

LAURE KIÉ & HARUNA KISHI

楽しい和ごはん

# LA CUISINE JAPONAISE ILLUSTRÉE

DES RECETTES ET  
DES ANECDOTES  
POUR TOUT SAVOIR  
SUR LA CULTURE  
GASTRONOMIQUE  
NIPPONNE !

MANGO

# SOMMAIRE

## La cuisine japonaise..... 5

Le repas familial.....	6
Kaiseki-shojin ryori.....	8
Les spécialités régionales.....	10
La vaisselle.....	12
Les ustensiles & les baguettes.....	14
Les ingrédients de l'épicerie.....	16
Les fruits, légumes et algues.....	18
Commander au restaurant.....	20
Bouillon dashi.....	22
Sauces et condiments.....	24
Techniques de découpe de fruits et légumes.....	26

## Autour du riz..... 29

Les différents plats de riz.....	30
Le riz japonais.....	32
Les sushi.....	34
Les variétés de sushi.....	35
La découpe des poissons.....	36
Le façonnage des sushi.....	38
Chirashi sushi.....	39
Maki & temaki.....	40
Kare rice.....	42
Domburi.....	44
Onigiri.....	46
Onigiri, les garnitures.....	48
Bento.....	50
Bento, les garnitures.....	52
Bento, les recettes.....	54

## Autour des nouilles..... 57

Variétés de nouilles.....	58
Ramen, les spécialités par région.....	60
Ramen, les bases.....	62
Ramen, les recettes.....	64
Soba.....	66
Udon.....	68
Les autres nouilles.....	70
Gyoza.....	72



## Autres plats phares .....75

Tempura .....	76
Tonkatsu.....	78
Korrokke.....	79
Poissons .....	80
Autour du soja .....	82
Shabu-shabu .....	84
Sukiyaki & oden .....	86
Autour des algues .....	88
Teppanyaki .....	90



## Cuisine par thème .....93

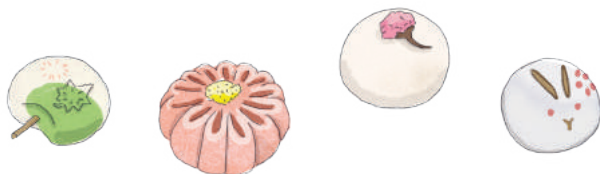
Street food et yakitori.....	94
Okonomiyaki.....	96
Takoyaki.....	97
Izakaya .....	98
Top 10 des plats de izakaya.....	100
Le nouvel an : osechi-ryori .....	102
Le printemps.....	104
L'été .....	106
L'automne.....	108
L'hiver.....	110



## Pâtisseries et boissons...113

Wagashi .....	114
Dorayaki.....	116
Daifuku.....	118
Les boissons .....	120
La cérémonie du thé.....	122
Le saké .....	124

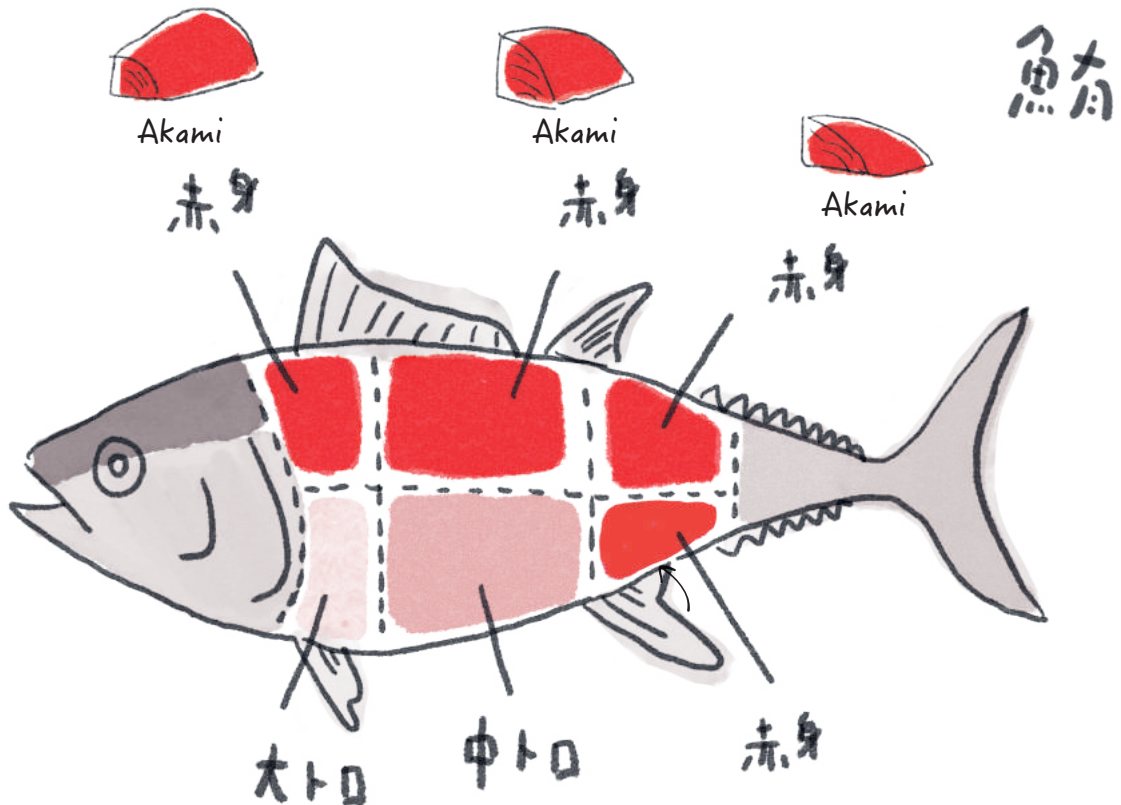
## Index des recettes ..... 126



# LA DÉCOUPE DES POISSONS

## LES DIFFÉRENTES PARTIES DU THON

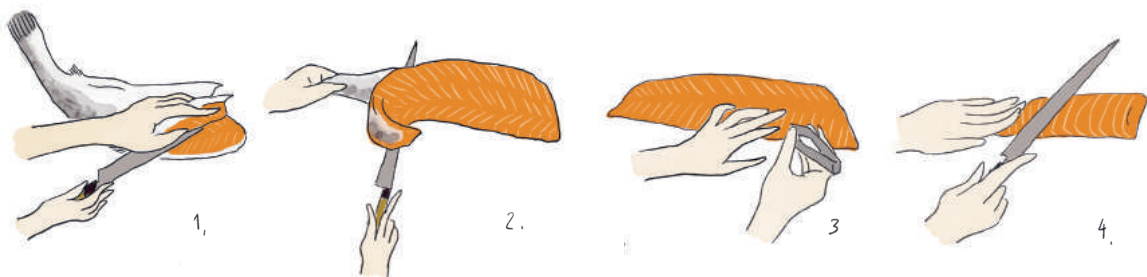
Le thon est le roi des poissons crus, mais selon la qualité des morceaux, la saveur et la texture de sa chair varient fortement... et son coût également !



O-toro :  
la meilleure partie,  
extra-grasse ;  
une chair fondante  
et rosée

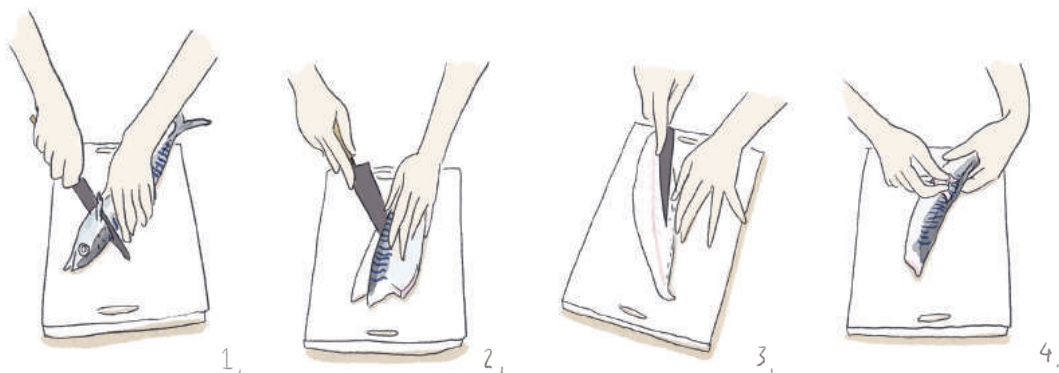
Chu-toro :  
partie grasse  
du thon, une chair  
rouge clair

Akami :  
la partie  
la plus répandue,  
avec une chair  
très rouge



## La découpe du saumon

- 1 Ouvrez le premier filet du saumon écaillé en allant de la tête vers la queue, en suivant l'arête centrale. Retirez le filet en prenant bien soin d'avoir toujours la lame du couteau au plus près des arêtes, afin de préserver la chair intacte. Retirez ensuite l'arête centrale de la même manière et dégagez le second filet.
- 2 Avec le couteau à sashimi, retirez la peau de chaque filet. Ôtez au couteau toutes les parties grises se trouvant près de la peau et les parties blanches un peu dures. Gardez-les, ainsi que la tête et les arêtes, pour donner de la saveur à une soupe ; vous pouvez les ajouter à la soupe miso p. 23.
- 3 À l'aide d'une pince à épiler, retirez les arêtes en maintenant la chair avec deux doigts.
- 4 Coupez les filets en lamelles de la taille souhaitée, selon l'utilisation (sashimi, maki, chirashi, etc.).



## La découpe du maquereau

- 1 Coupez la tête. Incisez l'abdomen du poisson afin d'ôter les viscères (veillez à bien retirer le sang qui se trouve au fond du ventre, en grattant avec le pouce). Nettoyez à l'eau claire.
- 2 Levez le premier filet en procédant comme pour le saumon. Retournez le poisson et levez le second filet.
- 3 Retirez toutes les parties dures sur les bords des filets ainsi que les arêtes.
- 4 Ôtez la peau en vous aidant au départ de la lame du couteau (la fine peau se détache ensuite à la main). Coupez les filets en lamelles de la taille souhaitée, selon l'utilisation.

# ONIGIRI, LES GARNITURES

Si la prune umeboshi et le nori sont les garnitures les plus fréquentes, les onigiri se déclinent à l'infini !

## おにぎり

梅干しおにぎり



Le classique :  
1- umeboshi  
(prune saumurée)  
2- nori

しそゆかりおにぎり



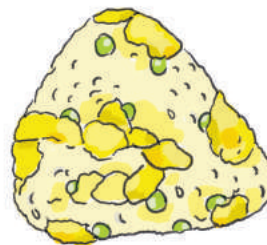
Le parfumé :  
1- yukari (condiment  
de shiso pourpre)  
2- feuille de shiso vert

魚とごま塩おにぎり



Le saumon :  
1- saumon cuit salé  
et émietté  
2- gomashio (mélange  
de sésame et de sel)

火炒り卵とえんどう豆おにぎり

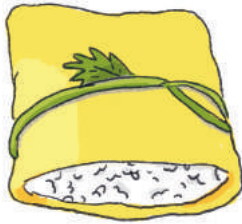


Le moelleux :  
1- œufs brouillés  
2- petits pois cuits

Onigiri  
おにぎり

**Astuce :** vous pouvez aussi utiliser un moule à onigiri pour façonner les triangles.

卵巻きふりかけおにぎり



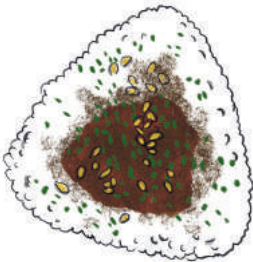
Le traditionnel :  
1- crêpe d'œuf (voir p. 39)  
2- furikake (voir p. 25)

ツナマヨおにぎり



Le thon-mayo :  
1- émietté de thon en boîte  
2- mayonnaise  
3- nori

焼き味噌おにぎり



Le grillé au miso :  
1- miso  
2- huile de sésame toasté  
3- ciboulette.  
Passez l'ensemble quelques minutes sous le gril du four

えび天おにぎり



Le crevette-tempura :  
1- crevettes en tempura (voir p. 77)  
2- nori

# RAMEN, LES RECETTES

POUR ENVIRON 4 BOLS DE CHAQUE

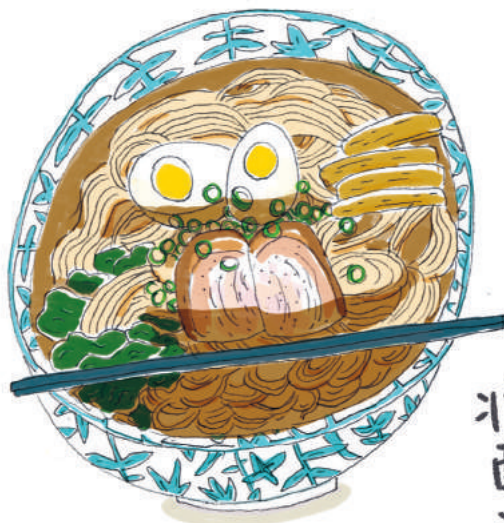
## SHOYU RAMEN : TOKYO RAMEN

**Le bouillon** : 1,6 l de bouillon (voir recette p. 62).

**L'assaisonnement au soja** : 15 cl de sauce tare (voir recette p. 62).

**La garniture** : lamelles de viande chashu (voir p. 62), bambou nenma, ciboule émincée, wakamé, œufs mollets coupés en deux.

**L'assemblage** : répartissez la sauce dans chaque bol, versez le bouillon bien chaud puis ajoutez les nouilles ramen cuites et égouttées. Disposez la garniture sur les nouilles. Servez sans attendre !



将  
西  
油  
ら  
ー  
め  
ん

## MISO RAMEN : SAPPORO RAMEN



味  
噌  
ら  
ー  
め  
ん

**Le bouillon** : 1.6 l de bouillon de la recette p. 62.

**L'assaisonnement au miso** : dans une casserole, disposez 2 gousses d'ail écrasées, 2 cm de gingembre émincé, 6 c. à s. de miso, 3 cl de mirin, 10 cl de saké, 5 cl d'eau, 1 c. à s. de sucre et ½ c. à c. de sel. Mélangez et portez à ébullition.

**La garniture** : lamelles de viande chashu (voir p. 62), bambou nenma, ciboule émincée, œufs mollets coupés en deux, graines de maïs et noix de beurre.

**L'assemblage** : mélangez l'assaisonnement et le bouillon. Répartissez les nouilles ramen cuites et égouttées dans les bols. Versez le bouillon et disposez ensuite la garniture sur les nouilles. Ajoutez la noix de beurre en dernier.



豚骨  
ラーメン

# TONKOSTU RAMEN : HAKATA RAMEN



**Le bouillon tonkotsu :** 1,6 l de bouillon (voir recette p. 62), en ajoutant 400 g de poitrine de porc fraîche non salée avec les os et en prolongeant la cuisson de 1 heure. Vous obtiendrez un bouillon plus gras et plus épais.

**L'assaisonnement :** 15 cl de sauce tare (voir recette p. 62).

**La garniture :** lamelles de viande chashu (voir p. 62), ciboule émincée, benishoga (gingembre vinaigré), graines de sésame.

**L'assemblage :** répartissez la sauce dans chaque bol, versez le bouillon bien chaud puis ajoutez les nouilles ramen cuites et égouttées. Disposez la garniture sur les nouilles.

## TANTAN MEN

**Le bouillon :** 1,6 l de bouillon (voir la recette p. 62).

**L'assaisonnement épicé :** il est entièrement apporté par le porc épicé. Dans une poêle, faites revenir 1 gousse d'ail et 2 échalotes hachées dans 1 filet d'huile de sésame toasté. Ajoutez 400 g de porc haché et faites revenir 3 à 5 minutes. Ajoutez 4 c. à s. de sauce soja, 4 c. à s. de purée de sésame, 2 c. à s. de purée de piment et ½ c. à c. de sel. Mélangez le tout et faites cuire encore 1 minute.

**La garniture :** porc épicé (voir recette ci-dessus), chou pak choï cuit.

**L'assemblage :** versez le bouillon bouillant sur le porc épicé. Faites bouillir 2 minutes. Répartissez les nouilles ramen cuites et égouttées dans les bols. Versez le bouillon avec la viande puis décorez de pak choï.



担々麺

金板焼

# TEPPANYAKI

Il s'agit de la plancha version japonaise. Le teppanyaki (« teppan » signifie « fer-inox ») est une méthode de cuisson rapide des aliments sur une plaque en inox. Au Japon, il existe de nombreux restaurants de teppanyaki où le chef réalise les cuissons devant les clients, ceux-ci étant installés à un comptoir entourant la plaque de cuisson. En dehors du Japon, ce type de restaurant s'est développé et le concept a un peu évolué. En effet, les chefs offrent un spectacle sous vos yeux... un vrai ballet de spatules et de couteaux !

## Les ingrédients du teppanyaki





## ソース



胡  
椒  
粉



葱  
心 &  
唐  
辛  
子

## Pour la sauce yakiniku

Déposez  $\frac{1}{4}$  d'oignon râpé dans une casserole et faites chauffer sur feu vif. Quand l'eau rendue par l'oignon commence à bouillir, ajoutez 3 c. à s. de sauce soja, 3 c. à s. de mirin, 2 c. à s. de saké et 1,5 c. à s. de sucre semoule. Faites bouillir pendant 1 minute. Hors du feu, incorporez 1 gousse d'ail râpée et 1 c. à s. de graines de sésame.

## Pour la sauce épicée

Déposez dans une casserole 1 c. à s. de pâte de piment, 2 cm de gingembre râpé, 1 gousse d'ail râpée, 3 c. à s. de sauce soja, 2 c. à s. de mirin,  $\frac{1}{2}$  c. à s. d'huile de sésame et 2 c. à s. de sucre semoule. Faites chauffer sur feu vif et faites bouillir pendant 1 minute. Hors du feu, incorporez 1 ciboule émincée.

# DAIFUKU

Le daifuku est une des pâtisseries les plus appréciées de la cuisine japonaise. Il est composé d'une enveloppe de riz gluant (mochi) fourrée à la pâte de haricot rouge (anko, voir p. 116). C'est une friandise qui est finalement très facile à réaliser chez soi.



## POUR 8 DAIFUKU

- 1 Divisez 200 g de pâte anko en 8 parts et formez 8 boules. Réservez-les au réfrigérateur.
- 2 Dans un bol, mélangez 100 g de farine de riz gluant, 50 g de sucre et 10 cl d'eau.
- 3 Faites chauffer de l'eau dans un cuit-vapeur. Disposez le bol dans le panier-vapeur, couvrez et faites cuire pendant 15 minutes.
- 4 Tamisez la féculé sur un plan de travail et déposez la pâte cuite dessus en vous aidant d'une spatule en silicone. Recouvrez de féculé car elle est très collante ; n'hésitez pas à en mettre beaucoup ! Découpez la pâte en huit.
- 5 Prenez une part de pâte et étalez-la dans le creux de votre main.
- 6 Déposez 1 boule de pâte anko et recouvrez-la de pâte. Fermez le daifuku. Procédez de même pour les 7 autres daifuku.

# LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS

大福もち



## Daifuku au anko

C'est la variété la plus classique (voir recette ci-contre).

抹茶  
大福



## Macha mochi

On incorpore ½ c. à s. de matcha dans la pâte de mochi.

もち大福



## Mochi cream

On remplace la boule de anko par une boule de glace (glace au matcha, à la fraise, au sésame noir...).

いちご大福



## Daifuku à la fraise

On glisse une fraise entière dans la boulette de anko blanc (shiro-an).

Un livre entièrement illustré pour tout savoir sur la cuisine japonaise !

Des recettes, des anecdotes, des histoires, des cartes, des gestes, des techniques, des ustensiles, des ingrédients... Une invitation à la découverte des coutumes et des saveurs japonaises !

Comment façonner les sushi ? Quelle est la recette traditionnelle de la soupe miso ? Comment se compose un repas japonais ? Quels sont les plats les plus fréquents dans les izakaya ? Comment garnir et emballer son bento ?

En un coup d'œil, toutes les réponses aux questions que l'on se pose !

13,50 € TTC • MDS : MN00174



9782317020865