



以米饭为基础，加上汤和副菜等的一汤三菜式饭菜。(照片：kuma)

四面环海的日本列岛周边，延伸着宽广的大陆架，多种洋流相互交汇，形成了堪称“海之牧场”的富饶渔场。出于这个原因，日本人从古代开始就一直食用着丰富的鱼贝类。此外，日本人自古以来，除了生吃鱼贝类之外，还创造出了各种各样的保存方法和烹饪方法，例如烤菜、煮菜、盐腌和风干等可长时间保存的食物以及凉拌菜等等。

对“味道”的追求——鲜味与发酵调味料——

在四面环海的日本，自古以来人们就会用海藻中的“海带”来制作料理的汤汁。很久以前日本人就通过经验得知，海带中存在可成为美味之源的成分。此外，被称为“世界上最硬的发酵食品”的鲣鱼干（木鱼），也是日本料理的重要汤汁原料之一。它是将鲣鱼煮熟，经过烟熏、晾干后，反复使之发霉并接受日晒而制成的。自古以来，出于佛教思想的影响，日本人吃鱼比吃肉更多，从而使得用这些海产品和干香菇来熬制汤汁的具有细腻鲜味的食文化得以发展。

在高温潮湿的日本，利用微生物的作用生成谷氨酸等鲜味物质来制造发酵食品和调味料的制造业也很发达。根据公元701年的文献《大宝令》的记载，当时的人们曾用盐来腌渍谷物使之发酵，制成名为“谷酱”的食品，据推测，这就是以大豆和麦子为原料的日本代表性发酵调味料味噌和酱油的起源。

作为健康食品的日本料理

日本料理的饭菜，是四季变迁的重要组成部分。自古以来，以时令食材作为重点的料理，一直起着调节人们的身体状态以适应季节变化的作用。例如，具有代表性的冬季蔬菜萝卜和芜菁。这些根菜类蔬菜，越是在寒冷的时期，其营养价值和美味程度

越高，通过火锅料理等食用这些蔬菜，具有让身体变得暖和起来的效果。

同时，日本料理的食材以谷物、蔬菜、鱼为中心，脂质含量少，与西式料理相比更偏向于低卡路里。日本料理的基本是“一汤三菜”，大量采用时令蔬菜，比例恰当地与鱼类相搭配，就成为了理想的日本料理，并且煮制的菜肴可以让人吃得更多，因此也能摄取到食物纤维。

日本料理之美

日本料理不仅可以用舌头来品尝，还能用眼睛来品味。其中，料理与容器互为衬托。厨师在考虑菜色的同时，还要考虑如何搭配盛放每种料理的容器。日本料理还十分重视季节感，因此容器也必须是符合季节的设计和素材。



注重摆盘和容器之美的日本料理。摄影协助 瓢亭 (照片：伊藤 信)

同时，摆盘也十分关键。根据容器的大小，要计算盛放得多高、多大面积，才能看上去最美。容器与料理之间的“空白之美”是非常重要的。为料理增添香味的“搭配物”，也具有点缀作用，有时还会用植物的叶子或花朵、纸张等铺在料理下方，或作为装饰。

此外，品味日本料理时，还有“空间之美”这一项要素。由“挂轴”和“花卉”组成的壁龛装饰，是对客人的款待之心的表现。主人会考虑如何能让客人体会到季节感，并选择与用餐的主题和主旨相符合的装饰。

专辑

美食，日本

日本四面环海、拥有富饶的森林资源。在大自然赐予的恩惠以及日本人的不懈努力下创造出的“日本料理（日本食文化）”，赢得了全世界的高度评价。在本专辑中，我们将从食材、营养、美观等各种视点出发，切身感受日本料理的魅力。

食材的魅力

日本人是早从绳文时代（公元前1万年-300年左右）就开始生产并食用大米的民族，以大米为主食，造就了“一汤三菜”（米饭、汤和3样菜肴）的传统日本料理风格。同时，日本的食生活有益于健康的原因之一是蔬菜。除了日本原产的蔬菜之外，由于日本的地理环境很适合蔬菜栽培，因此众多蔬菜就从海外流传到了日本，蔬菜作为能令人感受到季节的食材，成为了煮菜、烤菜及天妇罗等日本料理的核心。



照片上：支撑日本食文化的大米、蔬菜和鱼贝类等的丰富多彩的食材。(照片：kuma) 照片：日本料理的“汤汁”之源——海带(左)和鲣鱼干(右)。(照片：大桥 弘)