



Les attraits de la cuisine japonaise



**Ministère de l'Agriculture, de la Sylviculture et
de la Pêche du Japon**

1-2-1 Kasumigaseki, Chiyoda-ku, Tokyo, Japon

E-mail : yusyututaisaku@nm.maff.go.jp

http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/yusyutu.html



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.

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.

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'esthétisme de sa présentation. On l'apprécie désormais pour ses vertus diététiques.



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.



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.



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.



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.