





La tradition

L'origine de la cuisine japonaise se résume par la formule "ichiju-issai" (soit, une soupe et un plat). Le repas de base, largement enraciné dans les habitudes populaires, se compose de riz, d'une soupe et d'un plat. Il reflète ainsi l'esprit de simplicité et d'économie des japonais. Le souci de ne pas gâcher les ingrédients, d'utiliser des aliments de saison, et d'assaisonner de façon à ce que le goût propre des produits ressorte sont des éléments fondamentaux de l'art culinaire au Japon.

伝統

La cuisine japonaise, savoureuse et pleine de vertus diététiques, connaît un succès mondial.

Les quatre principaux attraits de la cuisine japonaise



"La cuisine Shojin" (terme bouddhique signifiant purification en vue de l'illumination divine), elle aussi reposant sur le concept d'"ichiju-issai", s'est répandue vers le XIII^{ème} siècle dans les temples bouddhistes. Cette cuisine n'utilise ni poissons ni fruits de mer ni viande, et fait des céréales, légumineuses, légumes, algues, noix et fruits ses aliments de base. Elle se caractérise également par un souci d'utiliser au maximum les ingrédients afin d'éviter tout gâchis. La cuisine Shojin constitue les fondements spirituels de la culture alimentaire nipponne; elle est aussi le mode d'alimentation quotidien des moines bouddhistes aujourd'hui. De "la cuisine Shojin" est née "la cuisine Kaiseki". Ce type de repas, qui se compose d'une soupe et de trois plats, était à l'origine servi avant la cérémonie du thé. Aujourd'hui, la cuisine Kaiseki est synonyme de cuisine raffinée, et ne suit aucun principe particulier au niveau des règles et des ustensiles de table utilisés. Elle associe ingrédients de saison soigneusement sélectionnés, techniques culinaires élaborées et, à travers un couvert recherché, hospitalité. Confinant au domaine de l'art, elle est aujourd'hui un art culinaire qui fait la fierté du Japon. Ces techniques de préparation, cette façon de manger et, cette conception de l'alimentation constituent les fondements de la cuisine japonaise actuelle.

Les saisons

Les quatre saisons sont très marquées au Japon, et certains aliments (fruits de mer, légumes, fruits, etc.) sont plus abondants et savoureux à certaines périodes de l'année. C'est ce qu'on appelle "shun" (saison) au Japon. Les ingrédients de saison sont non seulement meilleurs, ils sont aussi plus nutritifs. Que ce soit dans la cuisine populaire ou la cuisine Kaiseki, tirer le meilleur des ingrédients de saison est une constante. En intégrant les saisons dans la cuisine, les japonais ont ajouté aux plaisirs purement gustatifs, ceux consistant à apprécier le passage des saisons.

旬

美

L'esthétique

Un repas au Japon doit également faire plaisir aux yeux. Il existe de multiples façons de couper les légumes et le sashimi, et cela a une influence sur la présentation et le goût des plats. Il y a une recherche de l'esthétique de l'espace qui se manifeste par une présentation soignée aussi bien au niveau des volumes que des couleurs. Les ustensiles de table sont également choisis avec soin, leur matière, couleur et forme étant fonction du type de plat et de la saison. L'art culinaire japonais est donc véritablement un art en ce qu'il ajoute aux plaisirs du goût ceux de la vue.

健康

La santé

La cuisine japonaise se caractérise principalement par un emploi fréquent de céréales, de légumes et de poisson, et d'une faible utilisation d'huiles. La préparation est souvent simple dans le but de faire ressortir le goût naturel des aliments. Un repas japonais est riche en corps gras végétaux, en protéines et en fibres. Il est bien équilibré sur le plan de la nutrition, est faible en calories et en lipides. C'est pourquoi la cuisine japonaise est actuellement reconnue dans le monde entier comme étant un mode d'alimentation sain.



Ichiju-issai



"Ichiju-issai" (une soupe et un plat) est une forme de repas simple composée, outre de riz et de légumes saumurés, d'une soupe et d'un plat (poisson ou légumes). A une époque où la cuisine tend à être de plus en plus élaborée, cette approche de l'alimentation, à la fois équilibrée sur le plan nutritif et bonne pour la santé, suscite un certain intérêt.

La cuisine Shojin

A l'origine la cuisine des temples bouddhistes, elle exclut toute utilisation de poissons, fruits de mer et viande. Aujourd'hui, elle est devenue un type de cuisine caractérisée par son emploi d'ingrédients de saison, essentiellement des légumes, et l'esthétique de sa présentation. On l'apprécie désormais pour ses vertus diététiques.



La cuisine Kaiseki

La cuisine Kaiseki a évolué avec le temps, mais sa composition de base demeure la même: du riz, une soupe, un apéritif (sashimi, etc.), un plat mijoté et un mets grillé, soit "ichiju-sansai" (une soupe et trois plats). Ses ingrédients de saison coupés avec délicatesse, la présentation raffinée, et un souci de l'esthétisme qui se manifeste jusque dans les ustensiles de table font aujourd'hui de la cuisine Kaiseki une cuisine de luxe que les restaurants préparent notamment pour des occasions spéciales.



Les spécialités saisonnières



Représentatifs des spécialités de saison sont les plats mijotés en marmite qui font leur apparition en hiver. Etant un pays montagneux entouré par la mer, le Japon est riche en produits de mer et de montagne. Chaque région a ainsi sa spécialité de plat en marmite composée à partir d'ingrédients locaux. Le plaisir que procure le partage par un grand nombre de convives d'un plat chaud préparé en marmite en plein hiver est quelque chose de propre au Japon.

Les principaux types de cuisine au Japon



Jolis et raffinés, les sushi se dégustent avec les doigts **L e s s u s h i**

Attrait : La préparation des sushi est un véritable spectacle.

Les sushi sont préparés devant le client. Assis à un comptoir, on peut admirer la technique du sushi-chef: la façon dont il prépare les ingrédients et la dextérité avec laquelle il donne sa forme au sushi en pressant avec sa main sur le riz. C'est cela aussi le plaisir des sushi.

Caractéristiques : Fraîcheur, variété et beauté des ingrédients

Le sushi-chef prépare de superbes sushi en posant sur une poignée de riz vinaigré, "shari", qu'il a pressé dans sa main du poisson ou des fruits de mer, "neta", qu'il a au préalable soigneusement coupés.

La fraîcheur des poissons et fruits de mer ("neta") utilisés est d'une importance primordiale. Le sushi-chef achète donc chaque matin au marché des poissons fraîchement pêchés. Il existe une grande variété de neta. On peut ainsi apprécier des goûts différents selon la saison.

Histoire : Un savoir-faire ancestral

Le sushi a ses origines en Chine, où, autrefois, on conservait le poisson en le salant et en le faisant fermenter dans des boules de riz. Cette méthode de conservation qui permettait l'accès, essentiel, aux protéines, se répandit à travers le Japon. Le sushi est donc le produit d'une idée ingénieuse et de techniques particulières. D'une technique de conservation, il est devenu une spécialité de renommée mondiale. Les petites baraques à sushi que l'on trouvait à Edo (aujourd'hui Tokyo) à l'époque d'Edo étaient les précurseurs d'une tradition qui se perpétue de nos jours. Actuellement au Japon, chaque région possède ses spécialités de sushi qui sont intimement liées aux productions locales.



Découvertes

Le wasabi

Le wasabi est un condiment essentiel de la cuisine japonaise. Cultivé sur des terrains traversés de ruisseaux purs, il possède un arôme original et relevé qui met en valeur la finesse du goût des mets qu'il accompagne. Il est souvent consommé avec du poisson cru (sushi et sashimi) afin de mieux faire ressortir la saveur du poisson tout en ayant un effet stérilisant.

Des beignets pour apprécier la saveur de chaque saison **L a t e m p u r a**

Attrait : Une symphonie de couleurs

C'est un plat extrêmement plaisant visuellement car il se compose d'ingrédients de diverses couleurs: poissons, fruits de mer et légumes de saison. Plus que tout, le plaisir de la tempura, c'est celui de pouvoir goûter aux produits des quatre saisons.

Caractéristiques : Une spécialité extrêmement variée

On trempe légèrement l'ingrédient dans une pâte, puis on le fait frire pour obtenir un beignet. Généralement, celui-ci se mange avec une sauce ou du sel, mais il vient parfois accompagner d'autres plats: riz ou pâtes. Lorsque la pâte du beignet s'imprègne de sauce et s'amollit, celui-ci présente une saveur différente. C'est donc une spécialité très originale qui n'a pas d'équivalent dans les autres pays.

Histoire : La tempura se consommait à l'origine dans des baraques.

A l'époque d'Edo, la tempura était une sorte de snack populaire qui se vendait dans des baraques. Seuls les beignets de poissons et de fruits de mer portaient le nom de tempura. Aujourd'hui, il existe une grande diversité de beignets. La tempura se consomme non seulement chez soi, mais aussi dans des restaurants de luxe où les beignets sont frits devant le client et servis aussitôt.



Découvertes

Le dashi

Le dashi est un bouillon offrant une saveur concentrée, "umami", obtenue en faisant bouillir certains ingrédients. C'est un élément indispensable à la cuisine japonaise. Le composant de base du dashi, c'est une algue nommée konbu. Le konbu est riche en fer, calcium et autres minéraux. Ne contenant aucune calorie et des fibres végétales en abondance, il suscite beaucoup d'intérêt pour ses vertus diététiques. Autres ingrédients utilisés pour le dashi: le katsuo-bushi (bonite séchée) et niboshi (petites sardines séchées). On choisira l'un ou l'autre suivant son goût ou le type de cuisine.

Le riz

Le riz japonais est un riz collant fait de petits grains

L'aliment principal du Japon, qui fait sa fierté, c'est le riz. Contrairement à la variété indica, plus répandue dans le monde, la variété japonica présente des grains courts et arrondis. Cuit, c'est un riz qui colle. En général, on mange le riz tel quel, accompagné d'autres plats. Cependant, de nombreux plats, comme les sushi et le riz composé, incorporent du riz. Ceux-ci mettent en valeur les qualités de la variété japonica. L'éclat et l'arôme du riz bien gonflé qui vient d'être cuit, la souplesse élastique des grains sous la dent, cette saveur naturelle légèrement sucrée qui se répand dans la bouche: c'est cela le plaisir du riz japonais. La saveur du riz est rehaussée quand il est accompagné d'autres mets. La cuisine japonaise, c'est avant tout une cuisine qui fait ressortir la saveur du riz. Le riz est un élément indispensable de l'art culinaire au Japon.



La riziculture: un des fondements de la culture japonaise

La riziculture fut introduite de Chine il y a environ 2500 ans. Depuis que la riziculture s'est répandue dans l'ensemble du pays, le riz est devenu un composant essentiel du repas japonais. La riziculture constitue aussi la base de la culture traditionnelle du Japon. Il existe en effet de nombreuses fêtes traditionnelles dont certaines ont pour but de prier pour une récolte abondante. Le riz signifie beaucoup pour les japonais. Ceux-ci ont leur préférence en termes d'origine de production, de variété et de marque. Nombreux sont les japonais qui se réjouissent à l'avance de la sortie du nouveau riz.

Pourquoi le riz est considéré comme un aliment sain

En général, les japonais cuisent le riz dans de l'eau. Cette façon de le préparer a le mérite de ne pas utiliser d'huile, ce qui est excellent pour la santé. Le riz se compose principalement de glucides et de protéides, mais comprend également des minéraux et des fibres végétales. Il est généralement consommé blanc, c'est-à-dire sous sa forme raffinée, mais il arrive qu'on mange du riz complet non raffiné. Cette manière de le consommer est propre au Japon. Ses hautes qualités nutritives expliquent l'attention mondiale que reçoit le riz complet comme un aliment sain.



Les deux principaux assaisonnements de la cuisine japonaise

La sauce de soja

Un assaisonnement à base de soja typiquement japonais

Une sauce essentielle

La sauce de soja est un assaisonnement liquide de couleur brune obtenue par la fermentation, à l'aide d'un ferment appelé koji, de soja et de blé. Son origine, c'est le hishio qui provenait de Chine. La sauce de soja japonaise étant réalisée à partir du soja, elle diffère des équivalents que l'on trouve dans les autres pays d'Asie, dont le poisson est la base. De plus, comme elle est fabriquée avec soin dans un environnement favorable à la fermentation du soja, elle possède une saveur originale. La sauce de soja est un assaisonnement essentiel de la cuisine japonaise qui produit de véritables miracles: elle fait ressortir le goût des aliments tout en ajoutant sa saveur et son arôme propres. Il n'est pas trop de dire que la sauce de soja a un effet déterminant sur le goût dans la cuisine japonaise. Son utilisation est variée: elle fait office de sauce pour le sashimi, les sushi et les poissons grillés, et assaisonne légumes et plats mijotés.



Le miso

Un aliment qui contribue à la santé des japonais

Un assaisonnement indispensable



Le miso est une pâte obtenue par la fermentation et la maturation d'un mélange de soja, de sel et de koji. Il y a plusieurs sortes de miso. Leur goût et leur couleur (qui va du rouge au blanc) est fonction du type de koji utilisé (koji de riz, blé, soja, etc.) et de la longueur de la maturation. Traditionnellement, le miso est une source de protéines importante pour les japonais. C'est aujourd'hui un élément irremplaçable de la cuisine japonaise. Sa saveur et son arôme puissants confèrent aux poissons et aux légumes un goût subtil et délicieux. Le miso a de tout temps contribué à la santé de japonais. On sait qu'il fait baisser le taux de cholestérol et qu'il a un effet anti-vieillesse. Il peut être consommé tel quel ou dans une soupe, avec des légumes ou cuit.



Les fruits

Des bijoux faits à la main aux formes et aux couleurs sublimes

Le Japon possédant quatre saisons, une grande diversité de fruits est proposée tout au long de l'année. La consommation des fruits de saison crus est une façon pour les japonais d'apprécier le passage des saisons. Grâce à l'amélioration des espèces japonaises, les fruits sont de plus en plus attirants au niveau du goût, de la forme et de la couleur.

Des efforts importants sont réalisés pour améliorer la qualité des fruits. Pour certains types de culture, il arrive qu'on enveloppe avec soin chaque fruit dans un sac. Cela explique la haute qualité et la beauté des fruits japonais, qui sont de véritables bijoux faits à la main. La poire japonaise et le kaki sont des fruits propres au Japon, alors que le "kojiki", le plus ancien ouvrage d'histoire du Japon qui date du VIIIème siècle, fait déjà mention de la pêche.



Des vergers de poiriers où les poires sont enveloppées dans des sacs. Lorsque le fruit atteint une certaine taille, on l'enveloppe dans un sac afin de le protéger de la pluie, du vent et des insectes nuisibles et de s'assurer d'obtenir un beau fruit sans défaut.

春

Printemps

Été

夏

秋

Automne

Hiver

冬

Les principaux fruits du Japon

Les fraises

Une source de vitamines C favorable à la santé comme à la beauté des femmes

Les fraises japonaises ont un parfum prononcé et une forte teneur en sucre. Elles sont riches en vitamines C. Elles sont aussi appréciées sous forme de confiture ou de gelée.



Les cerises

Des fruits magnifiques à la saveur délicate

Les cerises japonaises sont d'une douceur discrète et raffinée. Elles sont riches en minéraux. Leur couleur et éclat sont particulièrement beaux. Les espèces de haut de gamme sont soigneusement emballées et vendues comme cadeaux à offrir.



La pêche

D'une chair exquise et bien juteuse, elle est meilleure crue.

La pêche japonaise est caractérisée par une chair tendre et juteuse, une forte teneur en sucre et un parfum prononcé. Du fait de leur beauté distinguée, les pêches sont souvent offertes comme cadeau. Elles sont riches en fibres végétales.



La pastèque

Une saveur rafraîchissante pour l'été

Un des fruits les plus répandus en été. Pleine de jus sucré, elle présente une texture dense qui lui est propre. Les pastèques sont particulièrement bonnes quand on les mange froides. Leur consommation est recommandée aux personnes ayant des gonflements, des problèmes rénaux ou une forte tension artérielle.



Le melon

Plein de chair sucrée, le melon est le roi des fruits.

Le melon est considéré comme le fruit de luxe par excellence au Japon. Sa chair sucrée fondante et son parfum raffiné constituent ses attraits. Il est d'autant plus sucré, et meilleur, quand il est froid.



La poire japonaise

Un fruit au jus rafraîchissant

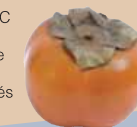
Les poires japonaises sont meilleures crues car elles sont beaucoup plus juteuses que les poires occidentales. Elles sont croquantes et riches en fibres végétales.



Le kaki

Un fruit qu'apprécient les japonais depuis longtemps

Sa chair est tendre et nettement sucrée. Elle contient des vitamines C en abondance. Comme elle est également riche en tanin, on dit que le kaki est "bon pour la guele de bois." Les kakis (épluchés et) séchés (hoshigaki) ajoutent une note poétique aux paysages de fin d'automne.



Le raisin

Une grande diversité de goûts et d'arômes

Le nombre important de variétés de raisins au Japon se traduit par un large éventail de goûts et d'arômes. On dit que le polyphénol contenu dans les raisins est efficace contre les maladies causées par certains styles de vie et contre le vieillissement de la peau.



La pomme

Un fruit sain qu'on aime croquer à pleine dent

Le Japon offre un vaste choix de variétés de pomme, certaines étant plus sucrées, d'autres plus acides. Les superbes couleurs et formes des pommes japonaises ont fait leur renommée mondiale. Facile à digérer, nutritivement riche, la pomme est bonne pour la santé et aide à récupérer.



La mandarine

Un excellent fruit sucré typique de l'hiver nippon

La mandarine est facile à manger puisqu'elle s'épluche à la main et ne contient pas de pépins. Elle est d'une saveur sucrée prononcée et très rafraîchissante. Riche en vitamines C, elle est idéale pour prévenir les rhumes. C'est un des fruits les plus consommés en hiver.



Les produits de la mer

Des produits qui sont à la base de la culture alimentaire japonaise

Le Japon étant entouré par la mer, on y mange depuis toujours des poissons et des fruits de mer. Il possède sa propre culture en matière de consommation de poissons. De nos jours aussi, les japonais préparent le poisson de multiples façons, et apprécient les diverses espèces selon les saisons. On dit aussi que la longévité des japonais est due à leur consommation importante de poisson, qui contenant peu de lipides et de calories, et étant riche en éléments nutritifs efficaces contre les maladies liées à certains styles de vie, est reconnu mondialement pour être un aliment sain.

Une grande variété de préparations



Le sashimi

Le sashimi consiste à couper du poisson frais en tranches fines et à le manger en le trempant dans de la sauce de soja, du wasabi et du gingembre. A l'origine, c'est la façon dont les pêcheurs mangeaient le poisson aussitôt capturé sur le bateau. Avec la diffusion de la sauce de soja, le sashimi est aujourd'hui consommé à domicile comme plat de luxe. Plaisant à la vue, ce plat est l'une des spécialités japonaises les plus connues dans le monde aujourd'hui.

Les principaux poissons se consommant sous forme de sashimi

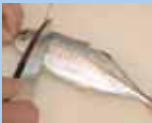
Thon, dorade, sole, bonite, sériole, sardine, chinchard, etc.



chinchards

Mode de préparation du sashimi

Sashimi de chinchard frais

- 

Ecailler le chinchard, lui couper la tête et le vider. L'ouvrir en deux et retirer l'arête. Retirer également les petites arêtes.
- 

Saupoudrer de sel et laisser reposer quelques instants. Laver à l'eau et tremper dans de l'eau vinaigrée. Enlever la peau à la main, faire des entailles pour la décoration, couper la chair du poisson.
- 

Ajouter du gingembre râpé et des feuilles pour la présentation.

Le poisson grillé

Au Japon, on grille le poisson directement sous le feu. C'est un des plats les plus répandus au Japon: le poisson grillé fait aussi bien partie du repas quotidien que du menu des restaurants de luxe. On grille le poisson après l'avoir salé, ou assaisonné avec une sauce à base de sauce de soja ou de miso.

Les principaux poissons se mangeant grillés

Dorade, chinchard, maquereau, sardine, scombresoce, etc.



saumon

Mode de préparation du poisson grillé

Grillade de saumon au sel

- 

Saupoudrer de sel un filet de saumon et laisser reposer quelques instants.
- 

Poser le filet sur un grille placée sur le feu et griller les deux côtés.
- 

Disposer dans une assiette avec une tranche de citron ou de citron vert.

Les produits de la mer autres que le poisson

L'oreille de mer

L'oreille de mer possède une coquille spirale à une seule valve plate. Sa chair est ferme. On la prépare en sashimi ou sushi, cuite dans de l'alcool ou en steak.



Les ailerons de requin

Il s'agit d'un aliment de luxe obtenu en faisant sécher la queue et la nageoire dorsale des grands requins. Après des préparations préliminaires, on fait mijoter les ailerons jusqu'à ce que leur texture ressemble à celle de la gélatine. Le Japon est l'un des principaux producteurs mondiaux d'ailerons de requin.



La coquille Saint-Jacques

Ce mollusque bivalve a une chair épaisse et goûteuse. On la retrouve dans de nombreux plats: sashimi, cuite au beurre, bouillie ou en soupe.



Yakinori

Il s'agit de fines feuilles d'algue nori séchées. On s'en sert pour envelopper les sushi (makimono), les onigiri (boules de riz fourrées) ou les mochi (pâte de riz) cuits. Le yakinori fait partie de la vie alimentaire quotidienne au Japon.



Découvertes

Les produits séchés



Il s'agit de produits de la mer séchés et transformés. En séchant ces produits, une membrane dure se forme à la surface, ce qui les rend plus conservables. Le fait de sécher le poisson au soleil et de l'exposer au vent marin riche en minéraux lui donne une chair ferme et un goût plus concentré. Cette préparation est le fruit d'un savoir-faire ancien d'un peuple qui voue une véritable adoration au poisson.

Le poisson bouilli

Les ingrédients sont trempés, chauffés et assaisonnés dans de l'eau, du dashi ou une sauce. Cette préparation permet d'apprécier non seulement les ingrédients principaux, mais aussi la sauce. On changera d'assaisonnement (sauce de soja, miso, etc.) selon le poisson.

Principaux poissons qui se mangent bouillis

Sardine, limande, sérieole, bonite, maquereau, etc.



sérieole

Mode de préparation de poisson bouilli

Sérieole au gros radis

- 

Tremper un filet de sérieole dans de l'eau chaude et le retirer aussitôt. Couper le gros radis en rondelles et les mettre à bouillir.
- 

Placer le poisson, le radis et des fines tranches de gingembre dans la casserole. Ajouter de l'eau, du dashi, du saké, du sucre et du mirin et mettre à cuire. Porter à ébullition, puis ajouter de la sauce de soja et laisser mijoter.
- 

Après vérification du goût, retirer du feu et disposer sur un plat.

Le poisson frit

Cette préparation consiste à frire du poisson dans de l'huile bouillante. Cette méthode a l'avantage de retenir toute la saveur du poisson. Comme le poisson est frit à haute température, sa chair reste tendre, et délicieusement craquante à la surface.

Principaux poissons qui se mangent frits

Chinchard, congre, saumon, limande, etc.



limande

Mode de préparation du poisson frit

Friture de limande

- 

Ouvrir et vider la limande. Saupoudrer de sel et laisser reposer. Essuyer et saupoudrer de fécule de dent-de-chien.
- 

Frire à moyenne température.
- 

Disposer dans un plat. Ajouter la sauce, du sel et du citron.

匠
TAKUMI



Un savoir-faire propre aux japonais, un peuple qui consomme du poisson depuis longtemps.

Leur connaissance approfondie du poisson permet au japonais de traiter et conserver le poisson cru de façon hygiénique et d'en faire des plats succulents.

Ikejime

On vide le poisson de son sang en faisant des entailles dans le cou et la queue du poisson. Cette technique permet de prolonger la fraîcheur du poisson. Ainsi, la chair du poisson reste souple et garde sa saveur originelle. En mer, les pêcheurs pratiquent souvent cette technique.

Yubiki

Cette technique consiste à arroser le poisson frais d'eau bouillante, puis de le refroidir aussitôt dans de l'eau froide. Elle permet de durcir la surface du poisson, et ainsi, de retenir la saveur et les éléments nutritifs. Compte tenu de son effet stérilisateur, on l'emploie souvent pour le sashimi. La peau de la dorade et du méroü étant particulièrement goûteuse et nutritivement riche, on pratique souvent le yubiki sur ces poissons.



Yubiki

Arai

Cette technique consiste à couper du poisson à chair blanche (dorade, limande, etc.) pour une préparation de sashimi, de les laver en les agitant dans de l'eau glacée, et de presser la chair afin de faire sortir la graisse. Cela donne un poisson à la chair ferme qu'on aime, depuis longtemps, présenter sur de la glace pour donner une impression de fraîcheur en été.



Arai

Shime

On utilise cette technique pour la sardine, les petits chinchards, le maquereau et le dorosome. Après avoir ôter les arêtes, on saupoudre abondamment de sel; on laisse reposer, puis on lave à l'eau, et l'on trempe un bref instant dans de l'eau vinaigrée. Cette technique a pour effet d'affermir la chair et d'en rehausser la saveur, ainsi que de la stériliser. Elle fait ressortir la saveur naturelle du poisson. Elle est indispensable à la préparation du maquereau quand on consomme celui-ci en sushi.



Shime

Les boissons qui accompagnent les repas au Japon

Le thé vert japonais

Une boisson excellente pour la santé et la beauté des femmes



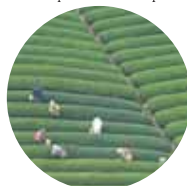
Le thé vert est obtenu en chauffant à la vapeur des feuilles de thé sans les faire fermenter.

Cette boisson a pris racine dans la vie japonaise à l'époque d'Edo. Le thé vert contient en abondance et de façon équilibrée des vitamines efficaces contre le rhume, les maladies liées à certains styles de vie et pour le maintien de la beauté. C'est pourquoi il est aujourd'hui perçu comme un produit sain. Consommé comme boisson, il est aussi utilisé dans la pâtisserie et les desserts sous forme de poudre. Le thé vert fait partie de la vie quotidienne au Japon. C'est aussi une boisson aux vertus diététiques et esthétiques.

Les diverses variétés de thé vert

Sencha

C'est le thé vert le plus courant. Pour faire du sencha, il faut cuire à la vapeur des feuilles de thé fraîchement cueillies, les malaxer, puis les faire sécher.



Gyokuro

Thé vert de qualité supérieure. Les feuilles de thé sont recouvertes pendant la culture afin d'éviter l'ensoleillement direct. Cela a pour effet de générer une saveur suave.

Maccha

Pour obtenir ce thé, la culture se fait à l'abri du soleil. Après la cuisson à la vapeur, les feuilles sont mises à sécher sans l'opération de malaxage. Elles sont ensuite broyées dans un mortier en pierre. Contrairement aux autres thé, on place la poudre directement dans le bol, puis on verse l'eau chaude et l'on mélange à l'aide d'un fouet. On boit le maccha essentiellement durant la cérémonie du thé.

Comment préparer du thé vert (sencha)

Les points importants sont les suivants: la température de l'eau, la dose de thé, le temps d'infusion et la façon de verser le thé infusé. Pour le sencha, l'eau doit être à 70 degrés Celsius, mais il faut au préalable la faire bouillir.

1. Mettre les feuilles de thé dans la théière (environ 6 g pour trois personnes). Il est préférable d'augmenter légèrement la dose si vous êtes peu nombreux.
2. Verser l'eau chaude dans la théière. Attendre environ deux minutes que les feuilles de thé s'ouvrent. Ne pas faire bouger la théière, car tout mouvement ferait sortir les composants amers du thé.
3. Verser le thé dans les tasses de manière à obtenir une couleur homogène.



Découvertes

La cérémonie du thé

La cérémonie du thé est propre à la culture nipponne. Elle consiste à servir du maccha en suivant certaines règles établies. Au-delà du simple fait de boire du thé, son objet est d'accueillir des invités et de les servir avec dévouement. Dans ce but, le pavillon de thé est décoré de manière à rendre cet espace agréable pour les visiteurs. La cérémonie du thé est un art qui repose sur un esprit particulier. C'est aussi l'une des traditions les plus représentatives de la culture japonaise.



Le saké

Une boisson idéale pour accompagner un repas japonais

Boisson alcoolisée à base de riz. Avec le shochu, c'est une boisson alcoolisée traditionnelle du Japon. Les japonais aiment tant le saké qu'ils le considèrent comme une boisson indispensable aux banquets. Généralement, on boit le saké pendant le repas. En effet, il se marie bien avec la nourriture japonaise qu'il met en valeur.

On dit qu'il faut du riz et de l'eau de haute qualité pour faire un bon saké. Le saké, né de la fusion d'une nature bienfaisante et d'un savoir-faire japonais, est une boisson qui fait la fierté du Japon. Bien qu'exporté depuis longtemps, il connaît un succès marqué à l'étranger depuis quelques temps grâce à une amélioration de la qualité.



Comment boire le saké

Il existe une grande diversité d'origines de production, de variétés et de marques de saké. Selon le type de saké, on le boira soit à température ambiante, soit refroidi, soit réchauffé de manière à apprécier son goût et son arôme dans les meilleures conditions.

Le shochu

Une abondance de variétés, des modes de consommation divers

C'est un alcool distillé propre au Japon. Chaque région a sa spécialité: shochu à base de riz, patate douce ou orge, Awamori, etc. Le shochu peut se conserver longtemps: des dizaines d'années dans un endroit frais non exposé au soleil. On peut le boire comme on le souhaite de diverses façons. Il connaît un beau succès actuellement, notamment auprès des jeunes.

Comment consommer le shochu

On peut boire du shochu coupé avec de l'eau, froide ou chaude, avec des glaçons, ou mélangé avec du thé, un soda ou un jus de fruit. Quand on le boit avec de l'eau chaude, il faut prendre garde à verser l'eau chaude d'abord, afin que les deux liquides se mélangent bien, produisant ainsi un bel arôme.

