



Un repas selon la convention « *ichiju sansai* », un bol de riz accompagné d'une soupe et de trois petits plats. (Photo : kuma)

plats le petit détail saisonnier.

Plusieurs courants marins se croisent sur le grand plateau continental qui s'étend sur les fonds marins autour de l'archipel japonais, créant un lieu de pêche prospère qui pourrait être qualifié de « pâturage marin. » Ces conditions naturelles expliquent sans surprise le penchant que les Japonais ont développé pour les fruits de mer depuis les temps anciens. Cependant, les Japonais ne mangent pas uniquement les produits de la mer crus. En effet, ils ont développé des modes de préparation et de conservation variés, y compris les plats grillés, les plats mijotés, et la préservation des produits soit séchés, marinés, ou dans le sel.

À la RECHERCHE du goût **UMAMI** — **UMAMI** et **CONDIMENTS FERMENTÉS** —

Entourés de mers de tous bords, les Japonais utilisent l'algue *kombu* depuis les temps anciens pour confectionner le *dashi*, un bouillon traditionnel servant de base pour de nombreux plats japonais. Les Japonais connaissaient par expérience depuis très longtemps l'existence d'un agent de sapidité dans le *kombu*. Un autre ingrédient du bouillon *dashi*, si important dans la cuisine japonaise, est le *katsuobushi*, ou bonite séchée, connu comme étant l'aliment fermenté le plus dur et solide du monde. Le *katsuobushi* est de la chair de bonite, qui est bouillie, fumée et séchée, puis fermentée et séchée de nouveau au soleil. Notamment sous l'influence du bouddhisme, les Japonais préfèrent depuis longtemps le poisson à la viande dans leur alimentation courante, et cette culture alimentaire a favorisé le développement d'un goût *umami* exquis et délicat à base de produits marins ou de champignons *shiitake* séchés.

Au Japon, où il fait chaud et humide, les produits alimentaires fermentés et les condiments, qui produisent des substances *umami* telles que l'acide glutamique, ont été développés en utilisant l'effet des microbes. Le code de Taiho, promulgué en 701, fait déjà mention de la fabrication du *kokubisho*, un produit fermenté composé de céréale et de sel. Il est considéré que c'est l'ancêtre du *miso* et de la sauce de soja, des condiments fermentés japonais typiques, produits à partir du soja et du blé.

WASHOKU — Cuisine santé

Un repas *washoku* est conçu avec une attention particulière aux transitions des saisons. Depuis les temps anciens, cette cuisine qui s'attache à tirer parti des ingrédients saisonniers a permis aux Japonais de s'adapter physiologiquement aux changements de chacune des saisons. Prenons par exemple le radis japonais et le navet, deux légumes d'hiver par excel-

lence. En fait, plus il fait froid, plus ils sont nutritifs et savoureux, et ils réchauffent particulièrement bien le corps lorsqu'ils sont dégustés mijotés en sauce.

En outre, étant donné que les ingrédients du *washoku* sont principalement des céréales, des légumes et du poisson, ils contiennent moins de graisses et généralement moins de calories que ceux utilisés dans la cuisine occidentale. Le bol de riz, la soupe et les trois plats d'accompagnement, connus sous le nom d'*ichiju sansai*, forment la base du *washoku*. Des légumes de saison sont utilisés à volonté, et du poisson est ajouté pour créer un menu bien équilibré. C'est le *washoku* idéal. Par ailleurs, les légumes mijotés représentent un apport utile en fibres alimentaires.

L'ESTHÉTISME du **WASHOKU**

Le *washoku* s'apprécie autant avec les yeux qu'avec le palais. Les plats cuisinés et les articles de table sur et dans lesquels le *washoku* est servi se mettent mutuellement en valeur. Les chefs cuisiniers doivent réfléchir non seulement à leur menu, mais également à la coordination de leurs plats avec les articles de table. Compte tenu du rôle important de la saisonnalité dans le *washoku*, les motifs et le matériau des récipients utilisés se doivent également de refléter la saison à laquelle le repas est servi.

En outre, la manière dont les aliments sont présentés et servis est également un élément crucial. Le chef considère la quantité de nourriture pouvant être présentée dans un bol ou

REPORTAGE SPÉCIAL :

LE JAPON GASTRONOMIQUE

Le Japon est un pays de forêts luxuriantes, entouré par la mer de tous côtés. Le *washoku* (à savoir la culture alimentaire traditionnelle japonaise), qui doit son existence aux bienfaits qu'offre la nature généreuse et aux infatigables efforts des Japonais, est une cuisine très appréciée dans le monde. Ce reportage spécial a pour objectif de faire la lumière sur les attraits du *washoku* sous différents angles, notamment des ingrédients, de la nutrition, et de l'esthétisme.

Le **CHARME** des **INGRÉDIENTS**

Les Japonais cultivent le riz, qui fait partie de leur alimentation, depuis environ trois mille ans, au cours de la période Jomon (10.000 – 300 avant J.-C.). La place du riz en tant qu'aliment de base a encouragé l'apparition de la convention « *ichiju sansai* », repas *washoku* traditionnel composé de riz, de soupe et de trois plats d'accompagnement. L'importance des légumes dans le régime alimentaire japonais est l'une des raisons derrière sa réputation d'alimentation saine. L'environnement géographique du Japon est bien adapté à la culture des légumes. Ceci est bien évidemment vrai pour les légumes originaires du Japon mais également pour les nombreux légumes venus de l'étranger. Qu'ils soient servis mijotés en sauce, grillés ou encore en tempura, ils constituent le cœur du *washoku* en apportant aux



EN HAUT : Le riz, les légumes, et le poisson, à savoir les aliments de base qui définissent la cuisine japonaise. (Photo : kuma)
CI-DESSUS : Algues *kombu* (à gauche) et *katsuobushi* (à droite), les deux ingrédients incontournables du bouillon *dashi*. (Photo : Ohashi Hiroshi)



La présentation et le service, ainsi que la beauté des articles de table font partie intégrante d'un repas *washoku*. Prises de vues réalisées avec l'aimable coopération de Hyotei. (Photo : Ito Makoto)

sur une assiette en fonction de sa forme et de sa taille pour une élégance optimale. Le concept de la « beauté dans l'espace », c'est-à-dire la bonne mesure de vide entre les aliments et le récipient est un facteur essentiel. Un *ashirai* (une garniture) ajoute non seulement de la saveur au plat mais également de la couleur, et, en guise de décoration, il arrive parfois que la nourriture soit servie sur une feuille, une fleur, ou encore un morceau de papier.

En outre, la beauté du cadre est un autre élément indispensable afin d'apprécier pleinement le *washoku*. Une alcôve, *tokonoma*, décorée d'un *kakejiku* (rouleau vertical en soie ou en papier portant une peinture ou une calligraphie) et d'un arrangement floral, exprime l'hospitalité de l'hôte envers ses invités. Le rouleau et les fleurs sont sélectionnés en harmonie avec le thème et le style du repas et dans un souci constant de transmettre le caractère saisonnier.