

# 일본의 음식문화

옛것을 즐기면서 새것을 맞이하다



일본의 논  
(사진제공 : AFLO)

일본의 쌀 중심의 음식문화는 2000년 전 아시아로부터 쌀 재배방법이 도입되면서 발전하기 시작했다. 제철 채소와 생선 그리고 여러 해산물과 함께 먹은 쌀 문화의 전통은 에도시대 (1603-1867) 에 상당히 다양하게 발전하였으며 전통적으로 화려한 일본 요리법의 핵심을 완성시켰다. 그러나 한 세기 반 후 일본이 서방세계에 다시 개방을 한 후부터 일본은 일본의 전통 요리법뿐만 아니라 다양한 서양 음식을 포함하여 엄청나게 다양하고 화려한 음식문화를 발전시켰으며, 몇몇 서양요리는 일본인의 입맛에 맞게 바뀌었고 몇몇은 거의 그대로 수입되었다.

다양하고 신선한 식품 재료의 특색을 살리고 또, 아름다운 자연과 사계절의 변화를 표현하는 섬세한 일본 요리는, 연중 행사 등과 밀접하게 관련되면서 일본인의 식생활 문화를 풍부하게 만들었다. 2013년에 '일본식 요리, 일본의 전통적인 식생활 문화 - 특히 정월을 축하하는 요리 등을 예로서'가 계승되어야 할 중요한 사회적 습관으로서 유네스코 무형 문화유산으로 등록되었다.



일본의 정월 전통 요리 '오세치'



## 기원

6세기 일본에 불교가 전래된 후 몇 세기 동안 불교의 법규와 황실의 명령으로 거의 모든 동물과 조류의 고기를 먹는 것이 금지되었다. 쇼진 요리로 알려진 채식 요리법은 후에 젠 종파에서 유행하게 되었고, 15세기에 벌써 간장(쇼유), 된장(미소), 두부(도후) 및 그밖의 콩으로 만든 다양한 재료들과 같이 현대 일본인들이 즐겨 먹는 많은 음식과 재료들이 개발되었다. 그와 비슷한 시기에 황실과 귀족 문화의 요리법에서 유래한 체계적이고 화려한 연회용 요리가 개발되었다. 호젠 요리로 알려진 이 요리법은 차카이세키 요리(다도 음식) 및 가이세키 요리와 함께 기본적인 세 가지 일본 요리법 중 하나이다.

제철의 신선한 재료를 사용하여 예술적으로 표현하는 것을 강조한 차 요리는 혼젠 요리의 형식성을 젠의 검소한 정신과 결합하였다. 가이세키 요리는 19세기 초에 현재의 형태로 개발되었으며 현재에도 여전히 료테이로 불리는 일급 일식점과 전통 일본 여관에서 이어오고 있다. 신선한 제철 재료의 사용과 초기의 예술적인 양식을 유지해오면서 가이세키 음식은 음식 예절 규칙은 줄어들고 분위기는 더 편해졌다. 사케는 식사를 하는 동안 마시고 일본인은 일반적으로 사케를 마실 때는 밥을 먹지 않기 때문에 밥은 마지막에 제공된다. 전채요리와 사시미(얇게 썬 조리하지 않은 생선), 스이모노(맑은 국), 야키모노(구운 음식), 무시모노(찐 음식), 니모노(조린 음식) 및 아에모노(드레싱을 뿌린 샐러드 같은 음식) 이 먼저 제공되며 다음에 미소 국, 즈케모노(절인 음식), 밥, 일본 디저트 및 과일이 나온다. 차는 식사를 끝내고 마신다. 대부분의 일본인이 풀코스의 가이세키 정찬을 경험하는 기회가 거의 없다고 해도 가이세키 요리에서 제공되는 음식의 순서와 종류는 현대의 일본 풀코스 요리의 기본이 된다.

오늘날 대부분의 사람이 좋아하는 식초로 간을 한 밥 위에 사시미와 조개류와 같은 음식을 올린 스시는 19세기 초반 에도(현재의 도쿄)에서 발전되었다. 이 시대의 스시는 간단한 음식으로 노점에서 팔았으며 그러한 노점은 현대 스시 음식점의 원조이다.

## 수입 요리의 귀화

일본이 처음으로 실제적이고 직접적으로 서양 세계의 주목을 받게 된 것은 16세기 후반 유럽의 선교인이 도착하면서였다. 그때, 스페인과 포르투갈의 튀김 기술과 기름을 사용한 중국의 채소 요리법이 결합하여 일본에서 인기 있는 요리인 덴푸라를 발전시켰다. 덴푸라는 해산물과 다양한 채소에 반죽을 묻혀 튀기는 요리이다.

19세기 중반 일본이 서양에 다시 문을 연 후, 새로운 많은 요리와 음식문화가 전래하였으며 그 중 가장 중요한 음식문화는 육식문화였다. 현재 일본의 요리로 알려진 쇠고기, 채소, 도후 및 그 밖의 다른 재료들을 간장, 미린(단맛이 나는 사케) 및 설탕으로 간을 맞춘 국물에 요리해서 먹는 스키야키는 처음에는 “양식” 음식점에서 제공되었다. 이 시대에 개발된 또 다른 유명한 전통음식은 빵가루를 묻혀 튀긴 돼지고기 커튼린인 돈카쓰이다. 20세기 초 영국에서 수입된 인도카레 가루를 사용하여 만든 일본식 카레밥(카레라이스)는 아주 유명한 요리이다. 이 요리는 채소와 고기 혹은 해산물을 넣어 걸쭉한 카레 소스를 만들고 이것을 밥 위에 얹어 먹는다.

## 현대의 식탁

일본의 가장 외딴 시골 지역에 있는 슈퍼마켓과 그 밖의 다른 식료품점에서도 살 수 있는

### 스시

수 많은 종류의 니기리즈시의 일부. **한줌 분량의 초로** 양념한 밥 위에 회, 조개 및 그 밖의 재료들을 올린다. 약간의 와사비(일본식 고추냉이)를 밥과 재료 사이에 넣는다. (사진제공 : AFLO)



음식재료들은 아주 다양해서 언제라도 집에서 각양각색의 다양한 외국 요리를 만들 수 있다. 그렇다고 하더라도 전통 일본 음식은 여전히 식생활에서 기본이 되며 집에서 먹는 “일본식 음식”은 흰 쌀밥과 미소 국 그리고 즈케 모노 피클이다. 이 세 가지를 곁들인 여러 요리는 지역과 계절 및 가족의 선호도에 따라 다양하지만 대부분 조리한 야채, 도후, 구운 생선, 사시미 및 다양한 방법으로 만든 소고기, 돼지고기 및 닭고기 요리를 포함한다.

전통적인 일본 요리 대신 즐기는 음식들은 중국식 튀긴 고기 및 야채 요리와 한국식 구운 소고기 및 돼지고기 요리가 있다. 다양한 음식을 좋아하는 많은 사람은 미국, 프랑스, 이탈리아 및 그 밖의 외국 요리를 만들기도 한다. 아이들이 특히 좋아하는 요리들에는 스파게티, 햄버거 및 앞서 언급한 카레라이스가 있다.

많은 가정에서는 매일 집에서 만든 요리를 먹지만 최근 수십 년 동안 이러한 식습관에 큰 변화가 생겨 집에서 요리해서 먹는 문화가 외식문화로 교체되었다. 스시, 중국식 및 일본식 면요리, 일본식 도시락은 옛날부터 많은 도시와 마을에서 집으로 배달시켜 먹었으며 요즘에는 피자나 그 밖의 많은 음식도 주문할 수 있다. 또한, 슈퍼마켓에는 스시, 덴푸라 및 프라이드 치킨과 같은 많은 조리 음식을 준비하여 집에 가져가서 먹을 수 있도록 하고 있고 일본의 가장 외딴 시골 지역에도 있는 편의점에서 거의 모든 사람이 먹을 수 있는 미리 조리한 다양한 벤토식 음식을 살 수 있다.

## 외식

세계의 음식문화에 가장 많이 기여한 일본의 음식인 스시는 일반적으로 손님들이 카운터에 앉아 스시 요리사에게 하나씩 주문해서 먹는 스시 음식점에서 판매한다. 또한, 당신의 앞으로 지나가는 컨베이어 벨트 위에 놓인,

스시가 두 개씩 놓인 작은 스시 접시를 집어 먹거나 원하는 스시가 벨트 위에 없을 때는 별도로 주문해서 먹는 아주 유명한 “컨베이어 벨트” 식 스시 음식점도 있다. 다양한 일식 요리를 판매하는 외국의 일식 음식점과는 달리 일본의 음식점들은 일반적으로 스시, 덴푸라, 샤부샤부(얇게 썬 소고기를 끓는 국물에 담가 먹는 요리), 스킨야키, 우나기(구운 장어), 소바 및 우동 등과 같이 한 가지를 전문적으로 판매한다. 특화된 음식점의 예외로서 일반적으로 다양한 일식, 양식 및 중식 요리를 제공하는 패밀리 레스토랑 체인이 있다.

일본 전역에 퍼져 있지만 “일본의 전통 요리”로는 간주하지 않는 두 종류의 음식점이 있는데 그것은 라멘 음식점과 야키니쿠 음식점이다. 라멘 음식점은 일반적으로 중국식 라멘 면 요리를 국물, 구운 돼지고기 및 다양한 채소와(콩나물, 부추 등) 함께 큰 그릇에 담아 팔며 많은 사람은 또한 라멘과 함께 교자(중국식 만두)를 주문한다. 한국식 바비큐 요리를 기본으로 하는 야키니쿠 음식점에서는 손님들이 한입에 먹을 수 있는 크기로 자른 소고기와 돼지고기 및 야채들을 식탁 위에 놓인 숯불이나 가스 그릴 위에서 구워 먹는다. 대부분의 대도시에는 또한 프랑스, 이탈리아, 인도, 중국, 한국 및 그 밖의 수많은 종류의 외국 음식점들이 있으며 도쿄에는 거의 모든 종류의 외국 음식을 맛볼 수 있다.

화려한 가이세키 료테이와 프랑스 음식점의 가격과는 완전히 다른 가격으로 맛볼 수 있는 음식으로는 노점 음식이 있는데 이러한 노점은 몇몇 도시의 지역과 많은 사람이 모이는 축제나 그 밖의 행사에서 많이 볼 수 있다. 가장 유명한 노점 음식으로는 야키소바(튀긴 소바 면요리), 야키토리(구운 닭꼬치), 오키노미야키(채소와 다양한 재료를 넣어 만든 팬케이크), 프랑크푸르트 소시지 및 버터를 발라 구운 감자가 있다.



**소바**  
 자루 소바라고 알려진 그림의 차가운 소바 요리는 긴 면을 보통 와사비 (일본식 고추냉이) 와 파를 넣은 소스에 담가 먹는다.  
 (사진제공 : AFLO)



## 요리 문화의 교류

앞서 말한 바와 같이, 일본은 100년 이상 외국의 요리법을 적극적으로 "수입해" 왔지만 그 시기 중 대부분은 음식 문화를 수출하는 움직임은 없었다. 그러나 최근 수십 년간, 전반적인 건강을 유지하기 위한 건강에 좋은 음식의 중요성에 대한 인식이 증가하면서 전 세계적으로 유례없는 일본 음식의 붐이 일어나 전 세계 주요 도시들에서 일본 음식점의 수가 폭발적으로 증가했다. 외국에 있는 대부분의 일본 음식점은 스시를 판매하며 또한 덴푸라와 같은 그 밖의 다양한 요리들도 제공한다. 라멘 및 소바와 같은 저렴한 가격의 면요리를 판매하는 전문점도 늘어나고 있다. 일본 농림수산성(MAFF)의 2015년 7월 통계에 따르면 전 세계에 있는 일본 음식점은 북미에 약 2만 5100개 점포, 아시아에 약 4만 5300개 점포, 유럽에 약 1만 550개 점포 등 약 8만 9천 개 점포가 영업을 하고 있다. 또한 일본 음식에 대해 '건강에 좋다' '균형 있는 영양을 섭취할 수 있다' '제철 식재료를 사용한다'는 이미지를 가지고 있다. 미국에 있는 일본 음식점의 총 수는 지난 10년 동안 250퍼센트나 증가했으며 영국에 있는 일본 음식점의 수도 지난 2년 동안 150퍼센트나 증가했다고 한다. MAFF의 통계에 따르면 미국에 있는 모든 일본 음식점 중 10퍼센트 이하만 일본인이 경영하고 있다. 미국 전역의 상점가나 쇼핑센터에 있는 많은 일본 음식점에서는 스시를 팔고 있지만 또한 순수한 일본 요리가 아닌 튀긴 중국요리와 유사한 다양한 음식들도 함께 판매하고 있다.

건강을 지향하는 요즘, 지방분이 적은 일본 음식이 전 세계에서 인기가 있다. 일본식 레스토랑은 일본인 요리사가 만드는 전통적인 스시와 가이세키 요리에 그치지 않고, 그 나라의 요리사가 간장과 된장, 유자 등 일본의 음식재료를 사용해 그 나라 요리를 일본풍으로 응용해 제공하는 등 여러가지 형태로 퍼져나가고 있다.

젊은 프랑스와 일본 요리사들에게 서로 요리를 배울 기회를 주고, 프랑스 요리사들에게 일본에서 실제 사용되고 있는 일본식 요리법의 특징을 배우고 마스터하도록 하기 위해서, 2005년 이래 일본요리아카데미는 교토와 오사카에 일본요리연구회를 개최하고 있다. 방문하는 프랑스 요리사들은 교토의 일급 음식점의 주방에서 공부하면서 음식과 관련된 다양한 일본 전통문화를 경험할 수 있다.

많은 여행자는 일본 음식이 일본을 방문하는 주된 이유라고 말한다. 실제로 일본 방문자의 70% 이상이 "일본 음식을 맛보기 위해" 방문한다. 여행자들은 특히 스시와 생선을 "맛있다" 그리고 "탁월한 품질이다"라고 말하며 즐긴다. 공식 설문조사에 따르면 일본 음식을 먹는 외국인 여행자의 약 90%가 "만족한다"고 말했다.

(참조) "일본을 방문하는 외국인에 대한 소비 추세 설문조사의 결과: 2017년 7월부터 2017년 9월까지 보고서"

<http://www.mlit.go.jp/common/001206329.pdf>



### 가정요리

전형적인 일본가정요리는 밥, 된장국, 메인 요리(생선 혹은 고기), 그외 몇가지 부식물과 채소 졸임 등이다.