

L'univers méconnu de
la cuisine japonaise





Menu fondamental du *washoku*: *ichijū sansai* (voir page suivante)



Crédit : Sawada Shuzō

Fabrication traditionnelle du saké (ville de Tokoname, Aichi)

Un échantillon de divers produits fermentés japonais



Délicieux ET bon pour la santé ? Les secrets du *washoku*

Le Japon est numéro 1 du classement de l'espérance de vie en bonne santé publié par l'organisation mondiale de la santé (OMS)*. La culture culinaire japonaise « *washoku* » pourrait être l'une des principales raisons de cet exploit en raison de sa faible teneur en calories, de ses menus équilibrés et de ses aliments fermentés qui attirent l'attention du monde entier. La gastronomie japonaise est entrée au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco en 2013, suivie par la fabrication traditionnelle du saké en 2024.

Le *washoku* emploie de nombreux aliments fermentés à commencer par le saké, mais aussi la sauce soja, le miso, les *tsukemono* (aliments en saumure ou au vinaigre), etc. Grâce à la fermentation, ces produits contiennent des micro-organismes invisibles à l'œil nu qui ajoutent un plus à nos repas : meilleur pour la santé, meilleurs aspects nutritifs, meilleur goût, meilleure conservation.

Les régions du Tōkai et du Hokuriku sont particulièrement imprégnées de la culture de ces aliments fermentés si chers à la gastronomie japonaise ! Vous apprendrez certainement à mieux apprécier le *washoku* en découvrant ces régions.

* D'après les statistiques sanitaires mondiales de l'OMS en 2023. L'OMS définit l'espérance de vie en bonne santé comme la durée de vie moyenne en bonne santé, c'est-à-dire sans limitation d'activité dans la vie quotidienne.



Temple zen Daihonzan Eihei-ji (bourg d'Eihei-ji, dans la préfecture de Fukui)
Crédit : Daihonzan Eihei-ji



La cuisine des moines, sans doute à l'origine du *washoku*

Vivre le zen à travers différentes activités



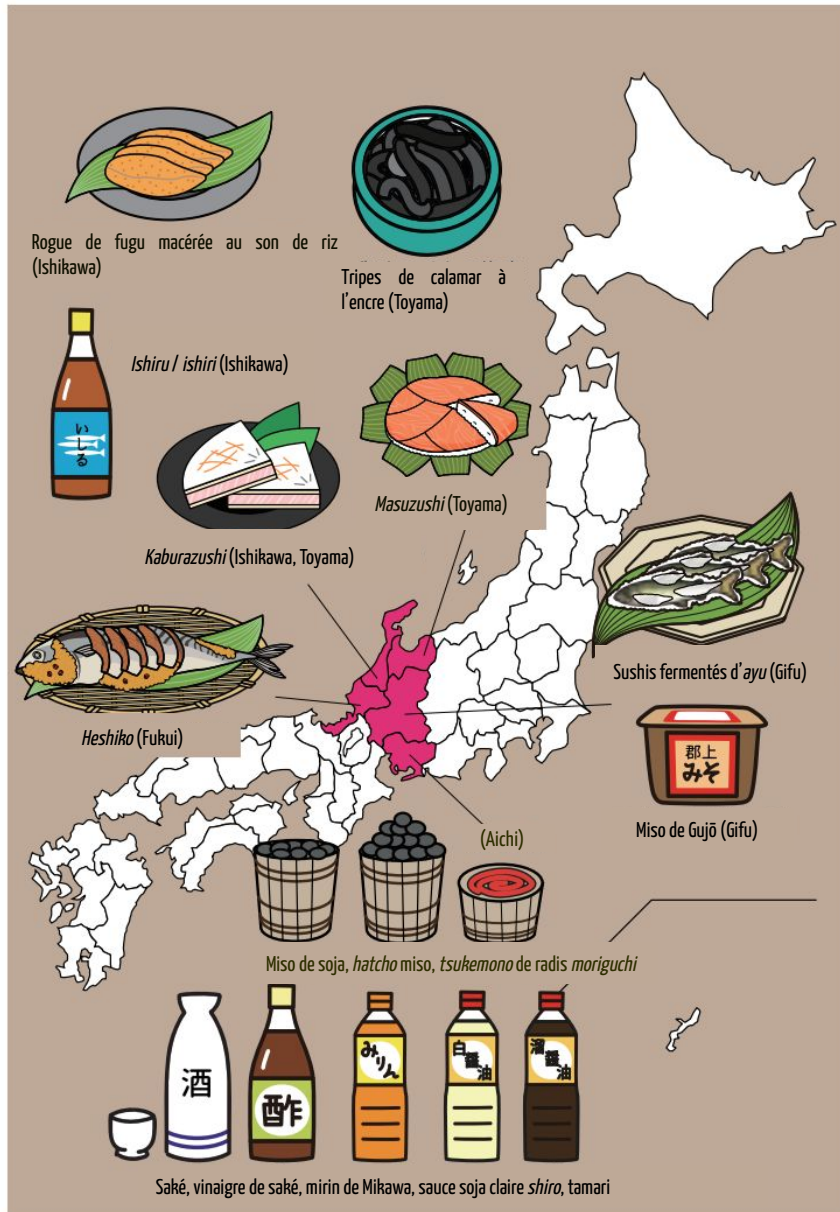
L'essence du zen au cœur du *washoku*

Le menu *ichijū sansai* (littéralement : une soupe et trois accompagnements) est à la base de la gastronomie japonaise. Il se compose du riz indispensable à tout repas sur l'Archipel, d'une soupe miso (*ichijū*), d'un accompagnement principal et de deux accompagnements secondaires. Le riz est une source d'énergie qui nous permet de vivre tandis que l'accompagnement principal, généralement un poisson ou un produit à base de soja, est riche en protéines et peu gras. Enfin, les légumes et les algues des accompagnements secondaires fournissent les vitamines et les minéraux qui complètent ce repas bien équilibré.

La règle du *ichijū sansai* trouverait son origine dans la cuisine traditionnelle des temples zen. Selon les enseignements de cette branche du bouddhisme, « faire la cuisine est une habitude précieuse, les ingrédients ne doivent pas être gâchés et le goût de chaque plat doit être exploité au maximum », c'est pourquoi les préparatifs du repas peuvent être considérés eux-mêmes comme une forme de pratique religieuse.

Le temple Eihei-ji de Fukui, riche de 770 ans d'histoire, est considéré comme le berceau vivant du zen. Il est connu en tant qu'origine de la branche Sōtō du bouddhisme zen au Japon. Dans la préfecture de Fukui, les visiteurs peuvent participer à des programmes de pratique bouddhiste dans certains temples et ainsi goûter l'esprit du zen via leurs cinq sens.

Le centre du Japon regorge de toutes sortes d'aliments fermentés !



Les préfectures de Toyama, Ishikawa, Fukui, Gifu et Aichi occupent le centre de l'Archipel. Les trois premières, sur le littoral de la mer du Japon, produisent depuis toujours des aliments fermentés aux saveurs océaniques : *masuzushi* (sushis pressés en boîte) et tripes de calamar à l'encre à Toyama, sushis fermentés de sériole ou *kaburazushi* et sauce au poisson (sardine, maquereau, chinchard) appelée *ishiru* ou *ishiri* à Ishikawa, maquereau macéré au son de riz ou *heshiko* et *nishinzushi* aux légumes et au hareng marinés à Fukui. La préfecture enclavée de Gifu est célèbre pour ses *tsukemono* de radis rouge et pour le miso de Gujō, entre autres.

Parmi les cinq préfectures Aichi a longtemps tenu un rôle particulier, traversée par l'artère principale du pays, la route du Tōkaidō. Sa position de plaque tournante pour la population, les biens, la monnaie et les informations ont permis d'y développer toutes sortes de produits fermentés qui servaient de souvenirs aux voyageurs et étaient très populaires à Edo.

Les condiments d'Aichi métamorphosent la cuisine !

La cuisine japonaise se distingue par sa simplicité et sa délicatesse, grâce aux condiments fondamentaux qui font ressortir ses saveurs.

L'épicerie de base se compose du saké, du mirin, du sel, du vinaigre et du miso, c'est-à-dire uniquement des produits fermentés en-dehors du sel. Ces condiments fermentés sont un véritable pilier du *washoku*.

La préfecture d'Aichi concentre des fabriques pour chacun d'entre eux. Pourquoi une telle diversité ? C'est un mélange de plusieurs facteurs : une terre riche grâce à son climat tempéré, des champs bien irrigués et faciles à cultiver, des rivières et la mer qui permettaient d'acheminer les biens jusqu'au centre historique de la consommation, Edo.

Il est possible de découvrir la culture culinaire traditionnelle par ses cinq sens telle qu'elle est transmise sans discontinuer dans des établissements implantés parfois depuis plus de cent ans. D'un coup de baguette magique, en remplaçant ses condiments par d'autres, la cuisine devient un petit peu plus savoureuse. Bienvenue dans l'univers inépuisable des condiments du *washoku* !



Assortiment de condiments fermentés nécessaires à la cuisine japonaise provenant d'Aichi

SA

ké, *Sātō* (sucre) et mirin

SHI

o (le sel)

SU

(le vinaigre)

SE

uyu (*shōyu*, la sauce soja)

SO

Mi

SA, SHI, SU, SE, SO, le moyen mnémotechnique japonais pour se souvenir de l'ordre des condiments de la cuisine traditionnelle !

Le brassage à Aichi, une tradition qui commence par le saké

L'histoire de la production du saké à Aichi est si ancienne qu'elle est mentionnée dans les mythes du Japon et dans des chroniques vieilles de plus de mille ans.

La zone est dotée de terres fertiles et de rivières propres à la culture du riz et se situait à proximité du centre de consommation d'Edo (aujourd'hui Tokyo), ce qui en fait l'une des meilleures régions productrices de saké pendant la période du même nom entre le 17^{ème} et le 19^{ème} siècle. La péninsule de Chita à l'ouest de la préfecture est singulièrement bien dotée, avec plus de deux cents brasseries en concurrence à son apogée. Pendant cette époque, le saké au taux d'alcool élevé était gentiment surnommé « onikoroshi » (« tueur de démons ») ; aujourd'hui, il s'agit d'un alcool moelleux populaire disponible dans tout le pays.

Par ailleurs, les brasseries d'Aichi ont révolutionné la lie de saké qui était un déchet pendant l'époque Edo et sert désormais à la production du vinaigre et du *shōchū* (eau-de-vie). Elles ont aussi créé de nouveaux condiments tels que le vinaigre de lie de saké et le mirin de Mikawa.

Enfin, beaucoup de fabriques de miso et de sauce soja de la préfecture font fermenter leurs produits dans des cuves en bois, dans un mouvement de retour aux sources. Cette culture variée des aliments fermentés a pu se développer dans la région car la production de saké y était prospère.



Les condiments obtenues de la lie, produit dérivé du brassage du saké.

Une cuve en bois gravée de l'inscription 酒店 (magasin d'alcool) pour la fermentation du miso de soja (Nakasada shoten, bourg de Taketoyo à Aichi)



Les sushis, une mode née du concept « mottainai »

Le précepte zen « ne pas gâcher les aliments » n'est-il pas lié à cette formule de tous les jours, « mottainai » ? Celle-ci renvoie au regret de ne pas avoir utilisé une ressource pleinement. Le vinaigre de lie de saké est un condiment représentatif de cet esprit anti-gaspillage, *mottainai*.

La lie du saké, produit dérivé du brassage, a longtemps été utilisée pour réaliser des *tsukemono*, mais les restes étaient simplement jetés dans les rivières ou la mer. Le vinaigre a permis de la réutiliser complètement.

Lorsque ce nouveau condiment apparaît à l'époque Edo (1603-1868), il est employé pour la confection des sushis à la mode d'Edo. Le vinaigre de riz utilisé de nos jours était trop cher, tandis que le vinaigre de saké bon marché a donné accès aux sushis à toute la population, comme une sorte de fast-food.

Dans la ville de Handa (Aichi) les édifices empreints de l'histoire du vinaigre, les canaux vestiges de l'époque d'Edo et les sushis cuisinés au vinaigre de saké reflètent aujourd'hui encore les origines de ce plat.



Le riz préparé au vinaigre de saké prend une teinte ambrée



Le vinaigre de lie de saké né à Handa (Aichi)

Les canaux de Handa pour l'acheminer vers Edo (Handa)



Crédit : association pour le tourisme de la ville de Handa



Une nouvelle vie pour la lie du saké à Edo

Tandis que le vinaigre dérivé du saké s'est transmis à Edo, un autre condiment issu de la lie du saké connaissait un grand succès la capitale : le mirin de Mikawa. Ce mirin est fait de farine de riz gluant fermenté au *kōji* de riz et à l'eau-de-vie *shōchū* fabriquée avec la lie du saké. Bien qu'il soit majoritairement composé d'un simple ingrédient, le riz, son goût n'en reste pas moins puissamment sucré et umami. Il s'est imposé dans la culture culinaire de la capitale en tant qu'ingrédient du bouillon des nouilles de sarrasin à la mode d'Edo ou dans la sauce de l'anguille.

Le mirin de Mikawa vient de la ville de Hekinan à Aichi. La préfecture est encore actuellement première du pays en nombre de fabriques de mirin, et un tiers d'entre elles se concentrent à Hekinan. Les chefs du monde entier utilisent ce condiment local comme vin de riz ou comme ingrédient pour des desserts sans sucre.

江戸前そばの汁には、酒粕の味も入っています。



Un ingrédient populaire du bouillon des nouilles soba et de la sauce des plats d'anguille.

Le mirin de Mikawa à la couleur sombre et aux forts goûts umami et sucré

Aichi abrite de nombreuses fabriques de mirin, en particulier à Hekinan.





Crédit : Fuso Moriguchi Shokuhin



Crédit : Fuso Moriguchi Shokuhin

Un radis moriguchi récolté à Fusō est entré au livre Guinness des records le 23 novembre 2013 pour son exceptionnelle longueur de 191,7 centimètres.



La lie sucrée du mirin était consommée comme un bonbon à l'époque où le sucre était rare et précieux.

Le goût du terroir dans l'esprit *mottainai*

Connaissez-vous le radis le plus long du monde ? Il s'agit du radis *moriguchi* cultivé dans le bourg de Fusō. Le diamètre de ce légume ancien d'Aichi n'excède pas deux centimètres mais il mesure généralement 1,2 mètre, voire 1,8 mètre pour les plus longs !

La fabrication du mirin entraîne la production d'un déchet, une lie spécifique à ce condiment. Combinée à la lie du saké et utilisée comme base de *tsukemono*, elle permet la fabrication de radis *moriguchi* mariné, le *moriguchizuke*. Le processus de fermentation prend environ deux ans à partir de la première étape, le dégorgement au sel du radis.

Le pressage intense du mirin dans les cuves produit une quantité importante de lie, mais celle-ci est trop sèche pour être utilisée en *moriguchizuke*. Les artisans se fournissent plutôt en lie délicatement pressée, encore riche de sucre et d'umami. Le lien ancien entre les fabriques de mirin et les artisans de *moriguchizuke* sont la clé de la saveur du radis mariné.

Leur goût rappelant le mirin et leur texture croquante sont caractéristiques de la région. On dit que le *moriguchizuke* était même apprécié du chef de guerre Hideyoshi Toyotomi !



Le goût du poisson cru, à la japonaise

Le sashimi est la préparation la plus simple pour profiter de toutes les qualités gustatives de la chair délicate du poisson, ingrédient très apprécié au Japon en raison de l'omniprésence de l'eau autour de l'Archipel. Des outils de pierre laissent penser que le poisson était consommé cru dès l'époque Jōmon (équivalent de la préhistoire). La sauce soja fait son apparition au 16^{ème} siècle et est intégrée à la cuisine en tant que sauce pour tremper les sashimis. Elle couvre l'odeur crue du poisson et rehausse la douceur et la profondeur des saveurs, comme une sauce au vin toute simple.

Le mot japonais *shōyu* est connu dans le monde sous la traduction anglaise « soy sauce ». Ce condiment est emblématique de l'épicerie japonaise à l'étranger et sa version sans gluten, le tamari, suscite aujourd'hui l'attention des pays occidentaux. On différencie les deux produits par leur nom. Le bourg de Taketoyo à Aichi compte de nombreuses fabriques de tamari qui répandent leurs arômes intenses jusque dans la rue.

Le tamari, parfait pour le thon !



Beaucoup d'entreprises utilisent encore des cuves en bois traditionnelles
(Nakasada shoten, bourg de Taketoyo à Aichi)

Les six fabriques de tamari du bourg de Taketoyo





Hatcho miso fermenté traditionnellement et naturellement dans des cuves en bois pendant plus de deux ans (Kakukyu Hatcho Miso, Okazaki)



Le château d'Okazaki où est né Ieyasu Tokugawa (ville d'Okazaki, Aichi)



Miso de soja préparé exclusivement au sel et au soja

Le miso de soja préféré du *shōgun*

Le général militaire Ieyasu Tokugawa est connu pour avoir ouvert une ère de paix qui allait durer plus de deux cent cinquante ans. La série américaine *Shōgun* (2024) rend hommage à ce personnage majeur de l'histoire du Japon.

Né dans la préfecture d'Aichi à une époque où l'espérance de vie moyenne ne dépassait pas les quarante ans, Ieyasu Tokugawa a réussi l'exploit de vivre jusqu'à soixante-quinze ans. Il avait la réputation d'être attentif à sa santé et suivait un régime simple et équilibré. Ce personnage exceptionnel était aussi un fanatique du miso de soja, fabriqué uniquement à partir de soja et de sel, source de protéines et de minéraux.

Aujourd'hui, ce miso de soja n'est plus consommé que dans une petite partie du territoire japonais. On dit qu'Ieyasu Tokugawa voulait se réserver cet aliment précieux et a jalousement gardé les méthodes de fabrication dans la région.

De nombreuses fabriques continuent à produire du miso de soja dans des cuves en bois dans la préfecture d'Aichi.

Quelques sites Internet pour en savoir plus sur la culture des aliments fermentés à Aichi !

Aichi Hakko shoku meguri

Un site d'informations touristiques, « Aichi préfecture de l'umami », pour découvrir toutes les pans de la culture des aliments fermentés.



Conseil de promotion de la culture des aliments fermentés d'Aichi : <https://hakko-aichi.jp/en/>

HAKKO

Un site disponible en six langues sur la richesse et l'intérêt de la culture des aliments fermentés unique au Japon.



CENTRAL JAPAN INTERNATIONAL AIRPORT COMPANY : <https://hakko-umami.com/en>

Sources et références

Association des producteurs de saké d'Aichi

<https://www.aichi-sake.or.jp/sakestory/>

Walkerplus

Article intitulé « Les chocolats inédits au mirin arrivent aux grands magasins Takashimaya de la gare JR Nagoya. Même les Parisiens les ont appréciés ! »

<https://www.walkerplus.com/article/176689/>

San-J

<https://www.instagram.com/sanjtamari/>

Crédits photos

Daihonzan Eihei-ji

<https://daihonzan-eiheiji.com/>

Union pour le tourisme à Fukui (association d'intérêt général)

<https://www.fuku-e.com/index.html>

Sawada Shuzō

<https://hakuro.com/>

Association pour le tourisme de la ville de Handa

<https://www.handa-kankou.com/>

Fuso Moriguchi Shokuhin

<https://www.fusomoriguchi.co.jp/>

Avec la collaboration de

Hatcho miso Kakukyu

<https://www.kakukyu.jp/>

Nakasada Shoten

<https://www.ho-zan.jp/>

Conception

Association japonaise du voyage et du tourisme

(projet de promotion du tourisme régional débuté en mars 2025)

<https://www.nihon-kankou.or.jp/home/>

Toute reproduction ou utilisation non autorisée de texte ou d'image est formellement interdite.