

일본 음식

일본어일본학과 22456479 박정아

日本食

にほんしょく

日本語日本学科 22456479 パク・ジョンア

목차

01

일본 음식의
특징

02-1

일본의
행정구역

02-2

각 지역의
대표 음식

もくじ

01

日本食の
特徴

02-1

日本の
行政区域

02-2

日本の各地域の
代表的な料理

01 일본 음식의 특징

1. 쌀과 생선이 주를 이룬 일상식 발달

지리적
특징

- 길게 뻗어 있는 국토
- 많은 섬으로 이루어진 환태평양 조산대에 속하는 화산지대
- 바다로 둘러싸인 일본 해역 -> 수많은 수산동물 서식
- 몬순 아시아의 고온다습 -> 벼농사 적합, 활발
- 쌀과 물고기로 어장, 된장, 간장 등의 조미료 발전



01 日本しょくのつくちょう

1. 米と魚がぬしとなっている日常食の発達

地理的 特徴

- 長く伸びている国土
- 多くの島からなる環太平洋造山帯に属する火山地帯
- 海に囲まれた日本の海域 -> 数多くの水産動物の生息
- モンスーンアジアの高温多湿 -> 稲作適合、活発
- 米と魚で漁場、味噌、醤油などの調味料の発展

01 일본 음식의 특징

2. 1즙 3채




1즙 3채

- 1즙 3채: 한 가지의 국, 세 가지의 반찬
- 된장으로 끓인 된장국, 소금으로 간하는 맑은 국, 생선국, 채소와 두부를 넣은 국 등
- 반찬은 생선이나 고기, 부식으로 낫토와 절임음식인 츠케모노
- 가지, 무, 무청 등의 채소를 소금, 식초, 된장, 술지게미 등에 절인 저장식품도 있음
- 대부분 소금 절임이지만 소금 외 쌀겨를 첨가하여 발효시킨 쌀겨 절임은 독특한 향과 맛을 가짐

01 日本しよくのつくちょう

2. 一汁三菜



一汁三菜

- 1汁3菜: スープ1品、おかず3品
- 味噌で煮込んだ味噌汁、塩で味を調える澄まし汁、魚のスープ、野菜と豆腐を入れたスープなど
- おかずは魚や肉、副食で納豆と漬物の漬物
- ナス、大根、大根などの野菜を塩、酢、味噌、酒粕などに漬けた保存食品もある
- ほとんどが塩漬けだが、塩の他に米ぬかを加えて発酵させた米ぬか漬けは独特の香りと味を持つ

01 일본 음식의 특징

3. 맛의 기본은 발효 조미료

간장과
된장

- 된장은 찐 콩과 소금을 콩과 쌀, 보리 등 누룩곰팡이와 서로 혼합하여 수개월에 걸쳐 만듦
- 된장의 종류는 쌀된장, 보리된장, 콩된장 등
- 일본 간장을 쇼유라고 함. 쇼유는 대두, 밀, 소금을 주재료. 코지균, 유산균, 효모 등을 이용한 발효 과정을 거쳐 제조
- 쇼유는 농도와 색에 따라 코이구치쇼유(진한 쇼유), 우스구치쇼유(연한 쇼유), 타마리쇼유(장기간 숙성시킨 진한 쇼유), 사이시코미쇼유(재양조한 쇼유), 시로쇼유(흰색 쇼유)로 구분

01 日本しょくのつくちょう

3. 味の基本は発酵調味料

しょうゆ
とみそ

- 味噌は蒸した豆と塩を豆と米、麦などの麴菌と混ぜて数ヶ月にわたって作る
- 味噌の種類は米味噌、麦味噌、豆味噌など
- 日本の醤油を醤油という。醤油は大豆、小麦、塩を主材料。
- 醤油は濃度や色によって鯉口醤油(濃い醤油)、白口醤油(薄い醤油)、玉利醤油(長期間熟成させた濃い醤油)、西込醤油(再醸造したしょうゆ)、白しょうゆ(白しょうゆ)に区分

01 일본 음식의 특징

4. 날 생선을 활용한 요리

날 것
요리

- 일본 음식에서 생선은 조리하지 않고 날로 먹는 것이 특징
- 옛날에는 해안지역에서만 날로 먹고 내륙지역에서는 조림이나 구이로 즐김
- 유통망의 발달, 냉장고의 보급, 어업의 발달로 어느 지역에서나 싱싱한 날 생선을 즐길 수 있게 됨
- 일본에서는 날 생선을 간장과 와사비만을 찍어먹는 회가 가장 맛있게 먹는 방법이라 생각함
- 대표적인 예로는 스시

01 にほんしょくのつくちょう

4. 生魚を活用した料理

生もの
料理

- 日本の食べ物で魚は調理せず生で食べるのが特徴
- 昔は海岸地域でのみ生で食べ、内陸地域では煮物や焼き物で楽しむ
- 流通網の発達、冷蔵庫の普及、遠洋漁業の発達により、どの地域でも新鮮な生魚が楽しめるようになった
- 日本では生魚を醤油とわさびだけをつけて食べる刺身が一番おいしく食べる方法だと思う
- 代表的な例としては、寿司

01 일본 음식의 특징

5. 와쇼쿠의 식사양식과 그릇 담기

식사
양식

- 일본 가정에서는 식구들의 개인용 그릇과 젓가락을 구분하여 사용
- 남성, 여성, 아동, 그릇의 찻잔의 크기가 다름
- 밥을 먹을 때는 그릇을 왼손에 들고 오른손으로 젓가락을 사용하여 먹음
- 상차림에는 그릇의 크기나 모양, 재질을 다양하게 준비하여 요리를 담음
- 여름에는 자기, 겨울에는 도기를 사용

01 일본 음식의 특징

5. 와쇼쿠의 식사양식과 그릇 담기

식사
양식

- 오른손에 젓가락을 들고 있는 전제로, 음식은 오른쪽부터 왼쪽으로 담고 젓가락으로 집기 쉽도록 앞쪽을 낮게 뒤쪽을 높게 담음
- 통으로 조리한 생선을 그릇에 담을 때 생선머리를 왼쪽, 배를 앞쪽으로 담아 오른손 젓가락으로 생선을 바르기 쉽게 함
- 식사예절 중요시 -> '잘 먹겠습니다' 인사해야 함
- 밥과 채소, 또는 밥과 국을 교대로 밥과 밥 사이 찬을 먹음

01 にほんしょくのとくちょう

5. 和暦の食事の様式と器盛り

食事の 様式

- 日本の家庭では家族の個人用器と箸を使い分けて
- 男性、女性、子供、器のティーカップの大きさが異なる
- ご飯を食べる時は器を左手に持って右手で箸を使って食べる
- 膳立てには器の大きさや形、材質を多様に用意して料理を盛り付ける
- 夏は磁器、冬は陶器を使用

01 にほんしょくのとくちょう

5. 和暦の食事の様式と器盛り

食事の 様式

- 右手に箸を持っている前提で、食べ物は右から左に入れ、箸で持ちやすいように前方を低く後方を高く盛る
- 丸ごと調理した魚を器に盛る時、魚の頭を左、お腹を前にして右手の箸で魚を塗りやすくする
- 食事礼節を重んじるので「いただきます」と挨拶をしなければならない
- ご飯と野菜、またはご飯とスープを交互にご飯とおかずを食べる

02-1

일본의 행정구역

일본 지방별 행정구역도

- 홋카이도 지방
- 도호쿠 지방
- 간토 지방
- 호쿠리쿠 지방
- 고신에츠 지방
- 도카이 지방
- 긴키 지방
- 주코쿠 지방
- 시코쿠 지방
- 규슈 지방

} 주부 지방



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

1. 홋카이도_미소라멘



- 일본의 대표적인 라멘 중 된장 베이스의 라멘
- 된장의 향이 가지는 강한 힘 덕분에 진한 맛으로 마무리되기 쉬움
- 면은 굵고 쫄깃하면서 꼬불꼬불한 것이 특징
- 삿포로에서 시작되었다고 하는 것이 정설

02-2 日本の各地域の代表的な料理

1. 北海道_味噌ラーメン

- 日本の代表的なラーメンの中で味噌ベースのラーメン
- 味噌の香りが持つ強い力のおかげで、濃い味に仕上りやすさ
- 麺は太くてコシがあり、くねくねしているのが特徴
- 札幌で始まったというのが定説



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

1. 홋카이도_징기스칸

- 일본에서 기원한 양고기 요리
- 신선한 양고기를 둥근 철판냄비에 구워먹는 방식
- 야외에서 먹을 때는 신문지로 간단한 앞치마를 하고 먹음
- 일본 학원물에서 홋카이도로 수학여행을 가면 절반은 이것을 먹는 모습을 보여줌



02-2 日本の各地域の代表的な料理

1. 北海道_ジンギスカン

- 日本起源の羊肉料理
- 新鮮な羊肉を丸い鉄板鍋で焼いて食べる方式
- 屋外で食べる時は新聞紙で簡単なエプロンをして食べる
- 日本の学園物から北海道へ修学旅行を行ったら半分はこれを食べる姿を見せる



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

2. 도호쿠_키리탄포



- 밥을 봉 모양으로 뭉친 다음 다시 육수에 닭고기, 야채와 함께 끓인 전골
- 도호쿠 지방의 아키타현의 향토음식
- 반 정도 으갠 밥을 지쿠와처럼 나무막대에 원통형으로 붙인 뒤 구움
- 재료는 밥과 식염수뿐임

02-2 日本の各地域の代表的な料理

2. 東北_きりたんぽ

- ご飯を棒状に丸めてから再びダシに鶏肉や野菜と一緒に煮込んだ鍋
- 東北地方秋田県の郷土料理
- 半分ほどつぶしたご飯をちくわのように木の棒に円筒形にくっつけて焼く
- 材料はご飯と食塩水のみ



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

2. 도호쿠_아오모리현 서부 츠가루의 니보시라면

- 멸치 등 자잘한 생선을 육수 재료로 씀
- 원형은 깔끔한 맛의 맑은 국물
- 트렌드 변화에 따라 닭이나 돼지 등의 육수를 조합
- 이 경우에는 농후하고 강한 맛이 특징



02-2 日本の各地域の代表的な料理

2. 東北_青森県西部 津軽の煮干しラーメン

- カタクチイワシなどの小魚を出汁に使う
- 原形はさっぱりした味わいの澄んだスープ
- トレンドの変化に応じて鶏や豚などの出汁を組合
- この場合は濃厚で強い味わいが特徴



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

2. 도호쿠_아오모리현 동부 하치노헤시의 쇼유라멘



- 맑고 담백한 국물이 특징
- 맑고 담백한 라멘 국물의 특징을 가진 서부 츠가루와 사이가 좋지 않음
- 츠가루는 점점 걸죽하고 강한 맛을 지향함
- 이에 맞서 하치노헤에선 맑고 담백한 맛을 지키며 차별화하려는 개연성이 큼

02-2 日本の各地域の代表的な料理

2. 青森県東部_八戸市の醤油ラーメン

- さっぱりしたあっさりしたスープが特徴
- さっぱりしたラーメンスープの特徴を持つ西部津軽と不仲
- 津軽はますますこってりして強い味を目指す
- これに対抗して八戸では清く淡泊な味を守って差別化しようとする蓋然性が大きい



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

3. 간토_ 도쿄의 몬자야키

- 아랫동네라는 뜻인 ‘시타마치’에서 탄생
- 여러 가지 채소와 해물 등을 넣고 철판에 반죽형태로 볶음
- 배추, 고기나 해산물, 치즈, 떡 등 원하는 재료를 마음껏 넣을 수 있음
- 비주얼이 매우 험악하기로 유명



02-2 日本の各地域の代表的な料理

3. 関東_東京のもんじゃ焼き

- 下町という意味の「下町」で誕生
- いろいろな野菜や海産物などを入れて鉄板で生地のかき揚げの形で炒め
- 白菜, 肉や海産物, チーズ, もちなどお好みの材料をたっぷり入れることができる
- ビジュアルが非常に険悪なことで有名



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

3. 간토_ 치바현의 나메로



- 잘게 다진 생다랑어를 파, 생강, 미소 된장과 함께 버무려 만듦
- 나메루'는 혀로 핥는다는 뜻의 일본어 접시를 핥아먹고 싶어질 정도로 맛있는 요리라는 뜻
- 요리를 즐기기 좋은 시기는 5, 6월

02-2 日本の各地域の代表的な料理

3. 関東_千葉県のなめろ



- 細かく刻んだ生マグロをネギ、ショウガ、味噌と混ぜ合わせ
- 「なめろ」は舌で舐めるとという意味の日本語お皿をなめたくなるほどおいしい料理の意味
- 料理を楽しむのに良い時期は5,6月

02-2 일본 각 지역의 대표 음식

4. 주부_시즈오카현의 오뎅

- 뜨거운 국물에 어묵, 무, 곤약, 소 힘줄, 유부, 그 외 각종 해산물과 야채를 끓여 먹는 음식

- 일본 오뎅은 간장을 베이스로 한 검고 진한 국물(다시)의 오뎅

- 한국에서 주로 먹는 맑은 국물은 시로다시 오뎅

- 저렴하고 맛있는 술안주로 유명



02-2 日本の各地域の代表的な料理

4. 中部_静岡県のおでん

- 熱いスープにおでん、大根、こんにゃく、牛すじ、油揚げ, その他各種海産物と野菜を煮て食べる料理
- 日本のおでんは、醤油をベースにした黒くて濃厚なスープのおでん
- 韓国でよく食べる澄まし汁は白だしおでん
- 安くておいしい酒のつまみとして有名



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

4. 주부_후쿠이현의 오로시소바

- 오로시는 갈은 무, 소바는 메밀국수
- 후쿠이현의 오로시소바가 유명한 이유는 메밀의 원산지
- 소바 위에 간무와 가쓰오부시를 올려서 먹음
- 육수를 면 위에 부어 먹는 음식



02-2 日本の各地域の代表的な料理

4. 中部_福井県のおろしそば

- おろし大根、 そばはそば
- 福井県のおろしそばが有名な理由は蕎麦の原産地
- そばの上に がんむと かつおぶしをのせて食べる
- 出汁を麺の上にかけて食べる食べ物



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

5. 긴키_오사카의 오코노미야키



- 오코노미는 취향, 야키는 구이 -> 부침개
- 밀가루 반죽 양배추를 섞은 후 취향 따라 각종 재료를 넣고 지짐
- 밀가루, 양배추, 소스, 가쓰오부시, 계란이 거의 기본 재료
- 특유의 오코노미야키 소스, 마요네즈 등을 위에 뿌려 먹음

02-2 日本の各地域の代表的な料理

5. 近畿_大阪のお好み焼き



- お好み、焼き -> チヂミ
- 小麦粉生地のカベツを混ぜた後、お好みで材料を入れて煮込
- 小麦粉、カベツ、ソース、かつおぶし、卵がほぼ基本的な材料
- 特有のお好み焼きソース、マヨネーズなどを上にかけて食べること

02-2 일본 각 지역의 대표 음식

5. 긴키_교토 우지차

- 교토부 우지시에서 생산되는 녹차의 총칭
- 3가지 주요 종류: 말차, 센차, 교쿠로
- 교토 야마시로 지역에서 700년의 역사를 가지고 있음
- 우지의 차 마시는 문화는 많은 다도의 창시와 발전과 밀접 관련 -> 다도 체험을 할 수 있는 찻집이 많이 있음



02-2 日本の各地域の代表的な料理

5. 近畿_京都 宇治茶

- 京都府宇治市で生産される緑茶の総称
- 3つの主な種類: 抹茶、煎茶、玉露
- 京都山城地域で700年の歴史を持っている
- ウジのお茶を飲む文化は多くの茶道の創始と発展と密接に関連し、茶道体験をできる喫茶店がたくさんある



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

6. 주코쿠_돗토리 마쓰바 대게



- 11월부터 2월이 제철인 해산물로, 돗토리에서 가장 인기 있는 음식 중 하나
- 살이 딱 차고 부드러우며, 높은 품격이 느껴지는 맛
- 회덮밥이나 초밥, 전골 등 다양한 요리로 즐길 수 있음

02-2 日本の各地域の代表的な料理

6. 中国_鳥取松葉ズワイガニ



- 11月から2月が旬の海産物で、鳥取で最も人気のある食べ物の一つ
- 身が詰まって柔らかく、高い品格が感じられる味
- 刺身丼や寿司、鍋など様々な料理で楽しむ

02-2 일본 각 지역의 대표 음식

6. 주코쿠_야마구치 기와라 소바



- 가와라 소바는 한국어로 기왓장 소바임
- 그대로 기왓장 위에 소바를 올려 '멘츠투유'라는 소스에 찍어먹는 요리
- 세이난 전쟁 때, 병사들이 성 기왓장을 불판삼아 요리해 먹은 것이 유래

02-2 日本の各地域の代表的な料理

6. 中国_山口瓦そば



- 瓦そばは韓国語で「瓦そば」
- そのまま瓦の上にそばをのせて「メンツユ」というソースにつけて食べる料理
- 西南戦争の時、兵士たちが城の瓦を鉄板にして料理して食べたのが由来

02-2 일본 각 지역의 대표 음식

7. 시코쿠_고치 가츠오타다키



- 가다랑어의 표면을 살짝 불로 구워내 생마늘, 양파, 소금 등과 함께 먹음
- 짚과 함께 직화로 구워서 나옴
- 향과 풍미가 잘 살아 있는 것이 특징

02-2 日本の各地域の代表的な料理

7. 四国_河内勝男忠樹



- かつおの表面をさっと火で焼き上げ生にんにく、玉ねぎ、塩などと一緒に食べる
- わらの直火焼き
- 香りと風味がよく生きているのが特徴

02-2 일본 각 지역의 대표 음식

8. 규슈_후쿠오카 모츠나베



- 소의 곱창, 숙주나물, 양배추, 부추, 버섯 등 채소를 넣고 끓이는 일본식 곱창전골
- 가다랑어와 다시마로 맛 낸 국물에 간장 또는 된장 베이스로 육수를 만듦
- 채소나 곱창은 깊고 깔끔한 맛이 일품이지만 일본인들은 국물을 떠먹지 않고 건더기만 건져 먹음

02-2 日本の各地域の代表的な料理

8. 九州_福岡 もつ鍋



- 소의 곱창, 숙주나물, 양배추, 부추, 버섯 등 채소를 넣고 끓이는 일본식 곱창전골
- 가다랑어와 다시마로 맛 낸 국물에 간장 또는 된장 베이스로 육수를 만듦
- 채소나 곱창은 깊고 깔끔한 맛이 일품이지만 일본인들은 국물을 떠먹지 않고 건더기만 건져 먹음

02-2 일본 각 지역의 대표 음식

8. 규슈_미야자키 가마아게 우동

- 면을 삶은 후 찬물에 헹구지 않고 가마에서 바로 그릇으로 옮겨 담아 뜨거운 면 위에 맛이 진한 츠유에 찍어서 먹는 우동
- 가마는 ‘솥’, 아게는 ‘건져 올린다’는 뜻
- 식감이 부드러워 꼬들꼬들한 면을 싫어하는 사람들에게 적당한 우동



02-2 日本の各地域の代表的な料理

8. 九州_宮崎 釜揚げうどん

- 麺をゆでた後、冷水ですすぎずに窯ですぐ器に移して熱い麺の上に濃厚なつゆにつけて食べるうどん
- 釜は「釜」、揚げは「すくい上げる」という意味
- 食感が柔らかくコリコリとした麺を嫌いな人に適当なうどん



02-2 일본 각 지역의 대표 음식

9. 스시



- 어패류(생선, 조개 등의 수산물)의 살이나 유부·달걀·김 등의 식재료를 쌀밥 위에 올려 만드는 음식

- 흔히 일본 요리하면 가장 먼저 떠올리는 음식 중 하나

- 일본어의 문법적 특성상 스시(すし) 앞에 다른 단어가 붙어서 복합어가 되면 연탁 현상으로 인해 즈시(ずし)로 발음되

02-2 日本の各地域の代表的な料理

9. 寿司



- 魚介類の身や油揚げ・卵・のりなどの食材をご飯の上へのせ作る料理
- よく日本料理と言え一番最初に思い出す食べ物の一つ
- 日本語の文法的特性上、すし前に他の単語がついて複合語になると連濁現象によりずしと発音される

A vibrant night scene of a Japanese festival. The background is filled with a crowd of people, many wearing traditional festival attire. In the foreground, there are several large, glowing orange paper lanterns hanging from a wooden structure. The scene is illuminated by warm, golden light from the lanterns and strings of small lights. In the distance, the Tokyo Tower is visible against a dark blue sky. The overall atmosphere is festive and celebratory.

감사합니다!

일본어일본학과 22456479 박정아