

Plats japonais : des mets à savourer !

Origine des plats japonais



Issus de peuples “chasseurs-cueilleurs” de la Préhistoire, les plats japonais de la cuisine traditionnelle sont **influencés** pendant près de 2 000 ans par **l’histoire chinoise et coréenne**.

Puis à l’**époque Meiji (1868 à 1912)**, l’empereur autorise la consommation de la viande rouge et la **cuisine européenne**.

Car elle serait à l’origine de la grande taille des occidentaux !

Ramen, plats japonais importés de Chine !



Au début du XXème siècle, ce plat japonais devenu le plat **le plus commun** au Pays du Soleil Levant, s'est développé à partir du port de Yokohama, lieu d'arrivée des immigrants chinois.

Après la 2nde Guerre mondiale, les ramen se vendent dans tous les stands ambulants. Leur fabrication (de "**nouilles étirées**") à partir de farine de blé est facile à réaliser et aussi plus facile à trouver que le riz !



Plat chaud, économique et nourrissant.

A base de pâtes dans un **bouillon** de poisson ou de viande (souvent du porc), assaisonnés au miso ou au soja, son prix est modique (3 à 7 euros) et se différencie selon les régions

du Japon. La formule « instantanée » en a fait un **record de ventes** dans le monde avec plus de 65 milliards de bols de *rāmen par année*.

Le célèbre personnage du [manga Naruto](#), en a fait une large diffusion auprès de toute une génération... dont mes filles !.

Tempura, le plat préféré des étrangers !



Friture, ce plat japonais se voit dans tous les coins de rue. A la viande, au poisson ou aux légumes, la **pâte de beignets** est faite de la farine de blé, de l'eau et des œufs.

Les Japonais en mange à la maison comme **cuisine familiale** ou s'arrêtent sur le chemin du retour.

Malgré la **friture**, ce plat reste très digeste et peu calorique ! La faute (ou la chance...) à la technique de la friture à basses calories... populaire depuis le 17^{ème} siècle.

Importé par des jésuites, il est encore aujourd'hui un mets de la [cuisine portugaise](#).

Monjya et Okonomiyaki, un plaisir

des yeux !



Le **monjayaki**, abrégé « monjya », est un plat japonais typique de la [région du Kantō](#) en général et de Tokyo en particulier. C'est une variante de l'okinomiyaki.





Ces deux plats sont composés d'une **pâte** qui enrobe viande, crustacés ou poissons – découpés en petits morceaux – le tout étant cuit sur une **plaque chauffante**.

Le Monjya contient plus d'eau et ressemble à une "**pizza**" alors que l'okonomi s'assimilerait à une "**omelette garnie**". Les épices s'ajoutent selon les goûts.

Cette cuisine traditionnelle est préparée sur la table des convives où le serveur exerce ses talents de cuisinier. Sur la plaque ! Hachoirs à la main, un travail ancestral.



Un plaisir du regard avant celui de la bouche !