



La voie du Washoku

La subtile approche japonaise
de la nourriture



MAFF

La voie du Washoku

La subtile approche japonaise
de la nourriture

Avant-propos

Bienvenue dans le monde de la gastronomie japonaise. Pour beaucoup d'entre vous, la cuisine japonaise évoque peut-être d'abord les sushis. Mais, même si vous en connaissez la forme, savez-vous par exemple que certains poissons pêchés au chalut ne sont pas adaptés aux sushis, ou que la façon de couper le poisson cru influera sur leur saveur ?

La gastronomie japonaise est un univers à part entière. La lecture de ce livre vous donnera une vue d'ensemble de ce qu'on appelle le *washoku*, à travers les divers types de mets et de styles culinaires, des plus traditionnels aux plus novateurs. En même temps, vous comprendrez certainement les raisons pour lesquelles la cuisine japonaise est savoureuse et diététique.

À quoi tient la saveur de la cuisine japonaise ? L'eau, par exemple, en est une des bases. Le Japon, archipel entouré par la mer, est une île verdoyante qui jouit d'abondantes pluies.

C'est aux cours d'eau qui arrosent le territoire qu'on doit les superbes paysages de rizières, les produits frais, le *dashi*, le saké ou encore les aliments fermentés qui font l'exquise culture culinaire du Japon.

Mais l'eau ne fait pas tout. Reconnaisante envers la nature dans son entier, la cuisine japonaise sait tirer toute leur saveur des ingrédients, dans le respect des produits qui lui sont offerts, et, parce qu'ils lui font don de leur vie, elle les utilise en entier, sans rien gâcher. La gastronomie japonaise est une culture culinaire respectueuse de son environnement, basée sur une démarche spirituelle de communion avec la nature.

La cuisine japonaise est délicieuse. Harmonie visuelle entre la vaisselle – laque ou poterie, bois ou bambou – et les mets, sensation des baguettes et des plats sous vos doigts... Faites l'expérience du *washoku*, non seulement par les papilles, mais aussi par les cinq sens. Ce vaste et riche univers s'offre à vous.

Table des matières

Qu'est-ce que le washoku?

Légumes: Un large choix, résultat d'hybridations successives	2
Riz: Le riz, pilier du repas	4
Poisson: Pour un poisson toujours frais	6
Viande de bœuf: Des animaux élevés avec soin	8
Plantes sauvages et algues: Richesses de la montagne et de la mer	9
Une soupe et trois mets d'accompagnement: La base du repas japonais	10
Repas de fêtes: Les fêtes, un lien familial et gastronomique	12

Le style washoku

Le cha-kaiseki, summum de l'hospitalité	16
Des instruments au service des ingrédients	22
Une vaisselle aux couleurs des quatre saisons	24
Sushi: Un subtil équilibre entre riz et poisson	26
Tempura: Mettre en valeur saveurs et couleurs des légumes	28
Shabu-shabu et sukiyaki: Des mets raffinés au bœuf japonais	30
Fugu: Une licence spéciale nécessaire pour préparer un poisson potentiellement toxique	31
Cuisine bouddhiste shōjin: La cuisine saine des temples bouddhistes	32
Itamae kappō: La savoureuse conversation du chef	33

Saveurs du Japon

Bento: Tout un univers dans une boîte	34
La gastronomie régionale: Une riche palette de saveurs	36
Dashi: La base des saveurs de la cuisine japonaise	38
Miso: Un succulent condiment fermenté	40
Sauce de soja: Aussitôt goûtée, aussitôt adoptée	41
Nihonshu: Le saké, composant à part entière de la gastronomie japonaise	42
Condiments: Des compléments pour affiner les goûts	44
Épices: Pour mettre en valeur la saveur des ingrédients	45
Wagashi: La confiserie japonaise, reflet des quatre saisons	46
Thé japonais: Apaise le cœur et le corps	47

Toute la cuisine japonaise populaire

Soba	48
Taishū shokudō, Udon	50
Unagi	51
Yakitori, Oden	52
Donburi, Tonkatsu	53
Rāmen	54
Izakaya, Okonomiyaki	56