

niponica

# にか

Découvrir  
le Japon

no. 28



Dossier spécial

## Tokyo : le summum des plaisirs gustatifs



*niponica* est publié en japonais et six autres langues (anglais, arabe, chinois, espagnol, français et russe) pour présenter au monde les Japonais et leur culture. Le titre *niponica* provient de « Nippon », le terme japonais désignant l'Archipel japonais.

#### Dossier spécial

## Tokyo : le summum des plaisirs gustatifs

04 La cuisine japonaise de saison

06 La cuisine traditionnelle japonaise à travers les siècles

10 Des compétences héritées de l'ancienne Edo

12 Une surprenante diversité de produits cultivés à Tokyo

14 Goûter aux saveurs de Tokyo en une journée

18 Okubo, au carrefour des cuisines asiatiques

20 Produire local pour consommer local à Ginza

22 Des saveurs originales ! La culture boulangère unique de Tokyo

24 Balade au Japon Ueno

28 Souvenirs du Japon  
Les accessoires en forme de répliques d'aliments

no.28 R-020301

Publié par le Ministère des Affaires étrangères du Japon  
Kasumigaseki 2-2-1, Chiyoda-ku,  
Tokyo 100-8919, Japon  
<https://www.mofa.go.jp/>



Komuro Mitsuhiro, le propriétaire du Kaiseki Komuro, un restaurant traditionnel gastronomique situé dans le quartier de Kagurazaka à Tokyo, préparant des champignons *matsutake*. Le terme *kaiseki* désigne deux styles de cuisines japonaises : les repas simples dans l'esprit de la cérémonie du thé et les repas de fête servis lors des banquets apparus à l'époque d'Edo (1603-1868). Ces deux styles se sont mélangés et ont été transmis jusqu'à notre époque.  
Couverture : Préparées avec des légumes de montagne et des produits de la mer frais, les entrées servies au Kaiseki Komuro sont magnifiquement dressées avec une attention portée à chaque détail.

#### Dossier spécial

## Tokyo : le summum des plaisirs gustatifs

Tokyo est l'une des capitales gastronomiques du monde. Prenez une journée (ou plus !) pour découvrir l'incroyable diversité de ses spécialités culinaires. Des délices de la grande cuisine japonaise servie dans les établissements traditionnels de luxe aux restaurants de sushis sur tapis roulant, vous trouverez à coup sûr votre bonheur.



La cuisine japonaise de saison



Les sashimis de crevettes et de carangue dentue pêchées dans la baie de Tokyo sont disposés en forme d'éventail, un accessoire utilisé dans les danses traditionnelles effectuées lorsque les Japonais se rassemblent pour admirer les cerisiers en fleur. L'assiette ornée d'un motif d'herbe parsemée de fleurs de cerisier ajoute encore à l'atmosphère printanière du plat.

Printemps

Riz aux champignons *maitake* (polypore en touffe) ramassés dans les montagnes du Tohoku pendant la saison des moissons d'automne, accompagné de quelques œufs de saumon marinés dans de la sauce de soja et de persil japonais *mitsuba*.



Automne



Été

Les murènes japonaises, une espèce dont la chair devient particulièrement grasse en été, sont d'abord ébouillantées puis immédiatement placées dans de l'eau glacée. La chair est ensuite servie dans un bol avec un bouillon d'algue. La tranche de citron yuzu taillée en étoile ainsi que le motif de feux d'artifices décorant l'intérieur du couvercle représentent le ciel une nuit d'été.

Hiver



La chair d'un crabe des neiges, un mets d'hiver délicat, est cuite à la vapeur puis replacée dans sa carapace. Le dressage original comprend également du concombre sculpté et deux espèces de chrysanthèmes comestibles placés dans une assiette en forme de feuille. (Les quatre plats ont été préparés par Kaiseki Komuro.)



# La cuisine traditionnelle japonaise à travers les siècles

Durant l'époque d'Edo (1603-1868), les gens du commun commencèrent à développer un goût pour une cuisine plus sophistiquée. Cela a favorisé l'apparition d'une grande variété de restaurants et la cuisine japonaise devint plus raffinée. C'est à cette époque que les bases de la culture gastronomique de Tokyo, très en vogue actuellement, furent posées.

Texte tiré d'une conversation avec Harada Nobuo Photo : Oyama Yuhei (p. 2-6) Photos : PIXTA



La culture gastronomique unique du Japon, qui se caractérise par l'utilisation d'ingrédients frais de saison, un remarquable équilibre nutritionnel et une grande attention apportée aux détails et à la présentation, s'est épanouie au cours de l'époque d'Edo. La longue période de stabilité politique et de paix sous le shogunat Tokugawa (un gouvernement formé par des militaires de la famille Tokugawa) a facilité le développement de grandes zones urbaines et la mise en place d'un réseau de distribution constitué de routes terrestres et maritimes. Cela a permis à des produits locaux de toutes les régions du Japon d'être acheminés jusqu'à Edo, le siège du shogunat (l'actuelle Tokyo). Les preuves historiques indiquent que le quartier de Nihonbashi, le point de départ des principales routes et lieu de débarquement des cargaisons maritimes, a prospéré en tant que centre de commerce et d'échanges de nombreux produits. On y trouvait des marchés aux poissons très animés au bord du fleuve.

Outre les afflux de biens matériels, Edo a également attiré un grand nombre de personnes. La ville s'est ainsi agrandie pour compter une population de plus d'un million

d'habitants pendant la première moitié du 18<sup>e</sup> siècle. Elle regorgeait de samouraïs, de serveurs, de marchands de passage et de travailleurs journaliers. Le besoin en établissements de restauration a augmenté de façon importante, car la plupart de ces nouveaux résidents étaient des hommes seuls. Ils pouvaient combler leur faim sur des stands de restauration mobiles, qui sont devenus très populaires en proposant des repas cuisinés servis rapidement. Plus tard, ces stands se sont transformés en petits restaurants ou en bars de type *izakaya*. C'est ainsi qu'est graduellement apparue une grande variété d'établissements de restauration dans les rues d'Edo.

Peu après, la capitale a vu l'émergence de restaurants haut de gamme destinés à l'importante classe citadine. Ces restaurants sont rapidement devenus des lieux sociaux pour les interactions culturelles organisant des rencontres de poètes de *haïku* et d'autres événements culturels. Les chefs expérimentés de ces restaurants préparaient des repas composés de nombreux plats appelés *kaiseki*, qui étaient des versions légèrement simplifiées des banquets rituels donnés pour divertir les guerriers samouraïs. Ce format de



Marché aux poissons animé sur les berges d'un fleuve à Nihonbashi à la fin de l'époque d'Edo. Les personnages sont représentés transportant des dorades, des poulpes et des ormeaux. (Utagawa Kuniyasu, *Nihon-bashi Uoichi Hanei Zu* (« Prospérité du marché aux poissons à Nihonbashi »)) (Image partielle)

repas *kaiseki* s'est transmis de nos jours aux auberges et aux restaurants traditionnels de luxe.

L'afflux de produits locaux et le développement de la culture des repas au restaurant a conduit à l'émergence de quatre piliers de la cuisine japonaise moderne : les sushis, l'*unagi* (anguille d'eau douce) grillée avec une sauce sucrée *kabayaki*, les tempuras (des légumes et produits de la mer enrobés d'une pâte légère et frits) et les *soba* (nouilles au sarrasin). Un des autres facteurs qui ont contribué à l'apparition de ces plats est la popularisation d'assaisonnements fermentés, tels que la sauce de soja, le vinaigre et le *mirin* (un vin de riz doux pour la cuisine).

L'ancêtre du sushi, par exemple, était un plat appelé *narezushi* composé de poisson fermenté avec du sel et du riz afin de le conserver. Afin de réduire de temps nécessaire à la fermentation, les habitants d'Edo ont eu l'idée d'ajouter du vinaigre, un assaisonnement fermenté, au riz. Ce riz vinaigré servi avec une tranche de poisson frais dessus marque le commencement des sushis tels que nous les connaissons aujourd'hui. Comme il n'existait pas encore

de moyen de garder la nourriture au frais à l'époque d'Edo, les chefs spécialisés dans les sushis trempaient le poisson dans le vinaigre, la sauce de soja ou d'autres assaisonnements afin de conserver sa fraîcheur et son goût. Ces chefs ont également inventé des moyens de supprimer l'odeur désagréable du poisson à l'aide de condiments tels que le *wasabi* ou le gingembre.

Les Japonais se nourrissent d'anguilles d'eau douce ou *unagi* depuis toujours, mais la méthode de préparation *kabayaki*, qui consiste à faire griller les anguilles après les avoir fait tremper dans une sauce sucrée à base de sauce de soja et de *mirin*, date de la fin de l'époque d'Edo. Avant cela, les anguilles étaient simplement grillées entières en brochettes. Avec la méthode *kabayaki*, la préparation des anguilles est devenue un art : les anguilles sont d'abord ouvertes, avant d'être cuites à la vapeur, trempées dans la sauce, et grillées. La cuisson à la vapeur permet de faire fondre l'excès de graisse et de rendre la chair tendre et moelleuse.

Les tempuras aussi ont gagné en popularité auprès des



1. Homme vendant la première bonite *katsuo* de la saison. À cette époque, les poissonniers se rendaient souvent de maison en maison pour vendre leur marchandise. (Utagawa Kunisada, *Unohana-zuki* (« Le quatrième mois lunaire ») (Propriété du Musée d'art Seikado Bunko)
2. Les sushis de l'époque d'Edo étaient deux à trois fois plus gros que les sushis modernes. Le dessin montre des sushis préparés avec de la dorade, du *shirauo*, de l'aloise tachetée, du chinchard, des crevettes et des mollusques *anadara*, ainsi que des sushis pressés *oshizushi* au maquereau mariné. (Propriété du magasin Yoshino Sushi)
3. La sauce de soja est un assaisonnement caractéristique de la cuisine japonaise préparé à partir de graines de soja. Elle accompagne les sushis, les sashimis et d'autres plats.
4. *Unagi* (anguille) préparée dans le style *kabayaki*, c'est-à-dire ouverte, montée en brochette, trempée dans une sauce sucrée à base de sauce de soja et de *mirin*, puis grillée.
5. Les nouilles *soba* sont préparées en malaxant de la farine de sarrasin jusqu'à obtenir une feuille de pâte, qui sera ensuite découpée en forme de nouilles.

Harada Nobuo

Né en 1949, il travaille comme professeur à la faculté Asia 21 de l'université Kokushikan avec pour spécialités la culture japonaise et l'histoire des modes de vie et de la culture du Japon. Il est l'auteur de nombreux livres, notamment *Edo no ryori-shi* (« Histoire de la cuisine d'Edo ») et *Rekishi no naka no kome to niku* (« Le riz et la viande dans l'histoire »).



gens du commun à la fin de l'époque d'Edo, alors que les nouilles *soba* étaient déjà devenues une denrée incontournable un peu auparavant. Ces plats étaient généralement servis avec une soupe très savoureuse préparée avec un bouillon d'algues, de la sauce de soja et du *mirin*. On pense que cette soupe a largement contribué à rendre ces plats populaires.

Le contexte historique a également joué un rôle important dans l'apparition et la popularisation de ces nouveaux plats. C'est en effet grâce au rapide développement de l'imprimerie à l'époque d'Edo que le savoir et les informations ont pu faire l'objet d'une diffusion sur un support imprimé.

Jusque-là, ces informations étaient transmises oralement ou sur des manuscrits, ou étaient destinées à rester inconnues du plus grand nombre. Dès le début de l'époque d'Edo, des livres de cuisine pratiques ont été imprimés afin de compiler de manière systématique le savoir et les techniques liés à la préparation de ces plats, permettant ainsi leur popularisation.

Toutefois, les personnes nées et élevées à Edo, appelées *Edokko*, n'étaient pas les seules à pouvoir profiter du raffinement de la cuisine locale. En 1824, le guide *Edo kaimono hitori annai* présentant les magasins et les restaurants les plus populaires d'Edo a été publié dans la ville d'Osaka afin

d'aider les visiteurs venant des autres régions du Japon à apprécier la cuisine de la capitale.

Un épisode mémorable illustre bien la passion des habitants d'Edo pour la cuisine. Traditionnellement, les Japonais cherchent à goûter le plus tôt possible les produits de chaque nouvelle saison. Cependant, à la fin de l'époque d'Edo, la passion pour la bonite à ventre rayé, poisson appelé *katsuo*, dont la saveur est associée au début de l'été, avait atteint un tel niveau que son prix augmenta de façon déraisonnable, si bien que les gens de l'époque commencèrent à utiliser l'expression « si ce n'est pas cher, ce n'est pas du *katsuo* ». Cela devint un phénomène social

si important que même les personnes qui n'avaient pas les moyens de se payer un tel luxe tentèrent de suivre la mode et d'acheter du *katsuo* afin d'impressionner leur entourage.

La culture gastronomique qui s'est épanouie pendant l'époque d'Edo, principalement sous l'impulsion des gens du commun, a perduré à travers le temps jusqu'à aujourd'hui. Elle reste à notre époque toujours aussi passionnante et vivante, et inspire constamment aux cuisiniers de nouvelles idées et une plus grande créativité.





1. Un plat composé de trois types de tempuras : crevette, *kisu* (*sillaginidae*) et *kakiage*. Les *kakiage* sont des beignets contenant un mélange de petites crevettes, de calmar et de palourde.
2. Plusieurs centaines de crevettes sont frites chaque jour au Sansada, en plus d'autres délices.
3. Une grande marmite en laiton est utilisée pour la friture afin de maintenir la température de l'huile.

## Des compétences héritées de l'ancienne Edo

### Un chef spécialisé dans les tempuras qui reproduit les saveurs appréciées par les gens du commun d'Edo

Ouvert en 1837 à Asakusa, dans la ville basse historique de Tokyo, le Sansada est le plus vieux restaurant de tempuras du Japon. Les tempuras sont un plat traditionnel japonais composé de produits de la mer et de légumes enrobés d'une pâte préparée avec de la farine, des œufs et de l'eau avant d'être frits. Les tempuras sont en général servis accompagnés d'une sauce légère préparée avec un bouillon aromatique *dashi* et de la sauce de soja dans laquelle ils seront trempés avant d'être dégustés. C'est un plat très apprécié pour sa texture croustillante.

« Les tempuras à la mode d'Edo se reconnaissent à leur pâte épaisse et dense », nous explique Suzuki Shun, le gérant et le chef du Sansada. Les tempuras servis dans ce restaurant sont tels qu'ils étaient appréciés à l'époque d'Edo : épais et nourrissants. L'humidité et la température modifient la façon dont le tempura va frire, les proportions des ingrédients dans la pâte peuvent donc varier. Le chef doit user de toutes ses compétences et de son expérience pour préparer une pâte dont l'épaisseur sera parfaitement adaptée aux conditions de la journée.

Néanmoins, le chef Suzuki ne fait pas que préserver les anciennes saveurs traditionnelles, il s'efforce également de préparer des tempuras avec de nouveaux ingrédients tels que la margose ou l'avocat. La capacité du chef à préserver les traditions tout en restant ouvert à l'innovation est l'une des raisons qui font que le Sansada reste aujourd'hui encore une adresse si appréciée.

Suzuki n'avait que 15 ans lorsqu'il est entré comme apprenti au Sansada.

De nombreuses compétences héritées de l'époque d'Edo (1603-1868) existent toujours dans la Tokyo moderne. Cet article présente un jeune chef et une artisane qui ont su donner une nouvelle jeunesse à leurs activités respectives tout en faisant vivre les traditions.

Photos : Matsumura Takahiro

### Une créatrice de bonbons qui maîtrise l'art du spectacle

Les sources historiques indiquent que les vendeurs ambulants qui proposaient des sucreries dans les rues de l'ancienne Edo (l'actuelle Tokyo) sont les prédécesseurs des artisans de bonbons sculptés japonais. Ces œuvres artistiques, façonnées à partir d'une petite quantité de bonbon, continuent aujourd'hui encore à fasciner petits et grands. L'ingrédient principal, le *mizuame* (littéralement « bonbon d'eau »), est un édulcorant utilisé au Japon depuis les temps les plus reculés. Bien que transparent, le *mizuame* se colore d'un blanc laiteux et prend une teinte brillante comme de la soie lorsqu'il est chauffé à haute température puis pétri en y injectant de l'air.

Pour Kato Maiko, bien que ces bonbons sculptés soient d'une beauté saisissante, le vrai charme de cet art tient au fait qu'il s'agit d'un spectacle à voir et admirer. La matière de base liquide se refroidit et durcit en environ trois minutes. C'est le seul temps dont dispose l'artisan pour étirer, tordre et découper le bonbon et lui donner la forme voulue au moyen d'une paire de ciseaux et de ses doigts. Une fois durci, le bonbon ne peut plus être façonné à nouveau. L'artisan n'a donc pas le loisir de s'arrêter pour réfléchir à ce qu'il veut faire. C'est un artisanat qui requiert des mouvements d'une extrême efficacité et une vitesse prodigieuse.

Kato Maiko cherche aussi à adopter une approche moderne et ingénieuse pour ses créations de bonbons sculptés en incorporant un style visuel pop dynamique et en améliorant les recettes. Grâce à son travail, ces bonbons traditionnels japonais ont acquis de nouvelles qualités expressives et continueront à évoluer.

Kato Maiko en train de parfaire son talent à Amezaiku Yoshihara, le premier magasin spécialisé dans les bonbons sculptés du Japon

1. L'artisanat *amezaiku* permet de créer une grande variété d'œuvres, allant de modèles réalistes tels que des grues, des tigres ou des lapins, à des modèles de fantaisie comme ce pégase transparent.
2. Pour façonner une grue, l'artisan fixe d'abord une boule de bonbon chaud sur une tige, puis étire la matière avec ses doigts, avant de faire des entailles avec des ciseaux japonais pour former les ailes.
3. Des colorants alimentaires sont en général utilisés pour donner de la couleur à l'œuvre.





# Une surprenante diversité de produits cultivés à Tokyo

Le cœur de Tokyo est principalement composé de quartiers d'affaires très animés, mais cette métropole est également connue pour la diversité de ses produits agricoles et de la mer. Cet article met en lumière la grande variété des spécialités locales de Tokyo, qui comptent aussi bien des légumes traditionnels cultivés depuis l'époque d'Edo (du 17<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> siècle) que des fruits provenant d'îles éloignées dans l'océan Pacifique au sud de Tokyo.

Photo : Fondation de Tokyo pour le développement de l'agriculture, de la foresterie et de la pêche, PIXTA

## Tomates ⑩

(Lieu de production : municipalités d'Akiruno et de Hino, etc.)

Comme les tomates sont en général mangées crues au Japon, les principales variétés cultivées dans le pays se caractérisent par une faible acidité et un parfum sucré. Tokyo est réputée pour être une région productrice de tomates de marque de grande qualité, très appréciées pour leur haute teneur en sucre et leur goût savoureux.



## Fruit de la passion ⑩⑩

(Lieu de production : village d'Ogasawara, municipalité de Hachijo, etc.)

Les fruits de la passion se distinguent par leur saveur douce et acide qui en fait un fruit idéal pour les confitures et les autres préparations similaires. Le village d'Ogasawara, qui bénéficie d'un climat chaud tout au long de l'année, est réputé comme l'une des plus grandes régions productrices de fruits de la passion de tout le Japon.



## Ashitaba ⑨

(Lieu de production : municipalité de Hachijo, village de Miyake, etc.)

L'ashitaba est un légume-feuille cultivé en grande quantité sur les îles éloignées dans l'océan Pacifique appartenant à la métropole de Tokyo. Sa forte teneur en vitamines, en carotène, en fer et en autres nutriments en fait une plante médicinale très populaire.

Champ d'ashitaba sur l'île de Hachijo-jima



## Wasabi d'Okutama ①

(Lieu de production : municipalité d'Okutama)

Le wasabi (raifort japonais) est l'un des condiments japonais les plus connus. Son goût piquant unique fait de cette plante l'accompagnement idéal pour les sashimis, les sushis, les nouilles soba et beaucoup d'autres plats de la cuisine japonaise. La région montagneuse d'Okutama, qui bénéficie de nombreuses sources d'eau pure, a été connue tout au long de l'histoire comme l'une des principales régions productrices de wasabi.



## Daikon de Nerima ②

(Lieu de production : municipalité de Nerima)

Le daikon est une racine très largement utilisée dans les ragoûts et les plats macérés traditionnels japonais. Le daikon de Nerima est plus grand que les autres variétés. La partie blanche de sa racine peut atteindre jusqu'à 80 cm voire 1 m de longueur.



## Myoga de Waseda ②④ (gingembre japonais)

(Lieu de production : municipalités de Shinjuku et de Nerima)

Ce condiment, qui se caractérise par sa texture croquante et sa saveur fraîche, tire son nom du village de Waseda, connu pour son importante production de myoga.

Photo d'Otaka Michishige



## Gingembre de Yanaka ③

(Lieu de production : municipalité d'Arakawa)

Le gingembre de Yanaka est un gingembre récolté jeune avec ses feuilles. Sa culture remonte à l'époque d'Edo. Sa racine tendre et sa tige sont en général consommées crues avec de la pâte de miso. Caractérisé par une saveur fraîche et épicée et une texture croquante et très peu filandreuse, le gingembre de Yanaka est un produit estival très apprécié.



## Komatsuna ⑤ (moutarde épinard japonaise)

(Lieu de production : municipalité d'Edogawa)

Le komatsuna est un légume-feuille riche en vitamines, en carotène, en calcium et en autres nutriments. Il est en général cuisiné bouilli ou poêlé. Selon une histoire ancienne, son nom proviendrait d'un seigneur féodal du shogunat d'Edo qui, ayant beaucoup apprécié un légume qu'on lui servait dans le village de Komatsugawa (l'actuelle municipalité d'Edogawa), aurait nommé ce légume komatsuna d'après le nom du lieu.



## Anago (congre de mer) ⑥

(Lieu de production : baie de Tokyo)

L'anago est un congre de mer dont la forme ressemble à celle de l'anguille d'eau douce unagi. La baie de Tokyo reste encore aujourd'hui l'un des principaux secteurs où il est pêché. L'anago est servi dans la cuisine japonaise en tempura, en ragoût, en sushi ou sous d'autres formes.



## Asari (palourde japonaise) ⑦

(Lieu de production : littoral de la baie de Tokyo)

Les asari sont des mollusques bivalves mesurant environ 4 cm de large. Ils sont riches en taurine, un acide aminé connu pour faire diminuer la pression sanguine. La pêche à la palourde sur les plages de la baie de Tokyo constituait l'un des passe-temps les plus en vogue parmi les gens du peuple à l'époque d'Edo.





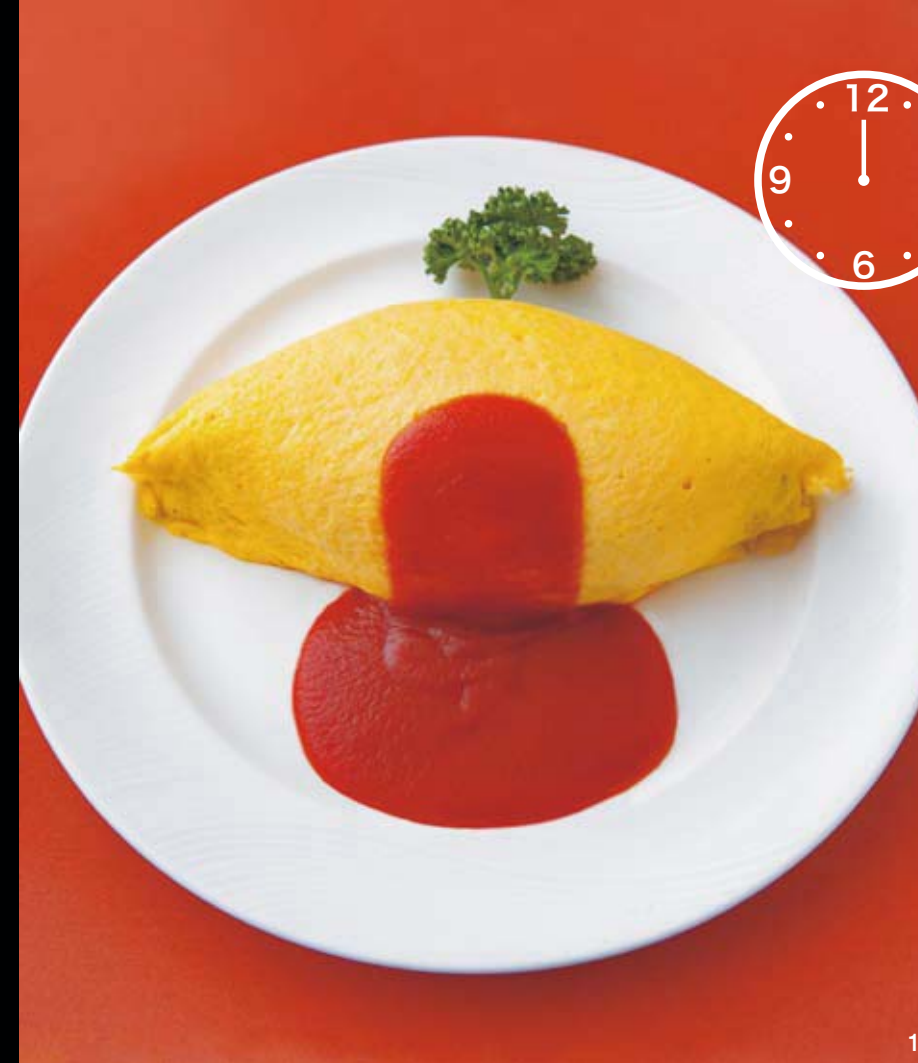


1

# Goûter aux saveurs de Tokyo en une journée

Que désirez-vous manger à Tokyo ? La capitale japonaise est célèbre pour sa gastronomie en constante évolution qui intègre les différentes facettes de la culture culinaire japonaise. Même s'il paraît difficile de voir tous les aspects de cette culture en une seule journée, il est tout de même possible d'apprécier les principales saveurs de Tokyo, ainsi que l'atmosphère vibrante des quartiers et des restaurants de la ville, en peu de temps. Voici un programme d'une journée vous permettant de goûter aux saveurs de Tokyo comme le ferait un habitant, de l'aube à minuit.

Photo : Osaka Satoshi Photos : PIXTA



1



2

3



1. Pour le déjeuner, pourquoi ne pas essayer un yoshoku (un menu de style occidental arrangé pour plaire au goût des Japonais). L'omuraisu, une omelette fine entourant du riz sauté au ketchup, est un plat apprécié par les personnes de tout âge.  
2. Le steak-don, composé d'un bol de riz recouvert d'un filet de bœuf sauté dans un jus de viande à la sauce de soja, est un plat copieux qui plaira à tous, idéal pour le déjeuner. (1, 2 Kurofune-tei)  
3. Les kaitenzushi, des restaurants de sushis dans lesquels les plats sont amenés aux clients sur un tapis roulant, ne cessent d'évoluer. Dans certains restaurants, les commandes sont apportées aux clients dans des maquettes de trains à grande vitesse Shinkansen. (Kappa Sushi)



1. Dès le matin, commencez la journée dans un café classique pour savourer le menu du petit déjeuner habituel composé d'un café, de toasts, d'un œuf et d'une salade.  
2. Malgré le rapide développement des chaînes de restaurants, il existe toujours de nombreux cafés indépendants (1, 2 Soleil)



2



3



4

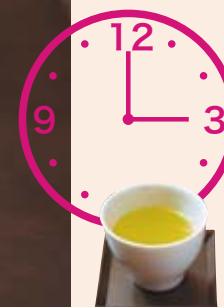


5



1

2



3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264





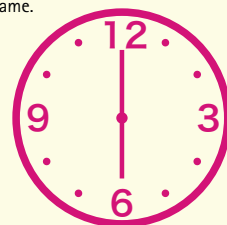
1



2

1. Les sashimis, de fines tranches de poisson cru, peuvent être pleinement appréciés accompagnés seulement d'un peu de sauce de soja. Ils peuvent également être dégustés sur du riz chaud et arrosés de thé ou de bouillon dans un plat appelé *chazuke*.
2. Le *tai chazuke* est un plat très populaire servi dans un vénérable restaurant de Ginza réputé pour ses plats aux anguilles. Il est préparé en versant du thé vert sur des sashimis de dorade japonaise assaisonnés avec une sauce *miso* au sésame.

(1, 2 Chikuyotei, Ginza)



- 3, 4. Tokyo est connue pour être le meilleur endroit pour déguster des *ramen*. Elle offre en effet un choix considérable de ces soupes de nouilles. Pour ceux qui ne connaissent pas ce plat, il est conseillé de commencer avec le classique Tokyo Ramen et son bouillon léger à la sauce de soja (à gauche). Ces dernières années, certains restaurants ont commencé à proposer des *ramen* végans qui ne contiennent aucun produit animal, pour le plus grand bonheur de ceux qui ne mangent pas de viande (derrière à droite). (Soranoiro Nippon@Tokyo Ramen Street)
5. Plus la file est longue, plus le *ramen* est bon.
6. Dans la plupart des restaurants de *ramen*, la commande



3



5



6

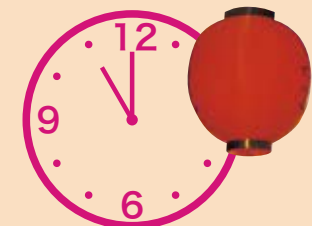


1



2

1. Bien cachés dans les quartiers commerciaux et de loisirs au cœur de Tokyo, se trouvent de nombreuses ruelles regorgeant de bars *izakaya* offrant encas et boissons à des prix raisonnables. (Shinjuku Nishi-guchi Omoide Yokocho)
2. Peu après 19 h, les *izakaya* sont remplis de travailleurs qui ont fini leur journée.
3. Les *korokke* (croquettes japonaises) (devant à droite), les dés de thon rouge (devant à gauche) et les brochettes de boulettes de poulet (derrière à gauche) sont quelques-uns des plats proposés à des prix raisonnables dans les *izakaya*. (2, 3 Bar Fukuro, Mikuni Koji)



4. L'*oden* est un plat d'hiver très populaire qui réchauffe en profondeur ceux qui le dégustent. C'est un simple ragoût composé de pâte de poisson frit et de divers autres ingrédients servis dans un bouillon.
5. Les *yakitori* sont des brochettes de petits morceaux de poulets grillés sur une tige en bambou. La saveur fumée est l'une des caractéristiques qui rendent les *yakitori* si uniques.
6. Les *hiyayakko* sont des sortes d'amuse-bouches généralement commandés en premier au début du repas parce qu'ils sont servis immédiatement. Ce plat est composé de tofu froid et de différents autres ingrédients assaisonnés avec un peu de sauce de soja.



3



4



5



6





Au centre des nouvelles tendances



## Corée du Sud

Les bases du quartier cosmopolite d'Okubo ont été posées dans les années 1990 par des restaurants coréens. C'est aujourd'hui encore la cuisine la plus représentée du quartier. Les plats coréens proposés par les différents restaurants sont d'une grande diversité, allant de mets servis autrefois lors des banquets royaux aux spécialités maison typiques. Ces dernières années, la tendance, très suivie par les jeunes Japonaises, est aux plats légers à manger sur le pouce. Les plus populaires de ces plats sont des desserts à la glace pilée avec des dés de mangue et du fromage ①, ainsi que des hot dogs revisités composés de fromage sur un bâtonnet enveloppé de morceaux de pomme de terre et d'une pâte avant d'être frits ②. Certains supermarchés, reconnaissables à la longue queue de clients, vendent ces spécialités sur un étal dédié ③. Le poulet *gochujang* à la fois doux et épicé ④ est également sur le point de devenir très en vogue. (① et ④ restaurant Hong Chun Cheon, ③ Seoul Ichiba)



Un espace pour se régaler de cuisine halal

## Islam Yokocho

Au bout d'une ruelle étroite un peu à l'écart de l'avenue Okubo-dori, se trouve un quartier habité par de nombreuses nationalités appelé Islam Yokocho. Les visiteurs pourront ressentir l'atmosphère de cette culture dans les divers lieux de restauration disséminés dans les ruelles ⑩, dans les boutiques de nourriture et d'épices ⑪ et même dans la mosquée construite à l'intérieur d'un immeuble. Une des spécialités du quartier, un poulet grillé préparé avec du poulet halal et recouvert d'épices ⑫, est également disponible à emporter.

Une des trois grandes cuisines du monde



## Turquie

Le kebab turc se prépare avec de fines tranches de viande empilées les unes sur les autres et grillées au feu. La viande est ensuite râpée et servie avec de la salade dans du pain. Outre les nombreux étals de kebab d'Okubo, les visiteurs pourront également trouver un restaurant servant des plats turcs authentiques, en plus des kebabs disponibles à emporter ⑬. Le repas commence en général par du houmous et du tzatziki servis avec du pain pita ⑭. (HiSAR)



Une vaste sélection de diverses cuisines locales



## Chine

Okubo accueille de nombreux restaurants chinois servant des spécialités de Yanbian, de Hebei et d'autres régions de Chine. Ils sont très fréquentés par des personnes venues goûter aux saveurs authentiques de ces régions. Les célèbres brochettes d'agneau du nord-est de la Chine ⑮, les écrevisses du Hunan ⑯, récemment devenues très populaires, et le crabe chinois ⑰, très apprécié au Japon, sont quelques-unes des nombreuses spécialités chinoises servies dans le quartier. (Horaishu)

L'attrait d'une cuisine saine et des saveurs délicates



## Vietnam

Le nombre de jeunes Vietnamiens fréquentant Okubo augmente avec le nombre d'étudiants étrangers inscrits dans les écoles de japonais et les écoles professionnelles. Les restaurants du quartier proposent les plats et les spécialités typiques du Vietnam, tels que du café avec du lait concentré ⑤, des soupes *pho* aux nouilles de riz et des rouleaux de printemps frais ⑥. (Vietnam chan)



La cuisine colorée d'une nation souriante



## Thaïlande

La glace pilée parfumée aux sirops multicolores ⑦, les pâtisseries vapeur au lait de coco et à la farine de riz ⑧, les boîtes repas au ragoût de poulet et au riz au safran ⑨ et les autres spécialités thaïlandaises comptent de nombreux amateurs, quelles que soient leurs nationalités. (Rung Ruen)



Okubo est le nom du quartier autour d'Okubo-dori, une avenue qui passe sous les gares de Shin-Okubo sur la ligne JR Yamanote et d'Okubo sur la ligne JR Chuo-Sobu. De nombreuses personnes d'origines coréennes, chinoises, d'Asie du Sud-est ou du Moyen-Orient sont venues habiter dans ce quartier pour façonner leur propre environnement et faire de ce lieu l'un des plus cosmopolites de la capitale. Okubo est devenu une destination touristique très appréciée par tous ceux qui souhaitent découvrir les cuisines asiatiques en toute simplicité.

Photo : Osaka Satoshi



Une symphonie d'épices



## Népal

L'augmentation du nombre de Népalais vivant à Okubo s'est accompagnée de l'ouverture des restaurants nécessaires pour répondre à leurs besoins culinaires. Les *momo* népalais (des raviolis fourrés à la viande hachée de poulet, aux oignons et aux épices) sont l'un des plats les plus appréciés au Népal. (Momo)



# Produire local pour consommer local à Ginza

Les rues de Ginza, l'un des quartiers commercial et de loisirs les plus prisés de l'Archipel, regorgent de magasins à la longue histoire et de boutiques de marques de luxe japonaises et internationales. Cela n'a pas empêché des projets qui sortent de l'ordinaire d'être entrepris à l'intérieur même ou sur les toits des immeubles d'affaires du quartier et de créer des produits agricoles « made-in Ginza ».

Photos du projet des abeilles butineuses de Ginza Photo : Kurihara Osamu (p. 21)



## Projet des abeilles butineuses de Ginza : Récolter du miel en plein cœur de Tokyo

Le projet des abeilles butineuses de Ginza a été lancé en 2006 par des entrepreneurs et des gérants de magasins de Ginza avec pour thème « Coexistence de la nature et de la ville ». Le projet a tout d'abord démarré avec quelques ruches installées sur le toit d'un immeuble de 45 m, avant de rencontrer un succès grandissant et de se développer de façon importante. Devenu un important producteur de miel, le projet gère des ruches installées sur les toits de quatre immeubles et récolte environ 1 tonne de miel chaque année.

Nombreuses seront les personnes à se demander s'il est réellement possible d'élever des abeilles pour la production de miel à Ginza. En fait, Ginza est un excellent endroit pour ces insectes butineurs qui disposent d'abondantes sources de nectar et de pollen avec le palais impérial, le parc de Hibiya et d'autres lieux à la végétation importante à distance de vol. De plus, aucun pesticide n'est répandu dans le quartier et les hivers ne sont pas très rudes. Globalement, Ginza est donc un environnement idéal pour la production de miel.

De plus en plus de magasins créent des produits originaux tels que des gâteaux et des cocktails en utilisant ce miel, qui se positionne au fil du temps comme l'une des spécialités agricoles phares de Ginza.



## Des légumes cultivés dans un immeuble donnant sur une grande rue Une usine de légumes à la pointe de la technologie

Des salades frisées et des roquettes éclairées par des lampes à DEL scintillent de l'autre côté de panneaux de verre alignés le long du couloir. Nous nous trouvons en réalité dans une usine de légumes installée à l'intérieur de Ginza Itoya, un magasin spécialisé dans les articles de papèterie et les fournitures artistiques. Cette usine a été construite en 2015 lorsque la papèterie a été entièrement rénovée afin de devenir un lieu de loisir et de découvertes en plus d'un simple magasin de fournitures de bureau.

L'usine emploie des systèmes de culture hydroponique afin de faire pousser des légumes dans une solution de culture. Puisqu'ils ne poussent pas dans de la terre, ces légumes ne sont théoriquement sujets à aucun dommage causé par des parasites ou des maladies, ce qui permet de les cultiver sans aucun pesticide. De plus, la température de l'eau et de l'air, ainsi que la dose d'engrais et les heures d'ensoleillement reproduit par des lampes à DEL, sont contrôlées automatiquement pour rester à niveaux optimaux grâce à des technologies de l'information de pointe. Tout cela se traduit par une production de légumes de qualité tout au long de l'année et un approvisionnement régulier en produits frais pour les consommateurs.

Les légumes cultivés dans cette usine sont livrés au restaurant situé à l'étage supérieur, alors qu'une quantité limitée est disponible à la vente. Avec la réputation d'être toujours frais et délicieux, ces légumes rencontrent un formidable succès auprès des consommateurs et attirent un nombre de plus en plus important de fans qui viennent visiter la boutique en rentrant du travail ou au milieu de leurs courses juste pour les voir pousser.







## Anpan

(inventé en 1874 par Ginza Kimuraya)

Anpan, un pain fourré à la purée de haricots rouges sucrés, est un classique de la boulangerie japonaise. Préparée avec du *sakadane* (une levure élaborée avec un mélange de malt de riz et d'eau), la pâte à pain se distingue par sa saveur légèrement acide mais néanmoins sucrée et par sa texture moelleuse.



# Des saveurs originales ! La culture boulangère unique de Tokyo

Depuis l'arrivée de la culture du pain au Japon au 19<sup>e</sup> siècle, Tokyo a donné naissance à des variétés de pain uniques qui n'existent nulle part ailleurs dans le monde occidental. Ces variétés se sont profondément ancrées dans la culture culinaire japonaise. Bien qu'elles semblent inchangées en apparence, leurs goûts se sont embellis au fil du temps. Venez découvrir la saveur des nouveaux bons vieux pains de Tokyo !

Photos : Kurihara Osamu



## Pain au *korokke*

(inventé en 1927 par Choshiya)

Les *korokke* sont des croquettes préparées en mélangeant de la viande hachée, des oignons émincés et de la purée de pommes de terre. Ce mélange est ensuite roulé dans de la chapelure avant d'être frit. Pour préparer un pain au *korokke*, il suffit de faire un sandwich de cette croquette dans un petit pain coupé en deux.



## Pain au *yakisoba*

(inventé dans les années 1950 par Maruju)

Le pain au *yakisoba* est un sandwich contenant des *yakisoba*, un mélange de nouilles sautées, de viande et de légumes assaisonné avec une sauce spéciale. Ces nouilles sont placées dans un petit pain partiellement découpé. On raconte que ce sandwich proviendrait de pains vendus dans la ville basse de Tokyo. Le premier pain aux nouilles sautées aurait été vendu dans les années 1950. Les petits pains typiquement japonais en forme de fuseau ont, quant à eux, été inventés en 1919.



## Sandwich aux fruits

(Nihonbashi Sembikiya-Sohonten, Ltd.)

Ces sandwiches sont composés de fruits frais, notamment de la fraise et de la papaye, mélangés à une crème fouettée légèrement sucrée et placés entre deux tranches de pain.



## Pain à la confiture

(inventé en 1900 par Ginza Kimuraya)

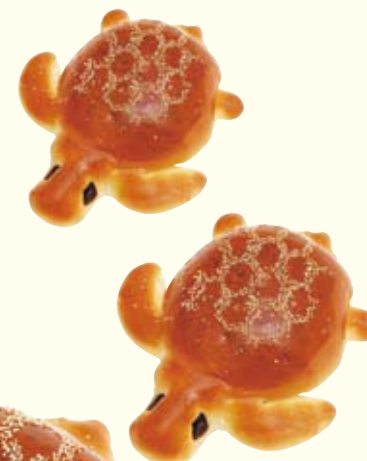
De nos jours, ce type de pains est généralement fourré à la confiture de fraise, mais la recette originale utilisait de la confiture d'abricot. L'acidité et le sucré de la confiture contrastent parfaitement avec le goût de la pâte.



## Pain tortue

(inventé en 1958 par Ginza Kimuraya)

Alors que les pains en forme de personnages de mangas ou de dessins animés ont toujours été très populaires au Japon, l'origine de ce type de pain serait un pain en forme de tortue. Il existe de très nombreux autres pains en forme d'animaux, notamment en forme de crabes et de pieuvres.



## Pain au curry

(inventé dans les années 1920 par Cattlea)

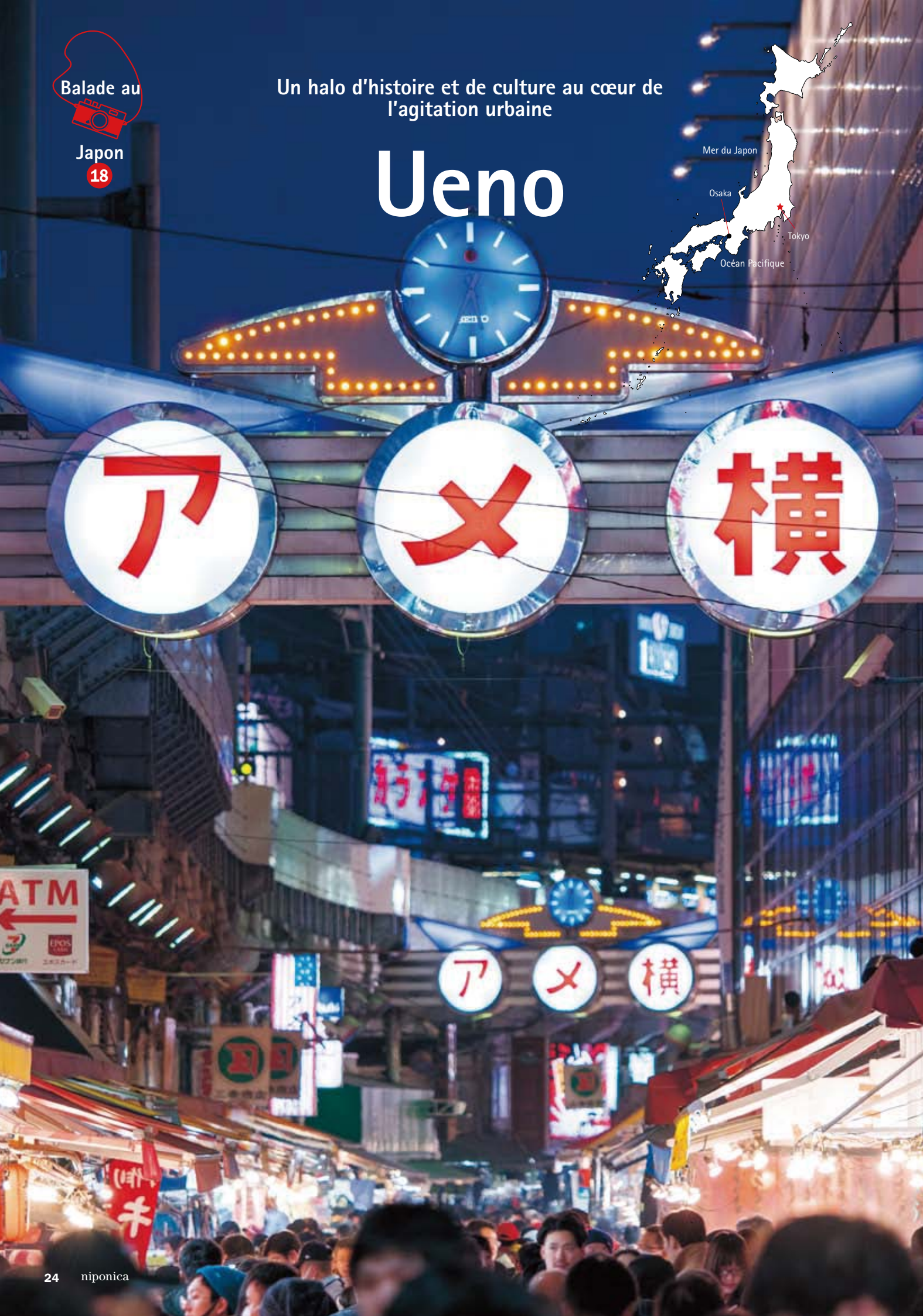
Le pain au curry est un beignet fourré au curry. Le beignet est recouvert de chapelure et frit jusqu'à ce qu'il devienne croustillant et qu'il se dore d'une belle couleur brune. C'est un encas copieux généralement fourré avec un curry doux japonais.





Un halo d'histoire et de culture au cœur de  
l'agitation urbaine

# Ueno



Ueno est un quartier qui offre un vaste panel de divertissements aux visiteurs, qu'ils soient en quête de boutiques pour faire leurs achats, de restaurants gastronomiques ou de lieux dédiés à l'art. C'est un endroit où coexistent l'animation des commerces et le calme et la tranquillité des sites culturels et artistiques.

Photos : Kurihara Osamu, AFLO, PIXTA, shutterstock



1, 2. Iseoto est un magasin de produits séchés qui a ouvert dans les années 1860. Sa vitrine met en avant de nombreux produits, notamment du *katsuobushi* (des flocons de bonite fumés et séchés), un ingrédient indispensable de la cuisine japonaise.  
3. Niki no Kashi propose continuellement plus de 8000 types de gâteaux et de sucreries.  
4. Ameyoko est constamment remplie d'une foule de visiteurs et des cris énergiques des marchands appelant les clients depuis leur boutique.  
5. Yoshiike est une boutique spécialisée dans les produits frais qui se trouve à côté d'Ameyoko. Elle offre la plus grande variété de produits du quartier.  
6. Des fruits frais pré-coupés proposés à la vente.  
7. MANSOH attire l'attention des passants avec son choix de produits en cuir de belle qualité.







Au milieu et à gauche : Le Musée national de l'art occidental construit en 1959. Conçu par Le Corbusier, le bâtiment a été inscrit au patrimoine mondial en 2016. © Musée national de l'art occidental.  
À droite : L'impressionnante exposition d'animaux empaillés et de squelettes de dinosaures du Musée national de la nature et des sciences de Tokyo.  
Photo du musée national de la nature et des sciences de Tokyo

Ueno est situé sur la ligne de train JR Yamanote, à seulement 10 minutes de la gare de Tokyo. C'est là que se trouve Ameyoko, une des rues commerciales les plus célèbres et les plus animées du Japon. Elle est située juste à côté du parc d'Ueno, qui est un centre culturel et artistique. Ces deux facettes, très différentes mais pourtant inséparables d'Ueno, sont à l'origine de l'attraction irrésistible générée, depuis toujours et encore aujourd'hui, par ce quartier.

Ameyoko a d'abord ouvert en tant que marché en plein air après la Seconde Guerre mondiale. Aujourd'hui, cette rue est remplie de magasins vendant toutes sortes de produits, allant des aliments frais, aux objets de la vie quotidienne en passant par des vêtements et des accessoires. On y trouve également des restaurants. Près de 400 magasins sont installés dans la rue principale, et l'on en compte plus de 1200 dans le quartier dans son ensemble.

La meilleure façon d'explorer Ameyoko est de faire confiance à sa curiosité. La rue principale est occupée par des magasins très anciens, tels que Niki no Kashi, qui propose plus de 8000 types de gâteaux japonais et étrangers, et Iseoto, qui est réputé pour la qualité de son *katsuobushi*, des flocons de bonite fumés servant d'ingrédient de base pour préparer les bouillons japonais. Non loin se trouve Yoshiike, un magasin de fruits et légumes apprécié des cuisiniers et des amateurs de gastronomie. L'atmosphère d'Ameyoko est caractéristique de ce genre de marchés très animés où l'on entend les cris des vendeurs ventant leurs produits.

Les allées de la rue principale qui s'étendent sous les voies de chemin de fer regorgent de boutiques de produits cosmétiques, de baskets, de montres et de fournitures de bureau. Ceux qui ont l'œil pourront également y trouver des magasins bien cachés mais néanmoins populaires, notamment une boutique de la marque de maroquinerie MANSOH réputée pour ses sacs et ses accessoires en cuir. Explorer ces magasins avec les trains qui passent au-dessus des têtes est une expérience tout à fait unique.

À quelques minutes à pied au nord d'Ameyoko, au-delà de la gare d'Ueno, se trouve le parc d'Ueno, un lieu de nature et de verdure. Il a été créé en 1876 sur un site appartenant au temple Kan'ei-ji construit pendant l'époque d'Edo (17<sup>e</sup>-19<sup>e</sup> siècle). Ce parc comprend de nombreuses institutions culturelles et de recherche scientifique et est encore utilisé aujourd'hui comme lieu de promotion pour les arts et la culture au Japon.

Depuis que le zoo d'Ueno a ouvert ses portes en 1882 à l'intérieur du parc, il n'a cessé d'accueillir quantité d'enfants venus jouer gaiement dans ses allées larges et bien entretenues pendant les vacances. Avec ses sept musées et galeries d'art, dont le Musée national de l'Art occidental dessiné par Le Corbusier et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, ainsi que le Musée national de la nature et des sciences de Tokyo, célèbre pour ses



À gauche : L'étang Shinobazu du parc d'Ueno.  
Au-dessus : La pagode à cinq niveaux de l'ancien temple Kan'ei-ji est construite dans le style architectural traditionnel du 17<sup>e</sup> siècle.  
À droite : Le zoo d'Ueno accueille plus de 350 espèces animales, dont certaines sont très populaires comme le panda géant et les éléphants.  
Photo : Tokyo Zoological Park Society



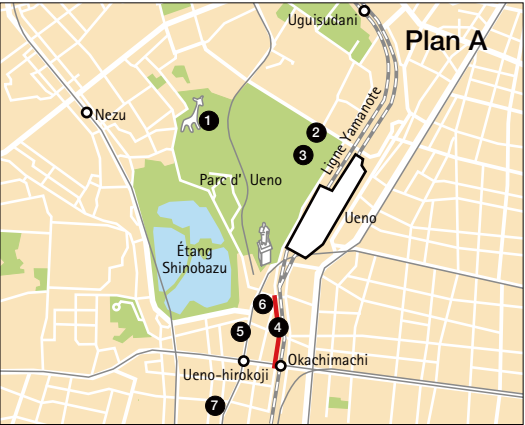
Un spectacle de *rakugo* au théâtre Suzumoto. Des conteurs, comme Tachibanaya Entaro (à droite), s'y produisent tous les jours.

squelettes de dinosaures, le parc d'Ueno est une inépuisable source de distractions et d'informations.

Affectueusement appelé « la montagne » par les habitants du quartier, le parc d'Ueno est célèbre pour ses cerisiers qui fleurissent au printemps et pour ses fleurs de lotus sur l'étang Shinobazu qui attirent un grand nombre de visiteurs en été. Pour ceux qui souhaitent faire l'expérience de ces captivantes traditions saisonnières et s'imprégner encore davantage de culture japonaise, il est recommandé de visiter le théâtre Suzumoto afin de découvrir des représentations de *rakugo*. Le *rakugo* est une forme d'art traditionnelle propre au Japon dans laquelle un conteur d'histoires décrit l'univers complexe d'un récit comique uniquement avec des expressions verbales et des gestes, jouant à lui seul tous les personnages, pour égayer le cœur du public. Les visiteurs les plus gourmands pourront se rendre au Mihashi



À gauche : Mihashi Honten est un café traditionnel de style japonais qui a ouvert en 1948. Leur *anmitsu* original, un dessert composé de gelée d'agar-agar, de purée de haricots rouges sucrés, de sirop de sucre noir ainsi que d'autres ingrédients, est très populaire. Sa recette est inchangée depuis l'ouverture du café.  
À droite : Usagiya est un magasin ouvert en 1913 connu pour ses gâteaux japonais. Une de ses spécialités à essayer absolument est le *dorayaki* servi encore chaud.



### Plan d'Ueno

- ❶ Zoo d'Ueno
- ❷ Musée national de la nature et des sciences de Tokyo
- ❸ Musée national de l'art occidental
- ❹ Ameyoko
- ❺ Théâtre Suzumoto
- ❻ Mihashi Honten
- ❼ Usagiya

• **Accès**  
Environ 1 heure jusqu'à Ueno depuis l'aéroport de Narita en train Limited Express sur la ligne Keisei.  
• **Contact**  
Site officiel du tourisme de Tokyo  
GO TOKYO  
<https://www.gotokyo.org/en/index.html>  
Zoo d'Ueno  
<https://www.tokyo-zoo.net/english/index.html>





Souvenirs du



Japon 19

Utiles et ludiques !

## Les accessoires en forme de répliques d'aliments

Photos : Osaka Satoshi

Les répliques d'aliments, qui servent en général à présenter des plats dans les vitrines des restaurants, sont des reproductions en résine synthétique de plats ou de boissons aussi vrais que nature. Ces répliques ont fait leur apparition au Japon dans les années 1920. Le secret de leur réalisme réside dans les techniques utilisées par les artisans qui façonnent avec grand soin chaque plat. Les plats reproduits proviennent du menu du restaurant. Le processus de fabrication est des plus complexes et comprend de nombreuses étapes : création du moule correspondant au plat, peinture à la main au pinceau ou à l'aérographe, puis cuisson

au four.

Ces dernières années, ces répliques sont sorties des vitrines des restaurants et se sont invitées chez les particuliers qui les utilisent comme accessoires. Les exemples sont nombreux : clé USB représentant une gamba panée, boucles d'oreilles sushis, supports pour smartphone en forme de bol de soupe *ramen*, règle pizza, et bien d'autres encore. Malgré leur taille réduite, le réalisme de ces répliques est saisissant. En guise de cadeau, ces accessoires en forme de répliques d'aliments, à la fois utiles et ludiques, ne manqueront pas d'illuminer les visages de joie.

niponica

にぽにか  
〈フランス語版〉

no.28

Ministère des Affaires étrangères du Japon  
Kasumigaseki 2-2-1, Chiyoda-ku, Tokyo 100-8919, Japon  
<https://www.mofa.go.jp/> (site officiel du Ministère)  
<https://web-japan.org/> (site d'information sur le Japon)