

Présentation du Japon

LA CULTURE ALIMENTAIRE JAPONAISE

Appréciation de la tradition et ouverture sur la nouveauté



Le riz

La culture et la consommation du riz ont toujours joué un rôle essentiel dans la culture alimentaire japonaise. Quasiment prêt pour la récolte, ce champ de riz se trouve près du pied du Mont Iwakisan dans la préfecture d'Aomori.

© Préfecture d'Aomori

La culture alimentaire japonaise centrée sur le riz a évolué à la suite de l'introduction d'Asie de la culture de riz irriguée, il y a plus de 2 000 ans. La tradition du riz servi avec des légumes et du poisson de saison et d'autres produits marins a atteint une forme extrêmement sophistiquée au cours de la période Edo (1600–1868) et demeure le cœur vivant de la cuisine japonaise. Toutefois, depuis la réouverture du pays à l'occident, il y a un siècle et demi, le Japon a développé une culture alimentaire extrêmement riche et diversifiée qui inclut non seulement la cuisine japonaise mais également de nombreux plats étrangers, certains adaptés aux goûts japonais, d'autres importés et plus ou moins inchangés.

Les origines

Au cours des siècles qui ont suivi

l'introduction du bouddhisme au Japon au 6^{ème} siècle, les lois et édits impériaux ont progressivement éliminé la consommation de quasiment toute chair animale, y compris celle de la volaille. Le style de cuisine végétarienne connu sous le nom de *shojin ryori* a été plus tard popularisé par la secte Zen, et, au 15^{ème} siècle, de nombreux aliments et ingrédients consommés par les Japonais aujourd'hui avaient déjà fait leur apparition, par exemple la sauce de soja (*shoyu*), le *miso*, le tofu, et d'autres produits à base de soja. À peu près à la même époque, un style protocolaire et élaboré de cuisine de banquet s'est développé, celui-ci s'inspirait de la cuisine de la cour aristocratique. Connu sous le nom de *honzen ryori*, il est l'un des trois styles fondamentaux de la cuisine japonaise, avec le *chakaiseki ryori* (la cuisine du repas de la cérémonie du

Honzen ryori

Un exemple de cette cuisine officialisée, qui est servie sur un plateau sur pieds du nom de *honzen*.

© Kodansha



thé) et le *kaiseki ryori*.

Mettant l'accent sur la présentation artistique d'ingrédients frais de saison, le repas du thé unissait les formalités du *honzen ryori* à l'esprit et la frugalité du Zen. Le *kaiseki ryori* s'est développé en sa forme actuelle au début du 19^{ème} siècle, il est toujours servi dans les restaurants japonais de premier rang connus sous le nom de *ryotei* et dans les auberges traditionnelles japonaises. Bien qu'ils retiennent toujours des styles précédents les ingrédients frais de saison et la présentation délicate, les repas *kaiseki* ont moins de règles de convenance et sont plus détendus. Le saké est la boisson consommée pendant le repas, et, parce que les Japonais ne mangent généralement pas de riz lorsqu'ils boivent du saké, le riz est servi à la fin. Des entrées, du *sashimi* (poisson cru en tranches), un *suimono* (soupe claire), des *yakimono* (aliments grillés), des *mushimono* (aliments cuits à la vapeur), des *nimono* (aliments mijotés) et des *aemono* (aliments ressemblant à une salade en sauce) sont servis en premier, suivis d'une soupe au *miso*, de *tsukemono* (petits légumes macérés), de riz, de confiseries japonaises et de fruits. Le thé conclut le repas. Bien que la plupart des Japonais aient peu l'occasion de déguster des dîners *kaiseki* dans toute leur ampleur, les types d'aliments et l'ordre dans lequel ils sont servis dans le cadre du *kaiseki ryori* sont la base d'un repas japonais complet contemporain.

Le sushi que la plupart des gens connaissent aujourd'hui – riz vinaigré garni sur le dessus d'ingrédients tels que du poisson cru ou des coquillages – s'est développé à Edo (aujourd'hui Tokyo) au début du 19^{ème} siècle. Le sushi de cette époque était vendu par des étals en tant qu'aliment à « grignoter », et ces étals étaient les précurseurs des restaurants de sushi d'aujourd'hui.

Les importations naturalisées

Le Japon fut pour la première fois exposé directement et dans son ensemble à l'occident lors de l'arrivée de missionnaires européens dans la deuxième moitié du 16^{ème} siècle. Parallèlement, la combinaison des techniques espagnoles et portugaises de friture de gibier et de la méthode chinoise de cuisson à l'huile de légumes a mené au développement du *tempura*, un plat populaire japonais dans lequel des fruits de mer et différentes sortes de légumes sont enveloppés d'une pâte et plongés dans une friture.



Restaurant de sushi

Bien que des tables soient également à la disposition des clients, ceux-ci ont tendance à préférer s'asseoir au comptoir d'où ils peuvent voir les ingrédients de poisson frais et d'autres fruits de mer disposés dans les présentoirs réfrigérés vitrés. Les commandes sont formulées à voix haute au chef le plus proche.
©Préfecture de Miyagi



Sushi

Quelques exemplaires des nombreux types de *nigirizushi*, petite portion de riz vinaigré moulée à la main sur laquelle repose une tranche de poisson cru, de coquillage, et autres ingrédients. Une petite dose de *wasabi* (raifort japonais) est généralement ajoutée entre le riz et la garniture.
© Kodansha

La table d'un dîner contemporain

Le choix des ingrédients proposés dans les supermarchés et magasins d'alimentation dans tout le Japon, à l'exception des régions rurales les plus isolées, est tellement varié que quel que soit le jour de la semaine, un dîner préparé à la maison peut contenir une variété incroyable de plats d'origine étrangère. Quoi qu'il en soit, la nourriture japonaise est toujours la norme, et un « repas japonais » à la maison comprendra en général du riz blanc, de la soupe de *miso*, et des petits légumes macérés (*tsukemono*). Les différents plats qui accompagnent ces trois éléments varient considérablement selon la région, la saison, et les préférences de la famille, mais il est fort probable qu'il s'agisse de légumes cuits, de tofu, de poisson grillé, de *sashimi*, ainsi que de viande de boeuf, de porc et de poulet cuisinés de différentes manières.

Des alternatives populaires à la nourriture japonaise incluent des plats de viande et de légumes sautés de style chinois, du boeuf et du porc grillés à la façon coréenne. Des cuisiniers plus aventureux s'essaieront peut-être à préparer des plats américains, français, italiens, ethniques

Magasin de bento

Des chaînes de magasins comme celui-ci vendent une variété de boîtes-repas japonaises connues sous le nom de bento. Celles-ci sont consommées aussi bien au déjeuner qu'au dîner. Un grand nombre de ces magasins proposent uniquement des mets à emporter, mais certains ont également des tables à la disposition de leur clientèle.
© Kodansha International



ou autres. Des sélections particulièrement appréciées des enfants incluent les spaghettis, les hamburgers, et le riz au curry mentionné ci-dessus.

Tandis que de nombreuses familles continuent de manger tous les soirs des plats cuisinés à la maison, le plus grand changement dans les habitudes alimentaires de ces dernières décennies est le remplacement des plats faits maison par de la nourriture préparée à l'extérieur. Le sushi, des plats de nouilles chinoises et japonaises, des boîtes-repas japonaises (*bento*) peuvent depuis longtemps être livrés à domicile (*demae*) dans les communes et les villes, et, désormais, les pizzas et de nombreux autres plats peuvent également être commandés. En outre, les supermarchés proposent une grande variété de plats préparés, tels que le sushi, le *tempura*, du poulet frit, qui peuvent être rapportés à la maison, et la généralisation des dépanneurs dans tous les coins de l'Archipel, si ce n'est dans les régions les plus reculées, met à la disposition de quasiment tous une large sélection de plats précuits de style *bento* à emporter.

Dîner en ville

Le sushi, la contribution la plus célèbre du Japon à la culture alimentaire mondiale, est généralement dégusté dans les restaurants de sushi, où les clients prennent place au comptoir et passent leurs commandes une à une au chef cuisinier. Il y a également des chaînes très populaires de restaurants de sushi utilisant un tapis roulant duquel vous attrapez des petites assiettes qui défilent devant vos yeux contenant chacune deux sushi, ou si vous n'y voyez rien à votre goût vous pouvez également passer une commande spéciale. À la différence des restaurants japonais à l'étranger, qui servent souvent une variété de plats japonais, les restaurants au Japon sont en général spécialisés dans un seul type de nourriture, tel que le *sushi*, le *tempura*, le *shabushabu* (de fines tranches de boeuf cuites à la table dans un bouillon frémissant), le *sukiyaki*, l'*unagi* (anguille grillée), les nouilles *soba* ou *udon*, etc. Les principales exceptions à cette règle de spécialisation sont les chaînes de restaurants de type familial, qui habituellement servent une variété de plats japonais, occidentaux, et chinois.

Deux types de restaurants qui sont répandus dans tout l'Archipel mais qui ne sont pas considérés comme « originaires du Japon » sont les restaurants de *ramen* et de *yakiniku*.



Les restaurants de *ramen* servent des portions généreuses de nouilles *ramen* de style chinois dans des grands bols avec du bouillon (parfumé à la sauce de soja, au *miso*, au sel, etc.), garnis de tranches de porc rôti, et de différents légumes (des germes de soja, des oignons verts, etc.), et de nombreuses personnes commandent également des *gyoza* (des « raviolis » chinois au chou et au porc) en accompagnement de leurs *ramen*. Dans les restaurants de *yakiniku*, qui s'inspirent du barbecue de style coréen, les clients cuisent, à la table, sur le grill au charbon de bois ou au gaz, des morceaux de boeufs et d'autres viandes de la taille d'une bouchée, ainsi que des légumes. La plupart des grandes villes regorgent également d'un nombre considérable d'autres restaurants étrangers qui servent de la cuisine française, italienne, indienne, chinoise, coréenne et autres, et, à Tokyo, une sélection quasiment illimitée de nourriture du monde entier est disponible.

À l'extrémité opposée sur l'échelle des prix de l'élégant *Kaiseki ryotei* et restaurants français, se trouvent les étals qui sont toujours une vue familière dans certains quartiers urbains et lors de festivals ou autres manifestations en plein air qui rassemblent les foules. Les étals les plus populaires sont ceux servant des *yakisoba* (nouilles de *soba* frites), des *yakitori* (brochettes de petits morceaux de poulet), des *okonomiyaki* (sorte de galettes avec des légumes et une variété d'autres ingrédients), des saucisses de Francfort, et des pommes de terre au beurre cuites au four.

L'échange culturel de nature culinaire

Comme mentionné ci-dessus, le Japon a activement « importé », pendant plus d'un siècle, des cuisines étrangères, mais pendant une grande partie de cette période, il y a eu peu de mouvement dans le sens inverse. Cependant,

Repas d'une auberge japonaise

Les auberges japonaises de luxe (*ryokan*) servent généralement de somptueux repas composés de plusieurs plats du style *kaiseki*, comme celui présenté ici.

© Préfecture de Fukui



Okonomiyaki

Ce plat ressemblant à une galette se compose d'une pâte à base de farine, d'oeufs, d'eau, et de chou râpé, et d'une variété d'autres ingrédients tels que de la viande ou des crevettes. Est présenté ici le Okonomiyaki à la façon d'Hiroshima.

© Préfecture d'Hiroshima



Ramen

Ce plat de nouilles chinoises bon marché est extrêmement populaire dans tout le Japon et se décline en nombreuses variétés régionales. Les ramen instantanées, déshydratées et emballées, sur lesquelles il suffit de verser de l'eau bouillante sont désormais un favori économique du public dans le monde entier.

© Kodansha International



Yakiniku

Le *yakiniku*, qui signifie littéralement « viande grillée », se compose de morceaux de viande de boeuf, de porc ou autres, pré-découpés de la taille d'une bouchée. Ceux-ci sont cuits à la table, et consommés aussitôt trempés dans une sauce de son choix.

© Préfecture de Miyagi

au cours des deux dernières décennies environ, une reconnaissance croissante de l'importance d'un régime sain, afin de conserver une bonne santé générale, a contribué à une montée en flèche sans précédent de la nourriture japonaise à l'étranger, avec une croissance explosive en ce qui concerne le nombre de restaurants japonais dans les grandes villes du monde. La majorité des restaurants japonais à l'étranger sert des sushi, et la plupart d'entre eux proposent aussi une variété d'autres choix, tels que le *tempura*. Le nombre de restaurants qui se spécialisent dans les plats de nouilles bon marché tels que les *ramen* et les *soba* est également en augmentation. Les statistiques dans un document préparé en 2006 par le ministère japonais de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche (MAFF), estiment que le nombre de restaurants japonais à l'étranger dépasse les 20 000, environ 10 000 d'entre eux se trouvant aux États-Unis. Le nombre total des restaurants japonais aux États-Unis aurait augmenté de 250% au cours des 10 dernières années, et leur nombre au Royaume-Uni de 300% au cours des cinq dernières années. Selon les statistiques du MAFF, moins de 10% de tous les propriétaires de restaurants japonais aux États-Unis sont de descendance japonaise. Un grand nombre de restaurants japonais dans les galeries marchandes et centres commerciaux à travers les États-Unis servent des sushi, mais leurs autres sélections ressemblent en général plus à de la nourriture sautée à la façon chinoise qu'à de la nourriture japonaise authentique.

Répondant à des inquiétudes concernant la qualité et l'authenticité des plats proposés sous l'étiquette de « nourriture japonaise », le MAFF a commencé, en 2006, à réfléchir à la possibilité d'introduire un système de certification pour les restaurants japonais à l'extérieur de l'Archipel.



L'Italie et la Thaïlande utilisent de tels systèmes pour leur propre cuisine nationale. Dans le cadre d'une initiative à part, l'Organisation japonaise du Commerce extérieur (JETRO) fournit déjà son soutien à un organisme qui inspecte et évalue les restaurants japonais en France.

Afin de donner l'occasion à de jeunes chefs français et japonais d'apprendre les uns des autres et d'aider les cuisiniers français à apprendre et maîtriser les caractéristiques de la cuisine japonaise comme elle est préparée au Japon, l'Académie culinaire japonaise organise, depuis 2005, des stages d'apprentissage de cuisine japonaise à Kyoto et Osaka. Tout en étudiant dans les cuisines de restaurants de premier rang à Kyoto, les chefs cuisiniers français peuvent également découvrir de nombreux aspects de la culture traditionnelle japonaise associés à la nourriture.

La cuisine à la télévision et dans les mangas

Outre l'exportation de sa cuisine dans le monde, le Japon a aussi exporté le très populaire show culinaire, intitulé « le Chef de fer ». Dans ce programme, qui a été diffusé au Japon, de 1993 à 1999, sous la forme d'une série, des chefs japonais et étrangers ont défié les « Chefs de fer » en titre dans des « batailles » culinaires. Ce programme connu au Japon sous le nom de *Ryori no tetsujin* était uniquement l'un des nombreux shows diffusés à la télévision sur le thème de la nourriture et de la cuisine.

Il existe également de nombreux mangas (bandes dessinées japonaises) sur le thème de la nourriture et de la cuisine, et certains de ces mangas ont été adaptés dans des séries de dessins animés pour la télévision.

Mangas portant sur la nourriture

Ici à gauche, les collections de trois séries de mangas (bandes dessinées japonaises), parmi de nombreux autres, qui ont pour thème la nourriture et la cuisine.

© Kodansha International



Cafétéria dans une société

Les bureaux des grandes entreprises ont souvent leur propre cafétéria qui sert un choix de repas peu onéreux aux employés.

© Kodansha International



Soba

Connu sous le nom de *zaru soba*, le plat de soba froides présenté ici se consomme en trempant d'abord les longues nouilles dans une sauce spéciale à laquelle du *wasabi* (raifort japonais) et des oignons verts sont souvent ajoutés.

© Kodansha International



Yakizakana

Un petit-déjeuner traditionnel japonais inclut souvent une portion de *yakizakana* (poisson frit) comme celles présentées ici.

© Préfecture de Miyagi