

Toute la cuisine japonaise populaire



Mori-soba servies avec la
vaisselle appropriée :
plat en bambou tressé,
flacon de sauce et gobelet.

Tour d'horizon de la gastronomie populaire,
depuis les plats traditionnels remontant à l'époque d'Edo
jusqu'à la cuisine d'inspiration occidentale de l'ère Meiji.
La cuisine populaire, loin d'être négligée,
est le fruit d'une créativité sans cesse renouvelée et de
techniques raffinées. Des saveurs à découvrir et à redécouvrir !

Soba

Arôme, couleur, saveur, texture :
tout dépend du tour de main du chef

LES *soba* sont des nouilles à base de farine de sarrasin et d'eau. Le sarrasin, cultivé depuis le 8^e siècle, se récolte deux mois après les semailles, y compris dans les régions au climat rigoureux, un atout en période de disette.

La confection des *soba* est attestée dès le 17^e siècle, et, au 18^e siècle, Edo compte 3 700 restaurants de *soba*, lieux de restauration rapide populaires. Ces nouilles, dont la longueur est considérée comme un symbole de longévité, figurent en bonne place dans les menus de fête.

On les consomme principalement de deux façons : froides (*mori-soba*), en les plongeant dans une sauce forte à la sauce de soja, ou chaudes (*kake-soba*), dans un bol de bouillon assaisonné à la sauce de soja. La simplicité des *mori-soba* permet de mieux apprécier la saveur fine des nouilles.

Le restaurant de *soba* d'Edo Hosokawa est l'un des plus raffinés de Tokyo. Le chef-propriétaire Takashi Hosokawa a rencontré plus de 200 agriculteurs pour trouver des graines de sarrasin à la saveur et au parfum exemplaires, produit d'une terre riche. Sa farine est faite maison : les graines sont émondées au broyeur

dans son restaurant, avant d'être passées à la meule.

« Pour les *soba*, l'un des mets les plus sobres de la gastronomie japonaise, la saveur dépend directement de la qualité des ingrédients. » La confection des nouilles, manuelle, nécessite expérience et intuition. « La difficulté réside dans la faible teneur en gluten de la farine de sarrasin, qui rend la pâte friable. J'utilise une farine très finement moulue qui donne de la tenue à la pâte, les nouilles sont plus faciles à former. J'ajuste la quantité d'eau en fonction de la saison. » En à peine 20 minutes, le mélange de farine et d'eau est transformé en nouilles. Le travail doit être rapide et précis pour obtenir des *soba* parfumées et savoureuses. Plongées 20 secondes dans l'eau bouillante puis passées à l'eau froide, les *mori-soba* sont dressées sur un plat en bambou tressé, accompagné d'un flacon de sauce que l'on verse dans un gobelet, avec de la ciboule émincée et du *wasabi*, et dans laquelle on plonge brièvement l'extrémité des *soba*. À déguster sans trop mastiquer, pour apprécier le parfum et la texture. La sauce, élaborée à partir d'un bouillon maison, est savoureuse.



1 : L'eau, à raison d'un volume pour deux de farine de sarrasin, est progressivement incorporée en travaillant la pâte du bout des doigts et avec la paume de la main.

2 : La pâte est finement étalée au rouleau puis repliée en de multiples couches.

3 : À l'aide d'une jauge spéciale, la pâte est découpée en nouilles de 1 mm de large sur 50 cm de longueur.



Takashi Hosokawa : entré en cuisine à l'adolescence, ce chef spécialisé dans les *soba* n'épargne pas sa peine pour trouver les meilleurs ingrédients.

Edo *soba* Hosokawa
Kamezawa 1-6-5,
Sumida-ku, Tokyo
Tél. : 03-3626-1125
www.edosoba-hosokawa.jp



Taishû shokudô

(restaurant populaire)

Un lieu où savourer la cuisine familiale

AU restaurant Sugamo Tokiwa, un choix d'une cinquantaine de plats délicieux accompagne le riz

fraîchement cuit et la soupe miso brûlante. Sashimi, poisson grillé ou mijoté et mets frits en plat principal, légumes verts blanchis, salade de pommes de terre ou de blanchaille en petites portions... Chacun compose librement son menu autour d'un bol de riz, d'une soupe miso et de légumes en saumure. L'établissement est simple mais s'approvisionne tous les jours en poisson frais au marché et le riz vient de chez un agriculteur d'Akita: des ingrédients soigneusement sélectionnés pour une délicieuse cuisine.

Le plus grand attrait du restaurant populaire est sa cuisine familiale dont on ne se lasse pas, à des prix raisonnables.

- 1 : Le restaurant, ouvert dès le matin, propose des petits-déjeuners.
- 2 : Au menu, sébaste entier grillé au sel.
- 3 : L'intérieur du restaurant, propre et avenant.
- 4 : Les crevettes géantes frites ont du succès.

Sugamo Tokiwa Shokudô
Sugamo 3-14-20, Toshima-ku, Tokyo
Tél.: 03-3917-7617
www.kousinnduka.co.jp



Udon

La précision de la cuisson pour une texture parfaite

Yoshihiro Hiraoka ne se contente pas de faire cuire ses *udon*, il adapte le service à chaque convive: nouilles fines pour les femmes, plus épaisses au déjeuner, cuites à point pour les gens pressés, plus fermes le soir afin qu'elles gardent leur consistance pour les clients qui dînent tranquillement en buvant un verre.

«Les *udon*, préparés en pétrissant de la farine de blé et de l'eau, reposent une journée entière. L'idéal est de faire cuire les nouilles dès qu'on les a découpées.» Les *udon* se dégustent chaudes ou froides. Chaudes, elles sont servies dans leur eau de cuisson (*kama-age udon*) ou dans un bouillon à la sauce de soja. Elles sont généralement servies avec une garniture: tempura, légumes ou un œuf, par exemple.

- 1 : Yoshihiro Hiraoka, jeune chef-propriétaire à Tokyo, sert des *udon* et des plats variés. Il propose également une belle carte de sakés.
- 2 : La cuisson des *udon* demande une grande attention. Le cuisinier saisit une nouille pour en vérifier la consistance, une opération répétée quatre ou cinq fois.
- 3 : *Kama-age udon*, 850 yens. Le bouillon, généralement à base de bonite ou d'algue kombu, est agrémenté au choix de poireau émincé ou de *tenkasu* (billes de friture de tempura).

Kamachiku
Nezu 2-14-18, Bunkyo-ku, Tokyo
Tél.: 03-5815-4675
www.kamachiku.com



Unagi

La chair douce et fondante de l'anguille en brochette

LA brochette d'anguille, préparée avec des filets d'anguille badigeonnés de sauce, se déguste sur un lit de riz blanc, dans un bol ou une boîte rectangulaire. Ce plat, qui aide à faire le plein d'énergie en été, est très apprécié au Japon.

Dans la région du Kansai, à l'ouest, les brochettes sont enduites de sauce avant d'être grillées, tandis que dans le Kantô, à l'est, on les fait d'abord cuire à la vapeur.

Masayoshi Ichikawa règne depuis plus de 40 ans sur les fourneaux de Nodaiwa, une maison ancienne à la mode d'Edo: «Les brochettes nature sont grillées puis cuites à la vapeur pour ôter le surplus de gras. Ici, on privilégie une cuisson lente à la vapeur, entre une heure et une

heure et demie.»

Les brochettes, enduites de sauce de soja et de saké doux, sont ensuite grillées à la braise, un processus répété quatre fois pour bien faire pénétrer les saveurs et conserver une chair fondante.

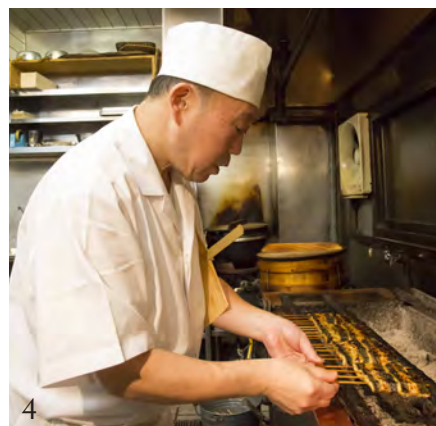
1: Brochette d'anguille grillée sur lit de riz blanc et soupe au foie d'anguille.

2: Les brochettes sont disposées dans un grand cuit-vapeur.

3: Maîtriser la cuisson est tout un art.

4: Masayoshi Ichikawa, entré au service du propriétaire il y a 40 ans, dirige aujourd'hui les cuisines de tous les restaurants Nodaiwa.

Nodaiwa
Higashi-Azabu 1-5-4, Minato-ku, Tokyo
Tél.: 03-3583-7852
nodaiwa.co.jp



Yakitori

Le poulet cuit sur la braise, un vrai tour de magie

LES brochettes de poulet grillé yakitori, cuites sur un lit de braises, sont le plat de poulet par excellence. Chez Torikashin, la clientèle vient pour les cuisses, ailerons et abats, mais aussi pour les nombreuses parties rares comme le croupion, le cou ou les muscles abdominaux. «Nos poulets, de trois appellations d'origine contrôlée japonaises, ont entre 70 et 120 jours, l'âge auquel la chair est la plus tendre et goûteuse.» Les morceaux de même grosseur sont piqués sur des brochettes et aspergés de saké, ce qui assure une cuisson uniforme, donne du lustre et déploie les saveurs. L'assaisonnement se fait principalement au sel. Les morceaux moins savoureux, comme le gésier, sont brièvement grillés puis plongés dans un condiment à base de sauce de soja, *mirin* et vin rouge. La cuisson est faite au charbon de bois blanc, pour une flamme puissante et sans émission de vapeur. La maîtrise de la cuisson est l'affaire d'une vie entière. «Croustillant à l'extérieur et cuit à point à l'intérieur: je cherche à atteindre ce fragile équilibre en jouant sur la chaleur et en tournant les brochettes.» Lorsqu'on mord dans la viande luisante et odorante, les jus explosent en bouche. Les morceaux délicats comme l'aiguillette et le foie, rosés à cœur, démontrent que la cuisson est parfaite.



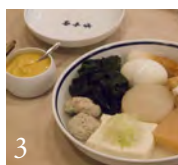
1: La cuisson au charbon de bois blanc, sans odeur ni fumée, respecte le parfum délicat de la viande. Une sélection de brochettes pour apprécier la saveur de chaque partie du poulet, et une brochette de légumes pour rehausser le goût de la viande.

2: Avant la cuisson, le sel est saupoudré à une distance de 30 cm pour un salage uniforme.

3: Tadakazu Yasuda, le chef-propriétaire, s'est formé dans six restaurants de yakitori.



Torikashin
Netsu Bldg B1, Kita-Aoyama 3-14-1,
Minato-ku, Tokyo
Tél.: 03-3499-0810



1: *Ganmodoki*, *hanpen*, *chikuwa*, bulots, pétoncles, pommes de terre, œufs... sont tenus au chaud dans un bac métallique.

2: Le roulé de chou farci à la viande hachée contribue à parfumer le bouillon.

3: La moutarde piquante, indispensable allié de l'*oden*, rehausse les saveurs.

4: Hisashi Ishihara, 84 ans, se tient toujours aux fourneaux. Il est ici en compagnie de son successeur, Toshiki Matsui.

Ginza Yasuko
Ginza 7-8-14, Chuo-ku, Tokyo
Tél.: 03-3571-3467
www.ginzayasuko.com

Oden

Un plat populaire transcendé par le choix des ingrédients

L'*oden* est un pot-au-feu de pâtes de poisson et de légumes mijotés dans du bouillon, assaisonné à la sauce de soja dans le Kantô et au sel dans le Kansai. Celui de Ginza Yasuko, au bouillon parfumé, se marie harmonieusement avec le saké. Outre les grands classiques de l'*oden*, on sert ici des ingrédients originaux, *konnyaku* au piment ou *kiritanpo* (riz cuit pilé en forme de quenelle évidée). La provenance du radis daikon, fort apprécié, varie selon les saisons. Ici, ni graisse ni goûts forts qui risqueraient de dénaturer le bouillon. «Une trentaine d'ingrédients mêlent harmonieusement leurs saveurs dans cette sorte de bouillabaisse japonaise qui associe produits de la mer et légumes», explique le chef Ishihara.

Donburi

(bol de riz garni)

L'harmonie du riz
et de sa garniture

LE *donburi* est un bol de riz garni d'ingrédients variés, fruits de mer ou tempura par exemple. Le riz et sa garniture, dégustés ensemble, créent une savoureuse harmonie. *L'oyako-don* est particulièrement apprécié au déjeuner : peu onéreux, il figure souvent au menu des restaurants de *soba*. Viande de poulet et œuf sont cuits dans une casserole individuelle, relevés de sauce de soja, *mirin* et bouillon, et déposés sur un lit de riz. Chez Sawachô, la viande mijote dans un mélange de bouillon et de condiments ; lorsqu'elle est cuite, on ajoute la moitié de deux œufs battus. Le reste est versé à reprise de l'ébullition, en prenant soin de ne pas faire cuire le tout trop longtemps. *L'oyako-don* est ainsi moelleux et crémeux à souhait.



1

1 : Les saveurs du poulet et de l'œuf qui imprègnent le riz font de l'*oyako-don* un délice.

2 : L'*oyako-don* est préparé sur commande.

3 : L'œuf est versé en deux fois pour conserver son aspect crémeux.



Sawachô
Minami-Azabu 5-15-11, Minato-ku, Tokyo
Tél. : 03-3447-0557



1



2



3

1 : La côtelette de 3 cm d'épaisseur est battue puis mise en forme.
2 : La côtelette enrobée de chapelure est plongée dans le saindoux bouillant.
3 : Yoshihiko Shimada est la 4^e génération de chefs de cette maison fondée il y a 100 ans. Son arrière-grand-père cuisinait pour l'empereur.
4 : Le chou en julienne, accompagnement classique du *tonkatsu*, fait ressortir les saveurs de la viande, servie avec une sauce légèrement épicée.

Ponta Honke
Ueno 3-23-3, Taito-ku, Tokyo
Tél. : 03-3831-2351

Tonkatsu

L'heureux mariage du
porc pané, né en Europe,
et du riz blanc

UNE tranche de porc enrobée de chapelure et passée à la friture, accompagnée de chou en julienne. Chez Ponta, la côtelette européenne est appelée *katsuretsu*. D'autres restaurants cuisinent aussi du filet de cette façon, mais ici, la tradition est respectée : seules les côtes sont servies. La viande est débarrassée de sa graisse, qui sert à la friture. La cuisson à basse température, 120°C, dore joliment la chapelure et garde tout son jus à la tranche de viande bien épaisse. La tendreté surprenante de la viande et la richesse du saindoux en font un mets idéal à déguster avec du riz blanc et une soupe miso.



4



Sapporo



Hakodate



Yamagata



Kitakata



Tokyo

Râmen

La savoureuse combinaison de dizaines d'ingrédients

LES *râmen*, plat de nouilles venu de Chine, combinent trois composantes inséparables : la soupe, les nouilles et leur accompagnement. La principale différence avec les nouilles chinoises est que la soupe de ces dernières est utilisée pour d'autres plats alors qu'elle est spécifique dans le cas des *râmen*.

Au Japon aussi, jusque vers le milieu de l'ère Shôwa, on utilisait une soupe polyvalente. Mais les cuisiniers japonais ont fait évoluer la soupe des *râmen*, la déclinant en de multiples variantes selon les régions et les restaurants.

Les nouilles aussi se sont diversifiées du nord au sud de l'archipel ; aujourd'hui, les « *râmen* régionales » sont de mise, les plus connues étant celles de Sapporo et de Kyûshû. Les *râmen* de Kyûshû, au bouillon de porc, connaissent de multiples déclinaisons locales, à Hakata, Kurume ou Kagoshima par exemple.

La soupe, confectionnée à partir de bouillon de carcasse de poulet, de produits de la mer ou d'os de porc, seuls ou associés, est assaisonnée à la sauce de soja, au miso ou au sel. Dans tous les cas, le bouillon est savoureux

et bien relevé. Les nouilles sont plus ou moins épaisses, lisses ou torsadées, suivant la région et le cuisinier.

Ces multiples combinaisons font des *râmen* un mets aux saveurs locales uniques. Les ingrédients d'accompagnement, porc rôti ou pousses de bambou fermentées, participent aussi à l'originalité du plat. Ils peuvent être posés sur les nouilles ou, comme pour les *râmen* de Sapporo, d'abord revenus avec la soupe. Chaque bol de nouilles contient ainsi en tout sept ou huit ingrédients, jusqu'à trente pour certains : c'est ce concentré de saveurs qui fait le propre des *râmen*.



Yokohama



Kyoto



Wakayama



Tokushima



Onomichi



Hakata



Tsukemen



Nabeyaki



1



2

1 : Le porc rôti, principal accompagnement des *ramen*, est longuement cuit avant d'être disposé sur les nouilles, coupé en fines tranches.
2 : La cuisson des nouilles est tout un art ; en vingt ans, les *ramen* se sont considérablement diversifiées et ont gagné en saveur.

Coopération (reportage et photos) :
Shin-Yokohama Raumen Museum
www.raumen.co.jp

Izakaya



- 1: En amuse-bouche – qui couvre le prix du couvert –, un émincé de légumes à l'huile de sésame. Thon au vinaigre et miso, brochettes de pâte de gluten de blé sauce miso.
- 2: On commande en fonction des recommandations du patron et du menu affiché au mur. La clientèle passe un agréable moment.
- 3: Le saké est servi tiède ou chaud, en fonction du goût de chacun; certains le préfèrent froid.

Shinsuke
Yushima 3-31-5, Bunkyo-ku, Tokyo
Tél.: 03-3832-0469

Un bistrot où prendre un verre en dégustant des mets simples

L'izakaya est avant tout un établissement où déguster de l'alcool. Shinsuke, actuellement tenu par la 4^e génération de propriétaires, propose depuis sa création une marque d'un saké sélectionné et de la bière. Ici, pas de menu, mais une bonne quarantaine de mets à la carte qui se marient bien avec l'alcool. Dans un izakaya, on peut s'asseoir devant le long comptoir, typique de ces établissements, et dîner en discutant avec le patron et les autres convives, dans une ambiance bon enfant. On vient seul ou en groupe, pour manger au gré de ses envies dans une atmosphère décontractée.

Okonomiyaki

Croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur

L'okonomiyaki est un plat vite prêt, une galette à base de farine de blé avec du chou, des œufs, de la viande... À Osaka, elle est épaisse, mais plus fine à Hiroshima, où elle est fourrée aux nouilles. Concocté après-guerre dans les gargotes en plein air de Hiroshima, ce plat est aujourd'hui l'un de ceux qui font la réputation du département. À Tokyo, chez Bon, les galettes à la mode de Hiroshima sont servies sur un comptoir équipé d'une plaque chauffante, fabriquée sur mesure. Pour le chef-propriétaire Mitsuru Ishimatsu, l'okonomiyaki est « un plat fait pour savourer le chou cuit à l'étouffée. » Sur la galette croustillante, chou, nouilles et viande sont recouverts d'un œuf battu puis de

sauce spéciale okonomiyaki. Fumet de poisson en poudre, billes de friture, sésame blanc et autres ingrédients cachés sont aussi le secret de la saveur de ces galettes.

- 1: La pâte, à base de farine de blé, œuf et eau, forme un fin disque sur le fourneau. Les nouilles préparées à part viennent couronner la pâte cuite avec sa garniture de chou et autres ingrédients variés.
- 2 et 3: La galette, enduite de sauce salée-sucrée et parsemée de bonite séchée et d'algues vertes en poudre, est coupée en petits morceaux.

Bon
Shimada Bldg B1,
Saneicho 8-33, Shinjuku-ku, Tokyo
Tél.: 03-3357-9129



Mitsuru Ishimatsu fait lentement cuire le chou à l'étouffée, une vingtaine de minutes. L'expérience lui dicte le bon moment pour retourner la galette.

