일본의 음식 문화

[일본문화]

22305876 일본어일본학과 신은영

목차

1. 일본 지역별 대표음식
2. 일본 식생활의 변화
   - 현대 일본의 식생활
   - 생활양식의 변화
3. 일본의 식사문화
4. 한일 음식 문화 비교

01
일본 지역별 대표 음식

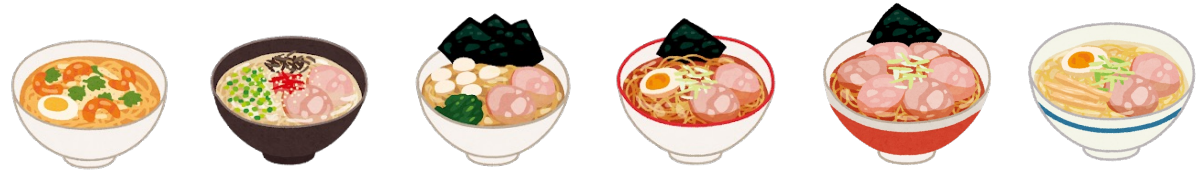
일본 지역별 대표 음식

일본은 지역별 환경차이 굉장히 큼

ㄴ 기후 자체가 확연히 다름

유명한 음식 or 즐겨먹는 음식

음식 종류 매우 다양



관동 지방 (간토) 1도 6현

茨城県 이바리기현

栃木県 도치기현

千葉県 지바현

群馬県 군마현

埼玉県 사이타마현

東京都 도쿄도

神奈川県 가나가와현

”에도 요리”
음식의 맛 굉장히 진함
국물 요리 드묾

관서 지방 (간사이) 2부 5현

兵庫県 효고현

和歌山県 와카야마현

奈良県 나라현

三重県 미에현

滋賀県 시가현

京都府 교토부

大坂府 오사카부

재료의 **본 풍미**를 최대한 살림

맛이 매우 **담백함** (**소금** 사용), **실용적인 느낌** 강함

음식의 맛 대부분 **순함**, **국물이 많은 요리** 대표적

교토

오반자이

おばんざい

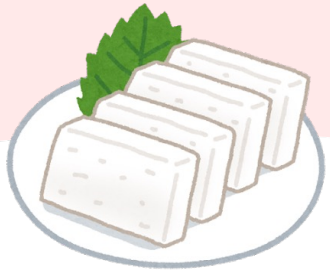
교토식 가정 요리

강한 양념 보단 재료 본연의 맛 중요시

재료 or 조리법 따라 종류 다양함

교토

유도후, 유바
湯豆腐、ゆば



유도후

두부를 다시마 국물에 삶은 요리

부드럽고 고소한 두부 정식

유바

두부의 얇은 막을 이용한 요리

다양한 방식으로 만들어짐

(촉촉한 상태로 시식)
(말리거나 튀기기)

후쿠오카

명란젓
明太子

후쿠오카 대표 특산품

명란젓 계란말이 or 명란젓 덮밥 즐겨먹음

매콤 짭짤 고소한 맛

but, 사람마다 호불호 갈림

특산품 판매점 or 후쿠오카 공항
다양한 명란젓 패키지 판매

후쿠오카

하카타 라멘
博多ラーメン

돈코츠 라멘 (とんこつラーメン) 이라 불림

장시간 돼지 뼈 삶아
진하고 뽀얀 돈코츠 육수 우려냄

면발 얇아 잘 퍼짐
기본적으로 면 양 적음

면 추가 추천!

후쿠오카

모츠나베

もつ鍋

후쿠오카 현의 대표적인 보양식

콜라겐 풍부한 대창, 다양한 채소 덕분
담백한 맛 자랑

합리적인 가격
푸짐히 즐길 수 있음

모츠나베 맛집

하카타모츠나베
오오야마 본점

모츠나베 쇼라쿠
후쿠오카 본점

모츠나베
야마야

오키나와

고야 참프루

ゴーヤーチャンプル

비타민 C가 풍부한 소울 푸드

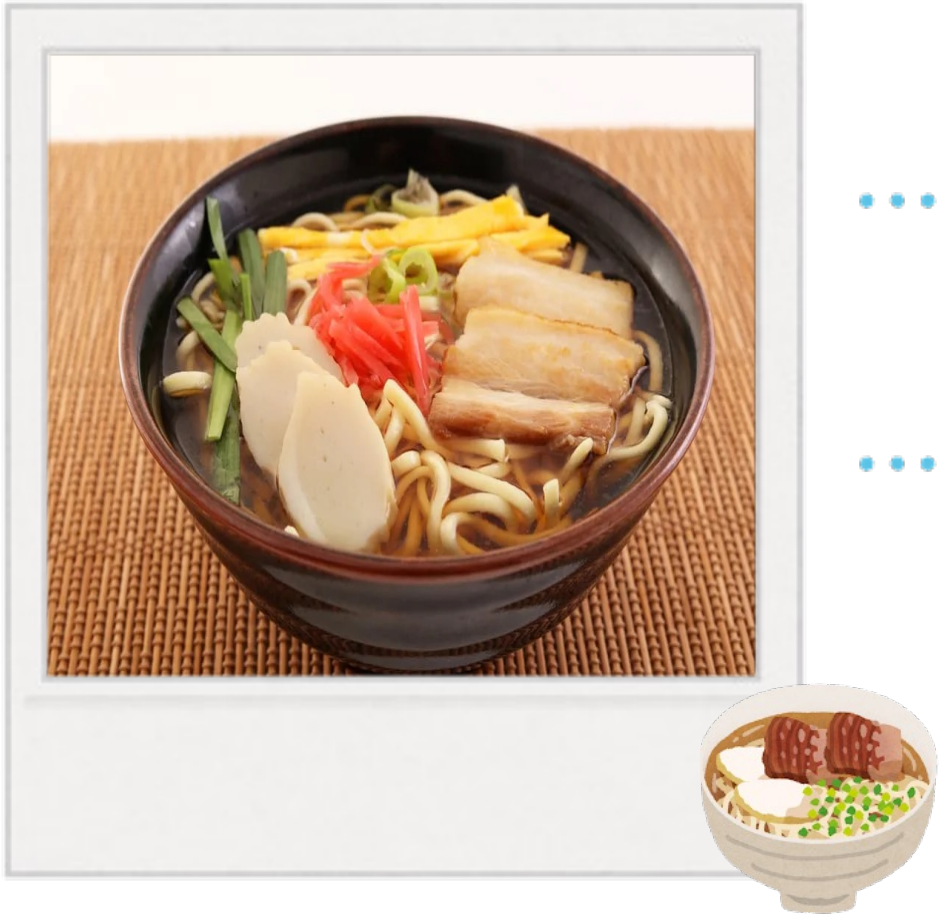
고야, 두부, 채소 섞어 만든 향토 요리

쌉싸래한 고야, 돼지고기
숙주, 당근으로 감칠맛 냄

콜레스테롤 낮추는 효과
당뇨병, 비만 예방 가능

오키나와

오키나와 소바
沖縄そば



밀가루로 만든 소바

돼지뼈, 가다랑어 우린
육수에 소금 간

기본 토핑
돼지고기, 어묵, 생강 절임

오키나와

소키소바

ソーキそば

기본 베이스 = 오키나와 소바
토핑에 따라 이름이 다름

소키 (돼지갈비찜) 토핑 얹은
오키나와 소바

오키나와 소바 중
가장 대표적

오키나와 소바 맛집

키시모토 식당
본점

나카무라 소바

슈리 소바

오키나와

테비치

テ ビ チ

족발 통째로 삶은 향토 요리

녹아버릴 것 같은 부드러운 식감이 특징

주로 조림 or 국 조리됨

테비치 올린 테비치 소바도 즐겨먹음

홋카이도

이시카리 나베
石狩鍋

홋카이도 향토 음식

연어가 주재료인 된장 베이스 일본 냄비 요리

연어의 몸과 뼈, 두부, 표고버섯, 무
다양한 야채 사용함

먹기 직전, 산초가루를 뿌려 먹는 것이 특징

홋카이도

징기스칸

ジンギスカン

둥근 냄비에 단호박, 양파, 숙주 등
다양한 채소 구워먹는 요리

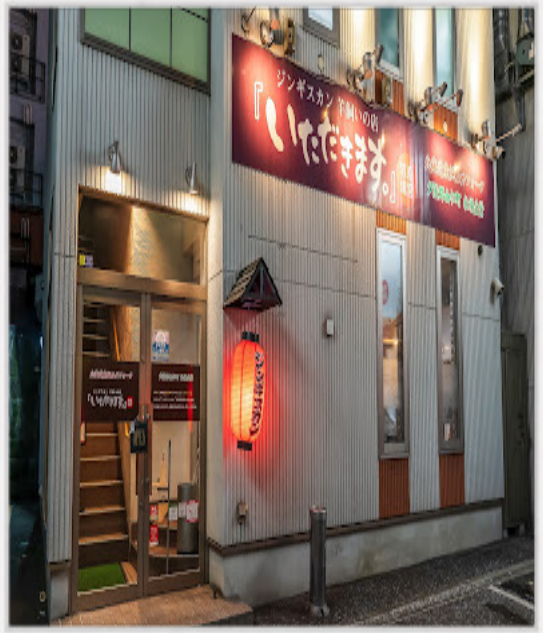
일본식으로 양고기 특유의 잡냄새 거의 없음

관광객들 필수 코스

징기스칸 맛집

다루마 5.5점

松尾ジンギスカン

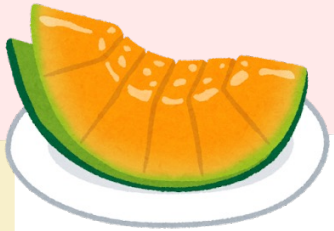


이타다키마스

홋카이도

유바리 멜론

夕張メロン



홋카이도 대표 과일

오직 홋카이도 유바리 시, 재배 가능

달콤한 맛, 육즙 또한 풍부한 과육이 특징

세계에서 가장 비싼 멜론

오사카

타코야끼

たこ焼き

오사카의 3대 먹거리 동시에
일본 대표하는 음식

밀가루 반죽에 문어 넣어 구운 요리

타코야끼 소스, 가다랑어포, 파래가루 얹어 먹음

일본 미디어 자주 노출

타코야끼 맛집

야마짱
타코야끼

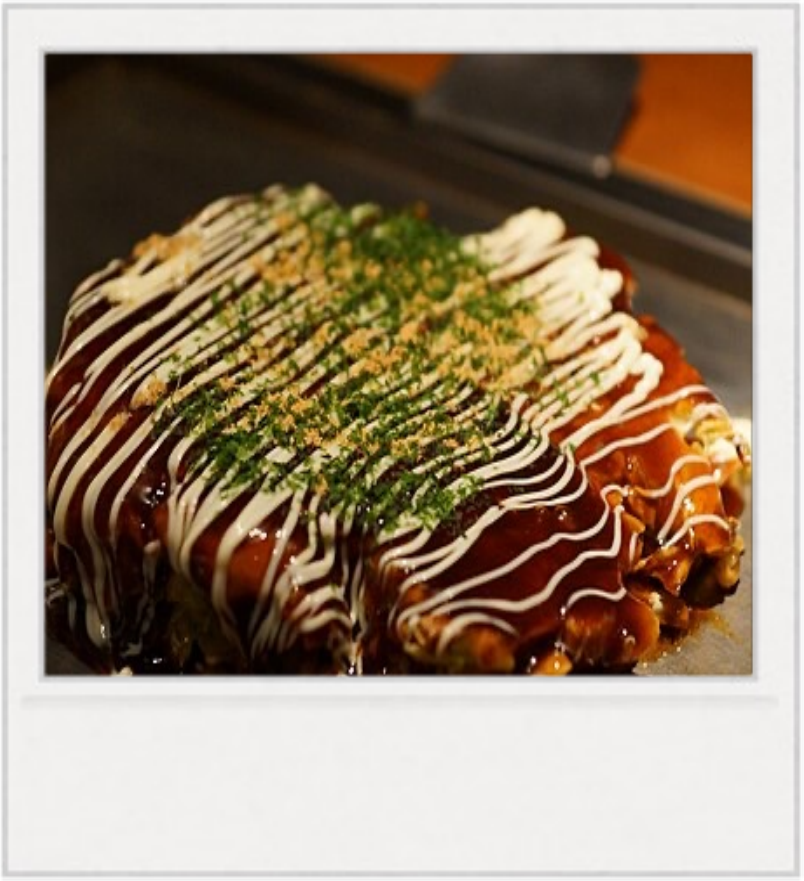
たこ焼き
わなか

하나타코

오사카

오코노미야키

お好み焼き



밀가루 반죽이 기본인
덴판야키의 일종

기본적인 재료
양배추, 육류, 해산물

기본적인 토핑
소스, 가쓰오부시, 마네요즈, 생강 초절임

일본 길거리서 쉽게 접할 수 있음

오코노미야키 맛집

아지노야

야마모토
네기야키

치구사
오코노미야키

직접 만들어 먹어야 함!

도쿄

스시, 소바

すし、そば

스시

쌀밥에 날생선, 해산물, 달걀 조합한 음식

전통적으로 와사비와 함께

일본의 국민 음식

패스트푸드의 원조

간장, 가쓰오부시, 다시마로 육수 우림

기본 소스에 메밀면 찍어 먹음

소바

도쿄

몬자이키
もんじゃ焼き

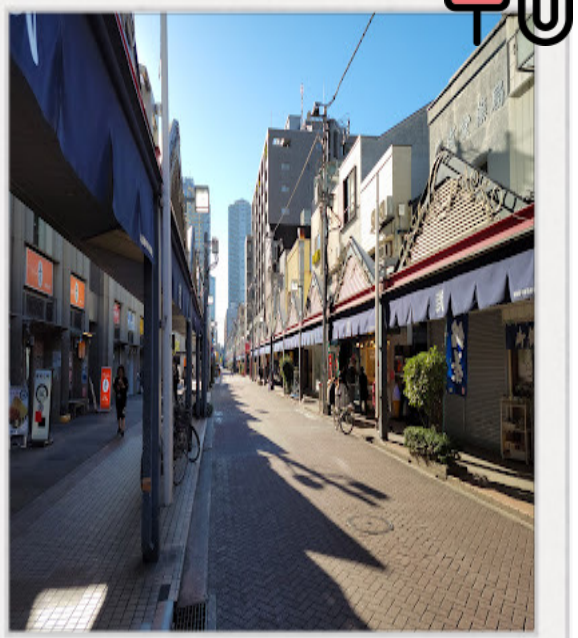
여러가지 채소, 해물 넣고
반죽형태로 볶는 요리

오코노미야키 보다 수분 많음

걸쭉한 식감이 특징

취향껏 다양한 토핑 추가 가능

몬자야키 맛집



쓰키시마
몬자거리

아사쿠사
츠루지로

카노야

도쿄

후카가와 메시
深川めし

해산물, 조개류, 파, 된장을
국물 째 밥에 부어 먹는 요리

바지락밥 (アサリ飯) 이라 불림

조개 맛이 눈에 띄는 일품

히로시마

굴

カキ

일본에서 굴 최다 생산량 자랑

특수 품종 개발로
1년 365일 신선함

취향에 따라
굴 튀김부터 굴밥, 굴 전골 선택지 다양

히로시마 굴 맛집

야키가노
하야시

カキや

나라

카키노하스시
柿の葉寿司

한입 크기의 초밥을 감잎에 싼 초밥

나뭇잎으로 감싸진 것이 특징

살균 효과 가져 감이 약초로 사용됨

보존을 향상시키는 효과

카키노하스시 맛집

카키노하스시
타나카 나라혼텐

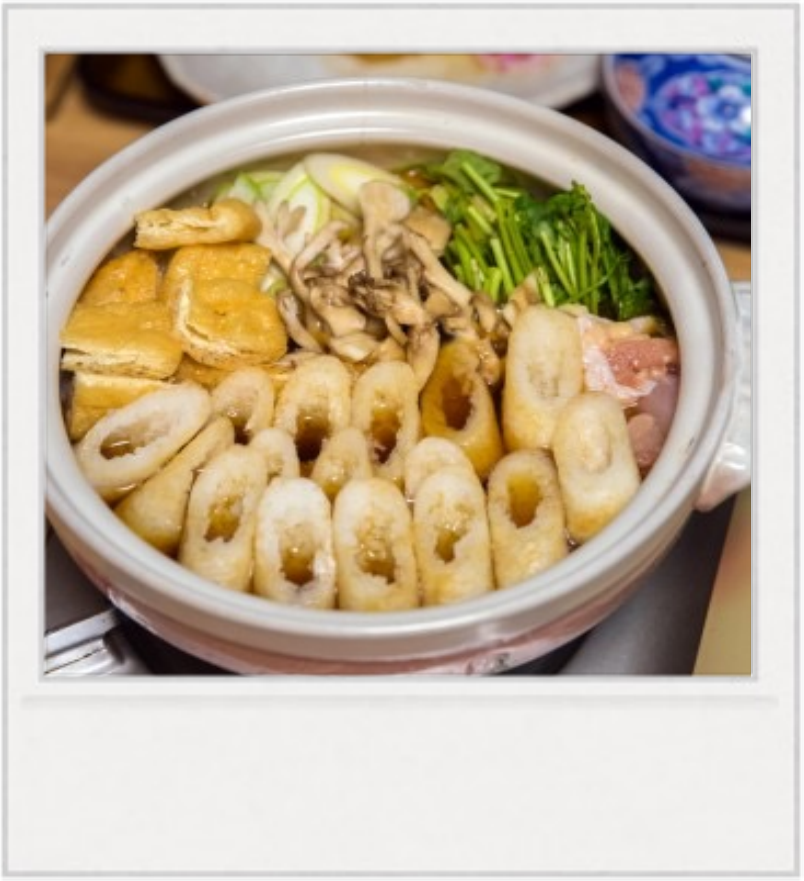
히라소
나라점

Izasa Restaurant
Sanjo Branch

아키타현

키리탄포

きりたんぽ



아키타 특유의 오무쿠로 맛

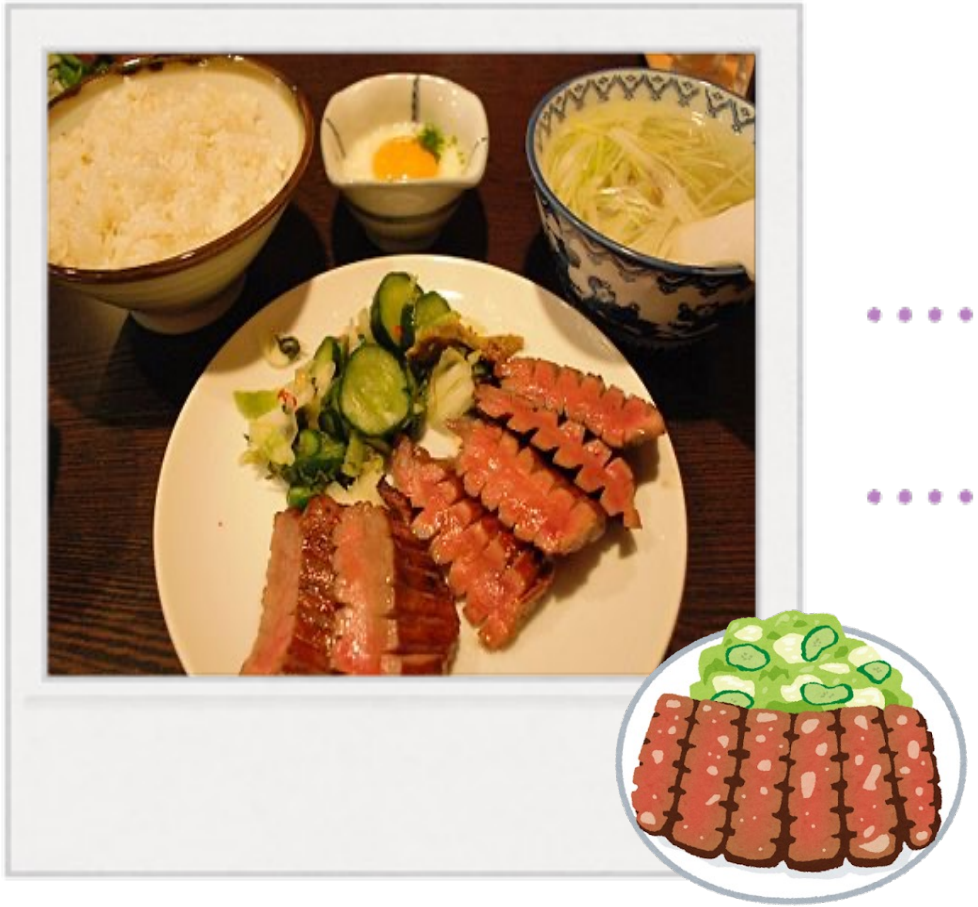
으깬 밥을 나무막대 원통형
붙인 뒤, 구운 향토 음식

닭고기 국물에 조림 or 된장 구워 먹음

미야기현

규탄야키

牛タン焼き



미야기현 센다이시에서
시작된 우설 요리

두껍게 자른 우설 구이

밥 등 함께 제공하는 규탄 정식

나고야

히츠마부시

ひつまぶし

장어의 가바야키를 이용한 장어덮밥 요리

130여 년 이상의 전통
특제소스 양념 후 구움

먹는 방법이 4가지

히츠마부시 먹는 방법

1:21 까지

구마모토

다고지루
だご汁

밀가루를 납작한 만두에 반죽한 요리

“다고”는 “만두”를 의미

조미료, 재료는
지역 따라 다름

만들기 쉽고
영양가 높은 요리

02
일본 식생활의 변화

1) 현대 일본의 식생활
2) 생활양식의 변화

1) 현대 일본의 식생활

육류보다
생선, 야채, 두부
사용함

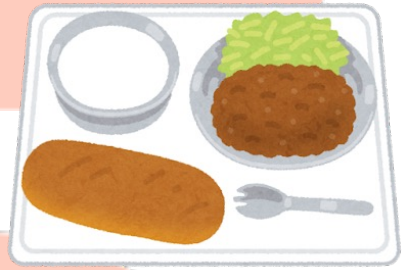
기름 쓰지 않고
된장으로 맛 냄

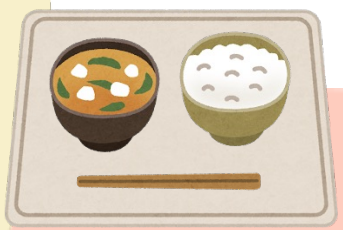
젊은 세대에겐
여전히
패스트푸드가 인기

ロッテリア
モスバーガー

1) 현대 일본의 식생활

아이들 아침식사
빵, 우유 등의
서양식





부모들은
밥, 미소시루 중심
일본식

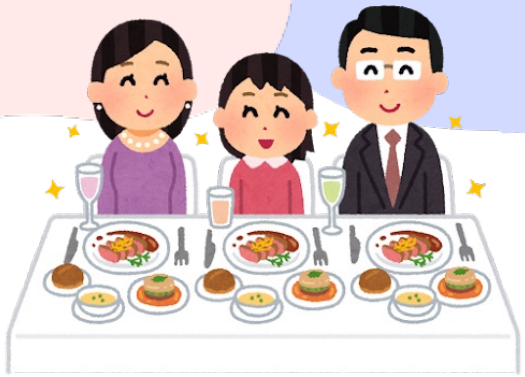
저녁은
주로
일본식

점심
아이들 급식
회사원 도시락, 우동,
메밀국수

1) 현대 일본의 식생활

화려하고 고급스러운
레스토랑 외식

식도락
붐



일반 가정식
스테이크, 회, 튀김 추가

1) 현대 일본의 식생활

주부들이
손수 음식 만듦

= 자연식품 선호하는 경향 높음

1) 현대 일본의 식생활

밥과 미소시루
중심

츠케모노, 두부, 생선구이
나물무침, 조림,
니쿠쟈가, 샐러드

1끼에 2~4가지
반찬 먹음

**일본
가정식**

기본적으로
1인식 상차림

2) 생활 양식의 변화

전기 밥솥의 등장 > 근대화에 크게 기여

일본 주부들의 노동 + 시간 감소

아침 빵 パン 등장 (+토스트기)

외식산업 체인화 형태로 발전

도시락 > 외식

03

일본의 식사문화

식사예절

웨이팅

일반적으로 서서 기다려야함

? 일본은 인구 밀도 높은 나라 > 공간 부족한 곳 많음

! 다른 손님들이 그 자리 사용할 수 있기 때문

!! 기다리는 행동 > 상대방 존중하는 행동

식사예절

젓가락 일본은 밥그릇 손에 들고 젓가락으로 식사

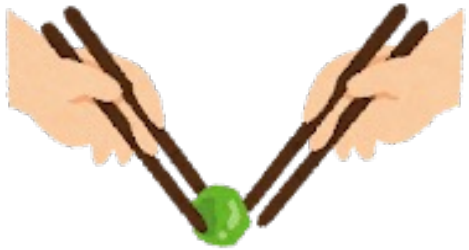
미소시루도
젓가락 사용하여 먹음

국물
떨어지면 안됨

젓가락
핥기 금지

식사예절

젓가락 일본은 밥그릇 손에 들고 젓가락으로 식사



음식
주고 받으면 안됨

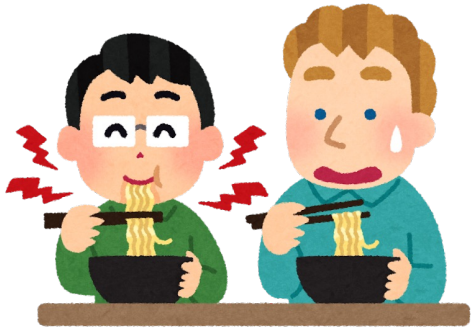
젓가락 들고
망설이면 안됨

비벼먹기
금지

식사예절

젓가락 일본은 밥그릇 손에 들고 젓가락으로 식사

무조건
가로 방향



면치기 가능
(파스타 제외)

밥 + 국
손으로 들고 먹기

04

한일 음식 문화 비교

한일 음식 문화 비교

비벼 먹는것이 익숙함	음식 비벼 먹는 습관 X
밥그릇 들고 먹으면 X	밥그릇 들고 먹어야 함
젓가락 + 숟가락	대부분 젓가락
강한 맛 + MSG (감칠맛)	순한 맛 + 간장 기반의 양념

자료출처

모든 일러스트
https://www.irasutoya.com/

지역별 대표 음식
https://eats.jp/kr/detail/100653
https://blog.naver.com/yolo-japan/223442564683
https://blog.naver.com/tokyogyudong0/222802841478
https://blog.naver.com/the_trip/222858859469

히츠마부시 동영상
https://youtu.be/RL0A0t8gGkA?si=HIaSa_EudPF3kELS

식사예절
https://blog.naver.com/eungyon28/223426112663

일본 식생활의 변화
일본 일본인 일본문화 교재

감사합니다

ありがとうございます