu* ou est parsemé sur les nouilles. Cet aromate d'été et d'automne est aujourd'hui cultivé toute l'année.

Le gingembre aux vertus antiseptiques est servi râpé avec le sashimi. Il relève aussi les ragoûts de poisson au goût fort et, en hiver, les mets à la vapeur. Grâce à son effet sudatif, il réchauffe le corps.

Le *shiso* peut être rouge ou vert ; ses bourgeons, servis avec le sashimi, en atténuent l'odeur. Les feuilles vertes mettent en valeur la couleur du poisson.

La ciboule, verte ou blanche, trouve une large gamme d'usages : soupes, mets mijotés, pot-au-feu, bol de riz garni, nouilles. Elle a des vertus relaxantes. Les aromates japonais privilégient les parfums légers et les saveurs douces.



Wagashi

La confiserie japonaise,
reflet des quatre saisons

LE terme *wagashi* désigne la pâtisserie japonaise traditionnelle, par opposition à la pâtisserie occidentale. D'une grande variété, ces gâteaux sont classés en fonction du procédé de confection – cuisson à la vapeur ou au four – ou de leur teneur en eau, plus ou moins élevée – gâteaux frais, demi-secs ou secs. Une distinction peut également être établie entre pâtisseries de réception, de fête ou pour la cérémonie du thé, et biscuits ordinaires à grignoter avec une tasse de thé.

Les confiseries destinées à la cérémonie du thé constituent un monde à part, riche en ingrédients et en motifs. Le thé fort s'accompagne de pâtisseries fraîches, et le thé léger de biscuits secs. Les gâteaux frais, pâte de haricot *azuki* enrobée d'un appareil sucré ou d'une enveloppe à base de poudre de riz gluant additionnée de sucre, sont variés ; les gâteaux secs sont souvent à base de sucre. Ils ont pour point commun de célébrer la saison par leurs couleurs et leur apparence. Les gâteaux secs, en forme de fleur de cerisier au printemps, d'eau vive en été, de feuille d'érable à l'automne ou de pivoine en hiver, représentent souvent des végétaux. Les gâteaux frais se doivent d'évoquer plus subtilement la saison à travers les coloris et les formes.



Gâteaux frais (ci-dessus) et secs (ci-dessous) de la pâtisserie Tsuruya Hachiman.



Yōkan et *manjū* peuvent accompagner la cérémonie du thé, mais ils sont souvent servis à des invités ou offerts en cadeau.



Thé japonais

Apaise le cœur et le corps

Fatigué ou stressé ? Une tasse de thé détend le corps et l'esprit. La particularité du thé japonais est qu'on le fait infuser à une température différente en fonction des variétés, et qu'on le déguste sans sucre, lait, citron ni confiture, afin de savourer sereinement tout son arôme.

Le *gyokuro* est la plus haute qualité. Les théiers cultivés à l'ombre reçoivent beaucoup d'engrais ; on consomme les jeunes pousses. Le *gyokuro* allie douceur et saveur. Fort en caféine, il doit être infusé dans une eau à

65°C et bu à petites gorgées, en faisant rouler le liquide dans la bouche. À déguster à l'heure du goûter, avec des pâtisseries japonaises à la pâte de haricots rouges sucrée, qui mettent en valeur les saveurs du *gyokuro*.

À la différence du *gyokuro*, le *sencha* est cultivé en plein soleil. On utilise là aussi les jeunes pousses, mais il est moins doux et moins savoureux que le *gyokuro*. Infusé dans une eau à 70-75°C, on le déguste à petites gorgées. La deuxième infusion permet de savourer les tanins (catéchine), et la

troisième, le dernier arôme et le doux arrière-goût, avec des confiseries. On peut aussi le faire infuser à l'eau froide.

Le *bancha*, préparé avec les tiges débarrassées des jeunes pousses réservées au *sencha*, est riche en catéchine et en vitamine C. Les feuilles, plongées dans de l'eau bouillante, sont retirées du feu juste avant la reprise de l'ébullition. Certains *bancha* sont très parfumés, mais tous peuvent se boire au quotidien, en grande quantité. Parfait au repas, même avec des mets gras.