

Nishikidôri
présente
le katsuobushi

SHINMARUSHO de Yaizu (Shizuoka) ●

le katsuobushi

ingrédient constituant l’essence de la cuisine japonaise, nécessaire à l’élaboration du bouillon dashi. Le katsuobushi contribue à créer la fameuse 5^{ème} saveur Umami (littéralement «goût savoureux» en japonais).

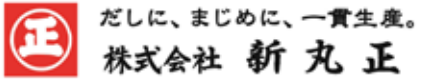
Exclusivité, pour la 1^{ère} fois en Europe



Qu’est-ce que le «katsuobushi» ?

«Katsuobushi» est le nom commun de la bonite fumée et séchée. Le «katsuobushi» a plusieurs sous-produits avec des noms différents, en fonction des étapes et du degré du procédé d’élaboration.

La bonite (Katsuwonus pelamis) qui a été bouillie, fumée et séchée est connue sous le nom d’«arabushi». Quand on rabote la surface du «arabushi» et qu’on le taille pour améliorer sa forme, on l’appelle alors «hadakabushi». Si on cultive ensuite une moisissure (champignon microscopique) sur l’«hadakabushi», deux fois ou plus, on l’appelle «karebushi». Le terme général qui englobe tous ces produits c’est «katsuobushi».



Le saviez-vous ?

Depuis décembre 2013, le «Washoku» ou cuisine traditionnelle du Japon fait partie du Patrimoine Culturel Immatériel de l’Humanité de l’UNESCO. Cette nouvelle fût accueillie avec joie au Japon.

Qu’est-ce qui vous vient à l’esprit quand vous entendez parler de «Washoku», ou nourriture japonaise ? Des choses comme «sushi», «sukiyaki», «tempura», «soba», et «udon» peut-être. Il se peut aussi qu’un plat que vous avez l’habitude de manger soit une version arrangée de nourriture japonaise passée dans votre pays après avoir été adaptée au goût local.

Aujourd’hui, le «Washoku», la nourriture japonaise traditionnelle, est apprécié dans le monde entier. Il n’est pas exagéré de dire que le secret du goût «Washoku» tient au «dashi» (qui signifie bouillon de soupe). Le «Dashi» est la base du «Washoku». La cuisine occidentale a son «bouillon», «fond».

L’équivalent «Washoku» c’est le «dashi» (bouillon de soupe) préparé avec des ingrédients comme le «katsuobushi» (bonite fumée et séchée) et le «kombu» (algue séchée). Aujourd’hui chacun peut consommer un large choix de nourriture provenant du monde entier et se trouve confronté à une multitude d’informations sur une grande variété de produits. Par conséquent, en faisant le prosélytisme du «Washoku», le Japon a la responsabilité de donner des informations précises sur le «dashi» utilisé dans le «Washoku» et sur son goût. La base du «Washoku» c’est le «dashi» et le type de «dashi» le plus populaire c’est le «katsuobushi dashi» («dashi» élaboré avec le «katsuobushi»).

Depuis des siècles, et ce jusqu’à notre époque, les japonais ont développé leur culture culinaire unique autour du poisson, en particulier le «katsuobushi», élaboré en faisant mijoter de la bonite dans de l’eau chaude, puis en la faisant fumer et sécher.

C’est l’ingrédient préféré des Japonais depuis longtemps, en raison de son goût délicieux et de sa bonne conservation.

«Katsuobushi» et «Katsuobushi dashi» : pourquoi les japonais les aiment ?

Le Japon est une île bénie par une nature abondante. Le peuple japonais s’est développé essentiellement en tant que paysans travaillant la terre et récoltant les fruits des montagnes, des rivières et de l’océan.

Ils sont devenus de grands amateurs d’une large variété de poissons et coquillages, source vitale de protéines.

Au cours de cette histoire du développement de la culture culinaire, les japonais ont formé et fait évoluer leur culture de consommation de poisson, depuis la grande variété de méthodes de préparations comme griller ou cuire à l’étouffée, jusqu’à la grande variété de produits tels que les poissons séchés et les pâtes de poisson. Pendant ce processus historique, les japonais ont essayé diverses méthodes d’utilisation du «katsuobushi» pour préparer le «dashi», et le «katsuobushi» est devenu l’ingrédient clé pour le «dashi».

Ce qu’on pense être la forme primitive du «katsuobushi» est mentionné dans la chronique historique la plus ancienne du Japon, le «Kojiki» (Chronique des Faits Anciens) de l’année 712. A cette époque, le «katsuobushi» était une denrée de valeur utilisée pour payer l’impôt en nature car il était réputé pour sa longue conservation. Cependant sa méthode de production était probablement très simple à l’époque ; simplement mijoté dans de l’eau chaude et puis séché au soleil.

«Katsuobushi» et «Umami»

Au même titre que le sucré, le salé, l’aigre et l’amer, la cinquième catégorie de goût est l’«Umami», que les scientifiques japonais ont été les premiers à identifier au monde. Aujourd’hui l’«Umami» est largement reconnu comme goût courant dans le monde. L’acide glutamique, substance acide aminée classée «Umami», fût découvert dans le «kombu» (algue séchée) en 1903 ; puis l’acide inosinique, substance acide nucléotidique classée «Umami», fût identifié dans le «katsuobushi» en 1913 ; tous les deux par des scientifiques japonais. En 1960 on a découvert

Plus tard, à l’ère «Samurāi», il est relatée que les soldats «Samourāi» emportaient et mangeaient le «katsuobushi» tout simple, comme ça ; c’était leur ration sur les champs de bataille.

Aux alentours de 1600, il y eut une modification dans la méthode de production du «katsuobushi». Le séchage traditionnel au soleil fût remplacé par la fumaison au feu de bois, procédé qui correspond à ce qu’on appelle maintenant «arabushi». Puis, aux environs de 1800, on pense que la technique de production du «karebushi» est apparue lorsqu’on a découvert que la culture d’un champignon du genre Eurotium, sur l’«arabushi», en améliorait le goût. C’est ainsi que le «katsuobushi» est devenu l’ingrédient japonais unique.

Devenu un ingrédient classique incontournable pour le «dashi» utilisé en cuisine japonaise, le «katsuobushi» a joué un rôle important dans le développement de nombreuses variétés locales de cuisines qui sont apparues au cours de la florissante période «Edo» (1600-1868). De plus, sur le plan culturel, on l’utilisait comme offrande aux dieux. De ce fait, on le considéra comme un présent de bonne augure et un cadeau de mariage, devenant ainsi partie intégrale de la vie et des coutumes du Japon.

que le «awase dashi» («dashi» mélangé), élaboré à partir d’un mélange de «katsuobushi» et «kombu» (algue séchée), intensifiait encore l’«Umami» par l’interaction de l’acide inosinique contenu dans le «katsuobushi» avec l’acide glutamique contenu dans le «kombu». On sait maintenant que l’utilisation complète de ce puissant «Umami» peut améliorer le goût des aliments même avec peu de sel. Ainsi l’une des raisons de la prédilection des japonais pour le «katsuobushi dashi» a été vérifiée de façon scientifique.

le katsuobushi

SHINMARUSHO, située à Yaizu, Préfecture de Shizuoka, créée en 1935, produit 400 tonnes de katsuobushi et emploie une centaine de personnes. L'entreprise n'a rien d'industriel et **continue à produire de façon artisanale son katsuobushi traditionnel**.

Tokuya KUNO, Président de SHINMARUSHO
L'agrément pour l'Union européenne projet de la nouvelle génération



Tokuya KUNO, 3^{ème} génération, reprend les rênes de l'entreprise SHINMARUSHO
Succédant à son père, au début des années 2000. Il s'engage dès 2008, à la demande d'Olivier DERENNE, fondateur de NISHIKIDÔRI, dans la mise en place d'une démarche HACCP au sein de son atelier de production.

Cette démarche est une véritable révolution dans un domaine aussi traditionnel que l'artisanat du «katsuobushi» car elle entraîne une refondation des procédés de fabrication depuis la pêche de la matière première (bonite rayée) jusqu'à sa commercialisation.

La certification HACCP est obligatoire pour l'exportation des produits de la mer à destination de l'Europe. L'agrément HACCP certifie l'ensemble de la maîtrise des différentes étapes en matière de gestion des risques alimentaires, traçabilité, hygiène, opérations de traitement, alimentarité... et donc plus précisément en terme de respect de la législation européenne sur les produits alimentaires.

La démarche de certification est longue et compliquée et a représenté pour la famille de Tokuya KUNO un véritable défi, devenant même un projet de vie professionnelle.

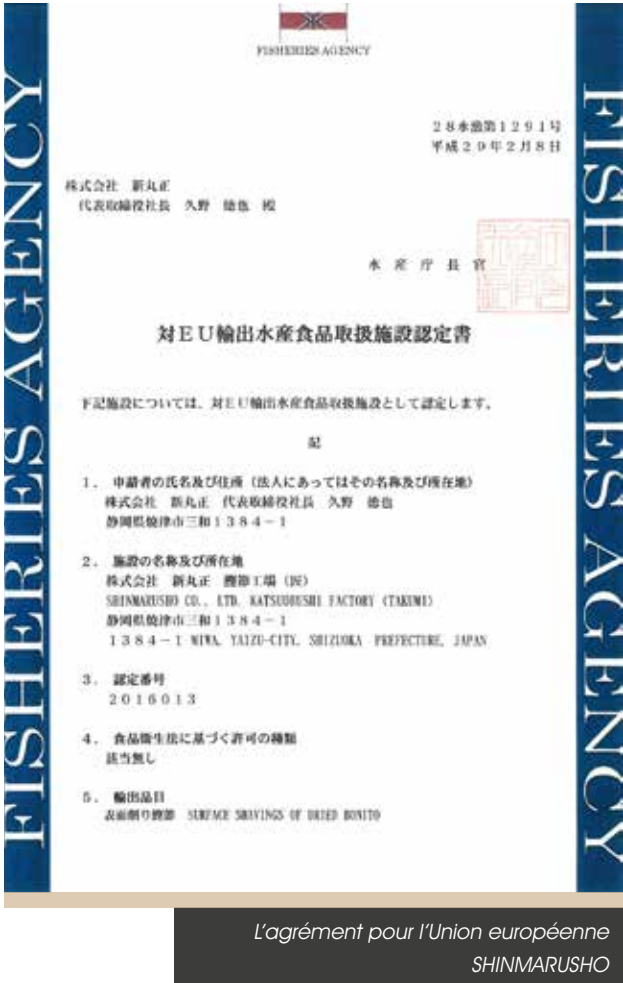
Dans cette famille, seul le meilleur a sa place. Le «katsuobushi» y est préparé de façon traditionnelle depuis plusieurs générations et satisfait les plus exigeants. En effet, Yaizu est l'une des deux origines les plus réputées du Japon en matière de «katsuobushi».

Il faut rappeler que Tokuya KUNO s'est montré ouvert dans un domaine ou culture et tradition sont rois. Le défi était énorme car le «katsuobushi», tel qu'il existe au Japon, ne peut être exporté vers l'Union Européenne pour deux raisons majeures :

- Les résidus de benzopyrène sont largement supérieurs aux tolérances européennes (impact avéré sur la santé) et l'ajout de moisissure du genre « eurotium » (moisissure utilisée pour réduire l'humidité et la graisse présentes dans le «katsuobushi» dans le but d'en accroître la durée de consommation) utilisée dans la phase finale du process de fabrication est prohibée dans l'Union Européenne.

Restituer les notes fumées telles qu'elles existent dans le produit consommé au Japon n'est donc pas possible et procurer les notes gustatives et «Umami» devient un travail d'orfèvre.

Une non maîtrise de cette nouvelle façon de fabriquer le «katsuobushi» conforme aux normes U.E condamnerait le «katsuobushi» à de vulgaires notes de thon en boîte.



L'agrément pour l'Union européenne
SHINMARUSHO

SHINMARUSHO a développé, en parallèle de ses lignes de productions traditionnelles, un process ultra moderne et normalisé HACCP pour confectionner le «katsuobushi» de YAIZU

- 1 Les bonites utilisées sont de type «katsuwonus pelamis» et sont majoritairement pêchées sur l'archipel de Micronésie. La pêche a lieu toute l'année mais les meilleurs poissons sont ceux peu gras à contrario d'une utilisation pour des «sashimis». Le fabricant de «katsuobushi» recherche des poissons d'apparence agréable et bien proportionnés.
- 2 Les bonites sont actuellement pêchées par seulement deux navires récemment certifiés HACCP et sont congelées à bord puis débarquées au port de Yaizu, seul certifié HACCP car les équipements de tri au déchargement sont également affublés de la certification HACCP. Les bonites sont livrées entières, pleines, surgelées, calibrées, chez SHINMARUSHO.
- 3 Les bonites sont alors décongelées. Ensuite, elles doivent être intégralement traitées le même jour, ce qui est une requête du Ministère au Japon pour remplir les normes HACCP.
- 4 La tête est ôtée puis les abats (étape «Namagiri»), puis les filets sont levés en suivant les arêtes afin de les préserver intacts. Cette méthode est caractéristique de Yaizu et Shizuoka..
- 5 Les filets sont plongés dans des bassins de cuisson, contenant de l'eau, jamais bouillante, et ce pendant 100 minutes (étape «Shajuku»). La température de cuisson est un secret de fabrication. L'eau n'est pas frissonnante, elle altérerait les chairs. Le procédé «shajuku» désactive les enzymes dans la chair, empêche la décomposition, et coagule les protéines.
- 6 Ensuite, les filets sont nettoyés, parés, toutes les arêtes et écailles ou résidus de nageoires enlevés, les chairs dégraissées (étape «Honenuki»). Ces filets, toujours mous, sont appelés «namabushi». Cette série de process depuis l'étêtage et l'éviscération de la bonite jusqu'à la condition de «namabushi» doit être obligatoirement réalisée le même jour.
- 7 Les filets sont ensuite séchés à plusieurs reprises selon des procédés techniques secrets différents de ceux pratiqués pour le «katsuobushi» traditionnel qui, lui, passe par différentes étapes de fumaison.
- 8 Ces procédés cachés, uniques, vont transformer le «namabushi» en «arabushi».
- 9 Les «Arabushi», une fois séchés, fermes, voient leur surface grasse rabotée jusqu'à présenter un aspect régulier, lisse et homogène. Ils deviennent alors «Hadakabushi». Les autorités japonaises n'autoriseront que l'exportation des «katsuobushi» sous leur forme «Hadakabushi». Le nappage de levure Eurotium pour le transformer en «Honkarebushi», forme la plus connue du «katsuobushi», est proscrit par l'Union Européenne.

Notre «Hadakabushi» est un produit vivant dont la maturation continue toujours. La technique mise en place par SHINMARUSHO permet la décomposition des protéines de leur «katsuobushi», garantissant ainsi un niveau élevé d'acide inosinique et d'acide glutamique générateurs de «Umami» et autres vitamines. Une bonite d'excellente qualité, congelée à bord, issue d'une pêche récente, présentera des taux d'acide inosinique de 400 à 800mg pour 100g de bonite Le résultat obtenu est subtil. Les notes gustatives et aromatiques sont fines, élégantes, l'«Umami» très présent. Le produit est sain, bon, beau, esthétique, luisant, gourmand, odorant.

Le katsuobushi est commercialisé sous forme de quarts de filets, la bonite possédant deux filets, chacun composé d'une partie dorsale, « obushi » et d'une partie latérale stomacale « mebushi ».
Une bonite fournit donc 4 unités de katsuobushi.

La bonite ne pèse en moyenne que 2,5 kg et ne fournit que 600g à 800g de katsuobushi.

La demande sur le marché est forte sous la présentation en copeaux mais les autorités japonaises n'autorisent, à ce jour, que l'exportation de blocs, c'est-à-dire de quarts entiers.

Les puristes préfèrent ces morceaux entiers qu'ils peuvent tailler en copeaux de différentes épaisseurs en utilisant la râpe traditionnelle à katsuobushi.



Quelles sont les qualités du «katsuobushi» bloc par rapport aux copeaux déjà tous prêts ?

Le «katsuobushi» en morceaux entiers préserve ses saveurs et vieillit très bien s'il est conservé à l'abri de la lumière et de l'humidité. Après chaque utilisation, il est recommandé de l'emballer dans du film alimentaire, puis mis sous-vide (pour les professionnels) ou dans un récipient bien hermétique, puis ensuite placé au réfrigérateur, à une température idéale n'excédant pas +5°C.

Le «katsuobushi» livré en copeaux perd très rapidement de sa saveur s'il n'est pas consommé dans un délai très court et s'il n'a pas été conditionné avec adjonction d'azote dans son emballage. Il ternit vite et ses arômes s'effacent. Les notes gustatives deviennent vite désagréables. Les copeaux doivent donc être utilisés dans les 8-10 jours après confection. L'utilisation d'azote dans l'emballage permet une conservation supérieure de l'ordre de 3 à 6 mois. Il est à noter cependant que les conditionnements supérieurs à 500g sont à éviter car ils ne permettent pas de garantir des qualités organoleptiques optimum.

Il faut bien garder en tête que seul un «katsuobushi» fraîchement râpé ou laminé révèle et préserve tous ses arômes.

La production réservée à l'exportation a-t-elle les mêmes qualités organoleptiques que celle dédiée au marché national japonais ?

Le produit est différent car les notes fumées sont beaucoup moins prononcées. Le produit est plus fin, plus subtil, plus élégant, moins acide. Il est cependant parfaitement reconnu par de nombreux chefs japonais, ceux-ci se montrant très surpris du résultat obtenu.

Le produit est plus sain car non saturé en résidus de benzopyrène ni recouvert de moisissure Eurotium.

En cuisine occidentale, son utilisation sera plus aisée car les notes fumées et les notes puissantes de bonite sont remplacées par des accents plus délicats accessibles à tous.

Est-ce un produit contraignant en termes de logistique ?

Le «Katsuobushi» japonais bénéficie d'une logistique sous température réfrigérée contrôlée, par voie maritime et par voie aérienne. Le produit nécessite impérativement une logistique sous température n'excédant pas 5°C pour les transports de longue durée. Il est entreposé en chambre froide en France mais il peut être expédié à température ambiante aux professionnels si les délais de livraison sont inférieurs à 5 jours. Il est toutefois recommandé une conservation au réfrigérateur.

Les quantités sont dans l'immédiat limitées.



Quelles sont les applications culinaires possibles de cette bonite en morceau par rapport à la bonite en lamelles ?

Les applications sont exactement les mêmes, il faudra simplement acquérir une râpe pour réaliser les copeaux (une râpe de qualité professionnelle s'inscrit dans la durée). Il est important de bien respecter une inclinaison du bloc de «katsuobushi» à 60 degrés pour optimiser la pièce et de ne surtout pas râper en positionnant la pièce à plat sur la râpe.

«Katsuobushi» et santé

Le «katsuobushi» est très riche en valeurs nutritionnelles. 20% du corps humains est composé d'acides aminés (protéines). Les acides aminés sont essentiels pour les muscles, les organes vitaux, les os, les nerfs, le sang, la peau... 9 des 20 sortes d'acides aminés ne sont pas produits par le corps humain et doivent être procurés par l'alimentation. Ce qui est extraordinaire, c'est que le «katsuobushi» contient, de façon équilibrée, l'ensemble de ces 9 acides aminés essentiels.

Qui plus est, il est très riche en acide docosahexaénoïque ou DHA, nécessaire pour le développement et la mémoire cérébrale, et en acide eicosapentaénoïque ou EPA reconnu prévenir les thromboses (phlébites, caillot sanguins...).

Quelques informations sur la pêche de la bonite, matière première du «katsuobushi»

- Le Japon ne compte que 32 navires habilités à pêcher la bonite à ventre rayée, matière première nécessaire à l'élaboration de l'authentique «katsuobushi».
- Seuls 2 de ces navires bénéficient d'une certification HACCP pour l'Union Européenne.
- 6 navires supplémentaires viennent d'initier une démarche pour obtenir également cette certification HACCP pour l'Union Européenne.
- Zones de pêche de la bonite à ventre rayé : océan pacifique ouest et central (80-90% autour de l'archipel de Micronésie) puis récemment l'océan indien.
- Un navire nécessite 3 semaines pour la pêche de la bonite à ventre rayée : 1 semaine pour se rendre sur la zone de pêche, 1 semaine pour pêcher, 1 semaine pour revenir.
- L'équipage d'un navire est composé de 13 japonais et de 20 à 23 étrangers originaires de la zone de pêche (c'est un accord entre le Japon et les autorités des pays propriétaires des zones de pêche).
- 1 navire capture en moyenne 500 tonnes de poissons (60-70% de bonites, le reste étant majoritairement composé de thon jaune).
- 1 navire pêche seulement 5 fois par an pendant la période de pêche légale.
- 1 navire ne repart que 7 jours après son retour de pêche, le temps de procéder au déchargement, réparation, entretien, ravitaillement...
- Le volume total annuel de pêche de bonites à ventre rayé est de 35 000 tonnes.
- 1/3 de ce volume concerne les navires du port de Yaizu et les deux tiers restants réparties entre Kagoshima, Kôchi, Wakayama, Nagasaki, Makurazaki, Yamakawa...
- Les navires pratiquent la pêche à la senne et congèlent à bord à -40°C.
- Les bonites situées au milieu de la senne sont en général assez peu abimées et seront principalement utilisées pour une consommation en sashimi (lamelles de poisson cru).
- La capture de bonite à ventre rayée augmente inexorablement avec les navires venus du Continent Américain, de Chine, de Corée, d'Inde. La raison en est simple : la chair de bonite à ventre rayé est la principale ressource pour la fabrication de thon en boîte.
- Le Japon n'a pas augmenté ses captures au cours des 30 dernières années.
- Sur les 32 navires recensés au Japon, dédiés à cette pêche, deux d'entre eux, dernièrement en situation de banqueroute, ont bénéficié de soutiens de l'État Nippon afin de pouvoir maintenir leur activité.
- Les utilisations de dispositifs de pêche dérivants sont interdits de juin à septembre (cette loi est valable pour le monde entier).

le katsuobushi

Le procédé de production du «katsuobushi» typique



Le procédé de production du «katsuobushi» est complexe et exige beaucoup de temps. Il faut environ un mois pour produire l'«Arabushi» et de deux à six mois pour finir le «karebushi», version fermentée. Bien qu'un équipement de production moderne ait été partiellement adopté, et que la productivité et l'hygiène aient été améliorées, le procédé de base reste inchangé depuis les temps anciens.

Le «katsuobushi» est préparé par des artisans qualifiés qui tirent une grande fierté et assurance de leur production de cet ingrédient traditionnel qui a joué un rôle clé de soutien à la culture culinaire du Japon. Aujourd'hui la plupart du «katsuobushi» est produit dans la ville de Makurazaki et dans le district Yamagawa de la ville de Ibusuki (les deux étant dans la Préfecture de Kagoshima sur l'île de Kyushu au sud) et à Yaizu (dans la Préfecture de Shizuoka, au sud de Tokyo).

Description des étapes typiques de production du «katsuobushi»

- ▶ **Étape 1 : Coupe («Namagiri»)**
D'abord couper les têtes et vider les bonites.
- ▶ **Étape 2 : Cuisson («Shajuku»)**
Faire bouillir les filets environ une heure dans de l'eau à 85-95°C. Ce procédé désactive les enzymes dans la chair, empêche la décomposition, et coagule les protéines.
- ▶ **Étape 3 : Nettoyage («Honenuki»)**
Oter les arêtes, les nageoires et les écailles.
- ▶ **Étape 4 : Fumaison («Baikan»)**
L'étape suivante consiste à répéter la fumaison des filets de bonite bouillis et nettoyés au feu de bois jusqu'à ce que le taux d'humidité tombe à pas moins de 26%. Le produit obtenu c'est l'«arabushi», un aliment fumé très aromatique. Quand on fait le «Karebushi», on rabote d'abord la surface de l'«arabushi» et on cultive la moisissure bénéfique deux fois ou plus (procédé «Kabitsuke»). On nomme le produit obtenu «Karebushi». Comme l'indique le procédé de production ci-dessus, le «katsuobushi» est un produit 100% bonite et rien d'autre. Sa différence avec d'autres produits fumés tient au fait qu'il n'y ait ni sel, ni condiment ou conservateur ajouté pour sa production.

Les avantages du procédé de fumaison
Le séchage par fumaison répétée de la bonite après cuisson à eau frémissante confère un arôme très particulier au «katsuobushi». De plus, les substances phénoliques contenues dans la fumée empêchent l'oxydation des graisses. Les graisses de poisson s'oxydent particulièrement vite et sont susceptibles de se dégrader. A moins d'être séchés par fumaison, les filets de bonite se détérioreraient vite et ne prendraient jamais ce goût agréable du «katsuobushi».

Le rôle primordial de la moisissure (champignon microscopique)
Le procédé de culture de moisissure joue un rôle primordial pour déterminer le goût du «Karebushi». Au cours de cette étape, une moisissure du genre Eurotium sélectionnée pour ses qualités remarquables, est cultivée, ce qui sert à réduire davantage l'humidité encore contenue dans le «katsuobushi» après séchage et fumaison. De plus, les enzymes lipolytiques contenues dans la moisissure décomposent la graisse des filets, donnant ainsi plus de transparence au «dashi».

Etymologie du mot «katsuobushi»

Premièrement, le poisson séché par fumaison est généralement appelé «Fushi». Deuxièmement, la bonite s'appelle «Katsuo». Peut-être commencez-vous à comprendre puisque le poisson fumé et séché («Fushi») est élaboré avec de la bonite («Katsuo»), d'où l'appellation japonaise «katsuobushi» (=«Katsuo» + «Fushi» ; la combinaison des deux mots change légèrement la prononciation).

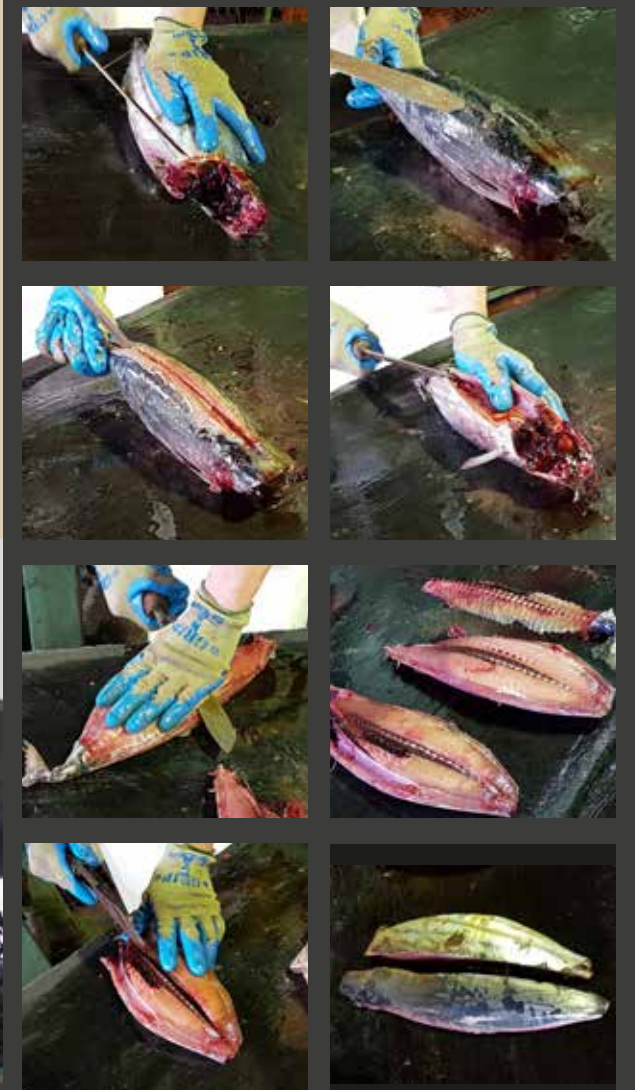
le katsuobushi

Procédé de fabrication ►

Retour à quai
après 3 semaines en mer

La mer fût généreuse
les bonites arrivent à bon port

Une découpe traditionnelle («Namagiri»)
avec des gestes assurés



le katsuobushi

Procédé de fabrication ►

En cuisson («Shajuku»)
les filets sont bouillis



Le nettoyage («Honenuki»)
avec des artisans rigoureux



La fumaison («Baikan»)
et un produit 100% bonite



Stockage correct nécessaire à la préservation du goût

Quand on achète du «katsuobushi» et qu'on veut le garder longtemps, on doit prendre la précaution de le protéger du mois (différent de la moisissure bénéfique) et des insectes. Le «katsuobushi» doit être conservé au réfrigérateur dans un emballage hermétique sous vide.

Quand on achète du «Kezuribushi» (=fins copeaux de «katsuobushi») et que le sachet a été ouvert, il faut le refermer hermétiquement en faisant le vide d'air et le mettre au réfrigérateur. Si le sachet est petit, il est recommandé de le consommer en entier en une seule fois.

Le problème c'est que si on garde du «katsuobushi» ou un sachet de «Kezuribushi» ouvert, le «katsuobushi» va s'oxyder au contact de l'air et son arôme va se détériorer. Il faut y veiller !

le katsuobushi

Comment l'utiliser ?



On utilise le «katsuobushi» sous diverses formes dans la cuisine japonaise. Autrefois, au Japon, les gens achetaient le «katsuobushi» dans un magasin et ils le râpaient eux-mêmes chez eux avant de l'utiliser comme ingrédient pour le «dashi» et des plats cuisinés. Mais les temps ont changé. Aujourd'hui on trouve le «katsuobushi» sous diverses formes pratiques. **La première est sous forme de copeaux.** Cette version de «katsuobushi» en copeaux conditionnée en sachets est vendue dans les magasins d'alimentation japonais typiques, sous le nom de «Kezuribushi» (qui signifie «katsuobushi » en copeaux). Par conséquent, maintenant les gens n'ont plus besoin de râper le «katsuobushi» pour préparer le «katsuobushi dashi». Le «Kezuribushi» est décliné dans une large gamme d'épaisseurs, de formes, de tailles, et de quantités selon l'usage qu'on veut en faire ; ainsi les consommateurs peuvent choisir la variété adaptée à leur besoin.

Il existe aussi d'autres produits pratiques pour la préparation du «katsuobushi dashi». Il y a la poudre, qui est un **condiment en poudre**, c'est-à-dire du «katsuobushi dashi» instantané préparé avec du «katsuobushi» pulvérisé. Il y a aussi le **condiment liquide** préparé avec du «katsuobushi dashi», pour soupe de nouilles.

L'utilisation de ces variétés de produits fait que le «katsuobushi dashi» est présent dans un grand nombre de plats japonais. Par exemple, on l'utilise pour la **soupe de nouilles japonaises** comme «Soba», «Udon», «Somen» et «Ramen»; et il sert de **bouillon de base pour des soupes** comme la soupe de «Miso» de même que pour «**Nimono**» (plats mijotés) et «**Nabe**» (ragoût à la japonaise) ; il est présent comme ingrédient clé dans «**Tamagoyaki**» (omelette à la japonaise), «**Chawanmushi**» (crème renversée vapeur), «**Okonomiyaki**» (crêpe japonaise salée contenant une variété d'ingrédients), et «**Takoyaki**» (boulettes de poulpe).

Pourquoi le «katsuobushi» est un choix judicieux

L'arôme du «katsuobushi» ne provient pas d'une seule substance, mais d'une combinaison complexe de nombreuses substances différentes. On dit que le «katsuobushi» contient plusieurs centaines de composants aromatiques, et qu'à cet égard, il n'existe aucun autre aliment comparable.

L'arôme du «katsuobushi» sert à rendre le goût des aliments plus appétissant, c'est pour cela qu'une pincée de «Kezuribushi» saupoudrée sur du «Tofu» ou de la salade en rehausse le goût.

Sur le plan nutritionnel, le «katsuobushi» se compose de plus de 70% de protéines et seulement 3 % de matière grasse.

Les protéines, l'un des trois principaux types de nutriments avec les glucides et la matière grasse, sont indispensables à la vie humaine parce qu'elles forment les muscles, la peau, les cheveux, et les ongles. Les protéines du «katsuobushi» contiennent tous les neuf acides aminés indispensables, en quantité équilibrée. De plus, on sait que le«katsuobushi» est extrêmement riche de nutriments tels que la niacine et la vitamine B12 qui sont indispensables au corps humain.

L'obésité devient une préoccupation grandissante dans de nombreux pays parce qu'elle génère des maladies. On pense que l'une des causes de l'obésité est la consommation excessive de repas riches en matières grasses et en sucres.

Des repas qui contiennent de grandes quantités de matières grasses et de sucres sont appétissants et ils augmentent le plaisir de manger, mais dans le même temps, ils aggravent aussi l'obésité. S'il existait quelque chose de peu calorique qui rendait les repas tout aussi savoureux, ce serait une aide à la prévention des maladies. A cet égard, l'efficacité du «katsuobushi dashi» a été démontrée par de multiples expériences dans des instituts de recherche universitaire au Japon.

De plus, il a été découvert qu'en tirant le plus grand parti de l'«Umami» du «katsuobushi dashi» il est possible de réduire le sel souvent utilisé de façon excessive en cuisine. Par conséquent, il est peut être affirmé que le «katsuobushi» aide à maintenir les gens en bonne santé en prévenant l'hypertension causée par une consommation excessive de sodium.

Comment préparer le «katsuobushi dashi» ?

Les indications données ci-dessous sont pour la préparation du «dashi» avec du «Kezuribushi» (= «katsuobushi» en fins copeaux). Ayez sous la main 30 grs de «Kezuribushi» et 1l d'eau.

- 1 Portez à ébullition 1l d'eau dans une casserole.
- 2 Mettez 30 grs* de «Kezuribushi» dans la casserole. Eteignez aussitôt le feu.
**Le ratio recommandé est 3-4 parts de «Kezuribushi» pour 100 parts d'eau.*
- 3 Le «Kezuribushi» tombera rapidement au fond de la casserole. Quand c'est fait, passez le liquide dans un linge ou au chinois. Vous avez maintenant le délicieux «dashi».



Comment faire l'«awase dashi» avec un mélange de «katsuobushi» et «kombu» (algue séchée)

Les indications données ci-dessous sont pour la préparation de l'«awase dashi» («dashi» mélangé) avec du «katsuobushi» et de l'algue «kombu» (algue séchée). Ayez sous la main 30 grs de «Kezuribushi» (= fins copeaux de «katsuobushi»), 10 grs de «kombu» et 1l d'eau.

- 1 Commencer par essuyer avec un chiffon doux et propre toute trace de salissure à la surface du «kombu». Mettre le «kombu» dans une casserole et verser l'eau dessus.
- 2 Mettre la casserole à feu doux et chauffer l'eau et le «kombu» doucement. Juste avant que l'eau ne commence à bouillir, retirer le «kombu» de la casserole.
- 3 Mettre ensuite le «Kezuribushi» (= fins copeaux de «katsuobushi») dans la même casserole. Eteindre le feu et attendre que le «Kezuribushi» tombe au fond. Quand c'est fait, passer (filtrer) le liquide dans un linge ou au chinois. Vous avez maintenant le délicieux «dashi».

L'utilisation du «Kezuribushi» (= fins copeaux de «katsuobushi») vous permet de préparer rapidement le délicieux «katsuobushi dashi» qui est le bouillon de base utilisé en cuisine japonaise comme pour «Nimono»(légumes mijotés) et «Nabe» (ragoût japonais). En ajoutant du «Shoyu» (sauce de soja), du «Mirin» (assaisonnement de saké doux) et du sucre au «katsuobushi dashi» vous obtiendrez une bonne soupe pour les nouilles «Soba». En outre, vous pouvez rehausser les saveurs du «dashi» en mélangeant le «katsuobushi dashi» avec d'autres «dashi» à base d'autres poissons fumés et séchés comme le «Saba» (maquereau) ou «Soudagatsuo» (auxide).

Utilisation du «katsuobushi» comme garniture

En dehors de l'utilisation du «katsuobushi dashi» en cuisson, une autre utilisation courante du «katsuobushi» consiste à saupoudrer du «Kezuribushi» (=fins copeaux de «katsuobushi») en garniture sur les aliments. Avez-vous déjà vu des séquences vidéo de «Dancing katsuobushi» sur des aliments tout préparés japonais comme le «Takoyaki» (boulettes de poulpe) ou l'«Okonomiyaki» (crêpe salée japonaise contenant une variété d'ingrédients) ? Le «Kezuribushi» (=fins copeaux de «Katsuobushi») se dilate et se contracte sous l'influence de la vapeur chaude de l'aliment de sorte qu'on a l'impression qu'il danse d'où le nom de «Dancing katsuobushi». Inutile de dire que l'utilisation du «katsuobushi» comme garniture ne se limite pas à la garniture du «Takoyaki» et «Okonomiyaki». Certains plats sont servis avec de fines lamelles d'«Arabushi» à l'arôme riche ou saupoudrés de «Karebushi» à la douceur exquise.

Aujourd'hui l'utilisation du «katsuobushi» s'étend au-delà de la cuisine japonaise. Des chefs japonais relèvent le défi d'utiliser le «katsuobushi» pour des plats non-japonais, chacun d'eux suivant son inspiration. Au niveau le plus basique, vu comment il plaît au palais des japonais, c'est sûr que le «katsuobushi» est un ingrédient indispensable dans leur placard.

le katsuobushi

Des chefs témoignent...



● **Chef TAKADA**
Restaurant La Cime

«La cime» est située à Osaka et a obtenu sa seconde étoile Michelin en 2016. L'extrême compétence du Chef Takada et son sens de la cuisine servent la notoriété de la cuisine française au Japon.

Pourquoi le katsuobushi est-il si important et nécessaire pour les japonais ?

«Je ne pense pas que importance et nécessité soient les termes adéquats : il s'agit d'une question de communauté. A l'étranger, surtout en Europe, on apprécie les notes aromatiques et gustatives fumées. Je crois que ce sentiment offre beaucoup de possibilités et peut être très créatif. L'acide inosinique et l'Umami sont également très présents dans les truffes et les champignons. En fonction de la sensibilité culturelle de chacun, le katsuobushi peut offrir les mêmes applications et même représenter une excellente alternative. Je pense que le katsuobushi est un «super» assaisonnement car il est plus difficile de trouver avec quoi il ne se marie pas. La notion japonaise de compatibilité est différente de celle des occidentaux car la culture alimentaire est différente. Les accords de base peuvent être facilement trouvés à partir de séminaires, d'Internet et de livres. Chacun peut s'approprier ses propres créations ou réalisations après avoir compris les bases. Pour moi, le katsuobushi est similaire au bacon. Pour commencer à comprendre le katsuobushi, je recommande d'en avoir un peu en bouche toute la journée. Les idées d'utilisation viendront alors d'elles-mêmes.»

Quel est l'accord idéal avec le katsuobushi ?

«Katsuobushi : saveur fumée, Umami, acidité. Je ne peux pas dire quel est l'accord idéal avec le katsuobushi. Il est cependant compliqué de le marier avec des aliments extrêmement sucrés et les fruits mais il pourrait offrir d'excellentes perspectives en travaillant sur un bon équilibre entre les deux.»

● **Chef Masayasu YONEMURA**
Restaurant Yonemura

Restaurant incontournable, récompensé de une étoile Michelin, situé dans le quartier traditionnel de Gion à Kyoto. Sa cuisine est une fusion des cuisines japonaise et française.

Pourquoi le katsuobushi est-il si important et nécessaire pour les japonais ?

«Le katsuobushi a une saveur délicate et un Umami puissant. Il amplifie également la saveur des autres aliments. Il est devenu un ingrédient important, primordial. Le katsuobushi taillé en copeaux peut être utilisé avec d'autres aliments ou pour confectionner un bouillon dashi en peu de temps. La fabrication du katsuobushi nécessite beaucoup de temps et de compétences, de connaissances. Sa confection est un art maîtrisé par un nombre limité d'artisans. Mais c'est la maîtrise de ces artisans qui lui permettent de révéler des valeurs nutritionnelles élevées et de puissants Umamis. Il aura sûrement un rôle important dans cette ère où le monde est plus conscient de la santé. Il est incontestable que le Umami lié au katsuobushi va se développer globalement.»



● **Chef Hisato NAKAHIGASHI, Auberge MIYAMASO**

Miyamaso est une auberge japonaise célèbre avec un restaurant situé dans les montagnes de Miyama, Préfecture de Kyoto. Son restaurant possède 2 étoiles Michelin. La cuisine réalisée par le chef Nakahigashi est une ode à la nature. Les fleurs, légumes, plantes sauvages et poissons des montagnes, forêts et rivières avoisinantes sont omniprésents dans ses compositions.

Pourquoi le katsuobushi est-il si important et nécessaire pour les japonais ?

«Pour les Japonais, le katsuobushi est une source importante de nutriments et un ingrédient irremplaçable contenant beaucoup d'Umami qui satisfait au goût. Parmi les katsuobushi, celui dénommé Hon-karebushi est le plus facile à utiliser car il est riche en micro-organismes et possède une humidité résiduelle faible. Les micro-organismes décomposent graisses et huiles de la chair de la bonite à ventre rayé. Qui plus est, ils augmentent la quantité d'acides aminés et empêchent l'oxydation. En conséquence, le katsuobushi a un goût d'Umami rafraîchissant. Associé avec l'Umami des légumes, le goût de l'Umami est augmenté et multiplié. Beaucoup des aliments que j'utilise habituellement sont des produits naturels des montagnes ; parmi ceux-ci, plusieurs ont une forte amertume et des saveurs uniques. L'Umami et l'arôme du katsuobushi diminuent et neutralisent l'amertume. La saveur des aliments est plus riche. Les dashi japonais, tels que katsuobushi dashi et le kombu-dashi, changent le goût original de la nourriture et confèrent une saveur plus délicieuse. De plus, les molécules de l'Umami sont décomposées et l'absorption des acides aminés (nutriments) dans le corps est meilleure, ce qui en fait un aliment sain pour l'organisme.»



● **Chef NAKAMURA**
Restaurant NAKAMURA

Le restaurant Nakamura est l'un des restaurants les plus prestigieux de Kyoto, récompensé par trois étoiles Michelin et ce depuis 6 années consécutives. Ce restaurant existe depuis 200 ans et Chef Nakamura représente la 6^{ème} génération.

Pourquoi le katsuobushi est-il si important et nécessaire pour les japonais ?

«Le katsuobushi a été développé à partir de la culture alimentaire japonaise et est devenu l'un des ingrédients emblématiques de l'alimentation japonaise. Il faut jusqu'à 6 mois pour le confectionner. Il est placé sur les étagères des marchés après avoir été manipulé par plusieurs professionnels, artisans spécialisés. Il n'est pas fragile et peut être stocké dans le réfrigérateur. Il est très facile à utiliser pour confectionner un dashi. Le dashi réalisé avec le katsuobushi est très savoureux et contient beaucoup d'acide inosinique. Le dashi de katsuobushi est hypocalorique et peut être utilisé avec succès dans la culture alimentaire axée sur la santé. La cuisine japonaise étant reconnue comme un patrimoine culturel, je pense qu'il est possible de considérer le katsuobushi comme un représentant de la cuisine japonaise, puis comme un véritable héritage culturel.»

Quel est l'accord idéal avec le katsuobushi ?

«L'une des caractéristiques du katsuobushi est qu'il contient beaucoup d'acide inosinique, l'un des composants de l'Umami. Il existe un effet synergique combiné avec des aliments contenant de l'acide glutamique. Pendant la production, les katsuobushi sont fumés. Le processus de fumaison, le niveau d'humidité réduits et sa stérilisation partielle en font un produit particulier. Le katsuobushi fini a un parfum fumé élégant. Lorsqu'il est cuit avec des légumes contenant de l'acide glutamique, le goût d'Umami se développe avec une grande profondeur. Il constitue aussi un bon appariement avec les sardines, les harengs..., les poissons gras également riches en acide inosinique.»



● **Chef Yoshihiro TAKAHASHI**
Restaurant HYOTEI

Le restaurant Hyotei est très célèbre à Kyoto. Créé il y a 450 ans, il perpétue la cuisine traditionnelle de Kyoto. Ce Chef, représentant de la 15^{ème} génération de la famille Takahashi, est récompensé de trois étoiles par le Guide Michelin.

Pourquoi le katsuobushi est-il si important et nécessaire pour les japonais ?

«Le katsuobushi est un ingrédient unique très riche en Umami et en saveurs. Son processus de fabrication est très lent et méticuleux, y compris le fumage, le séchage, le moulage, etc. La grande majorité de l'humidité contenue dans le katsuobushi est extraite, ce qui en fait un produit de texture solide. Plus il est vieilli, plus l'Umami augmente. L'effet synergique du katsuobushi et du Kombu crée un dashi avec beaucoup de saveur Umami et un fond ou bouillon clair sans aucune graisse. La saveur fumée favorise l'appétit et amplifie les saveurs des autres aliments.»

Quel est l'accord idéal avec le katsuobushi ?

«Il se marie particulièrement bien avec le poisson et trouve également d'excellentes affinités avec les viandes et légumes. Pour ce qui est des légumes, certaines applications sont exceptionnelles, telles les pousses de bambou, les légumes sauvages et les légumes racines. Il en est de même pour les plats mijotés réputés absorber tous les arômes. Il améliore les odeurs parfois fortes des algues et fruits de mer préparés à la vapeur ou agrémentant les bouillons et consommés. Le katsuobushi est un ingrédient essentiel à l'amélioration ou à l'enrichissement d'un plat.»



Quelques observations finales

Le «katsuobushi» est un ingrédient japonais traditionnel indispensable au «Washoku». Malgré la modernisation du procédé de production par la mécanisation, il est reconnu que le savoir-faire des artisans individuels qui repose sur la technique traditionnelle, en complément de ce que font les machines, joue un rôle déterminant pour assurer la qualité du «katsuobushi».

Quand on exporte des produits alimentaires du Japon vers un autre pays ou vice-versa, il faut se conformer aux lois de chaque pays, y compris celles qui concernent l'hygiène. Comme la cuisine japonaise traditionnelle «Washoku» s'étend à travers le monde, les entreprises impliquées dans l'industrie du «katsuobushi» au Japon mettent tout en œuvre pour assurer que les produits livrés respectent les normes du marché d'exportation (de destination).

Tous les pays ont leurs propres aliments traditionnels, et pour chacun de ces aliments il existe une méthode de production artisanale à nulle autre semblable. Comme il y a eu des avancées dans l'automatisation et que les considérations sanitaires se sont développées à l'époque moderne, il se peut que certaines de ces méthodes artisanales de production d'aliments typiques aient été revues ou réformées ou même que certains des aliments typiques aient été oubliés. Néanmoins, pour bien comprendre un pays, il reste essentiel de respecter et honorer les aliments typiques de ce pays comme étant un élément de l'ensemble de la culture culinaire que la géographie locale et le climat ont favorisé.

Le «katsuobushi» a largement contribué à l'évolution de la culture culinaire du Japon et la prédilection des japonais pour cet ingrédient va certainement perdurer à l'avenir, sans relâche. Les entreprises dans l'industrie du «katsuobushi» au Japon sont maintenant engagées dans l'étape suivante en cherchant à partager l'attractivité du «katsuobushi» avec les gens du monde entier et faire aimer le «katsuobushi» plus que jamais.

Document écrit par Olivier DERENNE, fondateur de Nishikidori.

Sources : Japan Katsuobushi Association et entretien avec Tokuya KUNO, Président de SHINMARUSHO

Reproductions partielles ou totales interdites des textes et photos sans accord écrit de Olivier DERENNE

Nishikidôri

www.nishikidori.com



SASU OLIVIER DERENNE (Nishikidori)

ZAC de l'Aéropôle - 140 rue Georges Guynemer
B.P. 40261 - 44158 ANCENIS CEDEX (FRANCE)

Tél. +33 (0)2 40 83 33 99

Fax +33 (0)2 40 83 35 35