

niponica

Découvrir
le Japon

にほにか

no. 34



• Dossier spécial •

Les alimentations saines au Japon

• Dossier spécial •

Les alimentations saines au Japon

La cuisine *shojin ryori* sans viande ni poisson, les techniques de fermentation anciennes et nouvelles, les innovations alimentaires originales... La cuisine japonaise peut non seulement améliorer notre santé, mais également nous aider à construire un monde durable.

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 04 | La culture végétarienne japonaise en évolution | 16 | Voyage virtuel à travers le Japon Paysages gastronomiques |
| 08 | Les aliments japonais à base de soja d'hier et d'aujourd'hui | 18 | Délicieux Japon : À table ! Sucreries amazake |
| 10 | L'abondance de soja dans la cuisine japonaise | 20 | Balade au Japon Nagahama |
| 12 | Des spécialistes qui créent le futur de la fermentation | 24 | Souvenirs du Japon Soupe miso monaka |
| 14 | Innovations alimentaires apparues au Japon | | |



Couverture :
Menu servi au Demachi Rororo à Kyoto comprenant de petits bols de plats aux légumes alignés sur un plateau.
Photo : Naito Sadaho

niponica est publié en japonais et six autres langues (anglais, arabe, chinois, espagnol, français et russe) pour présenter au monde les Japonais et leur culture. Le titre *niponica* provient de « Nippon », le terme japonais désignant l'Archipel japonais.

no.34 R-050317

Publié par Le Ministère des Affaires Étrangères du Japon
Kasumigaseki 2-2-1, Chiyoda-ku,
Tokyo 100-8919, Japon
<https://www.mofa.go.jp/>

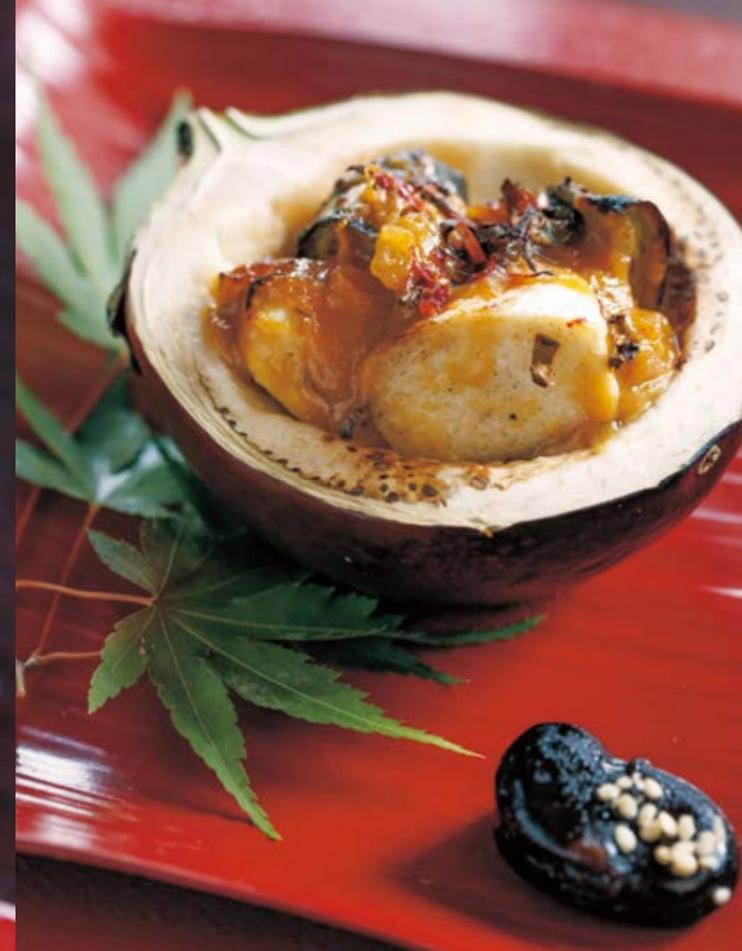
Chaque région du Japon renferme des variétés anciennes de légumes qui poussent localement depuis des centaines d'années. Sur la photo figurent des *kyoyasai*, des légumes anciens cultivés à Kyoto depuis les temps les plus reculés.



La culture végétarienne japonaise en évolution

Alors que, dans le monde entier, de plus en plus de personnes prennent conscience de l'importance d'une bonne santé, les points de vue sur les aliments à base de plantes et sur la cuisine végétarienne commencent à changer. Ici, nous allons explorer les attraits de la cuisine végétarienne, à la fois savoureuse et respectueuse de l'environnement, qui fait partie intégrante de la culture gastronomique japonaise depuis les temps les plus reculés.

Photos : Kurihara Osamu



Page de gauche : assiette *hassun* composée de légumes de saison et de différentes préparations, notamment un coqueret alkékenge, une châtaigne d'eau, ainsi que du *fu* (pâté de gluten de blé) avec de l'algue *nori* frits.
En haut à gauche : apéritif d'aubergines et de tiges de riz sauvage de Mandchourie grillées enrobées d'une sauce au miso accompagnées de radis *daikon* émincé et de feuilles de moutarde brune *takana* macérées.
En haut à droite : soupe de bouillon clair japonais appelée *sumashijiru* avec du tofu au sésame, des champignons *matsutake* et de la courge cireuse. Le bouillon *dashi* est un mélange de deux bouillons, un d'algue *kombu* et un de légumes.
En bas à gauche : le *hiriyuzu* est un beignet à base de tofu et d'igname du Japon écrasés et mélangés à de la racine de bardane, des carottes et des champignons oreilles-de-Judas émincés.
En bas à droite : des steaks de pleurotes de l'érable à la chair généreuse servis avec une sauce au sésame et au wasabi.





Le riz vinaigré est surmonté de fleurs de chrysanthème bouillies pour réaliser des sushis qui ont l'apparence de petites balles traditionnelles japonaises, les *temari*.

La cuisine *shojin ryori*, un type de cuisine végétarienne à base de légumes, d'algues, de champignons et d'autres plantes, était à l'origine le mode d'alimentation des moines bouddhistes Zen. Les plats de cette cuisine ne contiennent ni ingrédients d'origine animale ni aucun des « cinq légumes âcres » (ail, oignon, poireau, ciboulette et échalote), qui ne sont pas en accord avec les enseignements du bouddhisme. Autrefois servie uniquement dans les temples et les restaurants spécialisés, cette nourriture est maintenant facile à déguster dans de plus en plus de restaurants et de cafés à travers le Japon grâce à l'intérêt croissant pour la cuisine végétarienne.

Un de ces restaurants proposant une cuisine végétarienne est le SOUGO, dans le quartier de Roppongi à Tokyo. Le chef et propriétaire du restaurant, Nomura Daisuke, figure parmi les 50 plus grands cuisiniers pionniers de la cuisine à base de plante au monde.

« Les chefs des pays étrangers sont surpris par la variété des méthodes que nous utilisons pour cuisiner », nous raconte Nomura à propos de son menu composé de 12 plats, tous très différents. Sur le menu du restaurant, les clients trouveront un flan Shojin de courge d'hiver *kabocha* cuite à la vapeur, des steaks de pleurotes de l'érable et d'autres plats modernes inconnus de la cuisine végétarienne traditionnelle japonaise. Ces plats sont préparés au moyen de méthodes variées : les aliments peuvent être grillés, cuits à la vapeur, bouillis ou encore frits ; ce qui rompt avec l'image de la cuisine végétarienne, qui est vue comme simple et saine, mais aussi insipide.

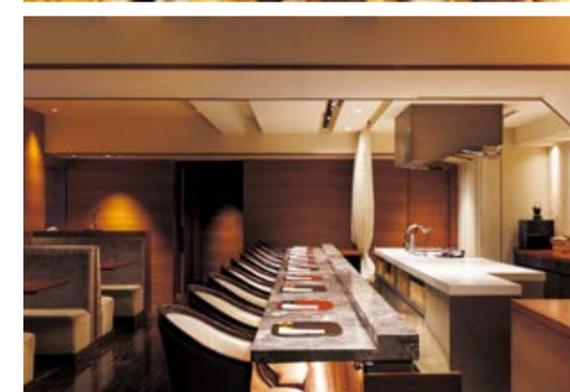
Bien entendu, le SOUGO propose également des plats traditionnels tels que du *goma dofu*, un plat à base de graines de sésame blanc, et des beignets de tofu et de légumes appelés *hiryuzu*. Basés sur le savoir de la culture végétarienne traditionnelle japonaise, ces plats contiennent une grande quantité



En haut : riz mélangé avec de l'algue *kombu* salé et surmonté de tempuras de rhizomes de lotus (à gauche). Le tout est accompagné d'un *akadashi* (soupe miso à base de graines de soja).
En bas : un flan spécial préparé en faisant cuire de la purée de courge à la vapeur avec du bouillon *dashi*.

de protéines et de lipides qui manquent généralement à la nourriture végétarienne.

Le bouillon *dashi* est un des ingrédients de base de la cuisine japonaise. Celui de ce restaurant est lui aussi unique puisqu'il est préparé avec des algues *kombu* et des légumes, et non avec les ingrédients classiques provenant d'animaux, comme de la bonite râpée. Une fois porté à ébullition, le *kombu* produit une saveur âpre et amère alors que c'est en faisant bouillir les légumes que l'on obtient tout leur parfum umami. Par conséquent, dans ce restaurant, le *dashi* est préparé en faisant chauffer les algues et les légumes séparément puis en mélangeant les deux bouillons. C'est en faisant très attention à chaque ingrédient afin de tirer au mieux parti de leurs caractéristiques individuelles que l'on obtient des saveurs riches et profondes. Rien n'est gaspillé pendant la préparation des plats, puisque le bouillon de légumes est



En haut : le chef et propriétaire du restaurant Nomura Daisuke. Ses excellentes compétences culinaires se retrouvent dans la profondeur des saveurs de son bouillon *dashi*.
Au centre : préparation des châtaignes d'eau pour l'assiette *hassun*. La peau dure est retirée pour faire apparaître la chair comestible blanche à l'intérieur.
En bas : l'intérieur du restaurant SOUGO et son ambiance moderne.

cuisiné avec la peau et les parties non utilisées des légumes ayant servi pour les autres préparations.

Comme le souligne Nomura, « Le Bouddhisme nous enseigne que les plantes sont, elles aussi, des êtres vivants. Puisqu'elles nous donnent leur vie, nous mettons tout notre cœur à les cuisiner et à faire en sorte que rien ne soit gaspillé. » Le gaspillage alimentaire dans la cuisine du restaurant est proche de zéro. La cuisine *shojin ryori* est une cuisine adaptée aux exigences de durabilité de notre époque.

Splendide présentation, saveur raffinée, bon pour la santé, respectueux de l'environnement : la culture végétarienne séculaire du Japon est probablement l'alimentation qui offre, aujourd'hui encore, le plus de richesses.

Les aliments japonais à base de soja d'hier et d'aujourd'hui



En haut : des graines de soja, l'ingrédient principal de la sauce soja. À gauche : la sauce soja Yuasa est vendue dans des bouteilles en verre.

La sauce soja, préparée à partir de graines de soja, est un élément central de la plupart des plats japonais, allant des sushis et des tempuras jusqu'aux nouilles *soba*. La méthode traditionnelle de préparation de la sauce soja, qui est toujours utilisée aujourd'hui, nous donne un aperçu de lien étroit qui lie le soja à la culture culinaire du Japon.

Photos : Sasaki Takanori

Le soja est riche en protéines et en gras de bonne qualité. Il contient également des glucides, des vitamines, des minéraux et d'autres nutriments de façon équilibrée. Pris comme « super aliment » par les consommateurs soucieux de leur santé, le soja est de plus en plus populaire dans le monde entier en tant qu'ingrédient pour les substituts de viande.

Ce nouvel aliment à la mode fait partie du paysage culinaire japonais depuis bien longtemps. Grâce à sa haute teneur en protéines, le soja a en effet été un aliment parfaitement adapté au régime alimentaire à base de légumes des Japonais, qui auraient pu facilement avoir des carences en ce nutriment essentiel. Outre les graines de soja bouillies ou grillées, des aliments transformés de différentes façons à base de soja emplissent les assiettes au Japon. Le soja fermenté en miso, tofu ou *natto* sont les plus représentatifs de ces aliments. Mais le plus important de ces aliments est sans aucun doute la sauce soja. Il n'est pas excessif de dire qu'il est impossible d'imaginer la cuisine japonaise sans la saveur de la sauce soja.

On estime que la sauce soja trouve son origine dans le processus de fabrication du miso introduit par les moines Zen au 13^e siècle. Une succession d'innovations et d'améliorations ont fait de la sauce soja le liquide aromatique à la couleur rouge noir que nous connaissons de nos jours. La sauce soja est, aujourd'hui encore, fabriquée suivant des méthodes traditionnelles à Yuasa-cho dans la préfecture de Wakayama, le berceau de cette sauce.

Tout d'abord, de la moisissure *koji* de riz est ajoutée à un mélange de graines de soja bouillies et de blé grillé et écrasé. Puis le mélange est conservé à température constante pendant trois jours pour laisser le temps à cette moisissure noble de faire fermenter le mélange. Du sel et le liquide de cuisson des graines de soja sont ensuite ajoutés au mélange afin de créer la base de la sauce soja, une mixture épaisse appelée *moromi*. Ce *moromi* est placé dans des tonneaux en bois pour une fermentation supplémentaire qui dure plus d'un an et demi. Pendant cette période, le procédé essentiel *kaiire* est utilisé pour favoriser la fermentation. Il consiste à mélanger cette mixture collante avec une sorte de pagaie à long manche appelée *kai*. Puisque les fabriques traditionnelles de sauce soja ne sont pas équipées d'air conditionné, la fréquence et le moment du *kaiire* sont ajustés en fonction de l'état du *moromi* et selon la température, qui change de jour en jour.

Une fois que le *moromi* est arrivé à maturité, il est versé dans un filtre en tissu et pressé afin de libérer la sauce tout en retenant l'huile, les lies et les autres impuretés. Puis, après avoir été chauffée une dernière fois, la sauce soja est enfin prête. Cette étape de chauffage stoppe la fermentation et procure à la sauce son arôme caractéristique.

Les sauces soja préparées avec du soja d'excellente qualité suivant des méthodes qui requièrent du temps sont riches et douces en goût et facilement reconnaissable à leur saveur umami. Tout le monde se doit de goûter au moins une fois à une sauce soja authentique !

1. *Kaiire* est le procédé qui consiste à mélanger le *moromi*. Des compétences expertes sont requises pour mélanger cette mixture collante de façon homogène.
2. Après avoir fermenté pendant plus d'un an et demi, le *moromi* est versé dans un filtre en tissu.
3. Le *moromi* est pressé graduellement à travers les 80 couches de ce tissu avec une pression de plus en plus grande afin de récolter la sauce soja.
4. Ces tonneaux en cèdre sont utilisés depuis 80 à 100 ans. La levure et les bactéries lactiques vivent dans ces tonneaux, ce qui facilite une bonne fermentation.
5. On pense que le miso Kinzanji a inspiré la fabrication de la sauce soja. Ce miso sucré préparé avec des graines de soja, de l'orge et du riz est encore fabriqué aujourd'hui dans la ville de Yuasa-cho.
6. Le directeur de la fabrique, Yukawa Fukuo (deuxième en partant de la droite), et les autres maîtres artisans font vivre le savoir-faire traditionnel de la fabrication de la sauce soja Yuasa.





Yaourt de soja

Ce yaourt est préparé avec de la boisson de soja fermentée sous l'action d'une bactérie lactique d'origine végétale découverte dans du *sunki-zuke*, une macération simple sans sel de navet rouge. (Photo : MARUSAN-AI Co., Ltd.)



Tofu

Le tofu se solidifie en un bloc ferme en ajoutant un coagulant tel que le *nigari* au liquide obtenu après avoir pressé des graines de soja bouillies (boisson de soja). Les façons les plus simples d'apprécier ce plat est en *hiyayakko*, une préparation dans laquelle le tofu est accompagné de sauce soja et de juste quelques garnitures (voir la photo), ou servi chaud avec un bouillon d'algue *kombu*.



Edamame

Les graines de soja jeunes et encore vertes récoltées en été avant leur maturité sont appelées *edamame*. Ces graines sont simplement bouillies dans de l'eau salée. Savoureux, parfumé et bon pour la santé, c'est un produit remarquablement populaire en accompagnement de boissons alcoolisées.



Nouilles de soja

Les nouilles composées à 50 % de soja contiennent environ 40 % de glucides en moins et plus de trois fois plus de protéines que les nouilles classiques faites avec de la farine de blé. Ces nouilles peuvent servir à préparer aussi bien des plats de pâtes que des soupes *ramen*. (Photo : KIKKOMAN CORPORATION)



Natto

Le *natto* est un aliment fermenté diététique obtenu en ajoutant la bactérie *bacillus subtilis natto* à des graines de soja cuites. Connue pour sa saveur puissante et sa texture collante, le *natto* est un plat typique des petits déjeuners japonais.

L'abondance de soja dans la cuisine japonaise

Le soja se trouve sous bien des formes dans les assiettes des Japonais. Depuis les temps les plus reculés, un grand nombre de plats traditionnels comportent du soja, qui est un aliment sain et faiblement calorique. De nos jours, le soja est également utilisé dans de nombreuses « reproductions » contemporaines qui imitent le goût, l'apparence et la texture d'autres aliments.



Tofu façon fromage

Ce produit proche du fromage est très sain et contient exclusivement de la boisson de soja. Il a non seulement la même texture et la même consistance que le fromage, mais il fond également de la même manière lorsqu'il est chauffé. (Photo : Sagamiya Foods, Co., Ltd.)



Yuba

Le *yuba* est le film fin qui est prélevé à la surface de la boisson de soja en ébullition. Il peut être dégusté frais avec du wasabi et de la sauce soja ou séché pour être conservé.



Aburaage

Ces poches de tofu coupé finement et frit sont souvent mijotées dans un bouillon à la fois sucré et salé préparé avec de la sauce soja, du saké et du sucre ou fourrées de riz vinaigré pour faire des *inarizushi* (voir la photo).



Hamburger de soja

Les hamburgers végétariens à base de protéines végétales obtenues à partir de soja sont placés entre deux tranches de pain pour burger pour faire un sandwich. De l'extrait de champignon shiitake est ajouté aux hamburgers pour atténuer le parfum caractéristique du soja. (Photo : MOS FOOD SERVICES, INC.)

Kalbi de soja

Ce substitut de viande à base de soja a une saveur et un aspect proches des plats-de-côtes grillés au barbecue, le *kalbi*, mais avec seulement un huitième environ de leur teneur en gras. (Photo : Next Meats Co., Ltd.)



Kinako

Le *kinako* est une farine de soja grillée mélangée à du sucre. Cette farine est utilisée dans la préparation de sucreries. Les gâteaux de riz collant enrobés de cette farine de soja sucrée, les *kinakomochi*, font partie des préparations les plus populaires à base de *mochi*.



Riz de soja

Ce produit transformé à base de soja est conçu pour avoir le même aspect que le riz. Il est délicieux dégusté tel quel, mais peut également être utilisé pour faire du riz cantonais. (Photo : FUJICCO Co., Ltd.)

Des spécialistes qui créent le futur de la fermentation

De jeunes spécialistes s'inspirent des traditions pour créer un nouveau futur pour la fermentation

Photos : Osaka Satoshi, Fukuda Yoriko
Photos fournies par Hakko Department, Ishizaki Takahito et Yakult Honsha Co., Ltd.



En haut : le magasin Hakko Department, situé à Shimokitazawa à Tokyo, propose régulièrement plus de 500 types d'aliments fermentés différents.
Au milieu : facile à manger sur le pouce, Outdoor Natto est le produit parfait pour amener en camping.
En bas à droite : vinaigre Nigori-su, un produit original de Hakko Department.

Un concepteur de produits fermentés nous parle des attraits de son art

Ogura Hiraku s'est passionné pour le pouvoir de la fermentation lorsqu'il a remarqué à quelle vitesse sa santé commençait à se renforcer après avoir pris l'habitude de consommer des aliments fermentés. Il s'est alors lancé dans un voyage à travers tout le Japon pour visiter les brasseurs et les producteurs d'aliments fermentés.

« Ma tâche est de recomposer la vaste gamme d'aliments fermentés toujours produite aujourd'hui au Japon afin qu'elle s'accorde avec notre vie moderne et de promouvoir ces aliments parmi la jeune génération », nous confie-t-il.

Son travail l'a amené à s'impliquer dans un grand nombre de tâches, allant de la conception d'emballages pour des produits à la création de livres d'images et de dessins animés, en passant par l'organisation d'événements. Il a récemment ouvert le Hakko Department (littéralement « département de la fermentation ») à Tokyo. Ce magasin met en avant les atouts des produits fermentés grâce à sa gamme mêlant aliments fermentés traditionnels à des produits originaux qui peuvent être consommés facilement sur le pouce à tout moment de la journée, comme l'Outdoor

Natto, un mélange collant fait de graines de soja fermentées, généralement plutôt difficile à manger.

Ogura promeut ce qu'il appelle le « tourisme de la fermentation », qui représente une nouvelle façon de visiter une région particulière. Ce nouveau tourisme propose aux voyageurs de visiter des lieux de production et de goûter à différents aliments fermentés, mais aussi de découvrir des entrepôts traditionnels, des ports utilisés autrefois pour le transport de marchandises et d'autres sites en rapport avec la fermentation. Les participants sont tout d'abord invités à admirer une exposition leur présentant la culture locale de la fermentation, puis à découvrir la région dans un circuit qui reprend le contenu de l'exposition.

« Il y a de magnifiques paysages et des éléments culturels remarquables dans des quartiers qui ne sont jamais visités avec les circuits touristiques classiques au Japon. Je souhaite que les touristes puissent découvrir cette facette encore relativement inconnue du Japon », nous indique Ogura.



Ogura visite les lieux de production et échange de façon passionnée avec les fabricants sur leurs produits.



Une chercheuse en bactéries lactiques en quête de bactéries bonnes pour la santé

Au Japon, la régulation de la santé intestinale devient un sujet de plus en plus important alors qu'un nombre croissant de personnes cherchent à améliorer leur santé globale en équilibrant les bactéries présentes dans leurs intestins. Outre un régime alimentaire équilibré et de l'exercice physique modéré, les boissons probiotiques contenant des bactéries lactiques bénéfiques représentent un moyen efficace d'améliorer la santé intestinale. Une de ces boissons, le Yakult, est fabriquée avec la souche brevetée de *Lactocaseibacillus casei Shirota*. Cette boisson probiotique a été lancée en 1935. Depuis lors, cette boisson au goût sucré et facile à boire connaît un grand succès. Le Yakult 1000, commercialisé depuis peu, contient une grande quantité de la souche *Shirota*. Ce produit est censé diminuer le stress provoqué par des épisodes d'anxiété émotionnelle et favoriser un sommeil de qualité. Ce nouveau produit a connu un tel succès qu'il a été difficile de se le procurer pendant quelque temps dans les magasins après son lancement.

Kakiyama Sayaka est une chercheuse travaillant dans le développement d'aliments fonctionnels à la Yakult Central Institute. Elle passe ses journées à faire des recherches dans la bibliothèque de bactéries que l'institut a constituée tout au long de son histoire afin de trouver des bactéries bénéfiques pour la santé. « Les effets des bactéries lactiques dépendent de la variété et de la quantité consommée », nous explique-t-elle. Kakiyama a travaillé à la mise au point d'une boisson au fruit préparée avec du jus de fruit fermenté au moyen de bactéries lactiques prélevées dans des aliments macérés de la région du Tohoku. Les bactéries lactiques contenues dans la boisson sont censées réduire l'irritation nasale provoquée par les pollens et d'autres substances irritantes.

« Il a tellement de choses dans l'univers des bactéries que nous ne comprenons pas encore », ajoute-t-elle. « Je suis persuadée qu'il reste encore beaucoup de bactéries lactiques bénéfiques pour la santé humaine qui ne demandent qu'à être découvertes. »



À gauche : le grand classique New Yakult.
Au centre : Yakult 1000 contient 100 milliards de bactéries *Shirota*.
À droite : Kakiyama a pris part au développement du jus de fruit fermenté Yakult Oishii.



Les bactéries lactiques sont des organismes vivants. Kakiyama déclare qu'elle souhaite continuer à développer des produits qui améliorent la santé.



La souche de bactéries *Lactocaseibacillus casei Shirota* contenu dans les boissons Yakult.

Un petit plaisir délicieux qui réduit le gaspillage

♣ VEGHEET

Les produits VEGHEET sont préparés avec une méthode innovante de transformation de légumes déformés, abîmés, ou qui, ne remplissant pas les ormes de mise sur le marché, devraient être jetés. Comme leur nom l'indique (VEGHEET pour *vegetables*, « légumes » en anglais), ces produits sont fabriqués à partir d'une pâte de légumes mélangée à du agar-agar. Cette pâte est ensuite étalée et séchée pour former des feuilles fines comme du papier. Les produits VEGHEET ne contiennent ni substances chimiques ni additifs, sont préparés sans perdre ni la saveur ni la valeur nutritionnelle des légumes, et peuvent être conservés pendant longtemps. Ces feuilles peuvent être utilisées de bien des façons, notamment pour préparer des sandwiches wraps ou dissous pour servir de base à des soupes.



En haut : des feuilles VEGHEET avec la couleur et le goût des légumes d'origine.
En haut à droite : enroulez ces feuilles autour de légumes, de viande ou d'autres aliments avant de les servir à des invités.
En bas à droite : le processus de fabrication comprend la transformation des légumes en feuilles, puis leur séchage.
(Les trois photos : ISLE CO., LTD.)

De nouveaux horizons pour les aliments à base d'insectes

♣ Ramen au grillon

Avec une teneur en protéines identique au bœuf ou au porc pour une quantité équivalente et étant faciles à élever, les grillons en tant qu'aliment sont vus comme un facteur capable de contribuer à l'atténuation de la crise alimentaire mondiale. Cela fait déjà un certain temps que les en-cas contenant de la poudre de grillon ou d'autres produits de ce type font parler d'eux. C'est maintenant au tour de *ramen*, ces soupes de nouilles très populaires au Japon, à base de grillons, de se retrouver sur nos étals. En effet, la poudre de grillon entre dans la composition de la pâte pour les nouilles, ils sont utilisés dans le bouillon. Les nouilles du *ramen* sont servies dans un bouillon préparé avec des grillons et assaisonnées d'une huile parfumée au grillon et de sauce soja faite en faisant fermenter des grillons avec du *koji* de riz. Cette soupe pleine d'arôme est forte en saveur umami et a un parfum proche de celui de la crevette. Ce *ramen* au grillon permettra sans doute à ceux peu disposés à manger des insectes de se faire à l'idée et à faire que les grillons soient davantage reconnus comme une source alimentaire précieuse.



En haut à gauche : un bol de soupe *ramen* de l'ANTCICADA, un restaurant servant de la nourriture à base d'insectes, est préparé avec 160 grillons. (Photo : Kurihara Osamu)
En haut à droite : de la sauce soja fabriquée en faisant fermenter des grillons et du *koji* de riz. (Photo : ANTCICADA)
En bas à droite : les deux espèces de grillons *Gryllus bimaculatus* et *Acheta domestica* sont utilisées pour préparer le bouillon. (Photo : ANTCICADA)

Innovations alimentaires apparues au Japon

Les microorganismes qui pourraient sauver le monde

♣ Euglena

Possédant les caractéristiques à la fois de la faune et de la flore et munie aussi bien de chloroplastes que de flagelles pour se déplacer, l'algue *Euglena* est un microorganisme entouré de mystère et de plus en plus populaire en tant que super aliment avec ses 59 types de nutriments différents. Non seulement cette algue peut être cultivée avec seulement de la lumière et de l'eau grâce à la photosynthèse, mais elle a également le potentiel d'aider à résoudre les problèmes environnementaux en absorbant le dioxyde de carbone pendant son développement. Elle présente des applications diverses et extrêmement prometteuses, notamment en tant que complément alimentaire, dans des produits cosmétiques, des boissons ou d'autres aliments, ou encore comme biocarburant, aliments pour animaux, ou engrais.



En haut : boisson au fruit à base d'*Euglena*.
En bas à gauche : *Euglena* séché puis transformé.
En bas à droite : *Euglena* sont minuscules avec une longueur comprise entre 0,05 à 0,1 mm.
(Les trois photos : euglena Co., Ltd.)

De nouvelles idées alimentaires venues du Japon – Un atout potentiel pour des vies plus saines et un monde durable

Nutritif et délicieux

♣ Kanzenshoku, les repas tout-en-un

Les *kanzenshoku* sont des produits alimentaires contenant une quantité équilibrée des nutriments* requis dans un repas d'un régime alimentaire sain. Ces produits sont utiles pour les personnes qui suivent un régime amincissant ou celles qui sont très occupées dans notre société moderne et qui souhaitent manger efficacement. Auparavant, les seuls *kanzenshoku* japonais disponibles étaient des poudres à dissoudre dans un liquide et à consommer comme boisson. Toutefois, ces dernières années, une grande variété de ces produits a été développée afin de combler la demande en aliments se rapprochant de plats solides. Les consommateurs peuvent maintenant choisir des *kanzenshoku* sous forme de pain, de curry, de pâtes, ou d'autres plats suivant ce qu'ils souhaitent.

*Valeurs nutritionnelles estimées selon le document « Apports nutritionnels de référence pour les Japonais » établi par le ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales du Japon.



À gauche : pain *kanzenshoku* au blé complet et allégé en glucides.
(Photo : BASE FOOD Inc.)

Curry instantané préparé simplement en ajoutant de l'eau chaude, et pâtes surgelées micro-ondables.
(Photos : NISSIN FOOD PRODUCTS CO., LTD.)



Voyage virtuel à travers le Japon

Paysages gastronomiques

Au Japon, chaque région possède une gastronomie unique façonnée par les bienfaits de la nature environnante. Le traitement des ingrédients locaux à chaque saison crée des paysages exquis.



Niigata

Piments enneigés pour le Kanzuri

Le Kanzuri est un condiment qui, utilisé en petite quantité, sert à rehausser le goût des plats. Cette spécialité de la préfecture de Niigata est préparée en mélangeant des piments rouges, du *koji* (riz fermenté sous l'action d'un champignon), de l'agrumes yuzu et du sel. Ce mélange est ensuite laissé fermenter pendant plus de trois ans. Avant de commencer le processus de fermentation, les piments sont salés et laissés à l'air libre dans la neige pendant quelques jours, puis mélangés aux autres ingrédients. Cette opération supprime l'âcreté des piments, les adoucit et rehausse leur saveur. (Photo : Kanzuri Co., Ltd.)



Yamagata

Chrysanthèmes comestibles

Au Japon, les chrysanthèmes ne sont pas uniquement cultivés pour des raisons décoratives, mais également pour être consommés. La variété violette de chrysanthèmes de la préfecture de Yamagata, appelée *motte no hoka*, est réputée pour être particulièrement savoureuse et aromatique. Une fois bouillis puis macérés, ces chrysanthèmes ont une texture délicieusement croustillante. (Photo : photolibary)

Saga

Filets d'algue *nori* de la mer d'Ariake

L'algue *nori* (photo en bas à droite) est un aliment indispensable à la cuisine japonaise, notamment pour des préparations comme les sushis. La culture d'algues dans la mer d'Ariake, au large des côtes à l'ouest de Kyushu, profite de l'abondance des nutriments dans les eaux locales provenant des rivières, grandes et petites, qui se jettent dans cette mer, ainsi que des 6 m d'amplitude entre les marées hautes et les marées basses. Les paysages d'hiver formés à la tombée du jour par les rangées de filets *hibi nori* tendus entre des poteaux sont un spectacle emblématique de la mer d'Ariake. (Photo : PIXTA)

Hyogo

Poulpes séchés

Cette méthode traditionnelle de séchage est utilisée depuis de nombreuses générations de pêcheurs dans la ville d'Akashi de la préfecture de Hyogo, une région du Japon connue pour ses poulpes. Une fois pêchés, les poulpes sont bien étirés au moyen de tiges en bambou placées au niveau de la tête et des tentacules puis suspendus au soleil pendant une journée et une nuit entière. Il est de coutume de déguster un *tako-meshi*, un plat de riz avec du poulpe séché, au début de l'été afin de prier pour une pêche abondante pendant toute l'année. (Photo : Kobe Shimibun)



Fukushima

Tofu congelé par le vent

Le *shimi-dofu* est du tofu traité par congélation, maturation et déshydratation. Les morceaux de tofu sont accrochés à l'extérieur avec de la paille et laissés sécher dans le vent froid. Les vents d'hiver forts et froids de la préfecture de Fukushima sont parfaitement adaptés à la préparation du *shimi-dofu*. Cet aliment déshydraté peut être réhydraté et utilisé dans des plats mijotés ou des salades. (Photo de gauche : PIXTA ; photo de droite : Association pour le tourisme et les échanges de produits de la préfecture de Fukushima)



Miyazaki

Tour *yagura* de *daikon*

Dans la préfecture de Miyazaki, la principale région productrice de radis *daikon* séchés au soleil, il n'est pas rare de voir des tours *yagura* de *daikon* en hiver. La structure en bambou à laquelle sont suspendus les radis mesure environ 6 m de haut pour 50 à 100 m de long. Après une dizaine de jours, les *daikon* perdent leur amertume, deviennent plus sucrés et gagnent en saveur umami. Ils seront ensuite mis à macérer ou transformés en différents produits. (Photo : Tsuji Terufumi)



Yamanashi

Kakis séchés

Les rangées traditionnelles de kakis suspendus aux avant-toits des maisons sont encore visibles à la fin de l'automne dans le quartier d'Enzan de la ville de Koshu dans la préfecture de Yamanashi. Les kakis sont épluchés puis fumés ou cuits afin qu'ils ne pourrissent pas. Les kakis séchés sont sucrés et moelleux et prêts à la consommation au bout d'une vingtaine de jours. (Photo : PIXTA)



Kochi

Pêche à la bonite à la canne

Ipponzuri, une technique de pêche traditionnelle à la canne utilisée pour attraper des bonites, est employée dans la ville de Nakatoso dans la préfecture de Kochi depuis plus de 400 ans. Grâce à un hameçon spécialement conçu pour se détacher facilement du poisson, les pêcheurs font voler les bonites qu'ils ont attrapés dans les airs et les libèrent aussitôt avant de remettre la canne à pêche dans l'eau pour attraper leur prochaine prise. La technique *ipponzuri* blesse moins les poissons que la pêche au filet, laissant ainsi intacte leur saveur. (Photo : Nakatoso-cho)



Kagoshima

Pots de vinaigre noir

Le vinaigre noir est produit selon la même méthode traditionnelle depuis près de 200 ans à Fukuyama dans la ville de Kirishima, dans la préfecture de Kagoshima. Là, d'immenses pots sont alignés dans des champs appelés *tsubobatake*, formant ainsi des paysages saisissants encore aujourd'hui. Chaque pot contient 54 litres d'un mélange de riz complet, d'eau et de *koji*. Ce mélange est laissé ainsi à maturer pendant plus d'un an. (Photo : Fukuyama Kurozu Co., Ltd., Kakuida)



Sucreries amazake

Peu sucrées et bonnes pour la santé

Photos : Arai Akiko

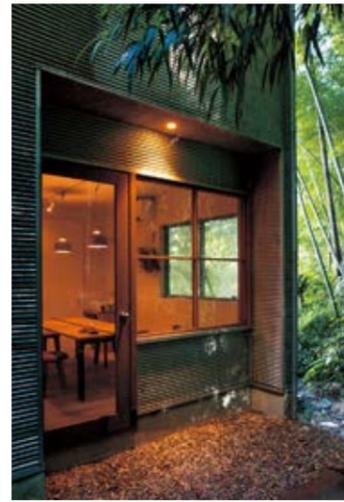
Le *koji* est un type de bonne moisissure qui se développe lorsque du *koji-kin*, un champignon microscopique, est introduit dans du riz, de l'orge, du soja ou une autre céréale. Ce *koji* est un élément essentiel pour produire les aliments fermentés qui sont à la base de la cuisine japonaise. Le nom scientifique pour le champignon du *koji* est *Aspergillus oryzae*. Ce microorganisme est tellement important qu'il a été désigné champignon national du Japon.

L'*amazake* est une boisson traditionnelle fermentée à base de malt de riz produit en mélangeant du riz avec du *koji*. Récemment, cette boisson connaît un regain de popularité en tant qu'aliment fonctionnel. Elle est étonnamment sucrée alors qu'elle ne contient aucun sucre ajouté et, contrairement à son nom (qui signifie littéralement « saké sucré »), l'*amazake* est une boisson non alcoolisée qui peut être bue aussi bien par les adultes que les enfants. Elle est tellement nutritive qu'elle a même déjà été surnommée « perfusion buvable ».

Pour préparer de l'*amazake*, de l'eau est ajoutée à du malt de riz, puis le mélange est maintenu à une température d'environ 60 °C pendant six à huit heures. À mesure que l'amidon du riz

se transforme en glucose et en oligosaccharides, la boisson acquiert son arôme profondément sucré. L'*amazake* est également riche en acides aminés essentiels, en vitamine B et en autres nutriments. Outre les oligosaccharides, qui servent à nourrir les bonnes bactéries du système digestif, l'*amazake* contient un acide aminé appelé ergothionéine, dont on pense qu'il a un fort effet antioxydant qui retarde le vieillissement et aide à prévenir les maladies liées au style de vie. Délicieux dégusté en boisson, l'*amazake* est depuis peu utilisé comme ingrédient pour des sucreries, ce qui est une nouvelle façon d'apprécier cette boisson soigneusement fermentée à la saveur si rafraîchissante.

Le sawvi, une boutique spécialisée dans le *koji* et installée dans la très touristique ville de Kamakura dans la préfecture de Kanagawa, sert des sucreries préparées avec de l'*amazake*. Le café intégré à la boutique propose également plusieurs de ces douceurs à la dégustation. « Le goût sucré de l'*amazake* est plus léger que celui du sucre. Outre cette saveur sucrée, les acides aminés contenus dans l'*amazake* apportent de la saveur umami et une délicieuse profondeur à son parfum », nous explique Terasaka



En haut : la boutique sawvi spécialisée dans le *koji* et son café sont discrètement nichés dans la luxuriante vallée de Kamakura.
En bas : malt de riz (à gauche) et *amazake* (à droite) fait maison du sawvi.

Hiroshi, le propriétaire de la boutique. Toutefois, ne possédant pas lui-même de parfum ou d'arôme puissant, l'*amazake* fonctionne très bien associé à des produits laitiers crémeux et à des saveurs de tartes aux fruits.

Les sucreries à l'*amazake* les plus populaires au menu du sawvi comprennent un gâteau roulé avec de la pâte de haricots rouges sucrée et de la crème fouettée dans laquelle de l'*amazake* a infusé, ainsi qu'un parfait glacé composé de couches de gelato à l'*amazake* et de fruits de saison. Chaque cuillère de gelato emplit la bouche d'un doux parfum de riz et le sucre naturellement présent dans le dessert est facilement assimilé et aide à récupérer de la fatigue. Il est amusant de voir comment le fait de savoir que les plaisirs sucrés sont nutritifs diminue la culpabilité qui accompagne bien souvent leur dégustation !

Les sucreries à l'*amazake* ne sont pas seulement bonnes pour le corps, elles sont également délicieuses et belles à regarder. Ces desserts remporteront à coup sûr l'adhésion de ceux qui apprécient peu l'idée de manger des aliments fermentés ou de ceux qui y goûtent pour la première fois.



En haut : parfait avec des fruits de saison, tels que du raisin Shine Muscat (en photo). Le fruit est placé au-dessus de couches de gelato à l'*amazake*, de fromage à la crème et de noix caramélisées.
En bas à gauche : gelato préparé avec de l'*amazake*, du lait ou de la crème, et des raisins au rhum.
En bas à droite : ce gâteau roulé mélange les cuisines japonaise et occidentale avec des ingrédients tels que la crème fraîche à l'*amazake*, une pâte sucrée de miso et de soja, et du gâteau éponge à la farine de riz.

Le berceau de la fermentation sur les rives d'un lac

Nagahama

Venez visiter les rives de ce vaste lac pour découvrir la culture de la fermentation née de pratiques naturelles et historiques.

Photos : Osaka Satoshi, Aflo, PIXTA



L'île de Chikubu-shima le soir vue depuis la rive nord du lac Biwa.



4



5



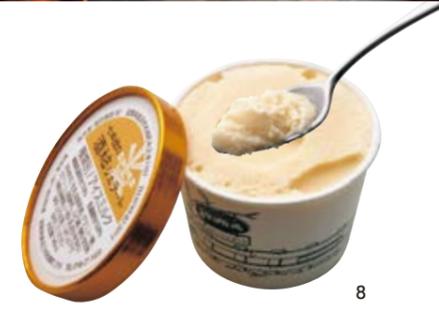
6

1. Le château de Nagahama construit par Toyotomi Hideyoshi. Le donjon qui se dresse aujourd'hui est une reconstruction de l'original.
 2. Le quartier de Kurokabe avec ses bâtiments enduits de chaux noir.
 3. Les pièces de théâtre kabuki interprétées par des enfants sur les chars de la procession sont un des clous du festival Nagahama Hikiyama.
 (Photo : Association culturelle de Nagahama Hikiyama)
 4. Les *funa-zushi* ont un arôme caractéristique apporté par la fermentation et une profonde saveur umami.
 (Photo : Tokuyama Zushi)
 5. 6. *Funa-zushi* servi avec du fromage à la crème et une gelée de fruits (5) à côté des magnifiques paysages du lac Yogo, situé au nord du lac Biwa.

Situé près du centre de l'archipel japonais, le lac Biwa est le plus grand lac du Japon. La magnifique ville de Nagahama, dans la préfecture de Shiga, s'étend le long de la rive est du lac et profite de nombreux bienfaits de la nature. Entourée par les monts Ibuki, la ville offre une vue sur la mystérieuse île de Chikubu-shima qui se dresse dans le lac Biwa. On raconte que cette petite île serait la résidence de divinités.

Nagahama a tout d'abord prospéré comme la ville-sous-château du château de Nagahama, qui a été construit par Toyotomi Hideyoshi, le chef militaire qui a unifié le Japon au 16^e siècle. À partir de la période d'Edo (1603-1868), Nagahama s'est développée comme ville auberge accueillant les voyageurs empruntant la Hokkoku Kaido, la route principale qui reliait Kyoto à la région du Hokuriku. Grâce à sa position stratégique sur la rive du lac, la ville a développé des activités portuaires et a prospéré comme ville commerciale. Les traces de cette histoire sont encore visibles dans le quartier de Kurokabe, une destination touristique pleine d'entrepôts historiques et de vieilles maisons aujourd'hui transformés en boutiques. À un kilomètre à pied à l'est de ce quartier se trouve la porte d'entrée du Nagahama Hachiman-gu, un sanctuaire dont l'histoire remonte à presque 1000 ans. Le festival Nagahama Hikiyama, qui est organisé au sanctuaire chaque année en avril, est connu pour sa procession de magnifiques chars sur lesquels des enfants interprètent des pièces originales de théâtre kabuki.

La ville de Nagahama est située au bord de l'eau et profite de la richesse de la faune et de la flore variées du lac Biwa. Poissons et autres crustacés sont particulièrement abondants dans ce lac et de nombreuses recettes pour faire fermenter les ressources locales ont été transmises depuis les époques anciennes jusqu'à nos jours. L'une des plus connues est celle du *funa-zushi* préparé avec des carpes nigorobuna entières, une espèce endémique du lac Biwa.



11

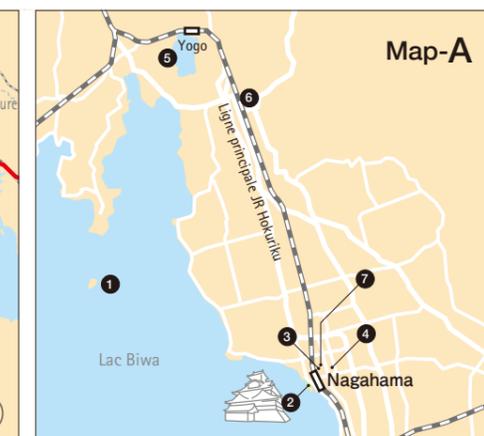
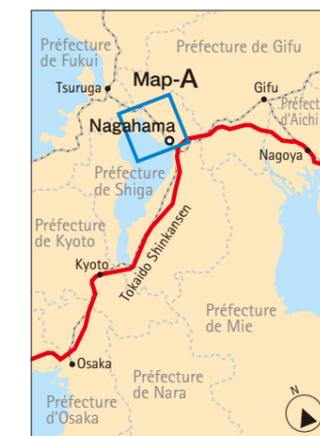
7. 8. L'intérieur de la fabrique Tomita Shuzo, un établissement qui a plus de 480 ans d'histoire, et le gelato de la fabrique préparé avec des lies de saké.
 9. Les visiteurs peuvent observer le processus de fermentation du *koji*.
 10. Du miso et de la sauce soja produits dans la préfecture de Shiga sont également disponibles à la vente.
 11. Un gâteau préparé à base de *koji* et de fromage servi dans un café.

Les carpes sont pêchées au printemps et mises à macérer dans du sel, fourrées avec du riz cuit, puis mises à fermenter avec des ferments lactiques. On raconte que c'est à partir de cette recette que les sushis ont été inventés. Il y a de nombreux restaurants connus de *funa-zushi* à Nagahama, mais si vous voulez une expérience gustative unique, allez au Tokuyama Zushi, une auberge restaurant située à environ 30 minutes en voiture au nord du centre-ville. Avec ses nombreux autres aliments fermentés peu communs préparés à partir de produits locaux, ce restaurant permet de découvrir des saveurs d'exception tout en se relaxant dans le magnifique environnement naturel de la région du Kohoku sur la rive nord du lac Biwa. Nagahama comprend également de nombreuses fabriques de saké qui produisent cette boisson à partir de riz et de bonne moisson *koji*. Tirant parti du riz local d'excellente qualité et de l'eau provenant du mont Okuibuki, qui s'écoule dans une rivière souterraine, la fabrique Tomita Shuzo prépare

du saké ainsi que des douceurs à partir de lies de saké, qui sont des sous-produits du processus de fabrication du saké.

Umi no Schole est un centre commercial et culturel dédié au processus de fermentation qui a ouvert ses portes en 2021. Les visiteurs peuvent explorer la fabrique et la boutique, participer à des ateliers de fabrication de miso et de fromage, et rapporter chez eux en souvenir de l'*amazake* préparé localement. Umi no Schole offre de nombreuses opportunités d'apprendre et de s'amuser autour de la culture des produits fermentés qui s'est développée à Nagahama.

Nagahama est parsemée de lieux dans lesquels il est possible d'apprécier la cuisine préparée avec des aliments fermentés, et une promenade à pied à travers la ville est une très bonne façon de profiter de l'environnement naturel et l'histoire de la région. C'est un voyage fortement recommandé à tous les visiteurs qui cherchent à découvrir la cuisine japonaise d'une façon originale.



Carte de la région de Nagahama

- ① Chikubu-shima
- ② Château de Nagahama
- ③ Quartier de Kurokabe
- ④ Nagahama Hachiman-gu
- ⑤ Tokuyama Zushi
- ⑥ Tomita Shuzo
- ⑦ Umi no Schole

• Accès

Environ 2 heures et demie de la gare de Tokyo à la gare de Nagahama en train Tokaido Shinkansen ou par les lignes principales JR Hokuriku. Environ 1 heure et demie de la gare d'Osaka à la gare de Nagahama par la ligne principale JR Tokaido.

• Contact

Guide de voyage de la région nord du lac Biwa
https://kitabiwako.jp/en/travel_guide (en anglais)



À gauche : différentes variétés de soupe miso sont disponibles, avec du tofu, de l'algue *wakame*, du taro, du gombo, et d'autres ingrédients. En haut : le bouillon de la soupe miso est enveloppé dans une coque en forme de fleur.

Une soupe préparée simplement avec de l'eau chaude

Soupe miso monaka

Photos : Osaka Satoshi

La soupe miso est un élément essentiel de la cuisine japonaise. C'est une soupe comprenant des légumes et d'autres ingrédients mijotés dans un bouillon de flocons de bonite séchée et de sardines séchées auquel de la pâte de miso a été ajoutée. Préparé à base de graines de soja fermentées, le miso contient des protéines, des vitamines et des acides aminés, et est également riche en bactéries lactiques bénéfiques pour la flore intestinale. Il suffit d'ajouter des ingrédients tels que du tofu et des légumes pour qu'un bol de cette soupe procure une grande quantité de nutriments. La soupe miso améliore également la circulation sanguine et réchauffe le corps. Elle est souvent consommée au petit déjeuner au Japon.

La soupe miso monaka est une option très pratique pour les gens très occupés de notre époque qui n'ont pas

nécessairement le temps de cuisiner une soupe du début à la fin. Les *monaka* désignent à l'origine des gâteaux japonais de pâte de haricots azuki sucrée enveloppée dans une fine coque de pâte de riz cuite. Dans les *monaka* pour soupe miso, la pâte de haricots sucrée est remplacée par des ingrédients lyophilisés, dont le bouillon miso. Il suffit de verser de l'eau chaude sur ces *monaka* pour qu'ils se dissolvent et que la soupe soit prête à être consommée. Ces soupes instantanées sont aussi nutritives que les soupes miso classiques, mais également très parfumées. Les coques des *monaka* sont disponibles en une variété de couleurs et de formes afin que ce produit soit aussi un plaisir pour les yeux. Laissez-vous donc tenter par un bol de soupe miso facile et rapide à préparer à la maison !

Coopération : Hana Ichie



Cassez légèrement la coque du *monaka*, versez de l'eau chaude, mélangez bien pour dissoudre l'ensemble, et voilà !

