

# SAUCE DE SOJA

しょうゆ

La sauce de soja est un condiment japonais traditionnel. C'est un liquide de couleur brunâtre à rougeâtre, fabriqué à partir de graines de soja, de blé et de *kôji*. Son utilisation est très large : comme sauce tout simplement ou comme assaisonnement des viandes, poissons, ou légumes ou encore pour la préparation de soupes ou de sauces salade.

## Bienfaits de la sauce de soja

1. Elle donne une couleur profonde et appétissante aux plats mijotés ou grillés.
2. Contenant 16% de sel, elle peut conserver l'aliment.
3. Les composants d'umami rehaussent la saveur des aliments.
4. Elle peut annihiler les odeurs désagréables de viande ou de poisson.

## Fabrication de la sauce de soja

Aux graines de soja cuites à l'étuvée, on ajoute le blé grillé et le *kôji* pour l'incubation. Puis le mélange est dilué dans la saumure pour la fermentation qui dure plusieurs mois. C'est au cours de cette étape que la bactérie du *kôji*, la levure et la bactérie lactique produisent le moût (*moromi*) épais qui prend la couleur, l'arôme typique et le goût de l'*umami*. Ce moût est ensuite pressé afin d'extraire la sauce de soja liquide dont la teneur en sel est d'environ 16%.



JETRO  
Paris

## Variétés de sauce de soja

### 1. *Koikuchi* (couleur foncée)

Elle est la plus répandue au Japon (80% de la production) et considérée comme la sauce de soja standard. Elle peut être utilisée comme sauce pour les *sushi*, ou assaisonnement pour les plats grillés ou mijotés. Teneur en sel : 16-17%

### 2. *Usukuchi* (couleur claire)

C'est une sauce de soja plus claire, moins parfumée, utile pour conserver la couleur et la saveur naturelle des aliments comme les légumes. Elle est soumise à une fermentation plus courte et salée pour en atténuer la couleur. Sa teneur en sel est plus élevée (entre 18-19%).

### 3. *Tamari*

Originaire de la région du Chubu, le *Tamari* est fabriqué avec 100% (ou presque) de soja. De ce fait, il est très sombre et riche en goût d'*umami* avec une légère amertume. Il existe beaucoup de *Tamari* sans gluten. On l'utilise pour donner une belle couleur à la cuisson. Teneur en sel : 16-17%

### 4. *Sai shikomi*

C'est une variété où l'on remplace l'utilisation de saumure par la sauce soja dans le processus de fabrication. Elle est ainsi plus sombre et plus forte au goût. On l'utilise pour les aliments à saveur puissante afin d'obtenir un bon équilibre. Teneur en sel : 12-14%

### 5. *Shiro* (blanche)

La sauce *Shiro* comprend principalement du blé et peu de graines de soja, ce qui lui confère une couleur jaune très claire. Son goût plus sucré reste léger du fait de sa faible teneur en acides aminés résultant de la faible quantité de protéines de soja. Cette sauce change de couleur avec le temps. Teneur en sel : 17-18%

### 6. *Gen en Shoyu* (sauce de soja réduite en sel)

C'est une sauce de soja dont la teneur en sel affiche moins de 9%. On l'obtient par l'électrolyse chlore-alcali ou juste par dilution de la sauce de soja corsée avec de l'eau. Le goût et le parfum étant parfois très différents de la sauce *Koikuchi*, il est conseillé de vérifier avant l'utilisation si sa saveur vous convient.



## Mode de conservation

La sauce de soja fonce en couleur et sa saveur se détériore avec le temps. Elle contient plus de 300 composés d'arôme. Il est donc préférable de la consommer le plus rapidement possible pour l'apprécier.

Pour une bonne conservation, elle doit être stockée dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Une fois ouverte, la garder dans un endroit frais (au réfrigérateur idéalement) et changer le récipient pour un plus petit en fonction de la quantité restante.