



Viande de bœuf

Wagyu de première qualité. La densité et la répartition de la graisse déterminent la qualité.

Des animaux élevés avec soin

LA qualité du bœuf japonais est reconnue dans le monde entier. La viande tendre avec son fumet à la cuisson en sont caractéristiques. Le bœuf *wagyu* de première qualité est si tendre que, même en steak épais, il n'est pas nécessaire de le mastiquer. La chair est moelleuse parce que la part de graisse (*sashi*) est équilibrée. Pour obtenir cet équilibre, il est nécessaire de consacrer du temps à l'élevage de l'animal.

Selon Atsushi Katô, propriétaire d'un restaurant de Ginza spécialisé dans le bœuf de Yamagata: «En général, l'élevage du bœuf dure 24 mois, mais pour obtenir la meilleure viande, il faut compter environ 30 mois». L'eau et l'alimentation ont une influence décisive sur la saveur de la viande; le Japon est riche en eau de bonne qualité, et l'alimentation des bœufs a été progressivement améliorée. «Les techniques de découpe en fonction des morceaux et les technologies de conservation sous vide jouent aussi un rôle déterminant dans l'élaboration de cette viande savoureuse.»

Steak de bœuf de Yamagata de la boucherie Katô.
Déguster la viande sans sauce, avec simplement un trait de sauce de soja et du *wasabi*, permet de mieux en apprécier la véritable saveur.
Boucherie Katô
www.katogyu.co.jp



Plantes sauvages et algues

Richesses de la montagne et de la mer

LES plantes sauvages et champignons qui poussent dans les prés et les montagnes sont des ingrédients appréciés au Japon pour leur aspect saisonnier. Les plantes sauvages – boutons de pétasite en début d'année, fougère aigle, pousses d'aralia et de bambou au printemps – sont consommées en tempura ou assaisonnées de miso vinaigré. Certains champignons sont cultivés, mais, à l'automne, on cueille aussi des champignons sauvages comme le *matsutake*, emblématique de la saison. Le *matsutake* grillé, ou mijoté dans une théière en céramique, est un mets parfumé qui souligne l'arrivée de l'automne. Les algues, riches en minéraux, sont consommées depuis longtemps au Japon, pays insulaire. Wakamé et nori sont les plus représentatives. L'algue wakamé se consomme crue ou déshydratée, les nori déshydratés. L'algue kombu aussi est déshydratée, mais on ne la mange pas telle quelle, on l'utilise principalement dans le *dashi*, abordé plus loin. Le kombu séché, également utilisé dans les rituels religieux, est l'un des aliments symboliques des plats de fête.



Algues déshydratées : wakamé à gauche, kombu à droite.
Des aliments riches en vitamines et minéraux.
© maruk/amanaimages

Pousses d'aralia, fougère aigle, pousses de préle...
les plantes sauvages annoncent l'arrivée du printemps.
© TOHRU MINOWA/a.collectionRF/amanaimages



Une soupe et trois mets
d'accompagnement

La base du repas japonais

Dans la cuisine japonaise, le repas familial typique comprend une soupe et trois mets d'accompagnement : un bol de riz, une soupe, un plat principal et deux petits plats (voire trois ou quatre) ainsi que des légumes en saumure. Le plat principal peut être traditionnel, comme la sérieole sauce *teriyaki*, ou d'inspiration occidentale comme les côtelettes panées *tonkatsu* ou le steak haché, introduits au Japon à partir de l'ère Meiji. La soupe comme les plats d'accompagnement sont principalement pensés pour mettre en valeur le riz blanc.

On ignore quand exactement ce modèle d'une soupe et trois mets a vu le jour, mais on en trouve des illustrations sur des rouleaux peints de l'époque de Heian. Jusqu'au début du 20^e siècle, les Japonais prenaient leurs repas sur un petit plateau individuel qui pouvait recevoir ce nombre de plats. La coutume voulait qu'on serve au moins deux plateaux aux invités. Dans ce cas, le menu se composait de deux soupes et cinq plats. Le modèle d'une soupe et trois mets d'accompagnement est donc celui du repas ordinaire.

Le repas *washoku*, dont ce menu d'une soupe et trois plats est caractéristique, a une longue histoire. Familial à l'origine, il est décliné à l'époque de Heian en cuisine *daikyô* réservée à l'aristocratie. Au moyen-âge, il donne naissance à la cuisine *honzen* des samouraïs, avec un plus grand nombre de plateaux et des ingrédients plus luxueux et, dans les temples zen, à la cuisine bouddhiste *shôjin*, essentiellement axée sur les légumes, sans protéines animales. À la fin du 16^e siècle est élaborée la cuisine *kaiseki* qui accompagne la cérémonie du thé. Au début du 17^e siècle, le *honzen* des samouraïs donne naissance à la cuisine *kaiseki* des restaurants, composée de nombreux mets à déguster avec de l'alcool.

À partir de la fin du 19^e siècle, sous l'influence de l'étranger, apparaît la cuisine d'inspiration occidentale, *tonkatsu* et croquettes par exemple. Ces mets qui ont trouvé leur place dans la cuisine familiale, en tant que plat principal, sont très prisés. Hier comme aujourd'hui, du riz et des plats d'accompagnement fraîchement cuisinés font le bonheur de la table.

Page de gauche : Un repas sur le modèle d'une soupe et de trois mets d'accompagnement. Riz blanc, soupe miso au tofu et à la ciboule, sérieole sauce *teriyaki*, navet, feuilles de chrysanthème et carotte de Kyôto au vinaigre, taros en sauce à la viande hachée, légumes en saumure.

Bol à riz, assiette carrée, plat demi-lune, coupe, plat ovale, baguettes et porte-baguettes : Kurashi no utsuwa Hanada
Bol : Jihei Murase (Kamon kôgei)



- 1 : Carrelet mijoté.
- 2 : Côte de porc sautée au gingembre.
- 3 : Pot-au-feu *nikujaga*.

Vaisselle : Kurashi no utsuwa Hanada



Repas de fêtes



Les fêtes, un lien familial et gastronomique

LA cuisine accompagne les traditions japonaises. La nourriture est au cœur des rites annuels – jour de l'An, etc. – et des rites de passage comme le mariage. Partager des plats régionaux les jours de fête rapproche les convives. Le repas est un puissant trait d'union familial et régional.

Les rites annuels et les fêtes sont étroitement liés aux croyances immémoriales. Chasser les mauvais esprits et attirer la bonne fortune : ces thèmes restent au cœur du quotidien. Le riz gluant aux haricots *azuki* cuit à la vapeur, aujourd'hui souvent servi lors des fêtes, est à l'origine un mets destiné à chasser les esprits nuisibles.

La cuisine *osechi* du jour de l'An est quant à elle destinée à appeler la bonne fortune, avec ses haricots noirs, gages de bonne santé, ou le *tazukuri* (fretin sauté et caramélisé) symbole d'abondantes récoltes.

Enfin, la cuisine *osechi* est composée de mets qui se conservent, afin que la maîtresse de maison puisse se reposer pendant les trois jours de fête du début de l'année.

Le saké médicinal *toso* du 1^{er} janvier, censé chasser les mauvais esprits et assurer la longévité, est accompagné d'une soupe *zôni* aux *mochi* ronds ou carrés, aux légumes et au *kamaboko* (pâté de poisson étuvé), assaisonnée à la sauce de soja ou au miso. La forme des *mochi*, les ingrédients et l'assaisonnement du *zôni* varient en fonction des régions, s'adaptant à la gastronomie locale.

Autour d'un repas sortant de l'ordinaire, les convives sont plus enjoués : c'est aussi l'un des effets de la cuisine des jours de fête.



Au fond, *zôni* du Kantô, avec *mochi* carré, poulet, *kamaboko*, feuilles de moutarde, daikon, carottes et *yuzu* en bouillon. Devant, *zôni* du Kansai avec *mochi* rond, taro *ebiimo*, daikon émincé et flocons de bonite séchée, assaisonné au miso blanc.

Le *toso*, composé de sept ingrédients (poivre du Japon, campanule à grandes fleurs, etc.) mélangés à parts égales, se boit au jour de l'An avec du saké et du *mirin*. Cuisine *osechi* avec, de gauche à droite, haricots noirs, *tazukuri* et œufs de hareng salés.

Toso et osechi
Vaisselle *toso* : Yamada Heiando
Petits plats : Kurashi no utsuwa Hanada

Soupe *zôni*
Bols et plateaux : Jihei Murase (Kamon kôgei).



Riz gluant aux haricots *azuki* destiné à éloigner les mauvais esprits et attirer la bonne fortune.
Riz gluant
Bols : Kurashi no utsuwa Hanada