

QU'EST-CE QUE LE MISO ?

Le miso est un condiment traditionnel japonais.

Il est originaire de Chine et apparaît au Japon au VII^{ème} siècle où il s'impose comme assaisonnement, condiment de base.

Il est traditionnellement élaboré à partir de haricots de soja fermentés puis transformés en une pâte épaisse. Il doit sa réputation mondiale aux bienfaits de sa consommation pour la santé.

Pour ce qui est de la confection du miso, l'encyclopédie Wikipédia résume correctement les deux étapes majeures que sont la préparation du kōji et du miso :

Préparation du kōji :

La céréale (ici le riz ou l'orge), source d'amidon - est cuite à la vapeur afin d'obtenir le degré d'humidité optimal pour la croissance de la culture.

Les grains sont ensuiteensemencés avec une souche (ferment) d'Aspergillus et de lactobacilles pour être mis à fermenter pendant environ 45 heures, jusqu'à ce que chaque grain soit infesté, c'est-à-dire enrobé d'un mycélium blanc.

Ce kōji sera la source enzymatique qui va hydrolyser les protéines de soja jusqu'au stade d'acides aminés grâce à des peptidases et protéases. La transformation de la glutamine par une glutaminase (produite par le champignon) va entraîner la formation d'acide glutamique, un exhausteur de goût.

Préparation du miso :

On incorpore ensuite le kōji aux autres ingrédients, on broie le mélange et on procède alors à la deuxième fermentation. Celle-ci doit se faire en milieu anaérobie, c'est-à-dire sans air. On place les ingrédients dans des cuves fermées par un couvercle et on les laisse fermenter à 25-30 °C, le plus souvent pendant un à trois mois.

En conditions artisanales, il faut généralement trois jours pour couvrir toutes les étapes de fabrication avant la mise en cuve pour la deuxième fermentation qui, elle, peut durer d'une semaine à deux ans (ou même trois ans), selon le type de miso fabriqué.

Il existe 3 catégories de miso au Japon :

Le KOME miso : fabriqué à partir de riz et de haricots de soja, de couleur jaune pâle à beige voire brun clair

Le MUGI miso : fabriqué à partir d'orge, de couleur beige clair

Le MAME miso : fabriqué exclusivement à partir de haricots de soja, de couleur brune voire chocolat foncé

1. Le KOMÉ miso est certainement le plus facile à utiliser :
 - Jaune pâle, il a un goût très doux, légèrement sucré, assez peu salé. Il sera une excellente base pour la confection de desserts, de pâtes à tartiner... Sa douceur lui offre également de belles possibilités pour la confection de plats de poissons et de sauces. A Kyoto, il est la base de la délicieuse « shiro miso soup » (soupe de miso blanc). Utilisation recommandée avec les sauces ou marinades à base de vin blanc et Pinot noirs.
 - Beige, il a plus de corps, est moins sucré et un peu plus salé. Il est certainement le miso le plus utilisé au Japon. Utilisé comme un fonds, les possibilités sont multiples en cuisine. Son mariage sera particulièrement équilibré avec les plats de volailles blanches (poulet, dinde). Utilisation recommandée avec les sauces ou marinades à base de vin blanc et de vin rouge.
 - Brun clair, son goût est très riche et son utilisation en cuisine amène immédiatement une saveur typique japonaise. Utilisation recommandée avec les viandes rouges et sauces ou marinades à base de vin rouge (Cabernet Sauvignon).
2. Le MUGI miso exprime clairement l'arôme et la texture de l'orge. Il est recommandé pour simplement relever vos plats, donc comme condiment pur. Sa consistance est très agréable et son utilisation est fréquente pour la confection de sauces destinées à être servies avec la viande de porc ou pour agrémenter salades composées diverses et crudités.
3. Le MAME miso est le plus fort des miso. Son goût est fort, puissant et sa saveur assez salée. Il est si riche et si robuste qu'il ne nécessite pas l'adjonction d'huile. Il s'avère être une excellente base pour les sauces servies avec les gibiers. Utilisation recommandée avec les viandes rouges et sauces ou marinades à base de vin rouge (Merlot, Syrah). Son mariage avec le chocolat pour certaines sauces salées est très équilibré.

Le miso que nous commercialisons est complètement naturel, non pasteurisé.

Il est riche en protéines, en acides aminés essentiels, en vitamines, en lactobacilles et enzymes alimentaires, en magnésium et en potassium. Il est peu salé contrairement à la majorité des miso sur le marché.

Les chercheurs japonais ont mis en évidence les propriétés anti-oxydantes et anti-tumorales du miso, leur capacité à prévenir l'ostéoporose et à diminuer le taux de cholestérol, à diminuer la fatigue, à faciliter la digestion, à améliorer et purifier le transit intestinal, à prévenir l'hypertension...

En cuisine, les japonais marinent viandes et poissons dans le miso. Les chairs n'en sont que plus tendres et juteuses, délicatement relevées et riches en saveurs.