

PETIT PRÉCIS DE CUISINE JAPONAISE

À L'USAGE DES VOYAGEURS ET DES GOURMETS



Office National
du Tourisme Japonais

PETIT PRÉCIS DE CUISINE JAPONAISE À L'USAGE DES VOYAGEURS ET DES GOURMETS

Prologue - La pureté de l'eau, source du goût de la cuisine japonaise	– p. 4
L'hospitalité, l'excellence japonaise Noto	– p. 6
Le riz, miracle de métamorphose Niigata	– p. 8
La fermentation, ou les vertus du temps qui passe Kumamoto	– p. 10
Street food made in Japan Fukuoka	– p. 12
Le sushi, star mondiale incontestée Nagano	– p. 14
La viande japonaise, tendre et fondante Okinawa	– p. 16
Des plats qui voyagent Sendai	– p. 18
Écrins de douceurs Kochi	– p. 20
Kanpai ! Le plaisir des soirées à la japonaise Hokkaido	– p. 22
Les saisons mouvantes Shimonoseki	– p. 24
Carte	– p. 26



Fier de la qualité de ses produits et de ses traditions, le Japon a su entretenir un art culinaire riche et diversifié. Malgré un succès international toujours croissant, celui-ci reste pourtant méconnu. Il demeure bien souvent assimilé à quelques mets emblématiques, tels que les sushis et les *râmen*.

À l'occasion d'un voyage dans l'Archipel, le voyageur gourmet découvrira une cuisine méticuleusement préparée autant pour les yeux que pour les papilles. Selon son itinéraire ou ses envies, il pourra s'aventurer dans les rues de Fukuoka et dîner dans l'un des restaurants ambulants *yatai*, profiter des splendides plages d'Okinawa et savourer un délicieux ragoût de porc Agû, ou bien s'offrir une séance de dégustation de whisky japonais à Hokkaido après une magnifique randonnée dans la neige. Cette brochure présente les principaux ingrédients à la source d'une infinie variété de plats locaux, ainsi que des procédés culinaires incontournables dans l'élaboration du goût nippon... comme une invitation à un prochain séjour gastronomique dans l'Archipel.

Bonne lecture,

L'Office National du Tourisme Japonais



LA PURETÉ DE L'EAU, SOURCE DU GOÛT DÉLICAT ET RAFFINÉ DE LA CUISINE JAPONAISE

L'eau est un élément cardinal pour comprendre la cuisine japonaise. La cuisson du riz dépend de la qualité de l'eau. Le saké est fait de riz, d'eau et de *kôji*, un champignon qui favorise la fermentation. Dans une région où l'eau de source est riche en minéraux, le saké acquiert un caractère « masculin », tandis qu'avec de l'eau peu minéralisée le saké est plus « féminin ». D'ailleurs, on dit du saké qu'« il est bon comme de l'eau ». Le tofu, produit idéal pour les végétariens, est préparé à partir de soja, d'eau et de *nigari*, un coagulant, et Kyoto, réputée pour son eau de puits pure, est aussi célèbre pour son tofu. Le goût, l'arôme et la couleur du thé changent selon la nature de l'eau. Le bouillon clair *dashi*, base de la plupart des mets japonais, se prépare avec des méthodes et ingrédients différents selon la nature de l'eau. C'est même ce qui différencie la cuisine de Tokyo, au trait plus net et au contour plus prononcé, de la cuisine de Kyoto, aux courbes plus douces. Le fameux cinquième goût, l'*umami*, lié à ces acides aminés qui aident à apporter de la profondeur au goût, ne se manifeste pas de la même façon selon l'eau avec laquelle on vit. Et, tout naturellement, les condiments que l'on utilise diffèrent également. On pourrait presque dire que la cuisine japonaise est une quête de la pureté du goût comme de l'eau. Un maître sushi affirme qu'il faudrait goûter l'eau de la mer pour savoir dans quelle eau nageaient les poissons utilisés. Pierre Gagnaire lui-même, chef français triplement étoilé sensible à la gastronomie d'Extrême-Orient, assure que l'eau est ce qui est le plus important, car elle est contenue dans tous les aliments, dans notre corps, et qu'aucun aliment n'existe sans eau. En Europe, on dit que « le pain, c'est la vie » ; pour la cuisine japonaise, « l'eau, c'est la vie ».

L'HOSPITALITÉ, L'EXCELLENCE JAPONAISE

« Omotenashi », l'hospitalité à la japonaise est le mot clef de la cuisine japonaise. Régaler ses invités est la préoccupation principale de tous ceux qui reçoivent.

L'un des plaisirs du voyage au Japon se trouve dans les échanges chaleureux avec les Japonais, malgré la barrière de la langue. Les sourires, une mandarine tendue par un voisin de train, la patronne et l'équipe de l'auberge qui sortent vous saluer jusqu'à ce que votre taxi tourne au coin de la rue, vous tendent une serviette à l'entrée les jours de pluie, ou encore vous appellent pour un objet oublié à l'hôtel...

Le restaurant est l'un de ces lieux où l'hospitalité à la japonaise se manifeste. Face au comptoir, le chef veillera à ce que vous puissiez déguster les mets à votre rythme, modifiera la quantité de riz selon votre appétit, remplacera parfois un ingrédient par un autre selon votre réaction face à un mets, apportera une nouvelle tasse de thé lorsque la vôtre aura un peu tiédi, changera discrètement l'emplacement des couverts si vous êtes gaucher, préparera des boulettes de riz cuit, pour vous les offrir à emporter... Tout cela est réalisé sans qu'on ne s'aperçoive de rien, le but étant d'offrir un moment agréable et relaxant pour tous.

Maître Rikyû, fondateur de la «voie du thé», a écrit au ^{xvi} siècle sur la notion d'hospitalité. La cérémonie du thé consiste à sublimer cet esprit d'hospitalité jusqu'à l'esthétique, choisissant la tasse, le tableau accroché au mur et les accessoires pour chaque invité, et le monde de la restauration au Japon a hérité de cette philosophie. Souvent, beaucoup plus que le contenu de chacun des plats, c'est l'ensemble de ces attentions délicates que l'on déguste, que l'on se remémore, et qui constituera plus tard les «bons souvenirs» du voyage.





Shikki, la vaisselle laquée

Le bol de bouillon dashi nous transmet une douce chaleur lorsqu'on le tient entre ses deux mains ; ce geste accueillant est possible parce que le bol est fait de laque végétale, urushi. Lisse au toucher, n'émettant pas de bruit, la vaisselle en laque fait partie de l'esthétique de la cuisine japonaise. Du nord au sud, de nombreuses régions en produisent dans des styles différents, même si, de nos jours, la quantité produite et le nombre d'artisans diminuent.

Idee destination

Vertigineuse avancée sur la mer du Japon au nord de la préfecture d'Ishikawa, la péninsule de Noto présente l'aspect d'un paradis naturel bien préservé. Sillonnant les rizières en terrasse, la route côtière ouest offre de fabuleux panoramas ponctués par de nombreuses criques et des éperons rocheux sur lesquels viennent se briser d'impressionnantes lames. À mi-chemin, le port de pêche de Wajima possède un marché animé où les étals de fruits de mer et poissons côtoient de nombreux objets artisanaux en laque. À proximité de l'Hôtel de ville et de la rivière Fugeshi, le Musée d'art des laques Urushi présente de splendides pièces.

NOTO



Senmaida

Musée d'art des laques Urushi

Tous les jours, 9 h - 17 h. 630 yens.

11 Shijugari, Mitomori-machi, Wajima-shi, Ishikawa-ken.

Accès en train depuis Kanazawa (3 h) par la ligne Noto Railway Nanao jusqu'à Anamizu, puis bus jusqu'à la station de Wajima. Sur la ligne de bus côtière 219 traversant la ville, descendre à l'arrêt Shitsugei Bijutsukan pour accéder au musée.

www.city.wajima.ishikawa.jp

Pour en savoir plus : www.ishikawatavel.jp

LE RIZ, MIRACLE DE MÉTAMORPHOSE

Le riz, dont le mot « gohan » (riz cuit) signifie aussi « repas » en japonais, a toujours été au cœur de la vie des Japonais. Sa récolte est aujourd'hui encore un moment festif.



Le riz nous accompagne d'abord en grains, que l'on cuisine et déguste tels quels. Mais lorsque l'on prend un repas dans une pièce traditionnelle, on est plus proches du riz. Les murs d'une maison traditionnelle sont faits de terre mélangée à de la paille de riz, l'intérieur des tatamis est en paille de riz ; le toit aussi,

autrefois, était fait de ce matériau. On peut dire aussi que l'on mange du riz par le biais des légumes en saumure, préparés dans du son de riz, et par les produits fermentés à l'aide du *kôji*, un champignon ensemencé sur les grains de riz, ou encore en utilisant de l'huile de riz, en buvant du saké (alcool de riz)... C'est une

expérience «entière» : celle de sentir la vie d'une plante. Les grains de riz se déclinent également de mille manières. La texture du *mochi* (galette élastique et onctueuse à base de poudre de riz) a récemment conquis le palais des Français gourmets, tandis que l'*arare* et les *senbei* (biscuits salés à base de poudre de riz) accompagnaient déjà leurs apéritifs. Depuis peu, les *onigiri* (boulettes de riz fourrées) gagnent à leur tour une certaine popularité en France.

Les Japonais aiment distinguer les nuances de son goût délicat, et si plus de 1000 variétés sont répertoriées (riz japonica et gluant inclus), les raisons ne manquent pas : chacun choisit son riz en fonction de la taille de ses grains, de sa texture, de sa sucrosité, de son parfum... La poudre de riz, l'une des bases de la pâtisserie japonaise, est depuis peu appréciée pour la confection de pain, de pâtes, de gâteaux, ou même de pizzas, car elle ne contient aucun gluten. La grande histoire d'amour entre les Japonais et le riz n'est pas près de se terminer.

Saké



Le saké, à peine plus fort que le vin (entre 15 et 16 % d'alcool) accompagne merveilleusement les repas. Il peut être servi à différentes températures, allant de 5° à 55 °C, et change chaque fois de visage : rond, acide, vif, accueillant... Une seule bouteille peut ainsi être associée à de nombreux plats, à plusieurs saisons. On peut également jouer avec la matière et la forme de la coupe : céramique, laque, verre, bois, métal..., faisant ainsi varier la texture, le goût, et les sensations.



Quartier de Furumachi

NIIGATA

Brasserie de saké Imayotsukasa et musée

Ouverts tous les jours 9 h – 17 h. Entrée libre avec réservation obligatoire.

1-1 Kagamigaoka, Chuo-ku, Niigata-shi, Niigata-ken.

Accès à pied (15 min) depuis la gare JR Niigata.

www.imayotsukasa.co.jp

Pour en savoir plus : www.enjoyniigata.com

Idee destination

Avec son accès direct sur la mer du Japon et ses nombreux échanges commerciaux à l'international, Niigata est restée jusqu'à la fin du XIX^e siècle la ville la plus peuplée de l'Archipel. Au cœur du quartier historique de Furumachi, des restaurants *ryôtei* et salons de thé *ochaya* traditionnels continuent d'employer des geishas pour l'animation. À l'origine, au XVII^e siècle, celles-ci accueillaient les riches marchands de passage. Grâce à un savoir-faire ancestral, la brasserie Imayotsukasa, à l'architecture en bois datant de l'ère Edo, produit encore près de la gare l'un des meilleurs sakés du monde, de type *junmai*. À la fois léger et sec, celui-ci se déguste bien frais.

LA FERMENTATION, OU LES VERTUS DU TEMPS QUI PASSE

Le secret de la longévité ? Les produits issus de la fermentation, qui offrent santé et relief gustatif aux tables japonaises.



La cuisine japonaise est comme un dessin réalisé par des traits rapides : sobre, mais non dénuée de vivacité en saveur, car bénéficiant de la profondeur du goût des assaisonnements issus de la fermentation. Tandis que le *shōyu* (sauce de soja) et le miso (pâte à base de graines de soja fermentées) apportent une délicate salinité, le

mirin (saké doux préparé à base de riz gluant) est utilisé pour donner de la brillance et offrir de la rondeur au goût. Ainsi, même avec une simple association *shōyu-mirin*, vous obtiendrez une sauce onctueuse qui se marie avec de nombreux produits, sans forcément avoir recours à des préparations complexes. Compagnons du bol

de riz, les *tsukemono* sont des légumes fermentés par lactobacille, méthode de conservation indispensable pendant l'hiver. On peut ainsi retrouver, même dans un repas familial, quatre ou cinq produits fermentés, dont les bienfaits sont depuis peu reconnus internationalement. S'y ajoutent les fermentations marines: le *katsuobushi* (bonite séchée, fermentée et fumée) est la base du *dashi*, le bouillon japonais, et le *shottsuru*, poisson fermenté selon une méthode proche du garum de la Rome antique, soutient l'*umami* des plats des régions côtières.

Comme l'affirme le dicton «à chaque maison, son miso», ces produits de la fermentation créent des paysages gustatifs, car nés de la variété climatique dont ne manque pas l'Archipel. Il existe même un produit hautement déroutant pour les débutants en culture culinaire du soleil levant: le *nattô*. L'odeur des graines de soja fermentées et gluantes est puissante, de quoi faire fuir ceux qui n'y ont jamais goûté. Mais une fois que vous y avez «pris goût», vous ne pouvez plus vous en passer...

Shôyu, sauce de soja

Le shôyu se décline en différentes variétés de goûts et de couleurs sucré, parfumé, dense, discret... Vous pouvez sélectionner votre shôyu en fonction du type de cuisson et des ingrédients utilisés. Produit passe-partout, il possède néanmoins un défaut: il peut couvrir le goût des produits délicats; il convient de l'utiliser avec parcimonie pour le sushi, le riz...

Idee destination

Si la préfecture de Kumamoto, située au cœur de Kyushu au sud de l'Archipel, est réputée pour la beauté de la ville seigneuriale, son château, ainsi que pour le somptueux jardin Suizen-ji, elle l'est aussi pour la présence au nord-est de la plus grande caldeira volcanique du monde, intégrée dans le parc national du mont Aso. Elle est également célèbre pour son importante production de sauce de soja de qualité, naturellement fermentée. Afin de découvrir l'histoire de la fabrication du précieux nectar local, les fins gourmets peuvent visiter l'entrepôt historique de la sauce de soja traditionnelle Hamada Shoyu et se restaurer dans son café Usagi conçu par l'architecte Kengo KUMA.

KUMAMOTO



Mont Aso

Hamada Shoyu

Café, showroom, boutique : mar. - sam. 10 h - 17 h.
6-9-1 Oshima, Nishi-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto-ken.
Situé à 6 km de la gare de Kumamoto. Accès en bus local T1 depuis la gare JR Kumamoto (20 min), descendre à l'arrêt Oshima Shimomachi.
www.hamadai818.com/en/ - Pour en savoir plus : www.kumamoto.guide/fr/

STREET FOOD MADE IN JAPAN

Au Japon, écouter les désirs de son estomac est bien accepté. On trouve partout des échoppes où grignoter de petits délices, aussi bien salés que sucrés, adaptés à toutes les faims et envies.



Parmi les nombreuses choses qui émerveillent les touristes étrangers figurent ces lieux qui nous permettent de nous régaler à notre rythme. Les stands mobiles, les marchands ambulants de nourriture, fleurissaient déjà à l'époque d'Edo (1603-1868). Les plats représentatifs de la cuisine japonaise, tels que les tempuras (friture de fruits de mer, poissons ou

légumes, à la panure aérienne), sushi ou soba (nouilles à base de graines de sarrasin), étaient servis jour et nuit dans ces stands, où se réfugiaient les célibataires venus travailler à la capitale. Et, comme en Europe, les enceintes des temples offraient souvent un espace pour les fêtes foraines, où, aujourd'hui encore, des *takoyaki* (boulettes de farine

de blé fourrées au poulpe) ou des *yakisoba* (nouilles sautées) peuvent caler les petits creux des visiteurs. Autant la coutume de piocher ses tempuras à l'étagère a depuis longtemps disparu à Tokyo, autant la tradition se perpétue avec les *yatai*, sorte de *food truck* à la japonaise, qui apparaissent à la nuit tombée dans les quartiers animés pour proposer un bol de *râmen* chaud (nouilles d'origine chinoise, introduites au Japon au *xx^e* siècle) pour finir une soirée arrosée. Dans l'Ouest, à Osaka ou Hiroshima, championnes de *street food*, une vaste gamme de snacks est proposée à manger sur le pouce.

L'*okonomiyaki* («galette à votre guise» qui tire son nom du fait que l'on peut ajouter les ingrédients que l'on souhaite sur une pâte à base de farine, d'œuf et de chou) est quant à lui un plat généreux, à la portée de toutes les bourses, relevé de calamars, crevettes, porc et nouilles. Ces spécialités font encore le bonheur de tout un chacun et restent de véritables plats populaires.



Yatai

Les yatai font peau neuve. S'il n'existe presque plus de yatai ambulants, certaines villes comme Fukuoka et Osaka, désireuses de garder cette convivialité, en ont fait des «villages» ou «quartiers». On prend plaisir à y flâner et à goûter sur plusieurs stands des petits plats à prix doux (2-4 euros). Outre les plats incontournables, on peut trouver des plats asiatiques, turcs, ou même des cocktails...

Idee destination

Plus grande ville de l'île de Kyushu, Fukuoka demeure depuis plus de deux siècles la porte ouverte du Japon sur l'Asie. Cette ancienne cité seigneuriale a gardé une forte identité culinaire que le contact avec des horizons gastronomiques variés a su perpétuellement enrichir. Le quartier de Momochi regroupe de nombreux bâtiments au design avant-gardiste, signatures d'architectes mondialement connus comme A. ISOZAKI, R. Koolhaas ou C. de Portzamparc. Après avoir déambulé parmi ces chefs-d'œuvre, le promeneur pourra le soir se rabattre sur les populaires *yatai* éclairés par des lampions, rescapés d'une autre époque.



FUKUOKA

Yatai

Situés dans les quartiers de Tenjin, Nagahama, autour du centre commercial Canal City et sur l'île de Nakasu. Fukuoka-shi, Fukuoka-ken.

Accès depuis la gare JR Hakata, jusqu'au centre commercial Canal City (10 min) par la ligne de bus 202, jusqu'à l'île de Nakasu (10 min) par la ligne de train Kuko jusqu'à l'arrêt Nakasukawabata.

www.yokanavi.com/en/

Pour en savoir plus : www.crossroadfukuoka.jp/en/



LE SUSHI, STAR MONDIALE INCONTESTÉE

Devenu synonyme de cuisine traditionnelle japonaise, le sushi ne s'est jamais contenté de rester figé en une recette et s'est adapté aux époques et aux goûts.

Le sushi n'a jamais cessé de se transformer. Le *narezushi*, l'ancêtre du sushi, était préparé avec du poisson, du sel et du riz, et consommé après des mois de fermentation. C'est au XVIII^e siècle qu'est inventé le *haya-zushi*, «sushi rapide», plus proche du sushi que l'on connaît aujourd'hui. C'est l'un des rares plats qui peut être à la fois populaire et sophistiqué. Dans les restaurants de type «*kaiten zushi*», où les assiettes de sushi sont présentées sur un tapis roulant, les familles passent un moment convivial. On peut tout aussi bien le préparer à la maison avec des légumes. C'est un plat qui accueille tout le monde.

Le sushi est également une spécialité du terroir par excellence : la variété, le goût, la taille des poissons changent en fonction des périodes de l'année. Les styles diffèrent également selon les régions : si à l'étranger on connaît plus le *nigiri*, «le style d'Edo», à l'Ouest, vous trouverez des *oshizushi*, sushis plus compacts, avec du poisson mariné ou cuit à la vapeur... Aujourd'hui, les Japonais ne sont plus les seuls à être séduits par cet art, on parle même d'une «nouvelle vogue du sushi», conduite par des voyageurs étrangers, qui n'hésitent pas à s'investir pour la haute cuisine. La jeune génération de maîtres sushi explore de nouvelles voies, en modifiant la durée de maturation selon les poissons, ou en rénovant la recette de l'assaisonnement du riz. À Paris, le chef triplement étoilé Yannick Alléno a ouvert un espace sushi au sein de son restaurant Pavillon Ledoyen, et a décroché une étoile un an à peine après son ouverture. Avec le chef OKAZAKI, il y propose des menus insolites et audacieux. De nouvelles pages semblent être en train de s'écrire dans l'univers du sushi, en métamorphose permanente.

Wasabi

Le wasabi (raifort), ingrédient indispensable à la préparation du sushi, contribue avec son goût relevé et vif, à l'équilibre complexe du plat. Cette plante ne pousse que dans des lieux frais avec de l'eau pure, et, outre ses racines, ses feuilles, ses tiges et ses fleurs sont également comestibles. Il est aussi un bon compagnon pour de nombreux plats : anguilles grillées nature, sashimi, soba, ou même à côté d'un steak...

NAGANO

Idee destination

Si les premières cultures de wasabi sont apparues au XVII^e siècle à Utogi, dans la préfecture maritime de Shizuoka, les plus grandes plantations se trouvent à présent proches de la ville de Matsumoto (préf. de Nagano) au cœur d'une vallée alpine encadrée par de hautes cimes enneigées. Au XVI^e siècle se développa autour du château fort une véritable place forte défensive. Du haut du vieux donjon en bois, on peut admirer un fabuleux panorama montagneux. À 15 km au nord-ouest, la ferme Daio-Wasabi permet la découverte de la culture du wasabi en champs étagés irrigués par de l'eau de source.



Le château de Matsumoto

Ferme Daio-Wasabi – Stand de dégustation

Mars - oct. : 9 h – 17 h 20, nov. - fév. 9 h – 16 h 30
3640 Hotaka, Azumino-shi, Nagano-ken.

Accès en train depuis la gare JR de Nagano jusqu'à l'arrêt Hotaka (2 h 30), par les lignes Shinonoi et Oito via Matsumoto.

Pour en savoir plus : www.go-nagano.net/en/

LA VIANDE JAPONAISE, TENDRE ET FONDANTE

Les Japonais consomment assez peu de viande, mais en soignent la qualité. Ils ont su adapter le goût des viandes, afin qu'il s'accorde à la cuisine japonaise.



Si la consommation d'aliments carnés n'était pas traditionnellement aussi fréquente qu'en Europe, depuis la fin du XIX^e siècle, la culture culinaire japonaise semble avoir bien intégré les goûts de la viande. Dans l'ouest du Japon, le bœuf est particulièrement apprécié, tandis que l'Est est dominé par l'élevage du porc, et que le département de Miyazaki est fier de son poulet

du terroir. De nombreux plats de viande ont ainsi intégré le répertoire de la cuisine japonaise depuis les temps modernes. *Sukiyaki* (marmite de bœuf avec des légumes), *tonkatsu* (côtelettes de porc panées), *karaage* (poulet frit), *gyûdon* (émincé de bœuf cuit avec de l'oignon dans une sauce à base de soja sucré et servi avec du riz), *oyakodon* (omelette onctueuse

au poulet servie sur un bol de riz)... À l'étranger, on ne connaît souvent le *yakitori* que dans sa version populaire. Mais, au Japon, il peut être élevé au rang de grand art, dans lequel cuisson et préparation sophistiquées, selon les différentes parties de la volaille, et le service en menus dégustation nous permettent de découvrir toute la richesse de cette viande.

La particularité des viandes japonaises semble résider dans les méthodes d'élevage. Si dans la région de Nagano, connue pour ses pommiers, quelques éleveurs essaient d'utiliser le reste du jus des pommes, sur l'île de Shodoshima, les vaches sont nourries aux grignons d'olive. Les recherches sur le sujet sont nombreuses, et c'est d'ailleurs ce qui a rendu le «bœuf de Kobe» internationalement connu. Les Japonais ont su proposer une nouvelle sensation : une viande tendre et fondante, avec sa graisse comme du bonbon, tandis qu'à Iwate le bœuf de la race Tankaku gagne en popularité grâce à sa saveur et sa chair moins grasse... Quelle nouvelle vedette ravira les palais des gourmets ?



Porc

Comme dans le cas du bœuf, il existe plusieurs « marques » de porc, selon la méthode d'élevage et l'alimentation dont bénéficient les animaux : algues, enzymes, feuilles de thé, riz, herbes aromatiques, yaourt, marc de saké, lactosérum, jusqu'au fameux nattô... La nature omnivore de l'animal permet des recherches originales. Côté races, on notera surtout l'« Agû », un cochon noir importé de Chine il y a six cents ans et connu pour sa texture tendre et sa faible teneur en cholestérol.

OKINAWA

Idee destination

L'Archipel d'Okinawa, mondialement connu pour ses paysages de carte postale paradisiaques, son ambiance *slow life*, ses plages de sable blanc, la beauté de ses récifs coralliens très prisés par les amateurs de plongée et de snorkeling, l'est aussi pour ses records de longévité dus à un régime culinaire pauvre en graisses. Cette cuisine saine est essentiellement composée de riz, tofu, poisson et algues, mais aussi, plus surprenant, de viande de porc Agû.

Au sein du célèbre et animé quartier Kokusai-dori de la capitale Naha, de multiples restaurants proposent à la carte les succulents ragoûts *rafute* et fondues *shabu shabu*.



Kokusai-dori

Naha-shi, Okinawa-ken.

Accès au quartier Kokusai-dori en monorail depuis l'aéroport de Naha jusqu'à l'arrêt Prefectural Office (15 min) puis 5 min à pied.

www.naha-kokusaidori.okinawa

Pour en savoir plus : www.visitokinawa.jp

DES PLATS QUI VOYAGENT

Les plaisirs de la cuisine japonaise ne se trouvent pas uniquement dans les restaurants.



Si le métier de cuisinier est apparu en France après la Révolution, avec la naissance des « restaurants », le Japon a quant à lui développé la culture des traiteurs dès le début du XVIII^e siècle. Il existait la coutume de se faire livrer non seulement des plats populaires, comme un bol de *soba*, mais aussi des plats sophis-

tiqués et bien présentés lorsque l'on recevait des invités. Cette tradition a perduré jusqu'à aujourd'hui, et, outre la livraison de plats de restaurants, elle a engendré différents types de « plats à emporter ». Les « *depachika* », les sous-sols des grands magasins, offrent un kaléidoscope de délices, avec des

plats japonais, chinois et occidentaux, des pâtisseries occidentales de grandes marques, de l'épicerie fine du monde entier... De quoi vous donner le vertige. C'est l'endroit idéal pour dénicher des souvenirs de voyage et des cadeaux à rapporter aux amis.

Les collégiens et lycéens apportent leur bento (boîte déjeuner), souvent préparé par leur mère, et les magasins spécialisés en bentos, qui se rencontrent souvent dans les quartiers d'affaires, proposent une riche variété de plats à emporter. Les *ekiben* (bentos vendus dans les gares) ont un je-ne-sais-quoi qui ravit les petits comme les grands. Aujourd'hui, les *depachika* organisent régulièrement des événements au cours desquels sont proposés les *ekiben* de plusieurs régions : les clients s'y précipitent pour retrouver leur ekiben préféré, afin de profiter d'un voyage gustatif. Le système de livraison par camion frigorifique est si bien développé que l'on peut acheter du poisson sur un marché au cours d'un voyage et le faire envoyer à la famille restée à la maison, ou faire livrer un gâteau surprise pour l'anniversaire d'un ami. Ainsi, les plats voyagent aussi parfois, comme pour transmettre un message.

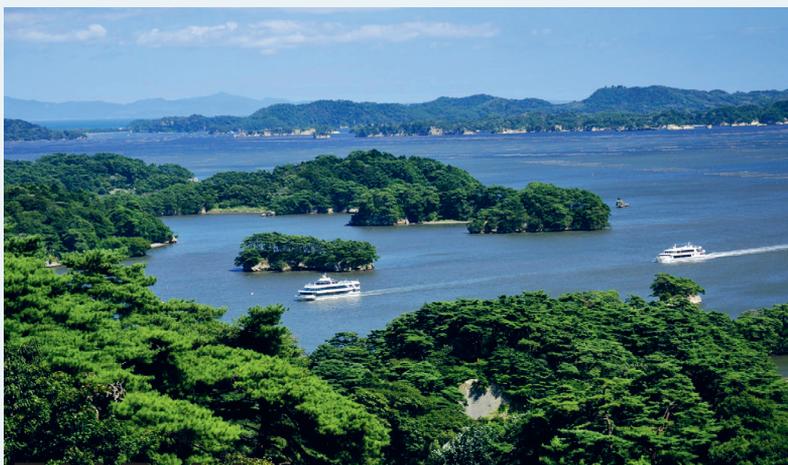


Ekiben

Né presque en même temps que le chemin de fer, au Japon, l'ekiben agrément les voyages en train. Présentant souvent des produits phares, il est en quelque sorte le portrait de la région. Aujourd'hui, on compte plus de 2 000 sortes d'ekiben, qui rivalisent d'originalité dans la forme de leur contenant ou dans leur concept.

Idee destination

Sendai, capitale de la préfecture de Miyagi, compte outre le mausolée Zuihō-den de Masamune DATE, le premier seigneur féodal, de nombreux parcs et ensembles immobiliers futuristes. Parmi les joyaux de cette architecture moderne : le cube de verre et d'acier de la médiathèque et le gratte-ciel AER contigu à la gare de train JR. Dans cette dernière, les spécialités locales à base de fruits de mer et la très convoitée langue de bœuf grillée *gyūtan* disposée dans une boîte à bento autochauffante en moins de 5 min sont proposées sous forme d'*ekiben*. De là, à 40 km au nord-est, détour à ne pas manquer : la baie de Matsushima et son paysage idyllique de plus de 260 îlots hérissés de pins centenaires.



SENDAI

Baie de Matsushima

Gare JR de Sendai

1 Chuo, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi-ken.

Accès en train depuis Tokyo (1 h 35) par la ligne Tohoku-Hokkaido ou Akita Shinkansen.

www.jr-sendai.com/en/ - Pour en savoir plus : www.sentabi.jp

ÉCRINS DE DOUCEURS

La pâtisserie japonaise interprète la beauté de la nature. Cette esthétique est aussi partagée par la jeunesse japonaise, qui sait la renouveler.



Les douceurs japonaises occupent une place singulière. Les desserts ne sont certes pas servis à la fin des repas, mais cela ne signifie pas pour autant que les douceurs sont absentes au Japon. La pâtisserie traditionnelle existe, mais se déguste autrement. Développées depuis le ^{xiv}^e siècle, d'abord pour la consommation avec le thé, puis comme

accompagnement lors de la cérémonie du thé, les pâtisseries avaient pour rôle de contrebalancer l'amertume de la boisson. La pâtisserie japonaise a également été influencée par des entremets venus de l'étranger. Les gâteaux à base de farine, d'œufs et surtout de sucre furent introduits dans le pays par les Portugais et les Hollandais au ^{xvi}^e siècle. Et

le peuple était friand de ces sucreries. Les marchands ambulants vendaient entre autres des gâteaux comme les *dorayaki* (galettes fourrées aux haricots rouges). La pâtisserie japonaise se démarque par son esthétique souvent en forme de fleurs de saison ou de paysage, elle est comme un tableau vivant et nous relie à la nature. Raison pour laquelle elle est également très proche de l'univers des fruits ; d'ailleurs on appelle ces derniers les « gâteaux d'eau » en japonais.

De plus, la forte présence de fruits frais dans les pâtisseries occidentales au Japon, comme les mousses ou les tartes, nous montre que les Japonais sont toujours amoureux de la douceur offerte par la nature. La pâtisserie japonaise connaît depuis peu une révolution : les jeunes pâtisseries, en quête de leur propre sensibilité, tentent de créer des « pièces d'art ». Les coloris délicats, la texture soyeuse s'inscrivent dans la tradition, et apportent une beauté minimale mais contemporaine. Avec leur regard neuf, ils redécouvrent et se réapproprient l'essence de l'esthétique japonaise.



Yuzu

Grâce à son parfum unique et à sa belle acidité, le yuzu a vite conquis le palais des étrangers. Son jus donne un contour net aux plats de poisson, le zeste est utilisé pour parfumer le dashi ou en condiment appelé yuzukoshô. Ce fruit est également convoité par les pâtisseries, aussi bien orientaux qu'occidentaux. En hiver, les Japonais aiment plonger un yuzu entier dans leur baignoire, pour profiter de son parfum de soleil.



Pèlerin à Shikoku

KOCHI

Yuzu Road

Umaji-mura et Kitagawa-mura, Aki-shi, Kochi-ken.

Accès en train depuis la station JR Kochi jusqu'à l'arrêt Nahari par la ligne Gomen Nahari (1 h 25), puis quelques dizaines de minutes de trajet en voiture. www.yuzuroad.jp

Pour en savoir plus : www.visitkochijapan.com

Idée destination

Coupée du monde entre l'océan Pacifique et les montagnes, la longue bande côtière de la préfecture de Kochi a su préserver son originalité. Après la visite du château, édifié en 1603, et de son donjon à quatre toits bien conservé, le visiteur privilégiera une visite au jardin botanique Makino, parsemé sur 6 ha d'orchidées, ibiscus, bonsaïs... Juste en face, il admirera le temple Chikurin-ji et sa pagode à cinq étages situés sur le célèbre pèlerinage des 88 temples de l'île de Shikoku. C'est dans cette région baignée par un climat chaud et humide que subsistent les derniers arbres à yuzu sauvages de l'Archipel, visibles sur la « route du yuzu » menant à Umaji et Katagawa.

KANPAI! LE PLAISIR DES SOIRÉES À LA JAPONAISE

Les Japonais, outre leurs boissons traditionnelles, ont introduit des alcools venus d'ailleurs afin de varier les plaisirs du partage et de la liberté gustative.



Les Japonais, pourtant réputés pour être un peuple sérieux, ont su inventer la culture du «prendre un verre», conviviale et très libre. Dans les *izakaya*, lieux entre le bar à tapas et le bistrot, il est possible de commander des plats de tailles diverses, qui vont de pair avec la carte des boissons : vous y trouverez bières, sakés, vins, whiskys, *shōchū* (alcool distillé

à base de céréales ou de patate douce), *umeshu* (liqueur de prune titrée à 15 %, l'équilibre entre le fruité, l'acidulé et le sucré fait que l'on peut la déguster lors des repas, avec des glaçons ou coupée à l'eau)... Chacun est libre de choisir la ou les boissons qui lui plaisent et de partager les plats avec ses compagnons. C'est un lieu amical et de liberté gustative.

Dans les bars à cocktails, ancrés de longue date au Japon, où l'ambiance est souvent feutrée et sophistiquée, vous serez agréablement surpris par les compétences des barmans, qui vous concocteront leurs créations à la perfection. Les Japonais ont toujours su élaborer les alcools d'origine étrangère, au point d'être sollicités par les pays d'origine de ces boissons, comme c'est le cas pour le whisky ou la bière; et les nouvelles expérimentations ne manquent pas. Ils suivent désormais la vogue mondiale des gins artisanaux, et plusieurs fabriques essaient de se démarquer, tantôt en exploitant des arômes typiquement japonais, tels que le yuzu, le *sanshō* (poivre japonais), le gingembre ou le thuya, tantôt en y ajoutant carrément du thé, de l'algue *kombu* ou des fleurs de cerisier...

Et enfin il ne faut pas négliger les restaurants qui proposent une carte de vins japonais, en effet la qualité de ces derniers s'est beaucoup améliorée, grâce notamment aux petits producteurs de vins nature. Préparez-vous à découvrir de petits trésors.

Whisky

La fabrication de whisky au Japon a débuté dès la fin du XIX^e siècle, mais c'est après la guerre que la consommation a bondi. Allié des soirées arrosées, les Japonais le boivent non seulement comme digestif, mais pendant le repas, en le coupant avec de l'eau gazeuse. Depuis une vingtaine d'années, les whiskys japonais haut de gamme, primés lors de nombreux concours, sont les nouvelles stars internationales dans le domaine des spiritueux.

Idee destination

Seuls 25 000 touristes européens visitent chaque année Hokkaido, la plus septentrionale et la moins peuplée des quatre îles principales de l'Archipel. Recouverte à 70 % de forêts, parsemée de nombreux lacs et de montagnes, dotée d'une faune sauvage variée dont de nombreux ours, sa nature intacte invite le visiteur à de passionnantes randonnées d'observation l'été, et lui garantit l'hiver une neige poudreuse idéale pour la pratique du ski ou des raquettes. C'est sur la côte ouest de ce territoire, à Yoichi, que Masataka TAKETSURU a trouvé les meilleures conditions pour établir en 1934 une distillerie. L'air marin y laisse une empreinte indélébile sur son fameux whisky.



HOKKAIDO

Distillerie de whisky Yoichi – Centre d'accueil des visiteurs, musée – Boutique
Visite et dégustation sur réservation.
Tous les jours, 9 h – 17 h. Réservation : tél. +81 (0)135 23 3131
7-6 Kurokawa-cho, Yoichi-shi, Yoichi-gun, Hokkaido.
Située à 50 km à l'ouest de Sapporo. Accès en train depuis la gare JR Sapporo par la ligne Hakodate (1 h 30) jusqu'à la station Yoichi.
www.nikka.com/eng/
Pour en savoir plus : www.en.visit-hokkaido.jp

LES SAISONS MOUVANTES

La cuisine japonaise est soucieuse de « l'expression de la beauté de la nature et de la succession des saisons », une caractéristique mise en avant lors de son entrée au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO.



Aucune cuisine n'est séparée de la nature, mais le Japon, par ses conditions climatiques, a de tout temps entretenu un rapport étroit avec les saisons. La haute cuisine est évidemment la gardienne de la saisonnalité. Des feuilles fraîches sont souvent glissées sous les aliments en guise d'assiette, les

motifs de la vaisselle rappellent les fleurs qui s'épanouissent dans le jardin du restaurant. Nul besoin de préciser que la salle est décorée avec des fleurs du moment. Les tableaux qui ornent les murs sont aussi changés au fil des mois. Une attention particulière est portée à ces détails, afin de créer un passage entre

ce qui se trouve dans l'assiette et le monde extérieur. Cet esprit est partagé par le secteur agroalimentaire, qui commercialise des biscuits ou des chocolats aux arômes et saveurs de saison : cerise à la fin du printemps, menthe ou pastèque en été pour se rafraîchir, potiron en automne... Même symboliquement, les Japonais ont besoin de sentir les saisons.

Les fêtes liées aux saisons ne manquent pas : l'année s'ouvre avec la dégustation de l'*osechi*, un assortiment d'une dizaine de plats considérés comme apportant bonheur et prospérité, et on se délecte du riz aux sept herbes aromatiques le septième jour de l'année. Le Hanami (contemplation des cerisiers en fleurs) est associé à des plats et pâtisseries utilisant les fleurs de cerisier, la fête des petites filles (le 3 mars), à un sushi aux couleurs printanières, la fête des petits garçons (le 5 mai), à un mochi enfermé dans une feuille de chêne. On vénère la pleine lune en automne, lui dédiant tous les aliments de forme sphérique, comme les marrons ou les poires japonaises, les herbes de saison sont aussi utilisées en décoration... Presque tous les mois, les plats liés à des coutumes nous rappellent la saison dans laquelle nous sommes, et que nous vivons avec la nature.

Fugu



Surnommé « poisson toxique » à l'étranger, le fugu n'est pourtant pas mortel tant qu'il est préparé par un chef qualifié. La préparation la plus connue est en sashimi, coupé en fines tranches presque transparentes, mais la friture est aussi délicieuse, et la laitance gagne en onctuosité avec l'arrivée du froid. Poisson de l'hiver par excellence, la marmite de fugu est appréciée lors des fêtes de fin d'année.



Motonosumi-jinja

SHIMONOSEKI

Restaurants du marché aux poissons Karato Ichiba

Lun. - sam., 5 h - 15 h ; dim. et j. fériés, 8 h - 15 h.

5-50 Karato-cho, Shimonoseki-shi, Yamaguchi-ken.

Accès en train de Hiroshima (1 h) ou de Hakata (30 min) par la ligne Shinkansen Tokaido-Sanyo jusqu'à la station Shin-Shimonoseki, puis par le bus local 36 jusqu'au marché Karato (30 min).

www.karatoichiba.com - Pour en savoir plus : www.shimonoseki.travel

Idee destination

À la pointe sud de Honshu, l'île principale de l'Archipel, le détroit de Shimonoseki relie la mer du Japon à l'océan Pacifique. Du haut de la tour Kaikyo Yume, on peut profiter du fabuleux panorama sur l'île de Kyushu et observer en contrebas le marché aux poissons de Karato, où l'on peut déguster le fugu de qualité. Au nord, à 80 km, on devine à l'arrière de la jolie plage la silhouette de l'ancien château de Hagi, entouré de demeures de samourais peintes à la chaux. La fine céramique Hagi-yaki est renommée pour ses craquelures obtenues par l'ajout de cendre à la peinture. À mi-chemin, sur le littoral ouest, un superbe alignement de torii rouges mène au sanctuaire Motonosumi-jinja surplombant la mer.

JAPON

○ Lieux mentionnés dans la brochure

○ Autres lieux en rapport avec les mêmes produits



**Directeur
de la publication :**
Tsuyoshi MURAKAMI
Assisté d'Amicie d'Avout,
Ayaka KONO, Kento NIWA

Auteurs :
Textes culinaires: Ryoko SEKIGUCHI
Textes touristiques: Manuel Sanchez

Concept graphique :
Acmé Paris

Coordination :
AAB / Éditions Ilyfunet

Photo couverture :
Jérémie Souteyrat

Crédits photographiques
© Jérémie Souteyrat pp. 3, 4, 5, 6, 7, 12, 14, 17,
18, 19, 20, 22.
© Wajima City Industry Division,
Tourism Section p. 7.
© Kumamoto - Hamada Shoyu Co.,Ltd. p.10.
© Kumamoto pref. p. 11.
© Angelo DI GENOVA - GOKAN kk. p. 13.
© OCVB p. 17.
© Miyagi Prefecture Tourism Division p. 19.
© Tourism Shikoku p.21.

Photos prises à :
Sasha Kanetanaka (Tokyo) couverture.
Hiiragiya (Kyoto) p. 3.
Hirasansou (Shiga) p. 6.
Hamada Shoyu (Kumamoto) p. 10.
Sushi Saito (Tokyo) p. 14.
Gare de Shinagawa (Tokyo) p.18.
Omoide Yokocho (Tokyo) p. 22.

Publié par l'Office National
du Tourisme Japonais
4, rue de Ventadour
75001 Paris

Impression :
Imprimerie Frazier



PETIT PRÉCIS DE CUISINE JAPONAISE À L'USAGE DES VOYAGEURS ET DES GOURMETS

L'hospitalité, l'excellence japonaise

Le riz, miracle de métamorphose

La fermentation, ou les vertus
du temps qui passe

Street food made in Japan

Le sushi, star mondiale
incontestée

La viande japonaise,
tendre et fondante

Des plats qui voyagent

Écrins de douceurs

Kanpai ! Le plaisir des soirées
à la japonaise

Les saisons mouvantes

 [DecouvrirleJapon](#)

 [visitjapanfr](#)

www.japan.travel/fr/fr/



Japan. Endless Discovery.

JNTO

Office National
du Tourisme Japonais