

François-Xavier Robert

101 saveurs du Japon

Voyage gastronomique au pays du Soleil Levant

Autres titres dans la collection **Les 101 à découvrir**

101 whiskies à découvrir par Ian Buxton

101 whiskies du monde entier à découvrir par Ian Buxton

101 bières à découvrir par Gilbert Delos

101 bordeaux à découvrir par Antoine Lebègue

101 chocolats à découvrir par Valentine Tibère

101 rhums à découvrir par Alexandre Vingtier

101 cocktails à découvrir par François Monti


François-Xavier Robert

101 saveurs du Japon
Voyage gastronomique au pays du Soleil Levant

DUNOD

Graphisme de couverture et maquette : Maud Warg.

Remerciements à : Alban et Miho BRACHET, Thomas LE BRETON,
Tomoko et Yoshizo NISHIDA, Shun AZEGAMI

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
	

© Dunod, Paris 2015
5 rue Laromiguière, 75005 Paris
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-072468-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 3352 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Introduction	6
Les 101	10
Des livres et des films	213
Les mots pour le dire	214
Lexique culinaire	215
Bonnes adresses	218
Index	220
Crédits photographiques	224

*Si on ne laisse pas au voyage le droit de nous détruire un peu,
autant rester chez soi.*

Nicolas Bouvier (1929-1998)

*Soupe au fugu,
Je me réveille
Encore vivant*

Buson (1716-1783)

Introduction

La cuisine japonaise est aujourd'hui bien installée en France... mais pas toujours pour le meilleur des papilles. De nombreux restaurateurs, peu scrupuleux, ayant flairé la bonne aubaine, se sont lancés dans la cuisine japonaise internationale (ou malbouffe aux oripeaux nipponisants) et ont proposé des cartes tristement monotones, combinaison de sushi-brochette et de brochette-sushi, qui contribuent peut-être à rendre la cuisine japonaise populaire mais certainement pas à populariser son raffinement et ses saveurs contrastées. Les chaînes de livraison de sushi à domicile ont suivi le modèle californien et les livreurs de sushi pressés rivalisent avec ceux de pizza, chevauchant leurs fières mobylettes aux caisses mal réfrigérées.

Mais quels raccourcis ! Quelles fausses idées véhiculées sur cette cuisine passionnante ! Pour moi, le symbole le plus éclatant de ce malentendu sur les produits japonais, c'est le saké. La plupart des citoyens de notre beau pays de France ont été habitués à un petit verre de tord-boyaux servi dans une coupelle ornée en son fondement d'une image pornographique. Et ce breuvage a toujours été qualifié de saké, alors qu'il s'agit d'une eau-de-vie chinoise de mauvaise qualité. Le saké s'est donc bâti une solide mauvaise réputation dans notre pays. Mais c'est pourtant un alcool de riz très fin, modérément alcoolisé, à déguster avec plaisir tout en mangeant.

Fort heureusement, des chefs, des éditeurs, des épiciers, des restaurateurs consciencieux, des agriculteurs et même des mangakas (*Le gourmet solitaire* par Jirô Taniguchi) ou des cinéastes (les films d'Ozu ou de Kore-Eda Hirokazu pour ne citer que deux maîtres d'époques différentes) ont aussi grandement contribué à faire connaître la cuisine japonaise dans toute sa diversité en la préparant, en la montrant, en cultivant des produits sur le sol français ou en s'en inspirant tout simplement.

Les Japonais sont fous de cuisine. Peut-être encore plus que les Français, ils adorent manger mais aussi parler de cuisine,

dissenter sur les meilleures recettes ou explorer les bonnes adresses. C'est un thème important de leur littérature, c'est aussi une passion partagée par des millions chaque jour devant des émissions culinaires ultra-suivies à la télévision ou dans les articles d'innombrables magazines de cuisine, et c'est bien sûr un plaisir quotidien à la maison ou dans les restaurants. Pas étonnant que le nombre de restaurants étoilés du guide – qu'on ne nomme plus, ait dépassé au Japon celui de la France.

Une de principales caractéristiques de cette cuisine est l'importance accordée à la fraîcheur du produit, à son caractère local et de saison – le « shun » en japonais. On déguste le produit dans sa pureté, avec presque pas de préparation... Mais ne schématisons pas, c'est une cuisine qui sait aussi être riche et qui mêle et accommode des saveurs stimulantes.

Ce petit guide n'est ni un livre de cuisine japonaise, ni un simple guide d'achat. Il s'agit plutôt d'une invitation buissonnière à picorer dans le vaste inventaire des produits culinaires japonais : à boire et à manger, à manger seul ou à combiner, produits de marque ou simplement authentiques, produits industriels ou artisanaux, produits de base, accessibles mais qui portent en eux un peu de l'âme d'un pays lointain.

Je vous invite à découvrir ces produits caractéristiques qui vous ouvriront les portes d'un voyage d'un autre type. La plupart des produits présents ici peuvent s'acheter dans des épiceries japonaises ou asiatiques, dont une liste non exhaustive se trouve en fin de volume.

Alors bonne promenade !

*Itadakimasu** !

*Kanpai*** !

*Formule de politesse que l'on prononce avant de manger et qui n'est pas tout à fait équivalente à notre « bon appétit » mais plus proche d'un « je reçois humblement » ou d'un « j'attaque » – selon la malice des traducteurs.

** « Santé ! », « À la tienne ! », « Tchîn Tchîn ! ».

しんがゆ

かんぽ

SALE

SALE



1

Marque

Sun Clad Shinode (qui est en fait un produit italien de la plaine du Pô)

Où le trouver

Bonne sélection sur www.satsuki.fr

Gamme de prix

Un riz biologique de Kumamoto se vend à environ 50 € le kilo dans une épicerie fine parisienne. C'est dire sa qualité ! Mais on peut trouver des riz japonais entre 3 et 10 € le kilo



O-kôme

Les Japonais se sont choisis pour principale divinité le soleil, la déesse Amaterasu, représentée par un miroir dans les temples shinto, et le pays se veut à l'origine du soleil, qui y trouve ses racines – c'est l'étymologie du mot *Nihon* (nippon). Mais si c'est bien le soleil qu'on retrouve sur le drapeau, cercle rouge sur fond blanc et qui symbolise la nation, c'est le riz qui en constitue le ferment. Introduit sur l'archipel il y a plus de 2 000 ans, sa culture nécessite beaucoup d'eau, un fort ensoleillement, et surtout beaucoup de travail en commun. Sans la participation des voisins et une organisation rigoureuse des tâches ardues de piquage, repiquage... pas de récolte ! Ce sont les concepts d'entraide connus sous le nom de *yui* (entre individus connectés par intérêt) ou *moyai* (entre personnes d'une même famille). On dit que le sens du groupe et le goût du travail en commun des Japonais viendraient en grande partie de cet art de la culture du riz.

Le riz n'est pas seulement, loin s'en faut, un objet historique ou un symbole de la nation nipponne. Un simple bol de riz cuit à la perfection, petit dôme fumant, cône idéal, constitue aussi à lui seul, et sans autre fioriture, un des sommets de la gastronomie japonaise. Si j'étais lyrique, j'ajouterais même que cette forme conique au fumet délicat rappelle celle d'une autre divinité locale : le mont Fuji, ancien volcan et icône du panthéon shinto. Le riz, c'est pour le Japonais ce que la baguette est au Français. Sa présence est indispensable depuis le petit-déjeuner avec soupe et poisson séché jusqu'au dîner. Le mot *gohan* désigne ainsi aussi bien le riz une fois cuit que le repas dans son ensemble. Le mot *hakumai* signifie riz blanc, et *genmai* riz complet. Malgré ses problèmes de superficie en terres agricoles et de vieillissement des agriculteurs, le Japon demeure le 9^e producteur mondial de riz, production largement subventionnée et hautement qualitative. La variété la plus populaire, la plus produite, est le *Koshihikari*.

Spécialités à base de riz : le *donburi* un bol dans lequel on sert le riz recouvert d'une garniture de son choix. L'*omu raisu* (le « home rice », avec omelette et ketchup), le *sekihan* (riz gluant et haricot rouge, à la fois offrande aux dieux et riz pour les grandes occasions) etc.

2

Marque

Pas de marque précise. On peut se procurer des mochi tout prêts, emballés sous vide sous forme de pavés

Où le trouver

Voir la liste des épiceries en fin de guide

Gamme de prix

Moins de 10 € le paquet



*On bat les mochi
Ne tenant plus à la maison
Il va boire du saké*

Rika (disciple favori de
Bashô 1644-1694)

Mochi

Voici un dérivé du riz assez facile à faire soi-même ! Il suffit de cuire à la vapeur du riz gluant (*mochigome* en japonais) puis de le pétrir dans un mortier jusqu'à obtention d'une pâte visqueuse, ou plutôt, élastique. Au Japon, cela donne parfois lieu à des cérémonies traditionnelles avec un gros maillet et un mortier de bois. On peut ensuite le consommer sous diverses formes : nature en petites boulettes plantées sur un bâtonnet de bois et recouvertes d'une sauce à base de soja, les *mitarashi dango*, ou nature toujours mais avec des nouilles, le *chikara udon*, ou bien grillé, *yakimochi*, ou encore frits, *agemochi*.

Lors des fêtes du Nouvel an, on a coutume de le consommer dans une soupe salée, appelée *zôni*. Cette soupe est à l'origine de faits-divers savoureux car bon an, mal an, une dizaine de personnes (un peu gloutonnes sans doute, pêchant par excès de gourmandise) ne manquent pas de s'étouffer avec ladite soupe. Il faut dire que la principale qualité du *mochi* est sa viscosité, son caractère « chewing gum ». Il faut bien bien le mâcher avant de l'avaler ! La soupe *zôni* ou *o-zôni* (le « o » est ici un préfixe honorifique, souvent utilisé devant des noms japonais pour marquer le respect et la déférence) est constituée d'un bouillon dans lequel cuisent des légumes, du poisson et le *mochi*. Les recettes varient selon les régions japonaises mais la tradition héritée des samourais remonterait à l'époque Muromachi (xv^e siècle). Il sert de base également à de nombreuses pâtisseries, voir plus bas les *wagashi* (*akafukumochi* – le *mochi* du bonheur rouge, *daifuku* – le grand bonheur, *botamochi* – le *mochi* pivoine, *sakuramochi*...).

Aux mois de décembre et janvier, ont donc encore lieu, ça et là, des *fureai mochitsuki* (préparation du *mochi* dans l'harmonie mutuelle) ou *mochitsuki taikai* (festival de la préparation de *mochi*). Et il faut frapper fort sur le riz gluant dans le mortier entre amis, voisins ou membres d'une même communauté. Si bien que certains en ont plein les oreilles.

3

Marque

Les *arare* sont devenus un must des apéritifs à travers le monde entier. En France, on trouve par exemple en grande distribution des crackers de riz Yoshino de la marque Mitsuba® qui est un producteur des Pays-Bas. En ce qui concerne les *senbei*, la marque la plus facile à trouver est Want Want®, un producteur taïwanais. Pour une marque authentiquement japonaise, préférer Takeuchi Seika, par exemple

Où le trouver

En grande surface ou dans les épiceries spécialisées

Gamme de prix

Entre 3 et 8 €



Senbei et arare

Les *senbei*, obtenus à partir de la farine de riz (mais on en trouve à base d'autres céréales également) sont un craquelin, une croustille, une grignotine, un cracker, un gâteau de riz croustillant, craquant sous la dent, crac, crac, crac ! On les obtient en les cuisant au four ou en les grillant avec des plaques conçues à cet effet, ou encore, en les faisant frire. Peu importe la méthode, pourvu qu'on ait la sensation. Et le plaisir de leur dégustation réside, depuis le VIII^e siècle, dans le bruit que vous faites en les mangeant à l'apéritif, ou comme un encas pratique à transporter. Les plus simples sont de forme ronde et plate, un disque d'une dizaine de cm de diamètre et épais d'environ 5 mm. Trempés dans la sauce soja, c'est à l'origine un plaisir salé. Vous pouvez ensuite faire varier la forme (rectangulaire, en forme de tuile, en chips recourbée, en triangle...) et la saveur (avec une feuille d'algue, du sucre, des épices, des crevettes séchées, du sésame...). Les *senbei* sucrés deviennent de plus en plus populaires, on en trouve même avec du chocolat.

Le *arare senbei*, quant à lui, ne diffère de son grand frère que par sa forme ou plutôt ses formes : plus petit, on n'en fait qu'une bouchée, plus ludique aussi car il peut être rond comme une bille, ou torsadé. Le mot *arare* signifie « grain de neige ». Une variété très « girly », recouverte d'un glaçage de sucre en trois couleurs, blanc (comme la neige), rose (comme les fleurs de pêcheurs) et vert (comme les jeunes pousses d'herbe), appelée *Hina arare*, est consommée spécialement lors de la fêtes des poupées, *Hinamatsuri*, le 3 mars, connu aussi comme le jour des filles au Japon. Les familles ayant des petites filles décoorent leur maison avec de jolies poupées traditionnelles pour l'occasion.

J'ai trouvé un haïku, écrit par une poétesse de l'ère Shōwa, qui me semble bien décrire le plaisir lié à ces petits gâteaux de riz :

Bruits de senbei

Croqués par mon chien

Pluie de fleurs

Tatsuko Hoshino (1903-1984)

4

Marque

Yukari, le *furikake* au shiso de la marque Mishima. Ou celui à la bonito et à l'algue *nori* de chez Tanaka. Parmi tant d'autres...

Où le trouver

www.satsuki.fr

Gamme de prix

Entre 3 € et 6 €



Furikake

Le riz est la plupart du temps servi blanc, à part, dans un petit bol, en accompagnement des autres mets. Les Japonais aiment rester au plus prêt des ingrédients, au plus pur sans trop mélanger les saveurs et sans trop s'éloigner du produit d'origine. Mais la tentation est grande toutefois de colorer ce petit monticule de riz blanc et c'est toute la mission du *furikake* – littéralement secouer, répandre, recouvrir. Il s'agit en effet d'un condiment, d'un assaisonnement conçu spécialement pour le riz à base d'éléments séchés : algue, sésame, œuf, poisson, wasabi... et de glutamate de sodium, le fameux exhausteur de goût qui apporte la saveur *umami* (voir plus bas à *kombu*). C'est donc idéal quand on veut combiner simplicité et saveur : on cuit son riz avec la bonne méthode et on le couvre de cette préparation délicieuse. Voilà, c'est prêt ! On trouve le *furikake* dans certains *onigiri*, les sandwiches à la japonaise : une boulette de riz triangulaire ou ovale, enveloppée dans une feuille d'algue et garnie selon son envie (d'une prune salée, de thon...).

Je voudrais faire ici, et c'est un peu paradoxal dans un livre sur la nourriture mais une fois n'est pas coutume, je voudrais donc, disais-je, faire l'éloge de la frugalité. Je vous assure qu'après avoir vécu quelques années au Japon la première fois que l'on m'a resservi en France un bon plat en sauce avec un énorme morceau de viande pour moi tout seul, je me suis demandé comment j'allais le finir. Oui, au Japon les portions sont petites. C'est une habitude venue peut-être des temps de disette mais précieusement conservée et franchement ce n'est pas plus mal. De l'autre côté du spectre culinaire, vous avez le « toujours plus » américain où les sodas sont servis dans des verres d'un litre... Mais je m'égare. On préférera toujours au Japon servir de petites quantités mais en mettant l'accent sur la diversité des plats présentés et sur leur présentation. C'est un peu le régime des 5 couleurs ! *Karada ni ii* : c'est bon pour le corps (la santé) !

Goût

Cela va dépendre de ce que l'on met dedans ! Grains de sésame noir ou blanc, algues séchées, bonite, omelette déshydratée, shiso, prune, wasabi, légumes divers...

5

Marque

Le français Danival® produit plusieurs variétés de miso bio. Pour des miso japonais de qualité, faites un tour à la boutique Issé

Où le trouver

www.danival.fr ou
www.workshop-isse.fr

Gamme de prix

Entre 4 € et 60 € selon la provenance et la qualité



Miso

Célébré dans une soupe très simple, la fameuse *miso shiro*, « bourbeuse, couleur d'argile » (selon le grand écrivain Tanizaki), le *miso* – « haricot fermenté » en japonais, est considéré à la fois comme un aliment de base et, surtout, comme un condiment qui vient relever le goût de nombreuses préparations. Pâte plus ou moins brune, allant du beige au marron foncé, en passant par des nuances de rouge, son goût prononcé est très salé. Il est obtenu à partir de graines de soja cuites que l'on fait fermenter à l'aide d'une préparation – le *koji*, issue du mélange de riz (ou d'orge) avec un champignon (l'*aspergillus*). Il y aurait plus de 100 misos différents, issus de différentes traditions régionales et obtenus en faisant varier les céréales utilisées, la durée de fermentation, les proportions des ingrédients... On peut notamment distinguer l'*akamiso* (miso rouge) originaire du Tokai à base de riz et graines de soja, fermenté pendant 2 ans. Sa saveur onctueuse, acidulée et très salée accompagne bien les nouilles, les soupes. Le *shiomiso* (miso blanc) du Kanto, à base de riz ou d'orge, est, quant à lui, fermenté pendant un an. Plus crémeux, son goût très doux, presque sucré, est parfait en sauce avec des légumes ou des céréales. Le *genmai-miso* (miso de riz) incorpore des haricots de soja et du riz complet pour une saveur riche et légère.

Condiment roi au Japon, on peut le combiner pour préparer de savoureuses sauces comme le *sumiso*, une fois mélangé à du vinaigre de riz, le *yuzumiso* avec du jus de citron, le *gomamiso* avec à des graines de sésame... et pourquoi pas avec de la moutarde. Je souhaite partager avec vous le souvenir ému d'un plat goûté dans un restaurant de Shibuya à Tōkyō : du foie gras poêlé déposé sur un morceau de *daikon* – sorte de radis blanc géant, recouvert d'une sauce au *miso* blanc.

La richesse en enzymes et en œstrogène du *miso* en fait un aliment apprécié des remèdes de grand-mère. Une amie japonaise m'a assuré que c'était excellent pour bien digérer ou pour se sentir mieux dans les cas de règles douloureuses. Rappelons toutefois que la sagesse populaire ne fait pas office de prescription médicale et que, comme toutes les bonnes choses, il ne faut pas en abuser.