

일본식의 특징

일식

일식(일본 요리)은 일본인의 전통적인 식문화로 2013 년에 유네스코 무형문화유산에 등록되었습니다. 유네스코는 일식을 ‘음식의 생산부터 가공, 준비와 소비에 이르기까지의 기술과 지식, 실천 및 전통에 관한 포괄적인 사회적 관습’ 이라고 설명하며, 새해맞이의 일본 식문화에 주목하고 있습니다. 일본에서는 연말 휴가를 대비해 참쌀을 찌서 떡을 만들고, 새해에는 신을 맞이하기 위해 조니와 오세치 요리라고 불리는 아름다운 음식을 만듭니다. 이렇게 만든 요리를 가족과 지역 이웃들과 함께 즐깁니다. 그리고 조니나 오세치 요리 등의 새해 음식에는 상징적인 의미도 있는데 사용하는 재료와 음식 모양, 음식의 이름 등에서 유래합니다. 그 예로 잘 알려진 것이 축하 자리에서 자주 사용되는 생선인 도미입니다. 이것은 생선 이름 ‘타이(도미)’ 는 일본어 ‘오메테타이(축하, 기쁘다)’ 와 비슷한 발음을 가지고 있는 데서 비롯되었습니다.

음식에 대한 깊은 존경심과 음식의 귀중함을 의식하는 것은 오랫동안 일본 문화의 일부였습니다. 많은 사람들이 음식을 포함한 모든 것에 신이 깃들어 있다고 믿고 있습니다. 일본에서는 식사 전에는 ‘잘 먹겠습니다’, 식사 후에는 ‘잘 먹었습니다’ 라고 하며 기도할 때와 같이 두 손을 모아 모든 음식에 감사를 표합니다. ‘잘 먹었습니다’ 에는 음식을 가져다준 자연환경, 자연을 지켜온 조상, 그리고 그 축복을 베풀어준 신들에 대한 감사와 식재료 생산에 관계된 사람들에게 대한 감사의 마음도 담겨 있습니다. 그리고 ‘잘 먹었습니다’ 는 식사 준비를 위해 수고 해주신 분들에게 감사를 표현하는 말입니다.

전통적인 일식에서는 국물요리 한 가지와 반찬 세 가지라는 표준적인 규칙에 따라 제공됩니다. 야채나 해산물, 계란, 콩 가공제품 및 고기 등으로 만든 반찬과 주식인 밥, 그리고 절임 반찬을 곁들입니다. 요리는 겉으로 보이는 외견도 매우 중요해서 요리에 따라 각기 다른 그릇이나 접시에 담겨 제공됩니다. 자연의 아름다움과 사계절의 변화를 표현하는 것도 특징적입니다. 제철 야채와 곁들이는 음식이 식탁을 밝게 하고 입맛을 돋웁니다.

일식에서 식단을 짤 때는 영양, 풍미, 색감의 모든 부분을 고려합니다. 균형 잡힌 식단은 지방, 단백질, 탄수화물, 비타민, 미네랄의 5 가지 요소가 포함되어야 하며 짭맛, 단맛, 쓴맛, 신맛, 감칠맛의 5 가지 맛으로 구성됩니다. 또, 일식은 색감도 중요시하기 때문에 하양, 검정, 빨강, 노랑, 초록의 5 가지 색으로 구성해 시각적인 효과도 계산해야 합니다. 또한, 모든 요리는 조리법에 중복되지 않도록 제각기 다른 방식으로 조리해야 합니다. 일반적으로는 삶기, 굽기, 튀기기, 절이기, 데치기, 찌기, 날것으로 제공하는 등의 조리법이 있습니다. 요리사는 제철 식재료의 맛을 살리기 위해 노력합니다.

일식은 지역에서 생산된 제철 식재료와 천연자원의 사용을 중요시합니다. 이것은 사람들이 식재료를 얻는 땅과 바다와 밀접하게 연관되어 있습니다. 연중행사와 통과 의례에는 제철 음식과 함께 특정 식재료가 항상 사용되는데, 그 대부분은 상징적인 의미를 지닙니다. 이는 사람과 지역 식문화가 밀접하게 연결되어 있다는 것을 보여줍니다.

풍부한 표정을 가진 와카사 오바마의 풍토

산과 바다 등 천혜의 자연을 가진 오바마시는 다양한 식재료의 보고입니다. 산과 바다, 숲, 논밭은 각각 지역에 풍부한 먹거리를 제공해 줍니다. 기온차가 있는 오바마의

기후는 다양한 동식물을 자라게 합니다.

일 년 내내 계절에 따른 식재료가 있으며, ‘헤시코’와 같은 식품을 보존하는 전통적인 방법도 대대로 이어져 오고 있습니다. 이처럼 오바마시에는 대단히 풍부하고 오랜 역사를 가진 식문화가 있습니다.