

## 20. Les ingrédients japonais trouvés au supermarché (le 22 décembre 2020)

Par le passé, on ne trouvait des ingrédients japonais que dans des magasins spécialisés. Mais de nos jours les supermarchés de quartier en vendent de toutes sortes comme : de la sauce soja, du miso, du vinaigre de riz, du *wasabi*, du *gari* (gingembre au vinaigre), du riz japonais, de l'algue *nori*, des nouilles instantanées, des udon (pâtes épaisses à base de farine de blé) ou encore des *yakisoba* (nouilles sautées). En voyant les nombreux produits pour la préparation des sushis dans les rayons, on en déduit aisément que les sushis sont très prisés en France. Étant donné que l'on trouve également du miso, il est tout à fait possible de se préparer une soupe miso.

Les ingrédients de base qui servent à l'assaisonnement des plats japonais sont référencés comme suit (selon le syllabaire japonais des hiragana) : 「さ」 (*sa*) pour le sucre (*sato*), 「し」 (*shi*) pour le sel (*shio*), 「す」 (*su*) pour le vinaigre, 「せ」 (*se*) pour la sauce soja (*shoyu* mais autrefois se prononçait *seuyu*) et enfin 「そ」 (*so*) pour le miso. Lors de la préparation de plats japonais, on dit qu'il est préférable d'ajouter les assaisonnements dans cet ordre : 「さ」 (*sa*), 「し」 (*shi*), 「す」 (*su*), 「せ」 (*se*), 「そ」 (*so*), similaire au syllabaire japonais.



## Le Japon vu en France par nos diplomates de l'Ambassade du Japon

Le sucre a pour fonction d'adoucir les aliments, mais comme les molécules sont grosses et qu'il faut du temps pour qu'il puisse pénétrer dans les ingrédients, il faut l'ajouter avant le sel. Si le sel, dont les molécules sont plus petites que celles du sucre, est ajouté en premier, le sel drainera l'eau des plats avant que le sucre ne pénètre dans ces derniers. Étant donné que le vinaigre, la sauce soja et le miso sont tous des produits fermentés qui perdent de leur saveur lorsqu'ils sont chauffés pendant une longue période, il est nécessaire de mettre le vinaigre après le sel et enfin d'ajouter de la sauce soja et du miso en fin de cuisson (N.B. : selon les recettes, il se peut que l'ordre soit différent). En France, il est possible d'acheter ces cinq ingrédients, donc vous pouvez tout à fait préparer de la cuisine japonaise basique.

En plus de cela, nous utilisons souvent du *mirin* et du saké dans la cuisine. Le *mirin* est un assaisonnement sucré avec de l'alcool fabriqué à partir d'un mélange de riz gluant (*mochigome*) cuit à la vapeur et de *koji* de riz (<https://fr.wikipedia.org/wiki/Koji>) auquel on a ajouté du *shochu* (eau-de-vie de riz). En utilisant du *mirin* ou du saké, vos plats seront plus savoureux et riches en goût.

De nos jours, on observe une augmentation des assaisonnements confectionnés de façon industrielle afin de maintenir des prix bas. Cependant, s'agissant des produits fabriqués à l'ancienne, seules quelques matières premières entrent dans leur composition comme pour le vinaigre avec du riz et de l'eau, pour la sauce soja avec du soja, du blé et du sel, ou encore pour le miso avec du riz, du soja et du sel. Ce sont des assaisonnements dont les ingrédients élémentaires sont consommés par les Japonais depuis la nuit des temps.