

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-vieillessement. 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



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 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.



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.



Été

夏



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 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.

秋 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.



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 gueule de bois." Les kakis (épluchés et) séchés (hoshigaki) ajoutent une note poétique aux paysages de fin d'automne.



Hiver

冬



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.