

idées JAPON

イデ・ジャポン

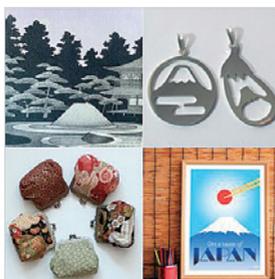
AUTOMNE 2023
N°27

Plus d'informations en ligne
Culture, gastronomie, shopping...

Suivez-nous sur Instagram,
Facebook et par newsletter.

Dans ce numéro : Nouveautés,
Cuisine japonaise saine, Carnet d'adresses.

www.ideesjapon.com



Shopping Japon

Une sélection de produits de qualité proposés par des passionnés du Japon à découvrir sur la page « Idées cadeaux de style japonais ».

- Boutiques spécialisées
- Créateurs et artistes
- Idées cadeaux de style japonais

ART - ARTISANAT - ALIMENTATION -
BOISSONS - ART DE LA TABLE - PAPETERIE -
DÉCORATION INTÉRIEURE - ACCESSOIRES -
BIEN-ÊTRE - CRÉATIONS EN TISSU,
KIMONOS ET OBIS

- Entretiens • Carnet d'adresses

www.ideesjapon.com/shopping

L'agenda culturel du Japon en France

フランスの日本文化催し情報

Le Japon en France tous les mois en ligne !

Ciné, télé, expositions, spectacles, concerts, festivals, ateliers..., l'agenda culturel du Japon en France est diffusé en début de mois sur le site Idées Japon.

Notre Mail Service Jipango vous informe : diffusion de l'agenda, nouveaux livres, restaurants, salons de thé...

Inscrivez-vous gratuitement (à gauche de la page d'accueil) : www.jipango.com

Pour les dernières actualités, suivez-nous sur les pages Instagram et Facebook.

www.ideesjapon.com/agenda-culturel

ALIMENTATION - BOISSONS - ART DE LA TABLE

Saké, umeshu (liqueur de prune), bons cadeaux pour ateliers de cuisine, pâtisseries



ART - ARTISANAT

Antiquités, ukijo-e, estampes Shin-hanga, aquarelles, illustrations, créations origi



PAPETERIE

Cartes originales, enveloppes, pinceaux, cahiers, papiers, calligraphie...



DÉCORATION INTÉRIEURE

Futon, baïgnoire, encens, figurines, lampes, vases, forugui, noren, coussins



TÉLÉ テレビ



CINÉ 映画



EXPOS 展覧会



DIVERS

FESTIVALS, ATELIERS フェスティバル・アトリエ



Site Idées Japon : Le Japon en France

AGENDA CULTUREL - SHOPPING -
GASTRONOMIE - LIVRES - NOUVELLES
ADRESSES - COURS ET ATELIERS - VOYAGE

Découvrez le Japon en France au travers d'informations variées et réactualisées régulièrement.

Suivez les nouveautés sur les pages Instagram et Facebook, ainsi que dans la newsletter mensuelle !



DANS CE NUMÉRO 目次 :



04 Nouveautés

新刊、新店舗、新規コラム情報



12 Carnet d'adresses « Shopping »

日本関連の店舗情報



06 Cuisine et aliments japonais sains

健康的な和食と食材



15 Ateliers et Salon Idées Japon

アトリエとサロン・イデ・ジャポン

Crédits photographiques : 04 Épicerie Kioko Saké Marais 06 *Shojin ryori* de Mari Fujii 12 Ijii Papeterie 15 Atelier Kintsugi de Takako Hirano

Photos couverture (de gauche à droite) : Salon Idées Japon. 4 idées cadeaux des exposants du Salon Idées Japon (Rozali'Art, Mizutama Bijoux, Sacraya, Le Studio Bon). Ateliers culinaires, Idées Kamakura. Haricots *azuki*, *soba*, *tofu*, *natto*. Ateliers culinaires, Idées Kamakura. 4 idées cadeaux (Pâtisserie Mayu, Hanawa Origami, Nihoncha Paris, Oh! Mochi). Atelier Kintsugi, Takako Hirano. Atelier Katazome, Mai Joigneaux. Atelier Kokedama, Aquaphyte. *Mes rituels japonais* (Éd. Leduc). Maison Wabi-Sabi. Ijii Papeterie.

Prochain numéro à paraître en automne 2024 : Création et art japonais en France

Ce journal est distribué gratuitement au Japon et en France et est réalisé en collaboration avec l'association Jipango à Paris.

Rédaction de ce numéro : Naoko Tsunoi, Claire de Bréban, Sophie Viguier, Cathy Bion, Nicolas Pouzet, Akiko Susumago, Bernard Jeannel, Kumiko Iseki, Farnoosh Ghalati. Maquette : Shigeyuki Sato. Logo : Ayako Koizumi. Remerciements à Francis Mollet, Catherine Lemaitre, Patrick Duval, Siam Basset, Corinne Quentin, Sylvie Chevallier, Leslie Huet, Guillaume Loiret, Séverine Bounhol, Hélène Legrand, Kikuno Iwaoka, Eiji Yagai, Postics, Muriel Zvellenreuther, Satoru Nakamura, Béatrice Fujimura, Miyo Ishii.

Responsable de la publication : Naoko Tsunoi [Idées Métisses, 2-14-2 Yuigahama, Kamakura, Japon 248-0014].

Impression : NGP CONSULT.

Versions e-book et PDF disponibles sur le site
www.ideesjapon.com

Nouveautés

Les pages du site Idées Japon sont réactualisées régulièrement.
www.ideesjapon.com

Page LIVRES

www.ideesjapon.com/livres

Mes rituels japonais

June Fujiwara (Leduc, avril 2023), 35 pages, 19,90 €.

[BIEN-ÊTRE]

Connaissez-vous les poissons bleus ? L'huile de camélia ? Le bain de radis blanc ? Entre souvenirs d'enfance, confidences et recettes, June Fujiwara nous parle de tradition et de bien-être au quotidien. Un joli ouvrage à l'esthétique toute japonaise pour découvrir de façon intime quelques facettes méconnues de la culture japonaise.



Revue Ryoko

Association Nippon100, 164 pages, 19 €.

Ryoko (ou voyage) est un Mook (livre-magazine) semestriel dont le premier numéro est paru en juin. Depuis 2017, Julien Giry et Aurélie Roperch ont sillonné le Japon à la découverte des sites de la liste officielle des 100 vues de l'ère Heisei, périple qui s'est illustré par la publication de deux ouvrages. *Ryoko* prolonge l'aventure, cette fois avec la mise en lumière de destinations inattendues, participant au développement local des régions, de belles images, des conseils de voyage et des rubriques pratiques, pour explorer les paysages si variés de l'archipel hors des sentiers battus.

www.nippon100.com - www.facebook.com/revueryoko - www.instagram.com/revueryoko



Page JOURNAL

www.ideesjapon.com/journal

Le premier numéro du journal *Jipango* a vu le jour en 1998 ! Treize années plus tard, en 2011, il deviendra *Idées Japon*. Tous les numéros de *Jipango*, depuis sa création, sont consultables en ligne : www.jipango.com/anciens-numeros-du-journal-jipango-entre-1998-et-2011 Quant aux 25 numéros d'*Idées Japon*, ils sont également disponibles au format PDF et en e-édition. Abordant des sujets variés, ils nourrissent la curiosité des lecteurs à la recherche d'informations sur le Japon : Créations avec du papier japonais, Lieux d'art japonais en France, Diversité de la musique japonaise, Kimonos et tissus japonais, Japon, le pays de la papeterie, rubrique Rencontre de Corinne Quentin...



Page ENTRETIENS

www.ideesjapon.com/entretiens

Le site Idées Japon, ce n'est pas que des idées cadeaux et des informations utiles ! C'est aussi des créateurs, artistes, propriétaires de boutiques, animateurs d'ateliers, etc. qui ont fait de leur passion leur métier et que l'on vous invite à découvrir au travers d'entretiens riches et vivants.



Page BOUTIQUES

www.ideesjapon.com/boutiques

Découvrez de nombreux produits (alimentation, art et art de la table, décoration, papeterie, papiers, tissus...), proposés par les boutiques et boutiques en ligne spécialisées dans le Japon.

Page CRÉATEURS ET ARTISTES

www.ideesjapon.com/createurs-et-artistes

Créations originales faites à la main et œuvres d'artistes inspirées du Japon.

Page CARNET D'ADRESSES

www.ideesjapon.com/carnet-adresses

Plus de 50 bonnes adresses du « Japon à Paris » classées par catégorie.

Page NOUVELLES ADRESSES

www.ideesjapon.com/nouvelles-adresses

ÉPICERIE

Kioko Saké Marais

Spécialiste de la diffusion de produits alimentaires en provenance du Japon, l'épicerie Kioko est présente à Paris depuis 1972. Elle s'est installée en 1989 dans le quartier de l'Opéra, devenant une adresse incontournable pour faire son shopping d'ingrédients nippons. En janvier 2023, une deuxième boutique a ouvert dans le quartier du Marais axée sur le saké et les produits sains. Sur un seul niveau, on retrouve la même offre plus concentrée dans des rayons bien indiqués : thé, tofu, *natto*, riz, nouilles, soupes, condiments, légumes frais, boissons, biscuits, confiserie, ustensiles... Des dégustations sont proposées par une équipe accueillante qui accompagne les clients vers la découverte de l'univers du saké ou des nombreux ingrédients spécifiques à la cuisine japonaise.

20, rue Malher, Paris 4^e. www.kioko.fr www.instagram.com/kioko_sake_marais



CONCEPT STORE CUISINE JAPONAISE iRASSHAI

Fondé par Xavier Marchand et Thierry Maincent, président de l'agence de voyage Japan Experience, iRASSHAI est un nouveau concept de restauration dédié à la cuisine japonaise qui a ouvert le 9 août dans le quartier des Halles à Paris. Ses différents espaces se déploient sur 800 m² : la cantine Shokudo qui propose une authentique cuisine japonaise dans un décor contemporain, la table bistro Biwan et ses plats inspirés des *izakaya* tokyoïtes, le café Kissaten qui devient le bar Sakaba en soirée et un comptoir de vente à emporter. Sans oublier l'espace Épicerie qui répertorie plus de mille références, la plupart inédites en France, à découvrir également sur la boutique en ligne qui suggère des recettes. Les cartes du Shokudo et du Biwan ont été composées par la cheffe Chihiro Yamazaki.

40, rue du Louvre, Paris 1^{er}. www.irasshai.co www.instagram.com/irasshai.paris



Page VOYAGE

www.ideesjapon.com/voyage

Le best-of des étrangers : shopping, hébergement, lieux à voir... La télévision japonaise diffuse régulièrement des émissions mettant à l'honneur les activités et lieux préférés des touristes et résidents étrangers au Japon. Les idées sont souvent originales : logements de caractère, festivals, quartier des grossistes, village des renards... La presse aussi, ainsi que des sites spécialisés dans le voyage, publient tous les ans leur best of des villes, lieux à voir, hébergements, etc. les plus prisés. De quoi s'inspirer pour préparer son prochain voyage au Japon.

Page IDÉES CADEAUX

www.ideesjapon.com/idees-cadeaux

Idées cadeaux de Noël : inspiration Japon

Découvrez notre sélection pour les fêtes : gastronomie, art, papeterie, décoration intérieure, accessoires et vêtements... Des produits provenant de boutiques et de créateurs passionnés par le Japon, tous sélectionnés avec soin et disponibles en ligne.



Couronne

Fleurs en origami
Hanawa Origami

Étui à lunettes
Tissu japonais
OdartCreation



Couteau de chef
Effet martelé
Satsuki

Céramique
Vaisselle artisanale
Maison Wabi-Sabi



Washi Tape
Shiba-Inu
Ijii Papeterie

Bouteille isotherme
Modèle Bubble
Tiger Corporation



Tapis de souris
Motif Suzume
(moineau),
teinture naturelle
Style du Japon

Cuisine japonaise saine

« L'alimentation japonaise est-elle la plus saine du monde ? », « Les secrets de la cuisine japonaise pour une alimentation saine », « Manger japonais pour mincir »... On trouve de nombreux articles de presse consacrés à la cuisine japonaise et aux aliments sains consommés couramment au Japon. Dans ce dossier, nous présentons le mode de vie alimentaire de deux spécialistes de la cuisine saine, les bases d'un repas équilibré au Japon, ainsi qu'une liste d'aliments sains japonais disponibles en France et des bonnes adresses autour de l'art de la table.

On dit souvent que la nourriture japonaise est associée à la longévité du peuple nippon. Moins de matières grasses, moins de calories, protéines animales remplacées par le soja, plus de légumes... Deux spécialistes qui donnent des cours de cuisine japonaise évoquent leur vision d'une pratique alimentaire salubre, dans laquelle l'équilibre est clé.

Mari Fujii, 76 ans, a écrit plusieurs livres sur la *shojin ryori*, la cuisine végétarienne des temples zen dont *The Enlightened Kitchen : Fresh Vegetable Dishes from the Temples of Japan* (en anglais).



Avec son mari, Sotetsu Fujii, qui était moine et a travaillé comme *tenzo* (chef cuisinier de temple bouddhiste), elle a commencé par enseigner cet art culinaire de manière à l'intégrer à la cuisine quotidienne, non seulement au Japon, mais aussi dans plus de 15 pays étrangers. Depuis 2006, elle a animé de nombreux ateliers à Paris pendant le Salon Idées Japon. « Pour moi, comme le kanji « repas » (Shoku 食) l'indique, une bonne alimentation fait une bonne (良) personne (人). Il y a aussi ce que mon mari disait souvent : *Shoku wa kokoro nari*, qui signifie que c'est le cœur qui prépare les repas.

Manger des légumes de saison est au centre de ma pratique. La consommation d'aliments de saison apporte à l'organisme les nutriments dont il a besoin à un moment donné de l'année. La légère amertume des bourgeons et des pousses de printemps favorise l'élimination des graisses accumulées par le corps pendant l'hiver. Les légumes d'été de la famille des melons, comme les tomates, les aubergines et les concombres, ont un effet rafraî-

chissant sur le corps. L'automne offre une récolte abondante de patates douces, de citrouilles *kabocha*, de châtaignes et

de fruits, qui ravivent les corps fatigués après la chaleur de l'été. En hiver, une variété de légumes racines, tels que le radis daikon, le navet et le lotus, apporte chaleur et subsistance. Respecter la saison est important.

Je suis principalement la cuisine traditionnelle des temples, qui n'utilise aucun produit d'origine animale. Je cuisine donc des ingrédients qui proviennent de sources végétales, tels que les légumes, les algues, les plantes sauvages, les céréales en trouvant le juste équilibre. Je sens que ce mode d'alimentation présente de nombreux avantages physiques et spirituels.

Comme il est de coutume dans la cuisine *shojin*, je remercie tout ce qui est à l'origine de la nourriture que je consomme et je veille à gaspiller le moins possible chaque aliment que je prépare. »

Miyo Ishii, 92 ans, pratique la cérémonie du thé et a souvent préparé la cuisine *kaiseki* pour accompagner le thé matcha. Depuis quelques années, elle donne des cours de cuisine sur les thèmes du tofu, des sushis végétariens, des *oyaki* (boulettes fourrées de légumes) aux visiteurs étrangers à Kamakura, pour partager son savoir-faire culinaire.

« J'aime manger et je cuisine ce que je souhaite manger (ce que mon corps me demande). Il est rare que j'achète des plats déjà préparés, qui contiennent souvent des aliments transformés et des additifs.



Quand j'étais jeune, il n'y avait pas beaucoup de choix pour manger, donc, naturellement, je me suis habituée à cuisiner des légumes et des légumineuses à grains, surtout du soja, en les arrangeant de diverses façons : cuits, grillés, en conserve, séchés, fermentés...

Je mange presque tous les jours des *nuka-zuke* (légumes lacto-fermentés au son de riz contenant du sel, de l'algue kombu, du piment rouge, etc.). Le *kiriboshi daikon* (radis blanc séché) est un autre aliment que je consomme régulièrement – préparé par moi-même et séché à l'extérieur lorsqu'il fait très beau, plutôt qu'acheté en sachet. Je pense que le séchage au soleil augmente encore la valeur nutritionnelle et l'*umami*, comme pour le *hoshi-shiitake* (champignon shii-

také séché). Les produits fermentés (*hakko shokuhin*) sont aussi à la base de ma cuisine quotidienne : miso, sauce soja, saké, *mirin*...

Enfin, c'est un détail mais le *hara hachibu* est important pour moi, à savoir le fait de satisfaire son ventre à 80 % (et pas au-delà, au bénéfice de la santé). De même que de prendre trois repas à la même heure chaque jour. »

Plus d'informations sur les ateliers culinaires : www.ideeskamakura.com



Les bases d'un repas équilibré au Japon

Ichijyu Sansai 一汁三菜 est la composition typique d'un menu pratiquée par les samourais de l'époque de Kamakura, consistant en trois plats et une soupe avec du riz et des *tsukemono* (légumes marinés). Ce style de menu est toujours utilisé, il permet de consommer une variété d'aliments.



Ichijyu Sansai, menu typique de 1975.

Pour bénéficier d'un équilibre nutritionnel autant qu'esthétique, la variété des saveurs (aigre, doux, salé, épicé, amer, neutre, *umami*) et des couleurs (noir : minéraux, blanc : glucides, rouge/jaune : protéines, bleu/vert : légumes colorés) est essentiel.

Une étude* comparant le régime alimentaire des années 1960, 1975, 1990 et 2005 montre que le repas typique de l'année 1975 était composé selon les principes du Ichijyu Sansai, le menu idéal. (En 1960, la consommation de riz, riche en glucides, était élevée et en 2005, les matières grasses étaient en augmentation.) Le régime alimentaire de 1975 suivait les bases de la cuisine traditionnelle japonaise avec quelques aliments introduits de l'Occident, tels que le saucisson, le pain, la salade...



Repas à 9 plats de la *shojin ryori*. Bento composé en fonction de la couleur des aliments.

En plus de la variété des aliments, les méthodes de préparation étaient principalement le cru, le mijotage, la cuisson à la vapeur et le grillage. La friture et les sautés avec de l'huile étaient peu pratiqués.

L'assaisonnement par le biais d'aliments fermentés (sauce soja, miso, vinaigre, *mirin*, saké) était en revanche largement utilisé. L'on mangeait beaucoup de plats composés de produits à base de soja, de poisson et fruits de mer, de légumes, d'algues, de champignons et l'on buvait du thé vert quotidiennement. Les œufs, les produits laitiers et la viande faisaient leur apparition.

Cette étude interroge le fait de savoir si la génération actuelle, dont le régime alimentaire est moins bien équilibré, va conserver la même espérance de vie que ses aînés.

*Étude menée par le professeur Tsuduki et le Nihonshoku Project Kenkyushitsu (Laboratoire de projets alimentaires japonais) de l'Université du Tohoku.

Les aliments sains japonais

Miso, natto, edamame, tofu sont riches en protéines et en vitamines, les algues sont une excellente source d'iode, le thé vert apporte une belle dose d'antioxydants et de catéchine... De nombreux aliments sains couramment consommés au Japon sont disponibles en France, souvent introduits par des passionnés.

ALGUES

Wakamé dans la salade, kombu pour le bouillon *dashi*, *hijiki* pour les plats mijotés, il existe une grande variété d'algues couramment utilisées dans la cuisine japonaise. Ces superaliments sont riches en vitamines, minéraux et fibres. Depuis peu, une nouvelle boutique de produits à base de kombu et d'algues wakamé a vu le jour. Elle a été créée par Eriko Nakagawa qui, ayant grandi au bord de la mer et consommé une grande quantité d'algues, souhaite en faire connaître les bénéfices pour la santé. Cette envie est d'autant plus forte qu'elle a vu son père diabétique vaincre sa mauvaise santé grâce à la consommation d'eau de kombu.

www.umamisoup.com



AMAZAKE

Cette boisson traditionnelle japonaise à base de riz fermenté a une longue histoire puisqu'on constate son existence dans le *Nihon Shoki*, ouvrage écrit en 720. L'*amazake*, ou « saké sucré », est une boisson non alcoolisée (ou avec moins de 1 % d'alcool pour certains produits). Très riche en vitamines, protéines et acides aminés, elle est consommée pour lutter contre la fatigue. En France, les épiceries japonaises proposent plusieurs variétés d'*amazake* importées du Japon. En novembre 2022, Maiko Kurosaka a lancé à Paris sa propre marque du nom d'Amazaké Ya. Elle fabrique de l'*amazake* en réutilisant le marc de saké perdu lors de la fabrication de saké dans des brasseries françaises. Ses boissons sont fraîches et se déclinent en plusieurs saveurs.

www.instagram.com/amazake_ya



AZUKI (haricot rouge)

Les haricots rouges sont souvent utilisés dans les desserts et les gâteaux, mais peuvent égale-

ment être mélangés dans les salades ou le riz. Ils sont une excellente source de fibres, de protéines et de minéraux. Comme la plupart des haricots, les azukis présentent une myriade de bienfaits pour la santé, notamment en facilitant la digestion et en réduisant l'inflammation.

Aujourd'hui, on trouve le mochi (riz gluant) à l'azuki sucré dans quelques boutiques en France. Au Salon Idées Japon, deux stands proposent des pâtisseries à l'azuki : celui de la Pâtisserie Mayu (*dorayaki* à l'azuki) et celui d'Oh! Mochi.

www.instagram.com/patisseriemayu

www.oh-mochi.fr



MISO

Riche en protéines, la pâte de miso contient aussi plus de 20 nutriments, dont les vitamines A, B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), B5 (acide pantothénique) et E, ainsi que des minéraux tels que le calcium, le fer, le magnésium, le manganèse, le phosphore et le potassium.

La soupe de miso est une délicieuse façon de consommer l'une des portions quotidiennes recommandées de légumes, car on peut la préparer avec les ingrédients que l'on souhaite. Dans les épiceries japonaises et les magasins bios, on trouve différents types de miso. La majorité est fabriquée avec du *kome koji* (ferment à base de riz), du sel et du soja. Les deux exceptions sont le *hatcho miso*, qui n'utilise que du soja, et le *mugi miso*, préparé avec du soja et le ferment de l'orge. Le goût du miso varie selon la durée de fermentation et sa composition.

Il y a quelques années, deux fabricants, Kura de Bourgogne (en Saône-et-Loire) et Sanga (en Touraine), ont lancé leur propre production de miso en France. Créée plus récemment,



La Maison du Koji (en Auvergne) s'est spécialisée dans la fabrication artisanale de condiments à base de *koji*. Tous proposent des recettes de miso originales, miso aux saveurs de champignons shiitaké ou de yuzu, fabriqué à base de pois chiches à la place du soja, etc., tout en mettant l'accent sur le bio.

www.kuradebourgogne.com

www.sangamisou.fr

www.facebook.com/maisondukoji

NATTO

Les fèves de soja fermentées par la bactérie *natto-kin* constituent au Japon un mets consommé avec du riz blanc, surtout pour le petit-déjeuner.

On peut en trouver des paquets congelés importés du Japon dans les épiceries spécialisées, mais, depuis plus de vingt ans, un Français fabrique du *natto* à Draguignan. C'est Laurent Villatte, de Natto du Dragon, qui, après son retour du Japon, où il a travaillé plusieurs années, a lancé la fabrication de *natto* sur le sol français. Il s'agissait au début de satisfaire ses envies personnelles, avant de s'adresser aux expatriés japonais, puis aux magasins bios... Quelques idées de recettes et les bienfaits nutritionnels du *natto* sont présentés en ligne.

<https://natto-dragon.com>



SOBA

Sans gluten et riches en fibres, les nouilles *soba* sont délicieuses froides comme chaudes. Les nouilles séchées sont faciles à trouver et pratiques, car on peut les conserver sur une longue période. Mais le goût des nouilles fraîchement préparées est exceptionnel.

En 2000, le restaurant Yen ouvre à Paris. Spécialisé dans les nouilles *soba*, il est connu pour leur fabrication en live et en vitrine à l'entrée du restaurant. Lancé par Olivier Campardou, qui a passé au Japon son diplôme de Maître Soba, il existe depuis presque cinq ans dans le 11^e arrondissement de Paris un « atelier *soba* » pour apprendre à les préparer soi-même. À Nantes, Sophie de Thy a créé sa société après avoir visité plusieurs spécialistes des *soba* au Japon



et appris sur place à les fabriquer. Dans sa boutique/atelier, elle les prépare avec 100 % de sarrasin français.

www.yen-paris.fr

www.atelier-soba-paris.com/

www.sobaetsarrasin.com

THÉ VERT

Le matcha, connu pour être une boisson saine, contient beaucoup d'antioxydants et de catéchine. Sa poudre est aussi utilisée dans une grande variété de gâteaux. Mais il y a de nombreux types de thés verts au Japon, et leur goût et leur mode de préparation diffèrent selon leur terroir. Outre les épiceries japonaises, plusieurs boutiques sont spécialisées dans le thé vert japonais à Paris, et les magasins de thé ont également toujours quelques références en provenance du Japon.

Pour faire découvrir les variétés, les modes de préparation, les bienfaits, l'histoire du thé vert japonais..., Rika Iimori de Nihoncha Paris propose des ateliers en français. Elle a obtenu le diplôme de *Nihoncha Instructor*.

www.nihoncha.paris



TOFU

Grillé, fumé, avec de l'ail, des épinards, du basilic, ou encore à tartiner..., en France, il y a beaucoup plus de variétés de tofu qu'au Japon ! Et, à côté des tofus de grandes marques de l'agroalimentaire, on trouve ceux des producteurs artisanaux. Il y a plus de vingt ans, Akira Suzuki a commencé à fabriquer du tofu à Paris. C'est le Suzu Tofu, dont le goût artisanal a tout de suite connu le succès, surtout auprès des expatriés japonais. Après son retrait des affaires, il a transmis ses secrets de fabrication à une nouvelle équipe dynamique, pour que continue sa fabrication et sa commercialisation en France.

<https://monsieursuzu.com>

YASAI (légumes)

Radis blanc daikon, feuilles de *shiso*, racine de lotus (*renkon*), feuille de chrysanthème (*shungiku*), ciboule (*nira*), fèves de soja (*edamame*)...



aujourd'hui, il est devenu facile de trouver des légumes originaires du Japon en France. En Touraine, une ferme maraîchère du nom de Yasai (ce qui signifie « légume ») a été lancée par Anna Shoji, laquelle sélectionne avec soin ses graines et méthodes agricoles, et livre des « paniers » régulièrement. C'est Asafumi Yamashita qui a commencé à cultiver des légumes japonais dans le village de Chapet (Yvelines), il y a plus de vingt ans. Ses légumes sont exclusivement réservés aux chefs de restaurants étoilés.



Au magasin Kioko, dans le quartier de l'Opéra à Paris, on trouve des légumes cultivés dans une grande ferme de banlieue parisienne. Projet intéressant en cours de construction : le « micro-écovillage japonais » MURA, à une heure de Paris en Seine-et-Marne. www.muraecovillage.com www.yasai.fr

ÉPICERIES

En France, de plus en plus de magasins proposent des aliments japonais de base. Kioko, la plus ancienne épicerie japonaise en France qui existe depuis 1972, offre un grand choix d'articles, dont le thé vert, le *kanten* (agar agar), le konjac, les *edamame*, le *natto*, les assaisonnements, le tofu, ainsi que des légumes bios cultivés dans les champs connus pour leurs légumes japonais près de Paris.

En 2008, Nicolas Fargeon et son épouse japonaise ont lancé Satsuki, une épicerie japonaise en ligne. Puis, en 2012, ils ont fondé le premier magasin d'alimentation japonaise à Lyon du même nom. On y trouve de nombreux produits sains, notamment de la marque Clearspring, spécialisée dans les produits bios de fabricants au Japon.

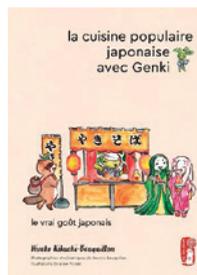
Cet été, un concept store dédié à la cuisine japonaise, iRASSHAI, a ouvert à Paris et propose une épicerie, une cantine, un café, un bar.

www.kioko.fr
www.satsuki.fr
www.irasshai.co

D'autres adresses sur la page Carnet d'adresses du site Idées Japon [Rubrique SHOPPING]

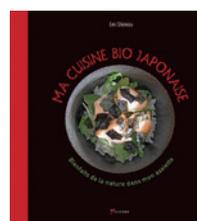
LIVRES

la cuisine populaire japonaise avec Genki de Hiroko Kikuchi-Bouquillon (Éditions First, avril 2023, 223 pages), journaliste et fondatrice du site Genki-cooking, fournit des explications à la fois précises et utiles sur les 13 principaux condiments tels que le miso, le kombu, le *mirin*... : fabrication, utilisation, nutrition et conseils. 100 recettes présentées dans une vaisselle soignée créée par son époux, céramiste et photographe.



Ma cuisine bio japonaise. Bienfaits de la nature dans mon assiette d'Emi Shimizu (Éditions Akinomé, juin 2020, 144 pages).

60 recettes classées par saison qui donnent la part belle aux produits frais et biologiques pour cuisiner japonais. L'auteure met également en avant les algues cultivées en France pour apprendre à bien les utiliser et comprendre leurs bienfaits.



Mes petites recettes aux algues, Nouilles japonaises, Pâtisseries japonaises : Recettes, infos et techniques en pas à pas, Zen Food : Recettes et conseils nutrition pour moins stresser et mieux dormir. Laure Kié, spécialiste de la cuisine japonaise, a publié près de 30 livres de cuisine.

www.laurekie.com

Spécialiste de l'isotherme depuis 1923

TIGER



Les bouteilles japonaises TIGER sont maintenant disponibles en France ! Retrouvez les tout derniers modèles sur le site www.tiger-fr.com

-TIGER, spécialiste de l'isotherme depuis 1923-
@tigercorp_fr

Autour des pâtisseries japonaises

Douceurs japonaises. 72 mochis, daifuku, dango et taiyaki pour célébrer les saisons, Mathilda Motte

(Éd. de La Martinière, septembre 2023), 256 pages.

Mochi, daifuku, dorayaki et autres pâtisseries japonaises, Laure Kié

(Mango, septembre 2022), 144 pages.

Paris-Kyoto : La pâtisserie franco-japonaise (Hachette Pratique, septembre 2021), 160 pages.

Mochi & cie. Pâtisseries japonaises traditionnelles et modernes autour du matcha : Le goût du Japon à la maison, recettes japonaises faciles illustrées (Cooking at Home, juin 2021), 59 pages.

ART DE LA TABLE

Baguettes, bols de riz en céramique et en laque, vaisselle, plateaux..., les bonnes adresses pour les trouver.

ADELINE KLAM 54, boulevard Richard Lenoir, Paris 11^e.

www.adelineklam.com [Sets de table en papier]

AQUAPHYTE 8, rue de la Salle, Saint-Germain-en-Laye.

www.aquaphyte.com [Bols, saladiers]

AUTOUR DU JAPON

www.autourdujapon.com [Serviettes, sets de table]

BOUTIQUE JHIN 15, rue Ferdinand Duval, Paris 4^e.

www.jhinparis.com [Tissus pour nappes]

COMPTOIR DU JAPON 13, rue Musette, Dijon.

www.comptoirdujapon.fr [Art de la table]

COOL JAPAN 45, rue Sainte-Anne, Paris 1^{er}.

www.cool-japan.eu [Art de la table]

ICI TOKYO 110, avenue Parmentier, Paris 11^e.

www.icitokyo.com [Art de la table]

IRASSHAI 40, rue du Louvre, Paris 1^{er}.

www.irasshai.co [Art de la table]

Épicerie, vaisselle, manekineko, décoration, bien-être...

SATSUKI



L'épicerie japonaise en ligne propose des produits alimentaires et biologiques, mais aussi de la vaisselle, *manekineko*, objets déco.

Satsuki vous accueille dans sa boutique à

Lyon au 37 av. Lacassagne, 69003 Lyon.

Tél. 09 80 82 97 52. www.satsuki.fr



Maison Wabi-Sabi



Cool Japan



Kimonoya



Aquaphyte



Autour du Japon



Satsuki



Miyakodori



Style du Japon



Yodoya

KIMONOYA 11, rue du Pont Louis-Philippe, Paris 4^e.

www.kimonoya.fr [Art de la table]

KIOKO 46, rue des Petits-Champs, Paris 2^e.

www.kioko.fr [Art de la table]

MAISON WA 8 bis, rue Villedo, Paris 1^{er}.

www.maisonwa.com [Art de la table]

MAISON WABI-SABI 89, rue du Faubourg Saint-Denis, Paris 10^e (sur RDV uniquement).

www.maisonwabisabi.com [Céramiques d'utilisation quotidienne]

MIYAKODORI 1, impasse Guéménée, Paris 4^e.
[Art de la table]

SATSUKI 37, avenue Lacassagne, Lyon.

www.satsuki.fr [Art de la table]

STYLE DU JAPON

www.style-du-japon.fr [Art de la table]

THÉ BON THÉ BIO 98, rue Caulaincourt, Paris 8^e.

www.thebonthebio.com [Tasses matcha]

YODOYA 21, rue Lamartine, Paris 9^e.

www.kimonokitsune.fr [Art de la table]

Épicerie, ustensiles, vaisselle, saké, légumes bio...

KIOKO



Épicerie japonaise depuis 1972 à Paris. Sur deux étages entièrement dédiés à la cuisine japonaise. Le deuxième magasin KIOKO SAKÉ MARAIS a ouvert dans le Marais en janvier 2023 !

20, rue Malher, Paris 4^e. Tél. 01 57 95 15 72.

46, rue des Petits-Champs, Paris 2^e. Tél. 01 42 61 33 65.

Ouvert du mardi au dimanche.

www.kioko.fr (Livraison gratuite à partir de 60 €)

Papiers japonais, origamis, tissus...

ADELINE KLAM

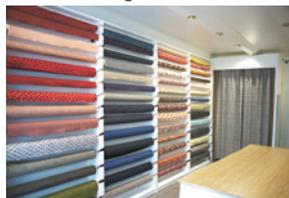


La boutique Adeline Klam propose une gamme de plus de 150 papiers japonais aux motifs frais et colorés ainsi qu'une jolie sélection de kits créatifs, de papiers pour l'origami

et des tissus japonais. Ateliers d'origami tous les samedis à la boutique. Inscriptions sur le e-shop. 54 Bd Richard Lenoir, Paris 11^e. Tél. 01 48 07 20 88. Du lundi au samedi 10h - 19h. www.adelineklam.com

Tissus japonais et créations en tissu

BOUTIQUE JHIN



Le plus grand magasin de tissus japonais, kimonos anciens et contemporains à Paris.

15 rue Ferdinand Duval, Paris 4^e. Tél. 01 83 06 42 53. Ouvert du mardi au samedi de 11h à 19h. www.jhinparis.com

Artisanat japonais

COOL JAPAN



Élégance et authenticité de beaux articles japonais : décoration, vêtements, arts de la table, tissu « magique » pour les soins du corps. Nombreuses exclusivités. Produits originaux de Kanazawa : articles à la feuille d'or, soies *kagayūzen*, thé *bohcha*...

45, rue Sainte-Anne, Paris 1^{er}. Tél. 01 42 60 20 85. Lundi 13h30-19h & Mardi-samedi 11h-12h30 / 13h15-19h. www.cool-japan.fr

Estampes, Art du samouraï, Netsuke, Curiosa...

GALERIE YAMATO

L'Art Japonais à Paris depuis 1978. Denis Naoki 直樹 Brugerolles, expert, sera ravi de vous accueillir au 23 rue J.J. Rousseau, Paris 1^{er}. Tél. 01 42 36 75 71. Du mercredi au dimanche 14h30-18h30 (Lun. & Mar. sur RDV). galerie.yamato@gmail.com www.facebook.com/galerieryamato/

Produits tendance et *kawai*

ICI TOKYO



Amusante, positive et colorée, la boutique Ici Tokyo est un concentré de tendances. On y trouve les meilleurs produits de Harajuku, Shibuya et Asakusa : t-shirts, kimonos, *jinbei*, *zoori*, chaussettes, sacs, papeterie, vaisselle, *noren*, gadgets... Et les grands classiques : *daruma*, *manekineko*, *kokeshi*...

110 avenue Parmentier, Paris 11^e. Tél. 09 84 30 69 65. www.icitokyo.com

Articles de papeterie

IJII PAPETERIE



Ijii Papeterie est la combinaison de deux passions, celle du Japon et de la papeterie. Nous vous proposons un grand choix de marques japonaises, alliant qualité, fonctionnalité et design.

25, rue Faidherbe, Paris 11^e. Tél. 01 40 56 92 56. Du lundi au samedi 11h - 14h & 15h - 19h30. www.ijiiPapeterie.com

Livres, magazines, mangas, papeterie...

LIBRAIRIE JUNKU PARIS



Librairie disposant d'une grande variété de livres, magazines et mangas publiés au Japon, ainsi que des livres en français sur le Japon. Des produits sélectionnés parmi 90 000 articles disponibles à la librairie sont proposés à la vente en ligne. Papeterie japonaise, *origami*, *kamishibai*...

18 rue des Pyramides, Paris 1^{er}. Tél. 01 42 60 89 12. Ouvert du lundi au samedi, 10h - 19h. www.junku.fr

Depuis 1981

KIMONOYA



Le plus ancien magasin d'artisanat japonais de Paris propose des kimonos, *haori*, *yukata*, *obis*, *geta*, *zoori*, *tabi*, *furoshiki*, éventails,

peignes en bois, vaisselle, théières, services à saké, vases pour l'ikebana, encens, articles de calligraphie, lanternes, *noren*, tissus au mètre... 11, rue du Pont Louis-Philippe, Paris 4^e. Tél. 01 48 87 30 24. Ouvert le lundi de 14h à 19h et du mardi au samedi de 11h à 19h. www.kimonoya.fr

Boutique-Showroom

MAISON WA



Espace d'exposition de 110m² pour découvrir des objets d'art et d'artisanat japonais inédits et/ou traditionnels : porcelaine, articles

en bois, objets laqués, tissus... 8 bis rue Villedo, Paris 1^{er}. Tél. 01 40 26 66 70. Ouvert du mardi au samedi, 11 h - 19 h. www.maisonwa.com

Spécialiste des arts martiaux japonais

MASAMUNE - IMPORT JAPON & DOJO



Matériel artisanal 100 % import Japon pour arts martiaux et art de vivre. Personnalisation et matériel sur mesure :

Katana, Iaito, Bokken et armes diverses, Dogi, Hakama, Zoori, Furoshiki... Cours dans notre dojo par des enseignants expérimentés en Karaté, Aikido, Ninjutsu... 11 rue Henri Regnault, Paris 14^e. Tél. 09.62.24.29.31. Lundi-vendredi 11h-19h & samedi 12h-19h. www.masamune-store.com

Les chats *manekineko*, poteries artisanales...

MIYAKODORI



Spécialiste du *manekineko*, la boutique qui en est le pionnier en France présente un très grand nombre d'objets autour du chat-bonheur de styles très

variés : de la tasse, porte-encens ou porte-baguettes, au *noren*, netsuke. On y trouve aussi des *daruma*, *tanuki*, baguettes et poteries artisanales de bonne qualité. 1 impasse Guéméné, Paris 4^e. Tél. 01 42 78 23 11. Ouvert du lundi au samedi, 13h - 19h www.miyakodori.fr

Saké, miso, *koji*

LA KURA DE BOURGOGNE



produit des sakés, des bières et des condiments japonais (miso frais) en Bourgogne qu'elle élabore à partir des techniques traditionnelles japonaises et avec des ingrédients bio et locaux. À Varennes-sous-Dun (71800). www.kuradebourgogne.fr

Art végétal japonais

AQUAPHYTE

Décorations végétales uniques, reflet d'un savoir-faire japonais délicat et fascinant. 56, av. de l'Agent-Sarre, 92700 Colombes. 8, rue de la Salle, 78000 St-Germain-en-Laye. www.aquaphyte.com



Collections de kimonos enfant

KIMONO RIKIKI



Collection de kimonos de la naissance à 10 ans. www.kimono-rikiki.com CODE PROMO « JIPANGO » - 15 % dès 55 € d'achat en ligne dans la boutique ETSY KIMONO RIKIKI. Facebook et Instagram Kimono Rikiki

Décoration d'intérieur japonaise

KITOKI



Produits de décoration japonaise traditionnels et authentiques : *shoji*, *fusuma*, *tatami*, *futon*, *baaignoire*, *store* fabriqués exclusivement au Japon. Tél. M. Shioura au 06 68 45 37 05. contact@kitoki-deco.com / www.kitoki-deco.com

Céramique d'art

MAISON WABI-SABI



Boutique en ligne de céramiques d'art du quotidien. Encens de Kyôto et Kôyasan. 89, rue du Faubourg St. Denis, Paris 10^e. Sur RDV via : www.maisonwabisabi.com du Lundi au Samedi : 11h-19h.

Peintures et accessoires

ODART CREATION



Créartiste, Odile associe peinture et couture en recyclant d'anciens kimonos et obis qui reprennent vie dans sa collection d'accessoires et ses toiles. www.odart.com www.etsy.com/fr/shop/OdartCreation

Estampes, *kokeshi*

ROZALI'ART GALLERY



Experte agrée, Rozalia Rémy vous propose des estampes traditionnelles, modernes ou contemporaines et des *kokeshi* anciennes. Provenance Japon. Marché Dauphine, 132/140 rue des Rosiers, Saint-Ouen. Sam. & dim. 10h-18h, lun. 11h 30 - 17 h. www.estampes-japonaises.com

Artisanat japonais

STYLE DU JAPON



Artisanat japonais de qualité : baguettes, objets autour du saké, décoration maison, accessoires féminins, *furoshiki*, *tenugui*, *origami*, chaussettes... Disponibles sur notre e-boutique et expositions. www.style-du-japon.fr

Objets pour la maison, cadeaux...

YODOYA

Un large choix de kimonos et d'objets de décoration. 21 rue Lamartine, Paris 9^e. Tél. 01 48 87 23 05. Du mardi au samedi 11h - 19h. www.yodaya.fr



Vêtements et accessoires de mode pour femmes élégantes

WA-MONO PARIS



Accessoires de mode : ceintures, serre-tête, écharpes et toute une collection de vêtements tendance : jupes, robes, manteaux, etc. Disponibles au 21 passage Choiseul, Paris 2^e et sur l'e-shop www.wa-mono.com FB : Wa Mono - Paris

Affiches, cartes postales, papeterie

YEAAAH! STUDIO

Découvrez l'univers de la marque française Yeaah! Studio et ses illustrations originales, inspirées par la culture japonaise.

Créées avec passion par Stéphane CASIER, artiste peintre et illustrateur, elles sont déclinées en une gamme d'affiches, cartes postales et papeterie de qualité. À retrouver en ligne sur www.yeaah-studio.com
Instagram : @yeaahstudio

Décoration et jardins d'inspiration japonaise

ZEN CONCEPT

Bernard Jeannel conseille et réalise une architecture inspirée du Japon. Ses jardins paysagers reflètent l'esprit zen. Architecte

DPLG et paysagiste (Kyoto université), auteur de livres, il donne aussi des conférences et accompagne des voyages jardins au Japon.

www.zen-concept.fr jeannelzen02@orange.fr
Tél. 06 85 10 15 76

Centre culturel et linguistique

ESPACE JAPON

Cours de japonais adultes, ados, enfants (présentiel et distanciel). Dans un lieu imprégné de culture japonaise, vous apprendrez le japonais à

partir d'une méthode reconnue et originale basée sur l'oral. Egalement proposés des ateliers de cuisine, de *manga*, de calligraphie, de *furoshiki*, de *sumi-e*, d'*origami*, d'*ikebana*, des expositions.

12 rue de Nancy, Paris 10^e. Tél. 01 47 00 77 47. Fermé le dimanche. www.espacejapon.com

Spécialiste du voyage au Japon depuis 1981

Japan • Experience

Japan Experience (anciennement Vivre le Japon) est depuis plus de 40 ans le premier voyageur français spécialisé exclusivement sur le Japon. Que vous souhaitiez organiser vous-même votre

voyage ou partir dans le cadre d'un circuit, nous vous accompagnons sur chaque aspect de votre voyage au Japon pour vous faire vivre la meilleure expérience.

30 rue Sainte-Anne, Paris 1^{er}. www.japan-experience.com/fr

École de langue et Centre culturel depuis 1971

ASSOCIATION CULTURELLE FRANCO-JAPONAISE DE

TENRI

Cours de japonais tous niveaux ; débutant à supérieur, cours intensifs, adultes et adolescents. Cours de français, bibliothèque de 33 000

livres. Ateliers culturels (calligraphie, shiatsu, ikebana, cérémonie du thé, Kintsugi...) Expositions, danse et théâtre. Séjours linguistiques et culturels au Japon en été... 8-12 rue Bertin Poirée Paris 1^{er}. Tél. 01 44 76 06 06. www.tenri-paris.com

École de langue japonaise

INSTITUT JAPONAIS

Dans des locaux spacieux idéalement desservis au quartier de l'Opéra, venez vous initier à la culture et à la langue japonaises. Profitez de nos cours en mini-groupe

pour apprendre à votre rythme, ou choisissez nos stages intensifs pour des résultats rapides et concluants ! Vous n'êtes pas en région parisienne ? Accédez à nos cours sur plateforme visio !

2-4 rue Rameau, Paris 2^e. Tél. 01 44 63 54 00. www.institutjaponais.com

Séjour linguistique - École au cœur de Tokyo

ESPACE LANGUE TOKYO

Créée en 1998, ELT est la première école franco-japonaise de Tokyo.

Cours de japonais tous niveaux, immersion en famille d'accueil et activités culturelles avec nos

élèves japonais (Hanami, visite Asakusa, Akihabara, etc.) font notre force.

Nous proposons aussi des cours en ligne en direct du Japon, n'attendez plus !

sejours@eltokyo.jp

www.espacelanguetokyo.com/fr/



www.japan.travel/fr/fr/

Facebook: Découvrir le Japon Instagram: @visitjapanfr

Office National du Tourisme Japonais

4, rue de Ventadour (6^e étage), 75001 Paris. Tél. 01 42 96 20 29.

Accueil du public de 9h30 à 13h00 du lundi au vendredi.



Idées cadeaux de style japonais

Du jeudi 23 au samedi 25 novembre, 11 h - 19 h 30

Au RDC et niveau – 1. Espace Cinko : 12-18, passage Choiseul, Paris 2^e.

43 créateurs, artistes et spécialistes

NIVEAU -1 Kioko (alimentation/saké), Amazaké Ya (boisson), Nihoncha Paris (thé), Pâtisserie Mayu (pâtisserie), Wewantsaké (saké), Umami Soup (soupe) & Maison Aimi (thé), Kura de Bourgogne (alimentation/saké), Oh ! Mochi (mochis), La Maison du Koji (alimentation) **Mezzanine** Éditions d'Est en Ouest (livres)

RDC Aile droite Rozali'art (art), Tiger Corporation (thermos), Miyakodori (déco), Style du Japon (déco), Estelle Jaubert (art), Miki Kubo (art), Kimiko Omori (accessoires), Yoko Kanayama (art/papier), Misaki Imaoka (céramique), Mizutama Bijoux (bijoux), Kisaboccaro (accessoires), Atelier Tchaba Kaoru Diop (textile)

Au fond Ijii Papeterie (papeterie), Mamegama (céramique), Le Studio Bon (art), La Maison Nozaky (bijoux), Akinomé (livres), Wa-Mono (textile), Anne Kiefer (art), Japarisienne (accessoires)

Aile gauche Kimono Rikiki (textile), Sacraya (accessoires), Iriya (art), Hanawa Origami (art), Odart (art/accessoires), Saori Urata (accessoires/textile), Maison des Kokeshi (déco), motokina Paris (papier), Trois Sœurs (textile), Maison Wabi-Sabi (céramique), Atelier Yukiko (textile), Yodoya (accessoires/kimonos) www.ideesjapon.com/salon-2023



Ateliers-création & Découvertes culinaires



• **Création** : Broche en Nuidô (Bénédicte Riou), Kokedama (Adrien Bénard), Dessin manga (Sanae Multon), Kintsugi (Takako Hirano), Art du pochoir et découpage (Mai Joigneaux), Dragon en tissu (Kaoru Diop), Panier et pochette en tissu (Junko Fukuda), Sumi-e (Liliane Borodine), Broderie Boro & Furoshiki (Akiyo Kajiwara).

• **Découvertes culinaires** : La magie du koji (Hervé Durand), Thé japonais (Rika Imori), Pâtisserie Nerikiri (Mayu Palmieri).

• **Conférences** : June Fujiwara, auteure de *Mes rituels japonais* & Bernard Jeannel, auteur de *Jardin japonais en France*.



www.ideesjapon.com/atelier-2023

Salon Idées Japon

Idées cadeaux de style japonais

En présence de 43 créateurs, artistes et spécialistes

Du 23 au 25
novembre
11h-19h30

Espace Cinko
12-18, passage
Choiseul,
Paris 2^e



Accessoires, art, céramiques, décoration,
papeterie, textiles, thé, saké, pâtisserie...

www.ideesjapon.com/salon-2023

Expo-vente d'idées cadeaux de style japonais

RDC (200 m²) : 33 créateurs, artistes, boutiques

Niveau -1 (100 m²) : espace alimentation

avec 10 spécialistes (mochis, saké, thé, condiments...)

Espace Cinko : 12-18, passage Choiseul, Paris 2^e. (Métro : Pyramides / Quatre-Septembre)

**20 ateliers-création, ateliers de pâtisserie
et conférences par des spécialistes franco-japonais !**

Inscription en avance obligatoire.



www.ideesjapon.com/salon-2023

Organisé par l'association en partenariat avec le journal *Idées Japon*.

