

日本料理的特徵

和食

2013 年，和食（日本料理）入選聯合國教科文組織（UNESCO）非物質文化遺產名錄。UNESCO 稱，和食是「基於與食品生產、加工、準備和消費相關的一系列技能、知識、實踐和傳統的社會性實踐」。UNESCO 尤其關注日本的新年飲食文化。

日本新年期間，人們迎接神明，用糯米打年糕，製作各種美觀的食物，並與親朋鄰里一起分享。根據食材、食物的外形和名稱，新年料理被賦予了特殊的象徵意義。例如鯛魚，在日語中讀作「Tai」，與日語「Omedetai」（祝賀）的尾音相同，因此鯛魚料理經常出現在喜慶場合。

在日本，人們深知食物的可貴，對食物充滿敬意，並相信包括食物在內的萬物之中，皆有神明棲身。人們會在飯前說「我開動了」，飯後說「承蒙款待」，同時雙手合十以示尊敬。「我開動了」是在感謝自然的給予、守護自然的祖先，以及賜予這一切的神明，也是在向所有生產及提供食材的人們表達敬意。而「承蒙款待」則是感恩食材及其烹飪過程中人們所付出的辛勞。

日本的傳統飲食基本按照三菜一湯的模式提供。三菜使用蔬菜、魚類、雞蛋、豆製品和肉類等食材。每餐米飯和醃菜必不可少。和食十分重視外觀，不同菜品，搭配使用的器皿也各不相同。充滿季節感的食材配搭和精美的擺盤，令餐桌熠熠生輝，讓人食指大動。

制定和食菜式，要綜合考慮營養、味道和色彩。營養方面包含脂肪、蛋白質、碳水化合物、維生素和礦物質等五種營養成分，味道方面包括鹹、甜、苦、酸、鮮等五味，視覺效果也不可或缺，白、黑、紅、黃、綠五種顏色需盡數登場。不同料理，烹飪方法也不盡相同。一位優秀的廚師會靈活運用煮、烤、炸、醃、汆、蒸和生食等手法，激發出每一種時令食材的自然風味。

和食十分注重使用當地時令食材和可持續食材。這體現了日本人與獲取食材的陸地、海洋之間密不可分的關係。一些特別的活動或人生重要節點的儀式，除時令食材之外，還會使用包含地區文化及其附有象徵意義的特定食材。這些都反映出了不同地區的日本人與當地飲食文化間的密切聯繫。

小濱的和食

小濱地區夏暑冬寒，是各種動植物資源的寶庫。得益於得天獨厚的自然饋贈，這裡來自山間、大海、森林和田野的特色食材品種繁多，且所有食材均為本地生產。

小濱地區一年四季皆可收穫各種時令食材，「Heshiko」等傳統日本料理的製作方法也在這裡代代相傳，自然與當地人民共同孕育了豐富多彩且歷史悠久的小濱飲食文化。