



# 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

**B**ienvenue 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



# Légumes

# Qu'est-ce que le washoku ?

Le terme *washoku* désigne la cuisine traditionnelle japonaise. Outre les plats eux-mêmes, ce terme englobe un ensemble de traditions culinaires, des règles et rites liés aux repas jusqu'à l'agencement de l'espace où ils se dégustent. Pour commencer, intéressons-nous à la grande variété d'aliments frais utilisés dans la cuisine japonaise et à la composition des repas.

## Un large choix, résultat d'hybridations successives

**LE** terme *washoku* désigne non seulement le repas traditionnel japonais : du riz, une soupe miso, des plats d'accompagnement et des légumes en saumure, mais aussi toute une culture, avec ses règles et ses rites liés au mode de dégustation. À la base de la cuisine japonaise se trouve une riche palette d'ingrédients.

Au Japon, où printemps, été, automne et hiver sont nettement marqués, chaque saison propose des ingrédients qui, dans leur plénitude, apportent à la cuisine une réelle richesse. En raison de la grande diversité des climats et des terroirs du nord au sud, ainsi que de nettes différences d'altitude, des légumes variés sont cultivés dans chaque région.

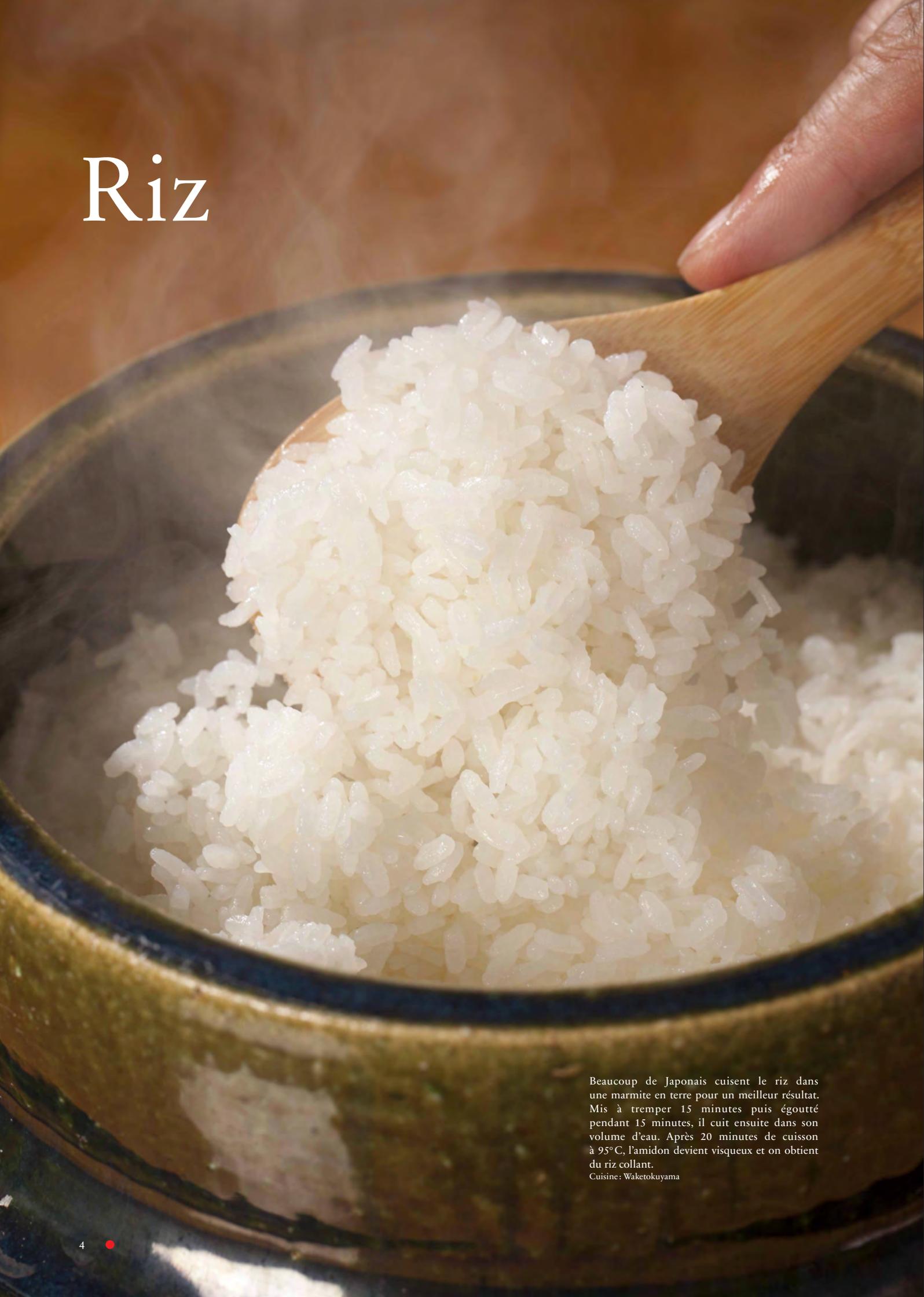
L'excellence des légumes japonais est tout d'abord due au fait que partout sur le territoire on trouve suffi-

samment d'eau, douce et d'une qualité remarquable.

Elle est aussi le résultat de travaux d'hybridation, afin d'obtenir des produits plus savoureux et plus faciles à cultiver.

Aujourd'hui, on trouve au Japon environ 150 variétés différentes de légumes, dont certaines adoptées de l'étranger. Les « légumes traditionnels » de Kyoto, Kaga ou Edo, déjà cultivés avant le développement de l'hybridation, voient aujourd'hui leurs qualités réévaluées. Il s'agit de légumes cultivés depuis au moins trois générations sur un même terroir, selon des techniques propres à la région. Les actions menées pour assurer leur transmission aux générations suivantes et pour mieux les faire connaître renforcent l'attrait pour la variété des légumes japonais.

# Riz



Beaucoup de Japonais cuisent le riz dans une marmite en terre pour un meilleur résultat. Mis à tremper 15 minutes puis égoutté pendant 15 minutes, il cuit ensuite dans son volume d'eau. Après 20 minutes de cuisson à 95°C, l'amidon devient visqueux et on obtient du riz collant.

Cuisine: Wakerokuyama

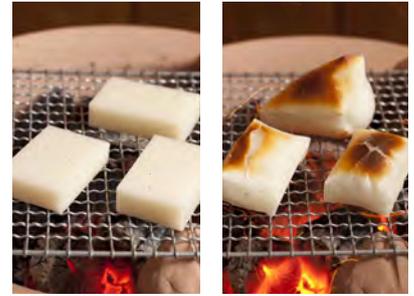
## Le riz, pilier du repas

**LE** Japon fait partie des pays d'Asie de l'est ayant le riz pour aliment de base. Le riz indica, qui représente 80% de la production mondiale, ne colle pas à la cuisson, tandis que le riz japonais de variété japonica a pour particularité d'être collant. Cuits à l'eau, ses grains s'agglutinent, prennent un aspect lustré et dégagent une douce saveur en bouche. Le riz blanc, débarrassé du son, contient près de 80% d'amidon, il est très digeste ; c'est la principale source nutritive des Japonais. Le riz, produit quotidien fondamental, a autrefois fait office de monnaie et reste profondément respecté : « chaque grain de riz abrite une divinité ».

La cuisson du riz est délicate car il faut contrôler le temps de trempage, la quantité d'eau et la source de chaleur, mais aujourd'hui, avec les auto-

cuisseurs, c'est une tâche aisée. Le riz fraîchement cuit est délicieux, mais l'avantage du riz japonica est qu'il reste savoureux même froid, et se prête ainsi à la confection des bentos, en *onigiri*. On peut également le faire cuire avec des produits de la mer ou des légumes, l'assaisonner au vinaigre pour les sushis ou confectionner du saké et des pâtisseries.

Le *mochi* de forme ronde ou carrée, préparé avec du riz gluant riche en amidon fortement collant, cuit à la vapeur et pilé, se conserve longtemps. Considéré comme un aliment sacré, le *mochi* accueille les divinités au jour de l'An et on en consomme avec le *toso*, un saké aux herbes médicinales, dans une soupe dont la composition varie suivant les régions. Le riz gluant entre aussi dans la confection de nombreuses pâtisseries japonaises.



Les *mochi* durs sont grillés pour les ramollir ; on les déguste avec de la sauce de soja et des algues.



Le riz bien chaud (70 grammes pour un *onigiri*) est pressé en triangle. Les *onigiri* sont de taille et de forme variées.



## Les bases de la saveur du riz japonais

Le riz japonais tire d'abord sa saveur de la bonne qualité de l'eau, indispensable à la riziculture. Le Japon, avec de fortes précipitations, est un pays adapté à la culture du riz. Sa saveur tient également à la quantité et la qualité des grains de riz récoltés, résultat d'hybridations réussies. L'amélioration des techniques de cuisson ainsi que l'émondage qui élimine le son du riz complet pour en faire du riz blanc rendent le riz encore plus savoureux.

Explications de Masaaki Funakubo, propriétaire de la boutique de riz du même nom : « La façon d'émonder le riz diffère suivant les variétés ; quand on élimine le son, il faut prendre garde à ne pas éliminer aussi la saveur. Chez nous, le riz est stocké dans des entrepôts à l'humidité et à la température contrôlées. » Les conditions d'entreposage avant décorticage du riz influencent aussi la saveur à la cuisson. Au cours de l'émondage, on vérifie le goût du riz complet. Le riz est stocké toute l'année dans un réfrigérateur à céréales pour éviter les variations de température.

Marchand de riz Funakubo  
okomeno-funakubo.com

# Poisson





1, 2 et 3 : La criée à l'aube, au port de pêche de Kurobe à Toyama. Les prises achetées le matin par les grossistes sont envoyées aux quatre coins de l'archipel.

4 et 5 : La demande en savoureux produits de la mer japonais est en augmentation à l'étranger, comme à Hongkong. Partis le matin du marché de Tsukiji, les poissons sont livrés dans l'après-midi à Hongkong, par avion, pour être servis le soir-même dans les restaurants japonais.

## Pour un poisson toujours frais

Longue et étroite bande de terre, le Japon est entièrement entouré par la mer, du nord au sud. De ce fait, une variété extraordinaire de quelque 4200 espèces de poissons vit dans sa zone littorale. Les Japonais aiment le poisson. Le poisson de mer, bien entendu, mais aussi de rivière, comme l'*ayu* et la carpe, dans les régions éloignées des côtes.

La saveur des produits marins japonais tient en partie à un savoir-faire élaboré qui permet la consommation des produits frais. Par exemple, il ne suffit pas de couper du poisson pour en faire du sashimi. Pour lui garder toute sa saveur, la chair doit être tranchée nettement avec un bon couteau à lame biseautée, ce qui nécessite un tour de main; alors seulement, on obtient du sashimi.

L'excellence du système logistique doit également être soulignée. Le marché aux poissons de Tsukiji, à Tokyo, réputé pour centraliser les prises fraîches de tout le Japon, étonne par l'absence d'odeur de poisson dans ses travées. Grâce à la pratique de l'*ikejime* qui consiste à abattre le poisson sans souffrance et à le vider de son sang, les poissons restent extrêmement frais.

Le marché dispose de bassins d'eau de mer et d'eau douce, et l'utilisation judicieuse de blocs de glace de toutes tailles pour la conservation permet de garder le poisson propre, frais et savoureux. Chez le grossiste Dairiki-shôten, Masaru Harada explique que «les poissons sont triés par taille chez les fournisseurs, dans les ports de pêche, avant d'être envoyés aux grossistes de Tsukiji qui les traitent à leur tour pour répondre aux besoins précis des commerçants et des restaurateurs. Cette répartition des rôles est un système typiquement japonais, sans cesse amélioré sur plusieurs dizaines d'années.»

Les techniques de congélation et de réfrigération pour garder leur fraîcheur aux produits de la mer sont également très développées, et la vitesse avec laquelle les prises locales sont livrées à Tokyo est unique. Les poissons arrivent à Tsukiji un jour après avoir été pêchés; pour les ports les plus proches, la pêche du jour est livrée dans la matinée. C'est grâce au développement des systèmes de logistique et de gestion que nous trouvons du poisson frais et savoureux dans nos assiettes.



# 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](http://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.



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



Algues déshydratées : wakamé à gauche, kombu à droite.  
Des aliments riches en vitamines et minéraux.  
© maruk/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 sériole 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> siècle est élaborée la cuisine *kaiseki* qui accompagne la cérémonie du thé. Au début du 17<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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, sériole 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)

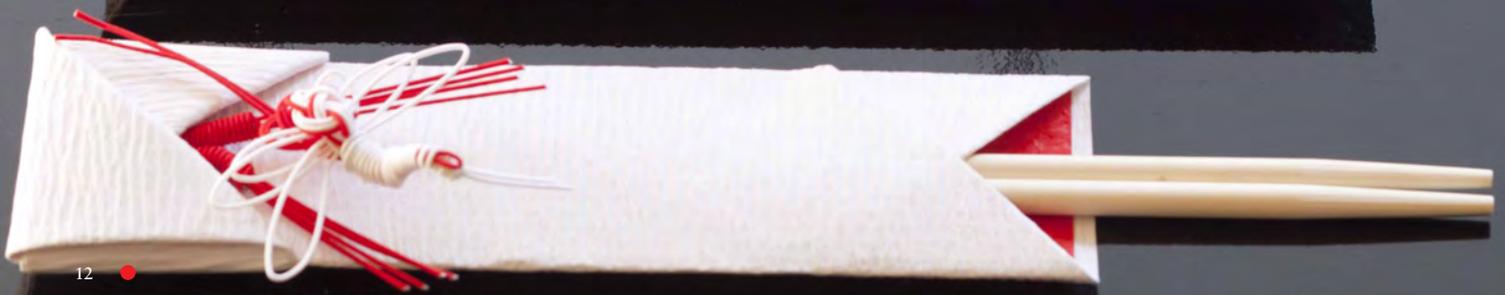


- 1 : Carrelet mijoté.
- 2 : Côte de porc sautée au gingembre.
- 3 : Pot-au-feu *nikujaga*.

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<sup>er</sup> janvier, censé chasser les mauvais esprits et assurer la longévité, est accompagné d’une soupe *zōni* 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 *zōni* 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, *zōni* du Kantō, avec *mochi* carré, poulet, *kamaboko*, feuilles de moutarde, daikon, carottes et *yuzu* en bouillon. Devant, *zōni* 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 oeufs de hareng salés.

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

Soupe *zōni*  
Bols et plateaux : Jihei Murase (Kamon kōgei).



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

# Le style washoku

Le repas japonais s'accompagne de certaines règles. Elles peuvent concerner la présentation des mets ou leur consommation, qui se fait en conversant avec le chef de l'autre côté du comptoir mais, dans tous les cas, l'attention portée au convive est essentielle. Intéressons-nous d'abord au *cha-kaiseki*, expression la plus aboutie de cet esprit d'hospitalité.

Plat mijoté d'automne : *hamo* (murène japonaise) de fin de saison à la chair grasse, champignons *matsutake*, haricots verts et prune en purée parfumés d'un zeste de *yuzu* râpé. À l'intérieur du couvercle du bol, un superbe chrysanthème en relief.



A detailed still life composition of autumnal ingredients. The scene is filled with various elements: several large, textured mushrooms (matsutake) with thick stems; bright red pomegranates, some whole and some cut open; several lemons; chestnuts in their spiky husks; and a variety of leaves, including green ones and some with vibrant autumnal colors of red, orange, and yellow. The ingredients are arranged on a wooden surface, creating a rich and textured visual.

# Cha-kaiseki

Champignons *matsutake*, châtaignes, akébies à cinq feuilles, grenades et kakis célèbrent l'automne. Une simple feuille suffit à évoquer la saison.

# Le *cha-kaiseki*, summum de l'hospitalité

Faiblement calorique, saine et équilibrée : la cuisine japonaise doit à ces atouts, dans les années 80, un véritable engouement mondial initié aux États-Unis. Un succès qui se renforce aujourd'hui, comme en attestent les quelque 55 000 restaurants japonais à l'étranger. Sushi, tempura, yakitori, *râmen*... les spécialités japonaises sont nombreuses, sans oublier la cuisine *kaiseki* qui allie finesse gastronomique et arts de la table. Autrefois associée aux sushis, la gastronomie japonaise est aujourd'hui davantage synonyme de *kaiseki*. Mais qu'est-ce que la cuisine *kaiseki* ?

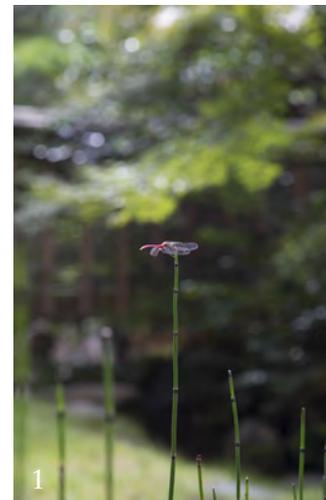
Dans le Japon contemporain, la cuisine *kaiseki*, servie dans les grandes occasions, se déguste avec du saké ; si elle trouve sa source dans le repas accompagnant la cérémonie du thé, elle en diffère néanmoins. Par exemple, le *hassun* est plus luxueux, et l'ordonnancement des plats est laissé à la discrétion du chef. Les mets préparés juste avant d'être servis se suivent les uns après les autres et le riz se consomme en fin de repas : telle est la particularité de la cuisine *kaiseki*.

En revanche, le repas qui accompagne la cérémonie du thé, aussi appelé *cha-kaiseki*, à l'origine de la cuisine *kaiseki*, débute par le riz et la soupe pour s'achever par du thé *matcha*. Imaginé par Sen no Rikyû sur la base de la cuisine bouddhique des temples zen, il est aujourd'hui encore l'un des éléments de la cérémonie du thé de style *wabi*. C'est de là que vient le repas japonais classique constitué d'une soupe et de trois mets, avec le riz pour aliment de base.

Bien entendu, dans le *cha-kaiseki* comme dans la cuisine *kaiseki* qui en dérive, les principes de base sont les mêmes : servir des aliments de saison, célébrer cette dernière et offrir un certain plaisir. Ces éléments sont au cœur du repas.

« Face à face dans un espace exigu, les convives boivent, dans un même bol, le thé préparé sous leurs yeux. Les pâtisseries circulent à la ronde. C'est, je crois, une façon idéale de s'ouvrir et d'approfondir les relations. » C'est ainsi que Kunio Tokuoka, le chef de Kyoto Kitcho, analyse la cérémonie du thé. « Ne faire qu'un autour de l'invité d'honneur, renforcer le lien entre l'hôte et ses convives : telle est l'essence de la cérémonie du thé. Dans la cuisine *kaiseki* contemporaine, l'accent mis sur le thé dans le *cha-kaiseki* est mis sur le repas, dans un même esprit mais de façon plus décontractée. »

L'utilisation généreuse d'ingrédients de saison est bien sûr l'un des préceptes de base de la cuisine japonaise. Grâce aux progrès de la logistique, les produits arrivent fraîchement récoltés, de pleine saison ou annonçant sa fin voire les prémices de la suivante. Avec quelques feuilles rougies en automne, une fleur de lotus l'été, des feuilles de bambou constellées de neige ou un rameau de bambou sacré en hiver, la nature est librement recrée et mise en scène dans les assiettes. On savoure une gastronomie japonaise à la fois respectueuse des traditions et en phase avec son époque. Révélant des saveurs exquises, la cuisine *kaiseki* est un instant de grâce.



1 : Une libellule dans le jardin annonce l'arrivée de l'automne.

2 : Le pavillon de thé Yûan du restaurant Kyoto Kitcho à Arashiyama, construit pour le 88<sup>e</sup> anniversaire de son fondateur, Teiichi Yuki.

3 : Une tasse de thé *matcha* léger clôt le repas.

# Le déroulement d'un repas *cha-kaiseki* classique



1



2



3



4

Intéressons-nous au *cha-kaiseki*, aux origines de la cuisine *kaiseki*. Le *cha-kaiseki* est servi non pas dans les restaurants, mais uniquement lors de la cérémonie du thé. Son esprit anime pourtant la cuisine *kaiseki*.

Aux origines du *cha-kaiseki* figure Sen no Rikyû. Il y a 400 ans, Sen no Rikyû, le père de l'univers du *wabi-cha*, a aussi épuré le repas accompagnant la cérémonie du thé. À une époque où, dans les grands dîners de cuisine *honzen*, le repas se composait de plusieurs plateaux successifs, il en préconise un seul. Après le riz et la soupe, un hors-d'œuvre – le *mukôzuke* –, un plat mijoté et un plat grillé sont servis, établissant le modèle d'une soupe et de trois plats d'accompagnement. De plus, un, voire deux, de ces mets sont passés d'un convive à l'autre, chacun se servant lui-même. La tâche de l'hôte est ainsi allégée, et les mets préparés au dernier moment sont servis les uns après les autres : ces procédés reflètent l'esprit de la cérémonie du

thé voulu par Sen no Rikyû.

Dans le *cha-kaiseki* contemporain, l'expression de la saison à travers un unique plateau est essentielle. Les ingrédients sont bien entendu de saison, mais le menu de même que la vaisselle et la présentation comportent aussi des symboles saisonniers.

1 : Sur le plateau *oshiki* apporté en premier, le riz est placé à gauche et la soupe à droite. Au fond, le *mukôzuke*. Une bouchée de riz fraîchement cuit, au parfum subtil, et une quantité équivalente de soupe miso – rouge, blanc ou mélangé suivant la saison. Le *mukôzuke* se déguste en dernier, après une gorgée de saké. Ici, assortiment au crabe dans un plat en forme de chrysanthème. Le *mukôzuke* est appelé ainsi parce qu'il est placé de l'autre côté (*mukô*) des bols de riz et de soupe.

2 : Le riz et la soupe terminés, on apporte la théière en fonte et les coupes pour le saké. Le convive d'honneur prend celle du dessus puis passe la pile à son voisin. Après une gorgée de saké, la coupe est posée sur le plateau pour commencer le *mukôzuke*. Autrefois souvent composé de *namasu* (lamelles de légumes ou de poisson au vinaigre doux), il s'agit aujourd'hui généralement de fines tranches de sashimi ou d'un mets assaisonné ou vinaigré.



5



6



7



8

3: Le mets mijoté, l'un des trois plats d'accompagnement, est présenté dans un bol plus grand que celui de la soupe, avec des ingrédients variés généreusement recouverts de bouillon assaisonné. Ce mets central du repas *kaiseki* est composé d'ingrédients soigneusement choisis en fonction de la saison. Ici, mérou et champignons *matsutake* avec une pincée de *yuzu* vert dans un bol à motif de tambour sacré. Après le plat mijoté, une deuxième coupe de saké est servie.

4: Le mets grillé, troisième plat d'accompagnement. La présentation se fait désormais dans un grand plat; l'invité d'honneur se sert en premier, puis chacun dépose sa part sur l'assiette du *mukôzuke*. Il est recommandé de se servir vite pour éviter de manger froid. Il est souvent constitué de morceaux de poisson grillé, faciles à manger. Ici, bar grillé au sel et pétales de chrysanthèmes dans un plat à anse en céramique d'Oribe, 16<sup>e</sup> siècle.

5: Après le plat grillé, *azukebachi* de boulettes de tofu fritté, potiron, piments de Kyoto, mini-taros et racines de gingembre émincées. L'*azukebachi* peut être un assortiment de légumes bouillis, de mets frits ou en saumure, tout ce qui se marie bien avec le riz. Ce plat est confié (*azukeru*: remettre, confier) aux convives pendant que l'hôte est occupé, d'où son nom. Les plats suivants sont des amuse-bouche en accompagnement du saké.

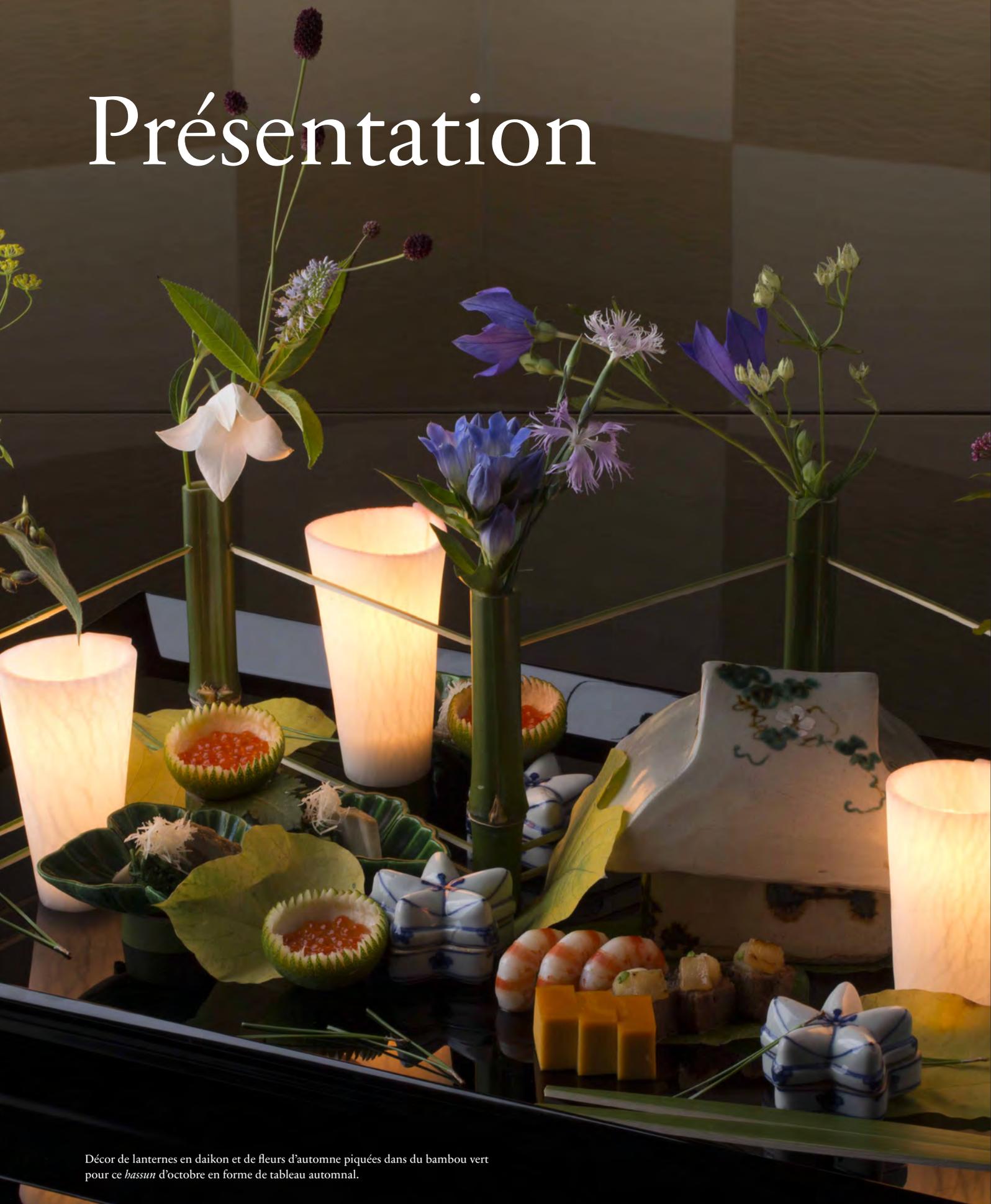
6: L'hôte s'apprête à servir le riz à ses convives, mais ceux-ci le font eux-mêmes, pour alléger sa tâche. La considération mutuelle entre les convives et l'hôte incarne l'atmosphère du *cha-kaiseki*.

7: Le *hassun* est un plat carré en bois de cèdre du Japon.

Ne faire qu'un autour de l'invité d'honneur: autour d'un plat en cèdre immaculé, l'hôte offre un dernier verre de saké amical à ses convives, qui le servent parfois chacun en retour, dans une ambiance détendue. Après cette pause, les convives sortent un moment pour permettre à l'hôte de préparer le thé, servi dans une atmosphère solennelle. Comme avec les crevettes impériales sauce *shutô* et les graines de ginkgo en *mochi* servies ici, il est d'usage de jouer sur les contrastes entre ingrédients – terre et mer, animal et végétal –, mais aussi dans la présentation et le mode de préparation. Ce plat est servi en deuxième partie de repas, avec du saké.

8: Bouillon de riz et légumes en saumure viennent clore le repas *kaiseki*. Le bouillon est préparé en versant de l'eau bouillante sur du riz roussi aux saveurs délicates, avec un peu de sel (de nos jours on utilise aussi du riz sauté). Selon les préceptes zen, les convives finissent leur riz avec la soupe et un assortiment de deux ou trois légumes de saison en saumure. Ici, aubergines rondes, légumes verts et algues kombu. Cinq sortes de légumes sont parfois servies, notamment lors des cérémonies au lever du jour. Pour finir, les convives nettoient leur bol avec du bouillon puis reposent tous ensemble leurs baguettes sur le plateau pour exprimer leur gratitude et indiquer à leur hôte qu'ils ont terminé.

# Présentation



Décor de lanternes en daikon et de fleurs d'automne piquées dans du bambou vert pour ce *bassun* d'octobre en forme de tableau automnal.

# La présentation des mets, toute une esthétique

L'arrivée du plat, magnifique et subtil, est accueillie avec admiration. Disposés sur un plat nommé *hassun*, les mets destinés à tous les convives forment une composition admirable sous tous les angles. Le *hassun* de Kyoto Kitcho, véritable tableau de saison, est digne d'un *ryôtei*.

Le *hassun* tire son nom d'un plat en cèdre du Japon de 24 centimètres (8 *sun*) sur 24 utilisé dans le *chakaiseiki*. Dans la cuisine *kaiseiki*, le *hassun*, tout en respectant l'équilibre du menu, symbolise la saison et l'attention du chef envers ses hôtes.

«Cinq goûts – sucré, acide, piquant, amer et salé –, cinq couleurs – rouge, bleu, jaune, noir et blanc –, cinq procédés culinaires – sauté, bouilli, frit, vapeur et cru : la cosmologie chinoise des cinq éléments sous-tend la philosophie de base de la gastronomie japonaise. La présentation dans un plat commun joue aussi sur les cinq sens – vue, ouïe, toucher, goût et odorat.» Saveur, couleur ou procédé, aucune composante ne doit se singulariser, l'harmonie est le maître mot de l'art culinaire japonais. Ceci est valable pour tous les mets et surtout pour le *hassun*, véritable condensé des fondamentaux. «La différence capitale entre les gastronomies japonaise et occidentale réside dans la présentation des plats. Une présentation qui joue, en relief, sur la figure de base du triangle, atteint un équilibre qui doit être beau. Mais l'équilibre ne suffit pas. Le plaisir se trouve aussi dans l'asymétrie, dans l'entorse faite à la tradition. Bien entendu, le désordre doit rester mesuré. Tout est question d'harmonie.»

Ingrédients, procédés culinaires, saveurs, présentation : l'équilibre global est essentiel, mais Tokuoka attache une attention particulière aux couleurs. «La présentation, c'est aussi la maîtrise des couleurs. Les coloris, autrement dit le stimulus visuel, c'est une énergie. Par exemple, dans un



plat avec trois mets en harmonie, la vaisselle apportera une touche de couleur vive ; il faut s'inspirer de la nature pour créer une cuisine qui suscite la curiosité. S'interroger sur ce que voit et ressent le convive, sur ce qu'on souhaite transmettre et à qui, me semble essentiel.»

Graines de ginkgo enrobées de *mochi*, langue de bœuf en ragoût, crevettes mijotées, omelette épaisse et œufs de saumon à la sauce de soja. Chaque assiette aussi fait la part belle à l'asymétrie et au vide. Le splendide *hassun*, page de gauche, est apporté avant la fin du plat précédent pour que les convives puissent d'abord l'apprécier visuellement. Le service se fait ensuite sous leurs yeux, une façon d'attiser le plaisir.

Des instruments au service des ingrédients



# Couteaux

Fines tranches de limande crue *usuzukuri*, émincé de blanc de poireau et de ciboulette. Le poisson est tranché en faisant glisser la lame du couteau *yanagiba* vers soi, d'un geste fluide, pour une découpe bien nette qui soutienne le goût du sashimi.

Pour la gastronomie japonaise, les ingrédients sont de première importance. Pays au climat tempéré, le Japon bénéficie de récoltes saisonnières auxquelles s'ajoutent les nombreux produits de la mer issus des eaux qui l'entourent. Céréales – principalement le riz –, légumes, plantes sauvages, poissons, coquillages et algues sont les ingrédients de saison indispensables à la table japonaise.

En cuisine, le processus de mise en valeur et de sublimation des saveurs des aliments repose sur un ustensile essentiel : le couteau. Couteau *deba* pour le poisson, *usuba* à lame fine pour les légumes, *yanagiba* pour le sashimi, couteaux spéciaux pour le *hamo* (murène japonaise), l'anguille ou les nouilles, le couteau utilisé varie en fonction de l'usage et des ingrédients. On en compte plus de vingt types différents. Les couteaux japonais, à commencer par l'emblématique *yanagiba*, se singularisent par leur lame en

biseau. Grâce à cette particularité, on tranche en faisant glisser la lame biseautée bien acérée sur la chair du poisson.

Avec un couteau émoussé, la chair est broyée et la texture gâchée. Le couteau influe sur les saveurs. Le sashimi, qui repose sur le couteau et le savoir-faire du chef, est considéré comme une mise à l'épreuve des qualités du chef.

Le couteau est essentiel. Sans lui, impossible de cuisiner. Les chefs japonais possèdent chacun leurs propres couteaux. Qu'il soit offert, cédé par un maître ou acheté sur ses propres deniers, un couteau s'utilise pendant vingt ou trente ans. Pour un chef japonais, entretenir ses couteaux – les aiguiser – est aussi un travail important. En affûtant un couteau, en s'en servant, il assimile les particularités de l'objet, se l'approprie. Tirer le meilleur parti d'un couteau, c'est aussi tirer le meilleur des ingrédients. C'est à la fois la base et l'essence de la cuisine.



1



2



3



4



5



6



1: Le couteau à *hamo*, massif, pour sectionner les arêtes de la murène japonaise.

2: Le couteau à sashimi *yanagiba* permet de trancher nettement le poisson. Grâce à sa longue lame, la découpe se fait d'un seul mouvement.

3: Couteau de chef à double biseau, utilisé pour la viande comme pour les légumes.

À droite: Le couteau à légumes *usuba* sert à couper le radis blanc en une fine tranche continue. La lame biseautée est orientée de façon à racler le radis pendant qu'on le fait tourner.

À gauche: Le radis blanc ainsi détaillé est roulé puis coupé en rondelles.

Fins comme du papier à cigarettes, ces tourbillons translucides décorent parfaitement un plat de sashimi ou un *bassun*.

4: Couteau *usuba*, pour découper les légumes en fines tranches ou en lamelles.

5: Couteau *deba*, à la lame épaisse, pour débiter le poisson.

6: Le petit couteau de chef, aussi appelé couteau de cuisine.



Au premier plan, bol à fleurs de cerisier en nacre, reproduction d'un motif d'Urakusai Oda. La pie de mer et la lanterne, symboles du printemps, sont des œuvres de Hanshichi Shirai. Plat à motif de fleurs de cerisiers et feuillages d'automne, copie d'une boîte à encens de Ninsei Nonomura.

*Printemps*

ou tactile. Restituer la saison non seulement dans les ingrédients et les mets mais aussi dans la vaisselle, est à la fois une expression de l'hospitalité au Japon et l'essence de sa culture culinaire.

« Dans la culture occidentale, on utilise de la vaisselle et des couverts assortis. Frappés des initiales ou du sceau de leur propriétaire, ils sont transmis de génération en génération. Ce goût pour l'unité

# Vaisselle

Une vaisselle aux couleurs des quatre saisons

Ornée de fleurs de cerisiers au printemps, en verre rafraîchissant ou à motifs bleus sur fond blanc l'été, tout en nuances mordorées à l'automne ou en terre cuite chaleureuse l'hiver, la vaisselle évoque la saison, de manière directe à travers formes et motifs – fleurs, oiseaux, paysage enneigé – ou de façon plus subtile, par des matériaux – poterie épaisse ou verre transparent – à l'effet visuel

*Été*



Petite assiette bleue de Chine, 17<sup>e</sup> siècle, sans doute commandée par un Japonais, et vaisseau en cristal de Baccarat, début du 20<sup>e</sup> siècle, fait sur mesure. Bol en laque à motif belles-de-jour. Poterie de Shigaraki à la nuance rouge estivale, Sadamitsu Sugimoto.



## Automne

De l'avant vers l'arrière, assiette Rosanjin, bol à motif de nuit d'automne, tasse Rosanjin et plat Eiraku aux motifs d'automne. Dans l'univers de la cérémonie du thé, le mois d'octobre est celui des adieux. On utilise de la vaisselle fruste, à la beauté inachevée. En novembre, mois de renouveau (avec le thé nouveau), la vaisselle est plus flamboyante.

Avec de la vaisselle hétéroclite, le rôle de l'hôte, qui doit créer une composition digne de la saison et de l'occasion, est important. Dans l'univers de la cérémonie du thé, cette sensibilité s'exprime en utilisant un objet autre que les ustensiles de base. Une esthétique vieille de plus de quatre siècles, toujours vivante dans la gastronomie japonaise. « À travers la vaisselle, on exprime la saison et ses propres sentiments. Voilà à quoi servent les arts de la table. »

repose sur des valeurs occidentales. La vaisselle japonaise, elle, est hétéroclite », explique Tokuoka. Céramique, porcelaine, laque, verre, métal... matériaux et formes sont disparates, tout comme les époques et les lieux de fabrication, qui ne se limitent pas au Japon. En matière de vaisselle, il n'y a pas de conventions. À travers ses choix, l'hôte offre le reflet de la saison et exprime son hospitalité.

En partant de devant, chaleureuse assiette rectangulaire Raku en terre cuite, ravier de Hanshichi Shirai avec des bambous nains sous la neige. Plat Rosanjin en forme de cosse de poivre du Japon éclatée, un thème hivernal. Bol à motif de bateau de fagots, reproduction d'un motif de Sôtatsu Tawarayà.

## Hiver



# Sushi



Élégant sushi, avec peu de riz et du thon gras.



Imada dépose des sushis sur le *tsukedai*, la partie du comptoir qui sert d'assiette. Il adapte le service à la vitesse à laquelle les clients mangent.



Le riz vinaigré, clé de voûte de la saveur du sushi. La qualité du *shari* (riz vinaigré) détermine la saveur du sushi. Chez Kyubey, après cuisson dans une marmite d'environ 4,5 litres de contenance, le riz est placé dans un bac en bois et le vinaigre et le sel grossièrement incorporés. Le mélange est ensuite affiné avec la spatule à riz.



Principaux sushis à la mode d'Edo.

## Un subtil équilibre entre riz et poisson

Il existe de nombreux types de sushi, mais le plus connu aujourd'hui à l'étranger est le *nigiri-zushi* à la mode d'Edo. À l'origine, le sushi, appelé *narezushi*, est un plat fermenté de poisson sur un lit de riz. Le *haya-zushi* («sushi rapide») né au milieu de l'époque d'Edo, au lieu d'être fermenté, est préparé avec du riz vinaigré. Il existe deux grands types de *haya-zushi* : le *hako-zushi* du Kansai, pour lequel les ingrédients sont pressés dans une boîte, et le *nigiri-zushi* d'Edo, où le riz et le poisson sont pressés à la main.

Le *nigiri-zushi* n'est pas un simple morceau de poisson posé sur une boulette de riz. En fonction de la variété de poisson, le chef doit préparer à l'avance les morceaux – *neta* –, par exemple en les faisant macérer avec de l'algue kombu. Quant au riz, appelé *shari*, la façon de le presser est essentielle. Explications de Yôsuke Imada, chef de Ginza Kyubey, un restaurant réputé de sushi : «Le riz doit être suffisamment ferme pour ne pas se déliter quand on le saisit avec les doigts ou avec les baguettes, mais aussi assez

souple pour se déployer en bouche. Il ne doit surtout pas être dur.»

La découpe du poisson est délicate. On ne devient chef qu'au prix de la maîtrise d'un savoir-faire exceptionnel. Imada utilise des couteaux fabriqués sur mesure – poids, longueur et épaisseur de la lame – pour découper des morceaux fins ou épais en fonction des parties et de la fermeté du poisson, afin d'en tirer les saveurs les plus fines. «Dans le sushi, l'équilibre crucial entre *shari* et *neta* relève en grande partie de l'intuition du chef.»

Les poissons de ligne, moins abîmés, se prêtent mieux au sushi que ceux pêchés au chalut. Le pêcheur, le transporteur qui livre le poisson frais, le chef qui en fait du sashimi et du sushi... tous participent à cette culture culinaire, élaborée au fil du temps, qu'est le sushi.

# Tempura



1

Mettre en valeur saveurs et couleurs des légumes

**LES** tempura sont des légumes et morceaux de poisson enrobés de pâte à base de farine, d'eau et d'œuf, passés à la friture. À l'époque d'Edo, les étals en plein air préparaient ainsi les poissons de la baie d'Edo (actuelle baie de Tokyo); les tempura sont aujourd'hui, avec les sushis et les *soba*, l'un des mets représentatifs de la cuisine japonaise.

Fumio Kondô du restaurant Tempura Kondô à Ginza est reconnu comme l'un des plus grands chefs de cette spécialité. Du temps où les tempura de poissons et fruits de mer régnaient en maîtres, il s'est concentré sur les végétaux. Ses tempura de légumes issus de l'agriculture biologique, aux saveurs et aux couleurs intenses, sont aujourd'hui très appréciés.

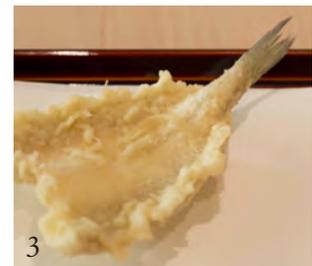
Ce mets, par sa grande simplicité, révèle tout l'art du chef. Pour la friture est utilisée exclusivement l'huile de sésame. Fumio Kondô emploie un mélange de sésame pur et grillé. Ses emblématiques tempura de patate douce, lentement frits – 30 minutes à 170°C –, ou cuits à la vapeur, sont étonnamment croustillants à l'extérieur et fondants à l'intérieur. Les tempura de carottes émincées croquent sous la dent avant de libérer des saveurs sucrés.

« Pour réussir de bons tempura, il faut faire ressortir la saveur des aliments en les gardant bien moelleux. C'est tout l'art du chef », explique Kondô. Les crevettes et le congre aussi doivent être croquants et tendres. Chef expérimenté, Kondô ajuste chaleur et durée de cuisson en fonction des

ingrédients et sait, au crépitement de l'huile, quand ils sont à point. Plus proches d'un mets à la vapeur que frit, d'une grande légèreté, ses tempura offrent leurs saveurs dès la première bouchée.



2



3



4



5

- 1 : Sous la pâte fine, les crevettes fermement dressées.
- 2 : L'asperge vivement colorée et fondante exhale un doux parfum à la sortie de la friteuse.
- 3 : Sillago frit bien croustillant.
- 4 : Les haricots sont rassemblés en fagot au dernier moment, dans l'huile de friture.
- 5 : Les gros morceaux de patate douce sont agréablement sucrés.



Couper en julienne une carotte détaillée en une fine tranche continue, saupoudrer de farine. Incorporer la pâte en éparpillant les lamelles, frire à 180°C en continuant à les éparpiller avant de les rassembler au dernier moment.



Fumio Kondô  
Ancien chef du restaurant de tempura du Hilltop Hotel, chef-proprétaire de Tempura Kondô à Ginza.  
Auteur de *Tempura no zenshigoto* (« Tout le travail des tempura »), entre autres.

Tempura Kondô  
Sakaguchi Bldg 9F, Ginza 5-5-13,  
Chuo-ku, Tokyo  
Tél.: 03-5568-0923



# Shabu-shabu et sukiyaki



Sashimi, sours à la laitance

1

## Des mets raffinés au bœuf japonais

**S**habu-shabu et sukiyaki sont des plats de viande représentatifs de la gastronomie japonaise. Le *shabu-shabu* consiste en de très fines tranches de viande qu'on fait rapidement cuire en les trempant avec ses baguettes dans une marmite de bouillon chaud agrémenté de légumes, de tofu ou encore de *shirataki* (vermicelles de *konnyaku*). La viande, de bœuf ou de porc, se mange assaisonnée de sauce aux agrumes et aromates ou au sésame. Les saveurs de la viande sont au centre de ce plat.

Le sukiyaki, lui, remonte à l'ère Meiji, où la consommation de viande était un signe de modernité; c'est toujours un plat de luxe prisé. Il se déguste soit à la façon du Kansai: la viande est d'abord saisie dans la marmite puis mijotée dans la sauce (*mirin*, sauce de soja, etc.), soit à la façon du Kantô: la viande crue est ajoutée aux ingrédients mijotés dans la sauce.

Chez Echikatsu à Yushima, restaurant de sukiyaki renommé, les serveuses expérimentées préparent le sukiyaki sous les yeux des convives. Après avoir versé la sauce dans la marmite, elles y disposent légumes et tofu, puis y plongent une par une les fines tranches de viande, retournées dès que leur couleur change et servies encore rosées. La viande se déguste trempée dans un bol individuel contenant un œuf battu. Ce plat permet de savourer pleinement la viande persillée et bien tendre.

- 1: Le *shabu-shabu*, qui élimine la graisse superflue de la viande, est un plat diététique.
- 2: Chez Echikatsu, les serveuses officient sous les yeux des convives.
- 3: La découpe des fines tranches de viande pour le sukiyaki demande de l'expérience.
- 4: La viande de première fraîcheur est meilleure un peu rosée.

Echikatsu  
Yushima 2-31-23, Bunkyo-ku, Tokyo  
Tél.: 03-3811-5293



2



3



4



# Fugu (poisson-globe)

1



2 : Les parties comestibles. En haut, la chair et la peau. En bas, de gauche à droite, bouche, tête,



3 : Le poisson-globe de la mer intérieure de Seto est goûteux. laitance, nageoire dorsale et nageoire pectorale.



Kuniyoshi Yamamoto, 3<sup>e</sup> génération de propriétaires de cet établissement centenaire, crée aussi de nouveaux plats comme la crêpe à la laitance.

Tsukiji Yamamoto  
Tsukiji 2-15-4, Chuo-ku, Tokyo  
Tél.: 03-3541-7730

## Une licence spéciale nécessaire pour préparer un poisson potentiellement toxique

**LE** *fugu* est un luxueux poisson à la chair blanche au goût raffiné, dont certains organes contiennent un poison fulgurant, la tétrodotoxine. Les parties comestibles, strictement déterminées, doivent être préparées par un chef possédant une licence d'État. C'est le cas de Kuniyoshi Yamamoto, du restaurant Tsukiji Yamamoto, qui confectionne des plats d'une grande beauté. Le poisson-globe d'élevage est de plus en plus courant, mais à Tsukiji Yamamoto on sert uniquement du *fugu* sauvage de deux ans d'âge, à la chair savoureuse, et pesant 1,5 kg. L'établissement est ouvert en saison, d'octobre à mars.

Le *fugu* de Haedomari, un port spécialisé de Yamaguchi, arrive débarrassé des parties toxiques, mais la préparation du sashimi reste un exploit technique. À Yamaguchi, le *fugu*, dont le nom rappelle le mot bonheur (*fuku*), est un mets de fête. La chair riche en fibres se savoure en tranches d'un blanc transparent, coupées avec un couteau spécial à la lame très fine. La présentation souvent uniforme prend ici du relief : grâce à la chair gélatineuse du poisson-globe sauvage, les tranches sont dressées tels des pétales de fleurs, faciles à saisir une par une avec les baguettes. La peau du poisson est servie en aspic, la laitance en soupe et les ailerons parfument le saké : rien n'est perdu.



1

# Cuisine bouddhiste shōjin

## La cuisine saine des temples bouddhistes

**LA** cuisine bouddhiste *shōjin*, mise au point dans les temples zen chinois sous la dynastie Song, a été introduite au Japon par des moines zen il y a environ 700 ans. Dans la salle commune du Daitokuji à Kyoto, les moines déjeunent de riz mêlé d'orge, d'une soupe et d'un plat de légumes mijotés. Les trois repas, petit-déjeuner, déjeuner et dîner, sont d'une grande simplicité, juste de quoi nourrir le corps. Ici, les repas comme leur préparation sont considérés comme faisant partie de la formation spirituelle.

Par ailleurs, la cuisine bouddhiste *honzen* est la cuisine servie de la fin du 16<sup>e</sup> siècle au milieu du 19<sup>e</sup> siècle aux seigneurs, maîtres de la cérémonie du thé et riches marchands venus méditer

au Daitokuji. À la différence des repas des apprentis moines, composés uniquement de légumes, cette luxueuse version laïque de la cuisine bouddhiste utilise des produits transformés : tofu, peau de tofu, pâte de gluten de blé, soja fermenté... Ces ingrédients apportés par les seigneurs étaient parfois apprêtés par des chefs, chargés des repas de cérémonie.

De nos jours, on peut déguster la cuisine bouddhiste *honzen* chez Daitokuji Ikkyū, un des chefs auxquels le temple faisait appel. Les ingrédients sont plus luxueux que pour les moines, mais l'esprit reste le même : sublimer la nourriture sans rien gâcher. Cette cuisine aurait influencé la cuisine *cha-kaiseki* développée par les maîtres du thé.



2



3

1 : Daitokuji Ikkyū, un établissement fort de plus de cinq siècles d'histoire, sert le *honzen-ryōri* présenté ici, issu de la cuisine bouddhiste.

2 : Le déjeuner des moines (une soupe et un plat) dans la salle commune du Daitokuji (temple Ryōshōji).

3 : Entrée du Ryōshōji, temple annexe du Daitokuji.

Daitokuji Ikkyū  
Murasakino Shimo-Monzenchō 20,  
Kita-ku, Kyoto  
Tél. : 075-493-0019  
[www.daitokuji-ikkyu.jp](http://www.daitokuji-ikkyu.jp)



À gauche: Ueno cuisine devant les convives.  
À droite: Le restaurant et son large comptoir;  
des menus gastronomiques sont également servis.

Naniwa-kappô Kigawa  
Dôtonbori 1-7-7, Chuo-ku, Osaka  
Tél.: 06-6211-3030

# Itamae kappô

## La savoureuse conversation du chef

LE terme *kappô*, venu du chinois, signifie couper et faire cuire. Il concerne la préparation des aliments crus comme le sashimi, ainsi que des aliments cuits. À l'origine, dans un établissement *itamae kappô*, les convives sont assis au comptoir et commandent à la carte. Par exemple, si de la daurade fraîche est proposée, après consultation avec le chef, le client décide du plat qui lui convient, daurade en sashimi, mijotée ou grillée.

« Certains plats sont confectionnés à l'avance, mais, dans la mesure du possible, je prépare les mets sur commande », explique Osamu Ueno, propriétaire de 2<sup>e</sup> génération de Kigawa, pionnier de la cuisine *itamae kappô*. Les convives au comptoir, tout près du chef (*itamae*), savourent leur repas en le regardant préparer les plats et en conversant avec lui.



1



2

- 1: Sashimi de daurade, calamar et coque *akagai* joliment disposés.  
2: Bol de soupe de navet Tennôji accompagné de daurade grillée  
3: Ueno sert du *shiro-amadai* grillé à la poutargue



3

# 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> siècle, on prépare son propre bento, à déguster en regardant une pièce de théâtre kabuki. Au milieu du 19<sup>e</sup> 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
- Œufs 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 plaqueminière, *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 : *hôtô*, *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 : *Hôto*  
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 rabout 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 tremper 3 heures dans beaucoup d'eau, sans la tête ni les entrailles.





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<sup>e</sup> 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.



# Sauce de soja

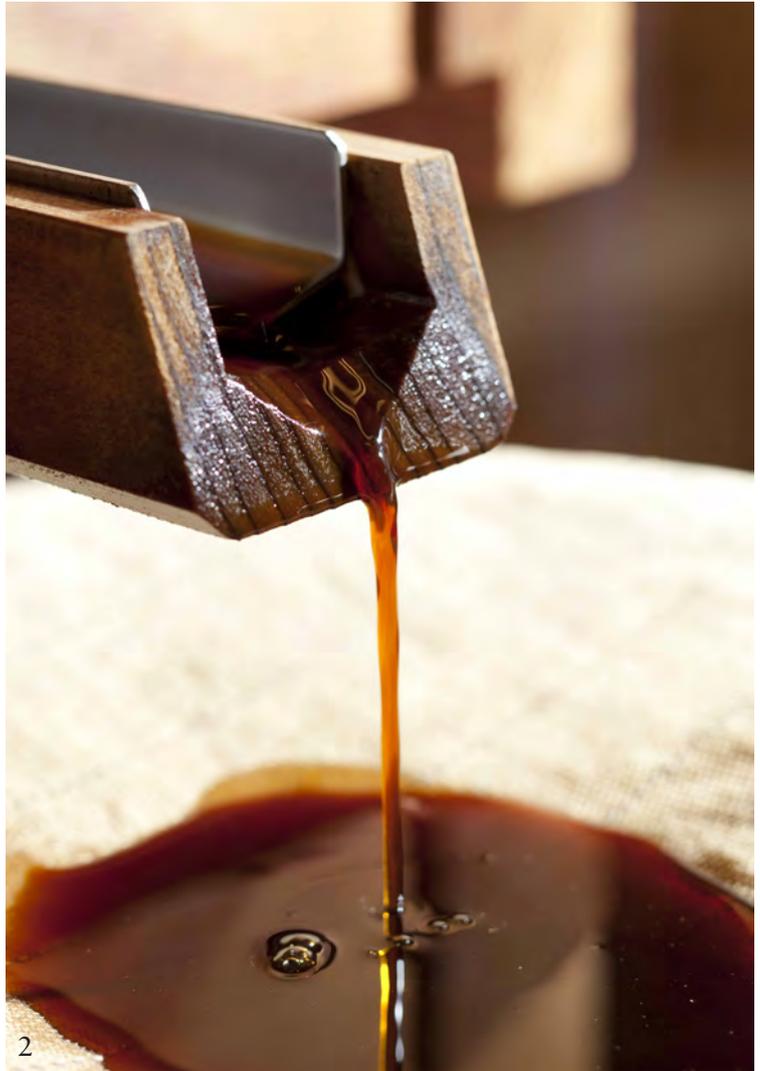
Aussitôt goûtée,  
aussitôt adoptée

**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 Kyūshū.

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.



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.

1 : Chez Yugeta Shōyu, 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, Yōichi Yugeta.  
4 : La sauce de soja *namashibori* est l'accompagnement idéal pour le sashimi.  
[yugeta.com](http://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 brasserie.  
[www.sawanoi-sake.com](http://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'alose 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 aiguissent 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

**F**atigué 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.

# 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<sup>e</sup> siècle, se récolte deux mois après les semences, y compris dans les régions au climat rigoureux, un atout en période de disette.

La confection des *soba* est attestée dès le 17<sup>e</sup> siècle, et, au 18<sup>e</sup> 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](http://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

**Y**oshihiro 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



1

# 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



2



3



4

# 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*, *banpen*, *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](http://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 : 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



# 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.

- 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<sup>e</sup> 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





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 *râmen*, 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 *râmen* se sont considérablement diversifiées et ont gagné en saveur.

Coopération (reportage et photos) :  
Shin-Yokohama Raumen Museum  
[www.raumen.co.jp](http://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<sup>e</sup> 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 bonito 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.



# Les mots-clés de la gastronomie japonaise

Algues kombu, nori, wakamé	9, 38-39	<i>Mukôzuke</i>	18-19, 24-25
<i>Azukebachi</i>	19	<i>Namasu</i>	34
<i>Bancha</i>	47	<i>Neta</i>	27
Bento <i>maku-no-uchi</i>	34-35	<i>Niboshi</i>	39
Bento <i>shôkadô</i>	34-35	Nouilles	36, 48-50, 54
Brochette d'anguille	51	<i>Onigiri</i>	5
<i>Cha-kaiseki</i>	11, 14, 16-19, 32	<i>Osechi</i>	13
<i>Chinashi-zushi</i>	36	<i>Oyako-don</i>	53
Couteau à lame biseautée	7, 23	Pâte à tempura	28
Cuisine bouddhiste <i>shôjin</i>	11, 17, 32, 39	Riz complet	5
Cuisine d'inspiration occidentale	10	Riz gluant aux haricots <i>azuki</i>	13
Cuisine <i>honzen</i>	11, 18	Riz indica	5
Cuisine <i>kaiseki</i>	11, 17	Riz japonica	5
Grossiste en poissons	7	<i>Sasbi</i>	8
<i>Gyokuro</i>	47	<i>Sencha</i>	47
<i>Hassun</i>	14, 17, 19-21, 23, 35	<i>Shari</i>	27
<i>Hoshi-shiitake</i>	39	<i>Shiso</i>	45
<i>Ikejime</i>	7	Sucre roux	44
<i>Katsuobushi</i>	38-39	Sucre <i>wasanbon</i>	44
<i>Kôji</i>	43-44	Sushi	26-27, 36-37
Légumes traditionnels	3	<i>Toso</i>	13
Marché aux poissons de Tsukiji	7	<i>Umami</i>	30, 36, 38, 40-41, 44, 54
<i>Mirin</i>	13, 30, 36, 44, 51-53	<i>Yakumi</i>	45
<i>Mochi</i>	5	<i>Zôni</i>	5, 13

**Couverture :** Mets de saison sur un plateau en laque de Kaga à motif de coquillages. Racine de sagittaire en forme de pomme de pin, crevette impériale, fèves noires en brochette d'aiguille de pin, gingko, crabe sur œufs *nishiki* à la vapeur et corail d'oursin.

Photographie prise avec la coopération d'Asadaya.  
Jikkenmachi 23, Kanazawa, Ishikawa  
Tél. : 076-231-2228  
www.asadaya.co.jp

**Quatrième de couverture :** Potiron, *yuzu*, kaki, *wasabi*, navet, raisin, viande de bœuf (*wagyû*), daurade, langouste... l'alimentation japonaise est d'une extrême richesse.

Photographie prise avec la coopération de Kyoto Kitcho.  
Susukinobaba-cho 58, Sagatenryûji, Ukyô-ku, Kyoto  
Tél. 075-881-1101  
www.kitcho.com/kyoto

Éditeur : Ministère de l'agriculture, des forêts et de la pêche  
Comité éditorial : Yukio Nishimura, Isao Kumakura, Hiromitsu Nozaki, Kô Sawa, Kunio Tokuoaka, Susan Rogers Chikuba  
Responsable éditorial : Sekai Bunka Publishing  
Coordination : Toshiko Mandokoro (Gen K.K.)  
Photographie : Ryôichi Okazaki, Ryûichirô Satô (couverture), Hoshito Ômija, Wataru Nishiyama  
Rédaction : Ayao Okumura (p. 34-45 et 47), Mako Yamato (p. 14-25), Haruo Matsuzaki (p. 42), Yayoi Moriyama, Yoshiko Endô  
Stylisme culinaire : Tamiko Yokose (p. 10-12, 37 et 47)  
Réalisation des recettes : Kanako Kubo (p. 10-13, 37, 45 et 47)  
Cartographie : Takashi Kamiizumi  
Conception artistique : MOMENT  
Traduction : Myriam Dartois-Ako, Corinne Quentin  
Supervision et correction pour l'édition française :  
Le Bureau des Copyrights Français, Nicolas Sordello



Ministère de l'agriculture, des forêts et de la pêche  
Gouvernement du Japon



**Japan.** "Oishii" to the world.  
*Washoku*