

# Les amis du Japon

Dans les pages qui suivent, nous vous invitons à découvrir comment vit et travaille un ami du Japon.



## Michael Booth

Écrivain anglais, auteur de plusieurs best-sellers sur la cuisine dont *Sacré Cordon Bleu* et *Sushi and Beyond* (« Sushi et au-delà ») couronné par un prix prestigieux. Michael Booth est aussi journaliste. Il travaille notamment pour *The Guardian*, *The Times*, *The Telegraph*, le *Washington Post* et *The Independent* ainsi que la revue *Monocle* et le programme radio *Monocle 24*. Il vit actuellement au Danemark avec son épouse et ses deux fils.



*Sushi and Beyond* a fait l'objet d'un dessin animé diffusé par NHK World.

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/tv/sushi/>

## Sushi et au-delà

### Histoire d'une passion pour le Japon et sa culture culinaire

La première fois que je suis allé au Japon, c'était il y a quinze ans, à la demande d'un journal britannique. Je me souviens d'avoir erré, stupéfait par tant de choses nouvelles et surprenantes. Et depuis, j'ai toujours envie d'y retourner.

J'ai suivi une formation d'un an à l'école Le Cordon Bleu de Paris pour devenir cuisinier. Une expérience formidable ! L'inconvénient, c'est que mon tour de taille a fait les frais de la gastronomie française. Quand j'ai commencé à m'intéresser à la cuisine traditionnelle japonaise, j'ai réalisé qu'elle correspondait parfaitement à tous les conseils des nutritionnistes et autres diététiciens occidentaux en matière de nourriture. Consommer davantage de légumes, du poisson, moins de graisses animales et de produits laitiers, éviter de trop cuire et d'« altérer » les aliments, privilégier les produits de saison... Exactement ce qu'il me fallait à l'époque. Ce qui m'attirait dans cette cuisine on ne peut plus traditionnelle, c'est qu'elle est aussi ultra-moderne et excellente pour la santé. En 2007, j'ai donc décidé de me rendre à nouveau dans l'Archipel pour faire des recherches en vue d'un livre sur la nourriture japonaise.

Pendant 100 jours, j'ai parcouru le pays en tous sens en compagnie de mon épouse et de mes deux petits garçons. Le récit de notre merveilleux voyage – *Sushi and Beyond : What the Japanese Know about Cooking* (« Sushi et au-delà : les secrets de la cuisine japonaise ») – est paru en 2010. Il a été bien accueilli par les critiques et a même eu droit au prix anglais le plus prestigieux pour les livres de cuisine décerné par la British Guild of Food Writers (Société britannique des écrivains gastronomes). En 2013, il a été traduit en japonais et la NHK – la chaîne de radiotélévision nationale japonaise – en a tiré une série de dessins animés qui est actuellement diffusée en anglais et en japonais. Le résultat est si remarquable que je suis ravi et fier d'y avoir participé, et mes fils aussi.

Tout au long de mon périple dans l'Archipel, j'ai été impressionné par la surprenante maîtrise de ses habitants en matière de *umami* – une des cinq saveurs de base. Je savais déjà que les Japonais aiment les mets délicats, mais j'ai aussi découvert leur attirance pour toutes sortes de denrées fermentées – *miso*, sauce de soja, *katsubushi* et autres *natto* –, ainsi que les plats au goût et à l'arôme très prononcés du type *tonkotsu ramen* (voir ci-contre). J'avais appris à apprécier les spécialités françaises aux forts relents de terroir,

mais je ne m'attendais pas à trouver leur équivalent au Japon. J'ai été par ailleurs agréablement surpris par le prix relativement modéré d'un séjour dans l'Archipel. Beaucoup de gens pensent que le Japon est un pays cher. Mais les prix des restaurants et des hôtels sont nettement moins élevés qu'à Londres – et on y mange bien mieux.

Une des raisons qui me font revenir au Japon et voyager en dehors de Tokyo dès que l'occasion se présente, c'est que où que j'aille, je découvre toujours de merveilleux plats régionaux avec des variantes locales d'une qualité, d'une diversité et d'une originalité extraordinaires. Et il y a encore quantité d'endroits de l'Archipel que j'aimerais visiter et de mets que je rêve de déguster.

L'inscription du *washoku* – la culture culinaire traditionnelle japonaise – sur la Liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité, en 2013, a dû contribuer, d'une certaine façon, à faire connaître ce pays dans le reste du monde. Mais, à mon avis, elle va surtout encourager les habitants de l'Archipel à apprécier leur gastronomie traditionnelle à sa juste valeur.

Je ne connais personne qui, étant allé une fois au Japon, n'ait pas eu envie d'y retourner. Il est vrai que c'est un endroit vraiment fascinant, impossible à oublier, où l'on est surpris et décontenancé pratiquement à chaque pas. Et c'est l'une des choses qui m'attirent le plus dans le Japon, comme tant d'amoureux de cet étonnant pays.



À gauche : *katsubushi*, copeaux de bonite séchée. À droite : *natto*, haricots de soja fermentés (en haut) et *tonkotsu ramen*, nouilles servies dans un délicieux bouillon de porc (en bas). (©PIXTA)