

日本料理的特征

和食

2013 年，和食（日本料理）入选联合国教科文组织（UNESCO）非物质文化遗产名录。UNESCO 称，和食是“基于与食品生产、加工、准备和消费相关的一系列技能、知识、实践和传统的社会性实践”。UNESCO 尤其关注日本的新年饮食文化。

日本新年期间，人们迎接神明，用糯米打年糕，制作各种美观的食物，并与亲朋好友一起分享。根据食材、食物的外形和名称，新年料理被赋予了特殊的象征意义。例如鲷鱼，在日语中读作“Tai”，与日语“Omedetai”（祝贺）的尾音相同，因此鲷鱼料理经常出现在喜庆场合。

在日本，人们深知食物的可贵，对食物充满敬意，并相信包括食物在内的万物之中，皆有神明栖身。人们会在饭前说“我开动了”，饭后说“承蒙款待”，同时双手合十以示尊敬。“我开动了”是在感谢自然的给予、守护自然的祖先，以及赐予这一切的神明，也是在向所有为生产及提供食材的人们表达敬意。而“承蒙款待”则是感恩食材及其烹饪过程中所付出的辛劳。

日本的传统饮食基本按照三菜一汤的模式提供。三菜使用蔬菜、鱼类、鸡蛋、豆制品和肉类制作。每餐米饭和腌菜必不可少。和食十分重视外观，不同菜品，搭配使用的器皿也各不相同。充满季节感的食材配搭和精美的摆盘，令餐桌熠熠生辉，让人食指大动。

制定和食菜式，要综合考虑营养、味道和色彩。营养方面包含脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质五种营养成分，味道方面包括咸、甜、苦、酸、鲜五味，视觉效果也不可或缺，白、黑、红、黄、绿五种颜色需尽数登场。不同料理，使用的烹饪方法也不尽相同。一位优秀的厨师会灵活运用煮、烤、炸、腌、焯、蒸和生食等手法，激发出每一种时令食材的自然风味。

和食十分注重使用当地时令食材和可持续食材。这体现了日本人与获取食材的陆地、海洋之间的密不可分的关系。一些特别的活动或人生重要节点的仪式上，除时令食材之外，还会使用包含着地域文化、富有象征意义的特定食材。这也反映出不同地区的人民与当地饮食文化之间的密切联系。

小滨的和食

小滨地区夏暑冬寒，是各种动植物资源的宝库。得益于得天独厚的自然馈赠，这里来自山间、大海、森林和田野的特色食材品种繁多，且所有食材均产自本地。

小滨地区一年四季皆可收获各种时令食材，“Heshiko”等传统日本料理的制作方法也在这里代代相传，自然与当地居民共同孕育了丰富多彩且历史悠久的小滨饮食文化。