

LA CULTURE ALIMENTAIRE JAPONAISE

Appréciation de la tradition et ouverture sur la nouveauté



Une rizière du Japon
(Crédit photo : AFLO)

La culture alimentaire japonaise centrée sur le riz a évolué à la suite de l'introduction d'Asie de la culture de riz irriguée, il y a plus de 2 000 ans. La tradition du riz servi avec des légumes et du poisson de saison et d'autres produits marins a atteint une forme extrêmement sophistiquée au cours de la période Edo (1603–1867) et demeure le cœur vivant de la cuisine japonaise. Toutefois, depuis la réouverture du pays à l'occident, il y a un siècle et demi, le Japon a développé une culture alimentaire extrêmement riche et diversifiée qui inclut non seulement la cuisine japonaise mais

également de nombreux plats étrangers, certains adaptés aux goûts japonais, d'autres importés et plus ou moins inchangés.

Étroitement liée aux fêtes annuelles, la cuisine japonaise "Washoku" méticuleusement préparée utilise divers ingrédients frais provenant de la nature pour représenter la beauté des saisons, contribuant ainsi à enrichir la culture culinaire au Japon. En 2013, "Washoku, culture alimentaire traditionnelle des Japonais, notamment pour la célébration du Nouvel An" a été inscrit sur la Liste du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO, en tant que



Nourriture japonaise traditionnelle pour le Nouvel An, "Osechi"

Repas d'une auberge japonaise

Les auberges japonaises de luxe (*ryokan*) servent généralement de somptueux repas composés de plusieurs plats du style *kaiseki*, comme celui présenté ici. (Crédit photo : AFLLO)



coutume sociale importante devant être conservée par la communauté.

Les origines

Au cours des siècles qui ont suivi l'introduction du bouddhisme au Japon au 6^{ème} siècle, les lois et édits impériaux ont progressivement éliminé la consommation de quasiment toute chair animale, y compris celle de la volaille. Le style de cuisine végétarienne connu sous le nom de *shojin ryori* a été plus tard popularisé par la secte Zen, et, au 15^{ème} siècle, de nombreux aliments et ingrédients consommés par les Japonais aujourd'hui avaient déjà fait leur apparition, par exemple la sauce de soja (*shoyu*), le *miso*, le tofu, et d'autres produits à base de soja. À peu près à la même époque, un style protocolaire et élaboré de cuisine de banquet s'est développé, celui-ci s'inspirait de la cuisine de la cour aristocratique. Connu sous le nom de *honzen ryori*, il est l'un des trois styles fondamentaux de la cuisine japonaise, avec le *chakaiseki ryori* (la cuisine du repas de la cérémonie du thé) et le *kaiseki ryori*.

Mettant l'accent sur la présentation artistique d'ingrédients frais de saison, le repas de thé unissait les formalités du *honzen ryori* à l'esprit et la frugalité du Zen. Le *kaiseki ryori* s'est développé en sa forme actuelle au début du 19^{ème} siècle, il est toujours servi dans les restaurants japonais de premier rang connus sous le nom de *ryotei* et dans les auberges traditionnelles japonaises. Bien qu'ils retiennent toujours des styles précédents les ingrédients frais de saison et la présentation délicate, les repas *kaiseki* ont moins de règles de convenance et sont plus détendus. Le saké est la boisson consommée pendant le repas, et, parce que les Japonais ne mangent généralement pas de riz lorsqu'ils boivent du saké, le riz est servi à la fin. Des entrées, du *sashimi* (poisson cru en tranches), un *suimono* (soupe claire), des

yakimono (aliments grillés), des *mushimono* (aliments cuits à la vapeur), des *nimono* (aliments mijotés) et des *aemono* (aliments ressemblant à une salade en sauce) sont servis en premier, suivis d'une soupe au *miso*, de *tsukemono* (petits légumes macérés), de riz, de confiseries japonaises et de fruits. Le thé conclut le repas. Bien que la plupart des Japonais aient peu l'occasion de déguster des dîners *kaiseki* dans toute leur ampleur, les types d'aliments et l'ordre dans lequel ils sont servis dans le cadre du *kaiseki ryori* sont la base d'un repas japonais complet contemporain.

Le sushi que la plupart des gens connaissent aujourd'hui – riz vinaigré garni sur le dessus d'ingrédients tels que du poisson cru ou des coquillages – s'est développé à Edo (aujourd'hui Tokyo) au début du 19^{ème} siècle. Le sushi de cette époque était vendu par des étals en tant qu'aliment à « grignoter », et ces étals étaient les précurseurs des restaurants de sushi d'aujourd'hui.

Les importations naturalisées

Le Japon fut pour la première fois exposé directement et dans son ensemble à l'occident lors de l'arrivée de missionnaires européens dans la deuxième moitié du 16^{ème} siècle. Parallèlement, la combinaison des techniques espagnoles et portugaises de friture de gibier et de la méthode chinoise de cuisson à l'huile de légumes a mené au développement du *tempura*, un plat populaire japonais dans lequel des fruits de mer et différentes sortes de légumes sont enveloppés d'une pâte et plongés dans une friture.

Avec la réouverture du Japon à l'occident au milieu du 19^{ème} siècle, de nombreuses nouvelles habitudes culinaires et alimentaires ont été introduites, la plus importante étant la consommation de viandes. Bien que désormais considéré comme un plat japonais,

Sushi

Quelques exemplaires des nombreux types de *nigirizushi*, petite portion de riz vinaigrée moulée à la main sur laquelle repose une tranche de poisson cru, de coquillage, et autres ingrédients. Une petite dose de *wasabi* (raifort japonais) est généralement ajoutée entre le riz et la garniture. (Crédit photo : AFLO)



le *sukiyaki* – du boeuf, des légumes, du tofu et d'autres ingrédients cuits à la table dans un bouillon de sauce de soja, de *mirin* (saké sucré), et de sucre – était à l'origine servi dans les restaurants de « style occidental ». Un autre plat populaire japonais qui est apparu à cette époque est le *tonkatsu*, une escalope de porc panée, frite dans l'huile. Créé au début du 20^{ème} siècle, utilisant de la poudre de curry indien importé d'Angleterre, le riz au curry japonais (*kare-raisu*) est devenu un plat très populaire ; il contient des légumes et de la viande ou des fruits de mer dans une épaisse sauce de curry servie sur le riz.

La table d'un dîner contemporain

Le choix des ingrédients proposés dans les supermarchés et magasins d'alimentation dans tout le Japon, à l'exception des régions rurales les plus isolées, est tellement varié que quel que soit le jour de la semaine, un dîner préparé à la maison peut contenir une variété incroyable de plats d'origine étrangère. Quoi qu'il en soit, la nourriture japonaise est toujours la norme, et un « repas japonais » à la maison comprendra en général du riz blanc, de la soupe de miso, et des petits légumes macérés (*tsukemono*). Les différents plats qui accompagnent ces trois éléments varient considérablement selon la région, la saison, et les préférences de la famille, mais il est fort probable qu'il s'agisse de légumes cuits, de tofu, de poisson grillé, de sashimi, ainsi que de viande de boeuf, de porc et de poulet cuisinés de différentes manières.

Des alternatives populaires à la nourriture japonaise incluent des plats de viande et de légumes sautés de style chinois, du boeuf et du porc grillés à la façon coréenne. Des cuisiniers plus aventureux s'essaieront peut-être à préparer des plats américains, français, italiens, ethniques ou autres. Des sélections particulièrement appréciées des enfants incluent les spaghettis, les hamburgers, et le

riz au curry mentionné ci-dessus.

Tandis que de nombreuses familles continuent de manger tous les soirs des plats cuisinés à la maison, le plus grand changement dans les habitudes alimentaires de ces dernières décennies est le remplacement des plats faits maison par de la nourriture préparée à l'extérieur. Le sushi, des plats de nouilles chinoises et japonaises, des boîtes-repas japonaises (*bento*) peuvent depuis longtemps être livrés à domicile (*demae*) dans les communes et les villes, et, désormais, les pizzas et de nombreux autres plats peuvent également être commandés. En outre, les supermarchés proposent une grande variété de plats préparés, tels que le sushi, le *tempura*, du poulet frit, qui peuvent être rapportés à la maison, et la généralisation des dépanneurs dans tous les coins de l'Archipel, si ce n'est dans les régions les plus reculées, met à la disposition de quasiment tous une large sélection de plats précuits de style *bento* à emporter.

Dîner en ville

Le sushi, la contribution la plus célèbre du Japon à la culture alimentaire mondiale, est généralement dégusté dans les restaurants de sushi, où les clients prennent place au comptoir et passent leurs commandes une à une au chef cuisinier. Il y a également des chaînes très populaires de restaurants de sushi utilisant un tapis roulant duquel vous attrapez des petites assiettes qui défilent devant vos yeux contenant chacune deux sushi, ou si vous n'y voyez rien à votre goût vous pouvez également passer une commande spéciale. À la différence des restaurants japonais à l'étranger, qui servent souvent une variété de plats japonais, les restaurants au Japon sont en général spécialisés dans un seul type de nourriture, tel que le *sushi*, le *tempura*, le *shabushabu* (de fines tranches de boeuf cuites à la table dans un bouillon frémissant), le *sukiyaki*,

Soba

Connu sous le nom de *zaru soba*, le plat de soba froides présenté ici se consomme en trempant d'abord les longues nouilles dans une sauce spéciale à laquelle du *wasabi* (raifort japonais) et des oignons verts sont souvent ajoutés. (Crédit photo : AFLO)



l'*unagi* (anguille grillée), les nouilles *soba* ou *udon*, etc. Les principales exceptions à cette règle de spécialisation sont les chaînes de restaurants de type familial, qui habituellement servent une variété de plats japonais, occidentaux, et chinois.

Deux types de restaurants qui sont répandus dans tout l'Archipel mais qui ne sont pas considérés comme « originaires du Japon » sont les restaurants de *ramen* et de *yakiniku*. Les restaurants de *ramen* servent des portions généreuses de nouilles *ramen* de style chinois dans des grands bols avec du bouillon (parfumé à la sauce de soja, au *miso*, au sel, etc.), garnis de tranches de porc rôti, et de différents légumes (des germes de soja, des oignons verts, etc.), et de nombreuses personnes commandent également des *gyoza* (des « raviolis » chinois au chou et au porc) en accompagnement de leurs *ramen*. Dans les restaurants de *yakiniku*, qui s'inspirent du barbecue de style coréen, les clients cuisent, à la table, sur le gril au charbon de bois ou au gaz, des morceaux de boeufs et d'autres viandes de la taille d'une bouchée, ainsi que des légumes. La plupart des grandes villes regorgent également d'un nombre considérable d'autres restaurants étrangers qui servent de la cuisine française, italienne, indienne, chinoise, coréenne et autres, et, à Tokyo, une sélection quasiment illimitée de nourriture du monde entier est disponible.

À l'extrémité opposée sur l'échelle des prix de l'élégant *Kaiseki ryotei* et restaurants français, se trouvent les étals qui sont toujours une vue familière dans certains quartiers urbains et lors de festivals ou autres manifestations en plein air qui rassemblent les foules. Les étals les plus populaires sont ceux servant des *yakisoba* (nouilles de soba frites), des *yakitori* (brochettes de petits morceaux de poulet), des *okonomiyaki* (sorte de galettes avec des légumes et une variété d'autres ingrédients), des saucisses de Francfort, et des pommes de terre au beurre cuites au four.

L'échange culturel de nature culinaire

Comme mentionné ci-dessus, le Japon a activement « importé », pendant plus d'un siècle, des cuisines étrangères, mais pendant une grande partie de cette période, il y a eu peu de mouvement dans le sens inverse. Cependant, au cours des deux dernières décennies environ, une reconnaissance croissante de l'importance d'un régime sain, afin de conserver une bonne santé générale, a contribué à une montée en flèche sans précédent de la nourriture japonaise à l'étranger, avec une croissance explosive en ce qui concerne le nombre de restaurants japonais dans les grandes villes du monde. La majorité des restaurants japonais à l'étranger sert des sushi, et la plupart d'entre eux proposent aussi une variété d'autres choix, tels que le *tempura*. Le nombre de restaurants qui se spécialisent dans les plats de nouilles bon marché tels que les *ramen* et les *soba* est également en augmentation. Selon les statistiques de juillet 2015 du Ministère de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche, il existe environ 89 000 restaurants japonais dans le monde, dont 25 100 en Amérique du Nord, 45 300 en Asie et 10 550 en Europe. La cuisine japonaise est considérée par les étrangers comme « saine », « équilibrée » et « savoureuse ». Le nombre total des restaurants japonais aux États-Unis aurait augmenté de 150 % au cours des 2 dernières années, et leur nombre au Royaume-Uni de 300 % au cours des cinq dernières années. Selon les statistiques du MAFF, moins de 10 % de tous les propriétaires de restaurants japonais aux États-Unis sont de descendance japonaise. Un grand nombre de restaurants japonais dans les galeries marchandes et centres commerciaux à travers les États-Unis servent des sushi, mais leurs autres sélections ressemblent en général plus à de la nourriture sautée à la façon chinoise qu'à de la nourriture japonaise authentique.

Pauvre en huile et en matières grasses, la cuisine japonaise est de plus en plus appréciée dans un monde où s'opère une réelle prise de conscience en matière de santé. Aujourd'hui, elle n'est plus réduite aux sushi et aux plats raffinés. Les chefs étrangers, par exemple, utilisent des assaisonnements japonais, comme la sauce de soja, le miso ou le cédrat dans leurs cuisines locales pour créer de nouvelles saveurs inspirées de celles de l'archipel.

Afin de donner l'occasion à de jeunes chefs français et japonais d'apprendre les uns des autres et d'aider les cuisiniers français à apprendre et maîtriser les caractéristiques de la cuisine japonaise comme elle est préparée au Japon, l'Académie culinaire japonaise organise, depuis 2005, des stages d'apprentissage de cuisine japonaise à Kyoto et Osaka. Tout en étudiant dans les cuisines de restaurants de premier rang à Kyoto, les chefs cuisiniers français peuvent également découvrir de nombreux aspects de la culture traditionnelle japonaise associés à la nourriture.

La plupart des touristes déclare que la cuisine japonaise est la raison principale de leur venue au Japon. D'ailleurs, plus de 70 % des visiteurs du Japon visitent le pays pour « manger de la cuisine japonaise ». Ils apprécient particulièrement les sushis et le poisson, déclarant qu'ils sont « délicieux » et « d'excellente qualité ». Selon un sondage officiel, environ 90 % des touristes étrangers qui ont mangé de la cuisine japonaise ont déclaré avoir été « satisfaits ».

« Résultat et Sondage des Tendances de Consommation pour les Visiteurs au Japon : Rapport de juillet 2017 à septembre 2017 »
<http://www.mlit.go.jp/common/001206329.pdf>



Un repas à la maison

Un repas typique à la maison se compose d'un bol de riz, soupe miso, un plat principal (poisson ou viande), quelques autres plats d'accompagnement et de *tsukemono* (légumes fermentés)