

Manger dehors au Japon

Par Natsuki N.C.D.



Vous pouvez être étonnés : on mange dehors au Japon de la même manière qu'en France, qu'aux USA ou qu'au Viêt Nam. Autrement dit, il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Avec néanmoins quelques variantes...

Et d'abord l'heure. Comme au Viet Nam, on mange à toute heure au Japon, de 6 heures du matin à minuit, ce qui n'est probablement pas le cas aux USA ou en France, où la séparation est plus nette entre le petit déjeuner, le déjeuner, et le dîner. Les Japonais grignotent comme les Vietnamiens... La séparation claire entre les repas est inexistante au Japon, où dès 6 ou 7 h du matin, vous pouvez déjà déguster le fameux *ramen*, qui est notre version du *mì* vietnamien ou chinois, que les Français appelaient à Saigon la « soupe chinoise », m'a-t-on dit. Chinoise, elle l'est, d'origine, introduite au Japon récemment (début du 20^e siècle) et largement, avec des variantes désormais marquées localement (versions d'Osaka, de Kyoto, et de Sapporo, notamment) Et notre *ramen* se mange même debout dans des échoppes près des gares, pour économiser du temps pour le voyage. Et il peut être (surtout en fin de semaine le soir) consommé autour de roulottes ambulantes, près des gares en centre-ville, exactement comme à Cho Lon, au Viet Nam. L'explosion des *ramen* lyophilisés en sachet depuis les années 1960 a ancré définitivement ce plat dans la nourriture familiale nipponne, tout comme le retour des Pieds-Noirs d'Algérie en France a ancré le couscous dans la cuisine familiale française.

[Cassiolette de gyoza frits →](#)



A toute heure également peuvent être consommés des sandwiches, des petits plateaux-repas, ou des hamburgers bien sûr, en salle ou à emporter. Le sandwich ou le plateau-repas à emporter est mangé très discrètement dans la rue, assis sur des bancs publics, car il est considéré comme particulièrement mal élevé de

manger en marchant au Japon ! Vous êtes prévenus, maintenant, si vous y allez. Les débits de sandwich ou de hamburger - restauration rapide - sont partout et sous toutes les étiquettes, internationales (Mc Donald's, Subway) comme japonaises (Mosburger, etc.).

[←Teishoku à midi avec ma belle-sœur Maryse Dung, MC 67](#)

Vers midi, l'habitude japonaise se rapproche de l'Europe et de l'Amérique. Mais là encore avec une petite variante : on va un peu plus au restaurant, et un peu moins au café. L'explication ? Dans toutes les villes japonaises, tous les restaurants, de luxe ou bistrot simple ou gargotte ordinaire, proposent un *teishoku*, c'est-à-dire un menu du déjeuner (thé ou eau gratuits) allant de 900 à 1200 yens (soit 9 à 10 euros au cours actuel). Cela se prononce té-i-cho-kou. Si votre bourse ne le permet pas car vous avez fait des folies dans les magasins, rendez-vous aux buffets de gare, de métro, de galerie commerciale, ou au rayon alimentation des grands magasins - toujours au sous-sol - ou dans les supérettes ouvertes 7 jours/7 jusqu'à 23h (chaîne Seven-Eleven par

exemple) : partout sont proposés des *o-bento* de 250 à 600 yens, qui sont des plateaux-repas de petite taille compartimentés, et où l'on trouve des boulettes de riz parsemées de graines de sésame et accompagnées de



pickles et d'un bout d'omelette ou des prunes en saumure (pour les *o bento* les moins chers, dans les supérettes) ou d'omelette, de poisson pané, et/ou de viande ou même de tempura ou de sushi, toujours avec des pickles (coût classique : 700 yens, 6 euros). La formule du *teishoku* est appliquée même dans les restaurants étoilés Michelin, en plus cher quand même, et c'est comme cela que vous pourrez manger un repas léger signé Joël Robuchon dans ses restaurants (2 et 3 étoiles Michelin) de Tokyo à midi pour 35 euros, sans le vin quand même, pour ce prix !

Les débits d'alimentation restent ouverts sans interruption dans l'après-midi, et vous ne serez donc pas étonnés d'y voir des gens déjeuner à 16h ou dîner dès 17h.

Ci-dessous : o-bento classique à emporter pour 5 euros – 600 yens : riz, pickles, viande



C'est le soir que la différence avec les pays occidentaux est la plus claire : les Japonais dînent à partir de 17h ou 17h30, heure théorique de sortie des bureaux, et les dernières commandes sont reçues vers 21h dans les restaurants normaux, sauf dans les quartiers vivant tard le soir (Shibuya et Shinjuku à Tokyo, Gion et la gare à Kyoto, Dotombori à Osaka). Dans les petites villes, les restaurants peuvent même fermer à 19h. De plus, et pour le même restaurant, le coût est partout le double le soir par rapport au midi, sauf dans les *izakaya* dont je parle plus loin, et sauf dans la restauration rapide.

Tout cela pour manger. Mais manger quoi ? Là, le rapprochement avec le Vietnam est plus visible : dans mon pays natal, on choisit d'abord ce que l'on veut manger, avant de choisir le lieu. C'est la raison pour laquelle on dit souvent « ce soir, on va prendre un *tempura*, ou un *tonkatsu*-filet de porc finement pané servi avec du riz et une sauce spéciale semi-sucrée à base de prunes- ou de l'*unagi* -plat d'anguille, ou du *kaiseki-ryori* (cuisine de luxe servie autrefois aux seigneurs et aux riches), etc. On ira en conséquence dans un *tempura-ya* (« maison de tempura »), un *sushi-ya*, ou un *unagi-ya*, par exemple. Les restaurants sont en effet spécialisés, au Japon. Après tout, vous les Vietnamiens choisissez bien un restaurant particulier quand vous mangez du bœuf aux 7 manières ! Les trois exceptions notables à ce choix préalable obligatoire sont :

Dans un *izakaya*, Tokyo →

- l'*izakaya*, qui est une sorte de pub japonais, où on grignote des « tapas » japonais et où se retrouvent les salariés japonais qui y vont vers 18h, pour souvent retourner... au bureau à 19h, avant de rentrer chez eux à 21h ! Cette formule est désormais disponible en Europe (surtout du côté des rues Sainte Anne et Saint-Augustin, à Paris 2^e, pour la France).

- les *fami-resou* (prononcer fami-lésou, déformation de *family restaurant*), où sont servis des plats occidentaux en version japonaise car moins assaisonnés, et en portions plus petites ; ces *fami-resou* sont fréquentés par des gens voulant changer de nourriture et manger des plats occidentaux simples (souvent de la lasagne ou des spaghetti aux fruits de mer, ou une côtelette de porc-frites) pour 1000 yens – ou moins - le plat soit moins de 1500 yens avec du vin, à midi comme le soir. Les chaînes connues pour ces lieux à Tokyo sont par exemple Jonathan's (plutôt fréquentée par les jeunes), ou Royal Host (plus chic, ambiance et décor de brasserie « moderne » parisienne en nettement moins cher qu'en France)



Les chaînes connues pour ces lieux à Tokyo sont par exemple Jonathan's (plutôt fréquentée par les jeunes), ou Royal Host (plus chic, ambiance et décor de brasserie « moderne » parisienne en nettement moins cher qu'en France)

← La chaîne Royal Host au Japon, la préférée de mon mari

- les *cafés*, nom écrit en français sur leur façade (chaînes omniprésentes : Doutors d'origine japonaise, Segafreddo d'origine italienne) où de la viennoiserie et du café à l'europpéenne style expresso sont disponibles, à 400 yens le café, outre un plat chaud léger à midi tel une assiette de spaghetti bolognaise à 500 yens ou 600 yens.

Il existerait en fait plus de 470 000 restaurants de divers types au Japon, dont 80 000 pour Tokyo seul . De là le phénomène de Tokyo disposant désormais du plus grand nombre de restaurants étoilés Michelin au monde, depuis 2008, dépassant largement Paris. C'est tout simplement statistique, tellement il y a de lieux pour manger.

Un autre aspect de l'alimentation japonaise un peu similaire à la vietnamienne : lors des fêtes, ou plus simplement autour des temples bouddhistes ou sanctuaires shintoïstes, vous trouverez toujours des marchands de plein air proposant des brochettes, les bien connus *yaki tori* (brochette de poulet ou d'autres volatiles, ou de poisson pané). C'est comme les marchands de merguez-frites le soir du 14 Juillet en France ! Et comme il n'est pas question – vraiment pas question du tout car jugé extrêmement vulgaire – de manger en marchant, les clients restent agglutinés autour de l'étal pour manger avant de recommencer leur promenade. Même les jeunes !

Kaiseki-ryori : la Haute Cuisine nipponne →

Si d'aventure, vous allez au Japon, ce que je vous souhaite infiniment, je ne vous conseille pas les restaurants vietnamiens au Japon, ils vous décevront. J'y ai entraîné mon mari Georges un jour, il a fait une grimace : le goût est nettement moins marqué, et les herbes fines (menthe, coriandre etc.) sont tellement chères chez nous au Japon que l'on n'en met pas jamais assez, et je n'ignore pas que la cuisine vietnamienne sans herbe, c'est comme du cassoulet sans graisse d'oie ou un jambalaya louisianais sans maïs. Pour un *phở* à 800 yens dans un bistrot vietnamien quelconque, le simple fait de demander un peu de coriandre fraîche et c'est 100 yens de plus... Par ailleurs, la cuisine vietnamienne est très bien assaisonnée, avec des sauces nombreuses et de multiples marinades et épices,

alors que la nôtre met l'accent plus sur la qualité du produit lui-même, et moins sur l'assaisonnement qui est souvent dérivé du soja, du sel, du wasabi (raifort), ou du sésame.

← O bento de luxe en menu du soir à Kyoto, servi en plateau de laque

Comme partout ailleurs, les deux cuisines occidentales les plus représentées au Japon sont celles de France et d'Italie. Les chefs japonais viennent régulièrement faire leur apprentissage ou suivre des cours en France (moins souvent en Italie, me semble-t-il), d'où une explosion de trattorias italiennes et de bistrot français, plus ou moins authentiques. Je parle de l'authenticité car les plats étrangers sont souvent adaptés au goût nippon, en particulier pour tout ce qui est gras

comme le confit de canard par exemple, ou trop salé ; c'est grâce à cela que les Japonais restent minces, obsédés qu'ils sont par les maladies cardio-vasculaires les attaquant massivement. Le sel est en effet un malheur pour les Japonais à cause des innombrables légumes en saumure (pickles japonais, les *tsukemono*) et le Japon y est désormais extrêmement sensibilisé car les soins médicaux coûtent deux à trois fois plus qu'en France et sont nettement moins bien remboursés...

Buffet de gare proposant des o-bento pour le Shikansen(TGV) →

A part les cuisines italienne et française donc occidentales, les trois cuisines asiatiques les plus appréciées des Japonais quand ils vont au restaurant étranger sont, dans l'ordre des préférences générales: la coréenne depuis un siècle par habitude, la vietnamienne depuis 10 ans grâce aux herbes fines et au tourisme japonais au Vietnam, et désormais un peu moins la chinoise à cause du gras. Cependant quelques plats chinois ont été intégrés dans la nourriture japonaise : le *gyoza* qui est un ravioli (*bánh xép nước* en vietnamien, version sans bouillon, m'a précisé mon mari) que nous servons frit et non pas à la vapeur, ou le *siao long pao* qui est appelée mini-brioche farcie de Shang Hai en Occident. La cuisine thaïlandaise, elle, est trop piquante pour le palais des Japonais, malgré des amateurs fidèles. De l'Inde, et grâce aux Anglais,





nous avons totalement adopté le riz au cari (*kare-raisu*, déformation de *curry rice*), vendu même en version lyophilisée. Depuis l'arrivée des prêtres portugais au 16^e siècle avec leurs beignets de poissons un peu lourds, nous avons adopté le tempura, version très affinée et légère du beignet. Les Américains nous ont laissé leur sirloin steak, que nous cuisinons avec notre bœuf de Kobé, d'où une finesse largement supérieure. Le bœuf étant chez nous est un produit de luxe, nous contournons ce problème grâce à la variante australienne du bœuf de Kobé, élevée de la même manière en Australie avec des bêtes de la même race, mais coûtant 2 fois moins cher malgré les coûts d'importation, et à peine moins bonne. Mais un bon steak-frites coûte au Japon de 2000 yens à 3000 yens. Et d'ailleurs venir au Japon et manger occidental serait rater l'ensemble des innombrables plats japonais non proposés en Occident, ne pensez-vous pas ?

← la chaîne japonaise de cafés Doutors

Voilà, il ne vous reste plus qu'à aller manger au Japon maintenant, comme l'ont fait assez récemment Nghiêm Anh et Nguyễn Tang Binh (deux fois déjà pour ce dernier), amis JJR 64 de mon mari. Mais pour ceux qui ne le peuvent ou ne le veulent pas encore, je laisse en annexe des adresses parisiennes que mon mari et moi connaissons. En remerciant Georges qui a corrigé et mis en forme le présent texte, je ne manque pas de vous être reconnaissante de m'avoir lu, et comme les fêtes de fin d'année arrivent, je souhaite à toute la tablée de vos fêtes : ITADAKIMASU !!! (1).

Natsuki N.C.D.

(1) prononcer *i-ta-da-ki-mass*, bon appétit.

Quelques bons restaurants nippons – avec cuisiniers japonais – à Paris :

AZABU : cuisine vraiment fine, plats souvent inconnus en France, pas de sushi ni de sashimi « trop galvaudés » selon la propriétaire, environ 50 euros/personne vin inclus, 3 rue André Mazet, 75006 Paris

NAKAGAWA : les classiques japonais ; 25 euros/pers. incluant de la bière, 3 rue Saint Hubert 75011 Paris

OTO-OTO : les classiques et quelques spécialités mais les sushis y sont variables en qualité ; menu pour 2 vin inclus compter 80 euros - 6 rue du Sabot 75006 Paris . Maison-mère à Tokyo

FOUJITA : ambiance presque izakaya, quelques plats peu connus ; compter 25 à 35 euros/personne selon que vous prenez de la bière ou du vin. 7 rue du 29 Juillet 75001 Paris; nous y avons invité nos amis Marjolaine-Mộng Lan et son mari Phan Văn Trường JJR 64

HIGUMA : une vraie cantine pas chère mais authentique et satisfaisante; une série de menus entrée+plat à 11 euros, bière à 4,5 euros. Eviter la maison-mère de la rue Sainte Anne trop enfumée par la cuisine et aller à l'annexe au 163 rue Saint Honoré, métro Palais Royal, au décor agréable de vrai restaurant avec les mêmes prix

NAOKI : un restaurant savoureux au cadre reposant et au service très aimable dans un coin perdu de Paris ; sushis très frais mais essayez les plats de poisson, aux goûts inattendus. Compter 35 euros/personne vin inclus 5 rue Guillaume Bertrand 75011 Paris. Nous y avons invité nos amis Võ Trung Tâm JJR 65 et son épouse Irène Đào, MC 65

BENKAY : une petite folie, au sommet pour le cadre et la qualité car les 3 chefs japonais y sont spécialisés par type de plat. Environ 90 euros/personne à la carte sans le vin ; menu de grande qualité à 49 euros sans le vin à midi, en semaine et en week end. 61 Quai de Grenelle 75015 Paris (hôtel Novotel, l'ancien Nikko).

N.B. : seulement 5% des restaurants japonais de Paris sont authentiques et disposent de cuisinier japonais, les autres sont des chinois reconvertis, au goût non authentique. Une façon instantanée de les reconnaître : tous les « japonais » décorés en noir et blanc avec des lanternes rouges et marqués « sushi - sashimi – yakitori - yakiniku » sont en général chinois. On ne mélange pas les plats, au Japon, et si on le fait, ce n'est jamais marqué sur la façade ; la décoration des restaurants japonais est de plus très discrète.

Ingrédients frais, secs ou surgelés (et alcools de riz divers) pour cuisiner japonais à Paris pour les fêtes de fin d'année

K-MART, 8 rue Sainte Anne 75002 Paris – c'est le meilleur.

BIG C , rayon produits du Japon et surgelés, avenue d'Ivry 75013 Paris