

Eiichiro Yamada, a Portrait of a Forward-Thinking Chef

A promising childhood spent in the kitchens

Eiichiro Yamada was born in Tokyo. From his childhood his everyday life has been all about fresh and clean food: his dad is a Chef who owns a catering business, so is his grandfather. He grows up in the kitchen and cooks for the first time when he is no more than six year old!

During his childhood, his favorite hobby announces his future: he loves so much fresh local tasty food that every Sunday he goes fishing to the Arakawa river (one of Tokyo's main rivers). *“At that time the rivers of Tokyo's area were still clean and pure, it was easy to get fresh and healthy food. It's only from the 60's that industries started to use chemicals.”* Back then he already knows how to cook the two types of fish that he manages to fish, the carp and the crucian carp: he cuts, he prepares, he cooks and he serves them to his family in sashimi, grilled or fried. At such a young age, Eiichiro already had a gift for business... When he was 9 year old he decided to sell the fish that he caught, and this turned into a real success. With the money he made, he could buy a new fishing tool and then caught even better fish.

After graduating, Eiichiro starts working for 3 years, at the Shiba Park Hotel in Tokyo where he learns cooking the French way. In the meanwhile, he keeps on helping his dad for his catering business. This period is very busy, maybe too busy... *“My father was very demanding, it was too much work! I had to escape.”* This is how he decides to fly away. To be independent, he settles for a while in the United-States. You will understand in a few lines how this break strongly influenced his growth.

The United-States: a great opening of mind...and to the stars!

At the age of 21, Eiichiro arrives in this all New World. First in San Francisco where he works for a Dutch restaurant, then in New-York and Baltimore. During this period, he learns a lot. He discovers new ways of thinking, new ways of living, and he even meets Stevie Wonder on the occasion of a welcome party organized by one of his cooking students (he was already giving cooking classes). If you wonder how come that in his restaurant there are framed pictures of Eiichiro and Stevie, now you can understand. Stevie Wonder actually came for dinner a couple of years later, to visit his Japanese friend!

In fact, Eiichiro Yamada cooking gift seems to have appealed to many famous people. Celebrities such as David Bowie and Morgan Fisher (Queen) had dinner at Mominoki House. He was also asked to handle backstage catering for Janet Jackson and Paul McCartney!

But this crazy “American Dream” period amongst worldwide famous people did not distract Eiichiro Yamada from his own journey. He actually kept on nurturing his passion and his respect for Nature. *“Of course it was very exciting to be in these huge American cities! But I was myself coming from a very modern city, this wasn't the idea I had of the USA. I was looking for nature, green landscapes.”* So he finally moves to Harrisburg, Pennsylvania, and there he finds what he was originally looking for: nature and calm. In the peaceful town, he eventually rents an apartment nearby the river *“I love river views, I actually like them more than ocean views”*.

Nature and environmental protection are Eiichiro's key values. In that spirit, he recently bought a mountain at Hinohara, a town located only 55 km away from Tokyo, where the Akigawa River passes through. Akigawa River is still clean and pure, and he wants to take care of it. In the coming years, he intends to build there his own meditation house, from wood he collects himself from the forest.

Europe and London: a life-changing experience

After a quick come back to Tokyo, he decides to grant himself with holidays in Europe. He spends a month traveling and finally arrives in London, with absolutely zero money left...Not even to buy his return flight ticket. He reports with amusement that he was so bankrupt that for a week, he could only eat bread with salt and water! Unfortunately, at this time, the economic situation in England wasn't good and finding a job wasn't easy. But finally, he managed to get himself hired at the London Continental Restaurant.

He spends 2 years there, and aside from cooking he decides to study Politics & Economics. This period was so intense that, for a while, he forgot to take care of himself. To be able to cope with all his endeavors, he only slept 3 hours per night and his diet started to be very unhealthy. *“I was eating way too much meat and potatoes! No miso soup, no brown rice, I had no minerals”*. Unfortunately, this unstoppable personality didn't see the health damages that this routine was causing until he felt severely sick. He reports that he even had a near-death experience.

This has been a real life-changing experience. After that, he radically came back to his original habits: a balanced and healthy routine in harmony with his natural body cycles.

Back to Tokyo: the opening of Mominoki House, the first Organic Restaurant in Tokyo

This time, Eiichiro decides to come back for good to Japan. His strengths back he decides to specialize in macrobiotic cooking and to readopt a healthy daily routine. He also studies Entrepreneurship to be able to run his own business. This desire to be completely independent and not a typical *salaryman*, like the majority of the Japanese society was - and still is pushed to be so - was clearly upstream.

This is how Mominoki House opened in 1976. At the age of 27, Eichiro became the Chef and the creator of the first organic restaurant in Tokyo.

Mominoki House used to be a warehouse. When he decided to rent it he had to remodel the entire space with the help of a professional interior designer. Wood is everywhere to convey a natural feeling, it represents his natural and clean food concept. *"I like clean and pure elements"*.

As a result, the restaurant atmosphere is warm and relaxing. Space has been wisely arranged with mezzanines and behind, some cute private lodges are hiding.

As you understand, the house is specialized in macrobiotic food with meals made from brown rice, seaweeds, vegetables, and seeds mainly. This avant-garde Chef is convinced of the nutritional benefits of brown rice, and despite the surprise of his local customers claiming for traditional Japanese white rice, he never changed his mind and he keeps on serving only this specific type of rice. Believe me, he is totally right: brown rice brings much more nutritional benefits, it contains a lot of vitamins and minerals (to know more about it, have a look at my [food card here](#)). Additionally, the rice that he serves comes from a production based in Yamagata Prefecture (North Tokyo) that only uses natural cultivation growth.

Towards a long-term balanced lifestyle

The healthy and balanced lifestyle that Eiichiro promotes in his restaurant, is fully inspired by his own life habits. At home, he only drinks ionized water. In the morning he has no breakfast but he drinks a glass of warm water, then he has two meals per day at his restaurant. Moreover, he rides a bicycle to his restaurant, he often goes swimming, and every night he meditates for half an hour before going to sleep in order to *clean his mind*.

The effects of this routine are marvelous! At 69, Eiichiro is a very energetic man with new ideas every day. When he is not in his restaurants, he goes farming, fishing, he takes part in organic and Slow Life events or works on new projects.

Among his forthcoming projects, here are a couple of them:

- By next month: new recipes using rape blossom oil from his own crops,
- By next year: his own homemade sake
- Moonlight sea salt...

Eiichiro Yamada, portrait d'un Chef avant-gardiste hors du commun

Une enfance prometteuse passée dans les cuisines

Eiichiro Yamada a grandi à Tokyo, dès son plus jeune âge la cuisine saine et fraîche font partie intégrante de son quotidien : son père est Chef cuisinier et possède une activité de traiteur, son grand père également était Chef. Il grandit dans les cuisines et cuisine dès l'âge de 6 ans!

Son activité principale en dit déjà long sur son avenir: amoureux des bons aliments frais et locaux, il pratique la pêche tous les dimanches, dans la rivière Arakawa (l'un des principaux cours d'eau de Tokyo). *"A l'époque, les fleuves de la région de Tokyo étaient encore propres, l'eau était pure. Il était facile de se procurer des aliments frais et sains. Ce n'est qu'à partir des années 60 que les industries ont commencé à utiliser des produits chimiques"*. Il cuisine alors déjà la carpe et le carassin commun (carpe à lune) de sa propre pêche: il les découpe, les prépare, les cuisine puis les sert en sashimis, grillés, ou frits à sa famille. Encore jeune, Eiichiro a pour autant déjà le sens du commerce...à l'âge de 9 ans il s'amuse à vendre le poisson de sa pêche et cela fonctionne! Cet argent de poche bien mérité lui permet de s'acheter une canne à pêche de meilleure qualité, et une pêche encore plus fructueuse!

Ses études terminées, Eiichiro Yamada commence par travailler 3 ans au restaurant du Shiba Park Hotel de Tokyo, où il apprend la cuisine Française. En parallèle il continue à aider son père pour son activité. Une période très chargée... *"Mon père était très exigeant, c'était trop de travail! J'ai eu besoin de m'échapper"*. Il décide alors de prendre son envol et son indépendance aux Etats-Unis, un passage qui a clairement contribué à son développement personnel.

Les Etats-Unis: vers une grande ouverture d'esprit et... à la rencontre des célébrités!

A son arrivée dans ce nouveau monde, Eiichiro a 21ans. Il s'installe d'abord à San Francisco où il travaille pour un restaurant Hollandais, puis à New York et Baltimore. Une période riche en apprentissage. Il découvre de nouveaux modes de penser et de vivre, et rencontre même **Stevie Wonder** à l'occasion d'une soirée de bienvenue organisée par l'une de ses élèves à qui il enseigne alors la cuisine. C'est ainsi que Stevie Wonder est venu dîner à Mominoki House (on peut voir aujourd'hui les photos d'Eiichiro et Stevie Wonder encadrées dans les lieux)!

Eiichiro et les célébrités, cela fonctionne d'ailleurs très bien! La réputation de son établissement et de sa cuisine lui ont aussi valu la visite de David Bowie et Morgan Fisher (Queen). Il a par ailleurs été sollicité pour cuisiner en coulisses pour Janet Jackson et Paul McCartney.

Ce passage par les grandes villes américaines effervescentes ne lui donnera pour autant pas la folie des grandeurs. En fait, cela renforcera même sa passion et son respect pour la nature. *"C'était bien sûr très excitant, mais venant moi-même d'une capitale ultramoderne, cela ne correspondait pas à ce que j'étais venu chercher ni à l'idée que je me faisais des Etats-Unis"*. Il s'établit finalement à Harrisburg en Pennsylvanie où il trouve enfin la nature et la tranquillité qu'il imaginait. Il loue alors un appartement au bord d'un fleuve *"j'adore la vue des cours d'eau, plus que la vue de l'océan"*.

La nature et la préservation de l'environnement constituent des valeurs fondamentales pour Eiichiro. Il a d'ailleurs récemment acheté une montagne à Hinohara, un village à 55 km de Tokyo où passe la rivière Akigawa dont l'eau est encore pure. L'objectif unique derrière cette acquisition est de "prendre soin" de la montagne et de la rivière. Dans un futur proche, il aimerait récolter du bois de la forêt et y construire lui-même sa maison de méditation.

L'Europe et Londres: une expérience marquante, un tournant décisif vers le bio

De retour rapide à Tokyo, Eiichiro décide de s'accorder des vacances et met le cap sur l'Europe. Après 1 mois à visiter le continent il arrive finalement à Londres sans un sous en poche, pas même de quoi se payer le billet de retour pour Tokyo. Il raconte avec amusement qu'il ne s'est nourri pendant une semaine que de pain avec du sel et de l'eau! La situation économique était alors difficile et trouver un travail ne se faisait malheureusement pas en vingt-quatre heures. Il trouve finalement un emploi au Continental Restaurant de Londres.

Il s'établit alors pour 2 ans, et en parallèle à son travail de cuisinier, il étudie l'économie et la politique. Une période de sa vie très intense physiquement et sur le plan cérébral, durant laquelle ce passionné en oublie de prendre soins de sa propre santé. Pour cumuler ses études, son travail et sa soif d'apprendre, il ne dort plus que 3 heures par nuit et son alimentation est loin d'être saine. Il commente en grimaçant *"je mangeais beaucoup trop de viande et de pommes de terre. Pas de soupe miso, ni de riz complet, aucune source de minéraux!"*. A l'image de son tempérament, les conséquences ne furent malheureusement pas mesurées, et à force de surmenage il tomba gravement malade, au point de frôler

la mort.

Cet épisode a été un moment clé de son existence et une vraie prise de conscience qui a marqué un retour radical vers son mode de vie d'origine. Un mode de vie sain, équilibré et respectueux des cycles naturels du corps.

Le retour à Tokyo: l'ouverture de Mominoki House, le premier restaurant bio de Tokyo

Eiichiro rentre définitivement au Japon. Une fois remis sur pieds il décide d'une part de se spécialiser en **cuisine macrobiotique*** et d'autre part de reprendre des habitudes de vie saine. Il étudie également l'entrepreneuriat afin d'être capable d'opérer son propre business. Ce souhait d'être complètement indépendant était clairement à contre-courant des modes de pensée traditionnels japonais, dans une société qui pousse vers des emplois sûrs en entreprise. Lui, il ne voulait justement plus être un typique *salaryman*.

C'est ainsi qu'est né Mominoki House en 1976. A seulement 27 ans, Eiichiro devient le Chef mais aussi le Créateur du premier restaurant bio de la ville.

Il loue d'abord les locaux, un ancien entrepôt, qu'il réaménage entièrement avec l'aide d'un designer d'intérieur professionnel. Le bois est partout pour créer une atmosphère naturelle et parfaitement cohérente avec les principes de sa cuisine bio. *"J'aime ce qui est pur et naturel"*.

Le lieu chaleureux est relaxant. L'espace est intelligemment agencé en plusieurs mezzanines et petites huttes en dessous, pour plus d'intimité.

Vous l'aurez compris, Mominiki House est spécialisé en cuisine macrobiotique. Les plats sont constitués autour de riz complet, d'algues, de légumineuses, et de graines principalement. A noté que ce Chef avant-gardiste est convaincu des bienfaits du riz complet, et bien que cela continue de surprendre de nombreux locaux qui réclame du riz blanc, il persévère à ne servir que ce type de riz, et à raison! Le riz complet est bien plus intéressant sur le plan nutritif que le riz blanc, il apporte à la fois vitamines et minéraux (pour en savoir davantage, consultez [ma fiche aliment ici](#)). Par ailleurs, le riz servi dans son restaurant provient d'une plantation qui n'utilise que des méthodes de culture naturelles, dans la préfecture de Yamagata (au Nord de Tokyo).

Un mode vie équilibré à l'image de son restaurant

L'hygiène de vie et alimentaire que Eiichiro promeut au travers de sa cuisine ne s'arrêtent pas à son restaurant. Chez lui aussi, Eiichiro vit selon ces principes. Il ne boit et ne cuisine qu'avec de l'eau alcaline ionisée, ne prend que deux repas par jour à son restaurant, pas de petit déjeuner en dehors d'un verre d'eau tiède. Par ailleurs il se rend au restaurant en vélo, fait régulièrement de la natation, et médite trente minutes tous les soirs *"pour nettoyer son esprit"*.

Et le résultat est bluffant: à 69 ans Eiichiro déborde d'énergie et d'idées. S'il n'est pas au restaurant, il pêche, cultive des légumes, participe à des événements et rassemblements autour du bio et de la Slow Life, ou met en place de nouveaux projets.

Parmi ses projets à venir:

- Le mois prochain de nouvelles recettes avec de l'huile de colza, fruit de ses plantations!
- L'année prochaine: son propre saké,
- Du sel récolté au clair de lune...

Point sur le riz complet et ses bienfaits

Le macrobiotique courant / poisson et poulet seulement de temps en temps et arrêt si malade

Slow life

L'eau alcaline ionisée

L'huile de colza et ses bienfaits