

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 une 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 spiralée 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, sériole, bonite, maquereau, etc.



sériole

Mode de préparation de poisson bouilli

Sériole au gros radis

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

2.  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.

3. 

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

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

2.  Frire à moyenne température.

3. 

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 ôté 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