일본요리

日本料理

[韩]徐在实/著
⊙金华园 文忠实/译

辽宁民族出版社

일본요리

日本料理

〔韩〕徐在实 / 著
金华园　文忠实 / 译

NLIC2970171833

辽宁民族出版社

本书由韩国晓日出版社授权辽宁民族出版社出版，发行中韩文版。

著作权合同登记号为06-2005年第234号

©［韩］徐在实 2006

图书在版编目（CIP）数据

日本料理/（韩）徐在实著；金华园，文忠实译. —沈阳：辽宁民族出版社，2006.4
ISBN 7-80722-165-8

Ⅰ.日… Ⅱ.①徐… ②金… ③文… Ⅲ.菜谱—日本
Ⅳ.TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第010453号

出版发行者：辽宁民族出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003）
印 刷 者：沈阳市第二印刷厂
幅面尺寸：260mm×210mm
印　　张：12½
字　　数：200千字
出版时间：2006年5月第1版
印刷时间：2006年5月第1次印刷
责任编辑：文忠实
封面设计：杜　江
责任校对：李银花

定　　价：49.00元
联系电话：024-23284348
邮购热线：024-23284335
E-mail:lnmz@mail.lnpgc.com.cn

如有印制质量问题，请与承印厂调换。

目录 / 차 례

第 1 章 日本料理 / 제 1 장 일본요리

第 1 节 日本料理的特征 / 제 1 절 일본요리의 특징 ……14

第 2 节 地域类别特征 / 제 2 절 지역별 특징 ……15

1. 关东料理 관동요리 / 15
2. 关西料理 관서요리 / 15

第 3 节 日本料理的基本烹饪方法 / 제 3 절 일본요리의 기본조리법 ……15

第 4 节 日本料理的分类 / 제 4 절 일본요리의 분류 ……16

1. 怀石料理 회석요리 / 16
2. 会席料理 회석요리 / 16
3. 本膳料理 혼젠요리 / 17
4. 精进料理 정진요리 / 17

第 5 节 基本高汤制作方法 / 제 5 절 기본다시 만들기 ……17

1. 鲣鱼削片 가쓰오부시 / 17
2. 一番汤（高汤1） 일번다시 / 17
3. 二番汤（高汤2） 이번다시 / 18
4. 鳀鱼汤 멸치다시 / 18

第 2 章 蔬菜加工 / 제 2 장 야채 손질법

第 1 节 蔬菜焯制方法 ……20

1. 白菜 / 20
2. 竹笋 / 20
3. 芋头 / 20
4. 芦笋 / 20
5. 莲藕 / 21
6. 三叶芹 / 21
7. 豌豆 / 21
8. 萝卜纓 / 21
9. 牛蒡 / 21

제 1 절 야채 데치는 방법 ……20

1. 배추 / 20
2. 죽순 / 20
3. 토란 / 20
4. 아스파라거스 / 20
5. 연근 / 21
6. 미쓰바 / 21
7. 완두콩 / 21
8. 무순 / 21
9. 우엉 / 21

第 2 节 蔬菜的基本切法 ……22

1. 切圆片 / 22

제 2 절 야채의 기본 썰기 ……22

1. 둥글게 썰기 / 22

2. 切半圆形片 / 22
3. 切银杏叶形片 / 22
4. 切四角形片 / 22
5. 切长方形片 / 22
6. 切条 / 22
7. 切块 / 22
8. 切丁 / 22
9. 片刀法 / 22
10. 切丝 / 21
11. 斜切片 / 22
12. 滚切 / 22
13. 削成竹叶状 / 22
14. 去角 / 22
15. 削片 / 22
16. 切弹簧片 / 22

2. 반달 썰기 / 22
3. 은행잎 썰기 / 22
4. 사각 썰기 / 22
5. 사각 기둥 썰기 / 22
6. 약간 두껍게 채썰기 / 22
7. 깍둑 썰기 / 22
8. 잘게 다져 썰기 / 22
9. 얇게 벗기기 / 22
10. 가늘게 채썰기 / 22
11. 어슷 썰기 / 22
12. 뚜벅 썰기 / 22
13. 대나무잎 썰기 / 22
14. 각 절단하기 / 22
15. 돌려 깎기 / 22
16. 용수철 만들기 / 22

第 3 章 微碟 / 제 3 장 고바치

1. 蛋黄生鱼肉丝 / 24
2. 酱魔芋鸡肉 / 24
3. 甘煮墨鱼 / 24
4. 芝麻豆腐 / 25
5. 南蛮渍冰鱼 / 25
6. 醋拌墨鱼裙带菜 / 25
7. 炒茄子 / 26
8. 拌魔芋贝肉 / 26
9. 拌魔芋丝鸡肉 / 26
10. 拌墨鱼梅实汁 / 27
11. 拌瓢葫芦条鲟鱼子 / 27
12. 南蛮渍鳗鱼 / 27
13. 拌海蜇丝 / 28
14. 拌黄瓜山药海蜇 / 28
15. 莼菜丝 / 28
16. 拌蔬菜山药 / 29
17. 拌章鱼黄爪 / 29
18. 拌菠菜 / 30
19. 拌鳗鱼黄爪 / 30
20. 拌蟹肉龙须菜 / 30
21. 金枪鱼浇山药汁 / 30

1. 기미 이쿠라 나마스 / 24
2. 닭고기 곤약 조림 / 24
3. 이카 게소 우마니 / 24
4. 고마도후 / 25
5. 빙어 남방쓰케 / 25
6. 미역 갑오징어 초회 / 25
7. 가지 볶음 / 26
8. 패류 곤약 무침 / 26
9. 실곤약 닭고기 조림 / 26
10. 이카 바이니쿠 무침 / 27
11. 박꼬지 캐비어 무침 / 27
12. 아나고 남방쓰케 / 27
13. 해파리 긴시 무침 / 28
14. 오이 산마 해파리 무침 / 28
15. 준사이 센기리 / 28
16. 야채 산마 무침 / 29
17. 문어 오이 무침 / 29
18. 시금치 무침 / 30
19. 장어 오이 무침 / 30
20. 게살 아스파라거스 무침 / 30
21. 참치 야마가케 / 30

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

22. 拌鲍巴鱼蛋黄 / 31
23. 拌墨鱼蛋皮丝 / 31
24. 拌鲍鱼肠 / 32
25. 拌墨鱼纳豆 / 32
26. 金枪鱼酱 / 32

22. 고등어 이리다마고 무침 / 31
23. 긴시아에 / 31
24. 전복내장 무침 / 32
25. 이카 낫토 아에 / 32
26. 마구로 다다키 / 32

第 4 章 前菜 / 제 4 장 젠사이

1. 鹌鹑蛋 / 34
2. 羊羹 / 34
3. 酱梅实 / 34
4. 鸡肉牛蒡卷 / 34
5. 鲑鱼墨鱼卷 / 35
6. 柿饼萝卜胡萝卜卷 / 35
7. 鸡胸脯肉鹌鹑蛋卷 / 35
8. 蛋黄粉 / 36
9. 蒸鸡蛋糕 / 36
10. 酱小豆鲍鱼 / 36
11. 烤鱼糕 / 36
12. 猕猴桃虾萝卜卷 / 37
13. 蒸鱼糕虾蛄 / 37
14. 蛋皮卷 / 37
15. 山药前菜 / 38
16. 鱼肉鱼子糕 / 38
17. 鲑鱼墨鱼卷 / 38
18. 芦笋卷 / 39
19. 田乐豆腐 / 39
20. 柿饼卷 / 39
21. 烤文蛤蛋黄沙司 / 39
22. 鸡胸脯肉乳酪鲑鱼卷 / 40
23. 海胆虾 / 40
24. 鸡胸脯肉鹌鹑蛋卷 / 40
25. 蟹肉萝卜卷 / 41
26. 烤干贝海胆子 / 41
27. 鳗鱼蛋皮紫菜卷 / 41
28. 烤墨鱼 / 41
29. 香菇鱼肉蒸 / 42
30. 油炸鲍鱼 / 42
31. 香鱼寿司 / 42

1. 메추리알 / 34
2. 요캉 / 34
3. 매실 조림 / 34
4. 닭고기 우엉 말이 / 34
5. 훈제 연어 오징어살 말이 / 35
6. 곶감 무 당근 말이 / 35
7. 닭가슴살 메추리알 말이 / 35
8. 이리다마고(계란노른자 가루) / 36
9. 계란찜 / 36
10. 전복 팥 조림 / 36
11. 가마보코 야키 / 36
12. 키위 새우 무 말이 / 37
13. 어묵 바닷가재 찜 / 37
14. 다시마키(계란말이) / 37
15. 산마 젠사이 / 38
16. 스리미 캐비어 찜 / 38
17. 연어 갑오징어 말이 / 38
18. 아스파라거스 말이 / 39
19. 고나스 덴가쿠 미소 / 39
20. 곶감 말이 / 39
21. 중합 타르타르소스 야키 / 39
22. 닭안심 치즈 연어 말이/ 40
23. 우니 애비 / 40
24. 닭안심 메추리알 말이 / 40
25. 개살 무 말이 / 41
26. 가리비 시오우니 야키 / 41
27. 아나고 긴시 노리마키 / 41
28. 이카 야키 / 41
29. 시이다케 우라시로 / 42
30. 아와비 이소베 아게 / 42
31. 아유초밥 말이 / 42

第 5 章 清汤 / 제 5 장 맑은 국

1. 加级鱼清汤 / 44
2. 山药香菇清汤 / 45
3. 墨鱼鸡蛋豆腐清汤 / 46
4. 对虾山药清汤 / 47
5. 蛤蜊汤 / 48

1. 도미 맑은 국 / 44
2. 산마 표고버섯 맑은 국 / 45
3. 갑오징어 계란 두부 맑은 국 / 46
4. 새우 산마 맑은 국 / 47
5. 대합국 / 48

第 6 章 生鱼片 / 제 6 장 사시미

第 1 节 用做生鱼片的海鲜种类 ……50

第 2 节 切生鱼片的方法 ……50
1. 片形 / 50
2. 方块形 / 51
3. 丝形 / 51
4. 波浪形 / 51
5. 卷形 / 51
6. 连片形 / 51
7. 余后切 / 52
8. 平片形 / 52
9. 鱼背骨丝 / 52

第 3 节 多种制作生鱼片方法 ……52
1. 漂洗 / 52
2. 做松皮 / 52
3. 烤制后冰镇 / 53
4. 醋渍 / 53
5. 海带渍 / 53
6. 蛋黄渍 / 53

第 4 节 生鱼片摆盘要领 ……54
1. 容器选择 / 54
2. 装饰 / 54
3. 配菜 / 54
4. 作料酱油 / 55

第 5 节 鲜鱼的初加工 ……63
1. 制作鲣鱼生鱼片 /63

제 1 절 횟감생선 종류 ……50

제 2 절 사시미 켜는 방법……50
1. 히라쓰쿠리 / 50
2. 가쿠기리 / 51
3. 이도기리 / 51
4. 사자나미쓰쿠리 / 51
5. 나루도쓰쿠리 / 51
6. 야에쓰쿠리 / 51
7. 유비키쓰쿠리 / 52
8. 우스쓰쿠리 / 52
9. 세코시 / 52

제 3 절 쓰쿠리의 여러 가지……52
1. 아라이 / 52
2. 마쓰가와 쓰쿠리 / 52
3. 야키 시모후리 / 53
4. 스지메 / 53
5. 고부지메 / 53
6. 기미 마부리 / 53

제 4 절 사시미 담는 요령……54
1. 용기선택 / 54
2. 장식 / 54
3. 곁들임 요리 / 54
4. 양념간장 / 55

제 5 절 생선의 기초손질 ……63
1. 가쓰오 다다키 쓰쿠리 /63

2. 片加级鱼 / 63
3. 加工加级鱼头 / 64
4. 片鲈鱼 / 65
5. 片鲍巴鱼 / 66
6. 片鲂鱼 / 68

2. 도미 오로시 / 63
3. 도미머리 손질하기 / 64
4. 농어 오로시 / 65
5. 고등어 오로시 / 66
6. 방어 오로시 / 68

第 7 章 炖菜 / 제 7 장 조림요리

1. 锅 / 70
2. 材料的选择和烹饪 / 70
3. 调味料的使用方法 / 70
4. 煮付 / 71
5. 粗煮 / 71
6. 味噌煮 / 71
7. 煮染 / 71
8. 时雨煮 / 71
9. 黄身煮 / 71
10. 带壳煮 / 71
11. 烂煮 / 72
12. 白煮 / 72
13. 旨煮 / 72
14. 炒煮 / 72
15. 炸煮 / 72
16. 甘露煮 / 72
17. 炖加级鱼 / 73
18. 炖鳗鱼 / 74

1. 냄비 / 70
2. 재료의 선택과 끓이기 / 70
3. 조미료의 사용법 / 70
4. 니쓰케 / 71
5. 아라니 / 71
6. 미소니 / 71
7. 니시메 / 71
8. 시구레니 / 71
9. 기미니 / 71
10. 구소쿠니 / 71
11. 후쿠메니 / 72
12. 시로니 / 72
13. 우마니 / 72
14. 이리니 / 72
15. 아게니 / 72
16. 간로니 / 72
17. 도미 조림 / 73
18. 아나고 조림 / 74

第 8 章 蒸料理 / 제 8 장 찜요리

1. 蒸锅 / 76
2. 调节火候 / 76
3. 酒蒸 / 76
4. 芜菁蒸 / 76
5. 信州蒸 / 76
6. 香鱼豆腐蒸 / 77
7. 蒸鸡蛋羹 / 78
8. 鸡蛋豆腐 / 79
9. 茶壶蒸 / 80

1. 찜통 / 76
2. 불조절 / 76
3. 술찜 / 76
4. 가부라무시 / 76
5. 신쥬무시 / 76
6. 은어 두부찜 / 77
7. 계란찜 / 78
8. 계란두부 / 79
9. 주전자찜 / 80

10. 酒蒸加级鱼 / 81
11. 酒蒸蛤蜊 / 82

10. 도미 술찜 / 81
11. 대합 술찜 / 82

第 9 章 油炸料理 / 제 9 장 튀김요리

第 1 节 必要的工具 ……84
1. 油炸用锅 / 84
2. 油炸容器 / 84
3. 油炸用筷子 / 84
4. 筛子 / 84
5. 金属筷子 / 84
6. 油炸用漏勺 / 84
7. 盛油炸食品的容器 / 84

第 2 节 油 ……85
1. 植物性油 / 85
2. 动物性油 / 85
3. 油的选择 / 85
4. 油量 / 85
5. 油温 / 85

第 3 节 面衣 ……86

第 4 节 油炸方法 ……86

第 5 节 调料 ……87

第 6 节 油炸食品的种类 ……87
1. 素炸 / 87
2. 干炸 / 87
3. 裹面炸 / 87
4. 油炸豆腐 / 88
5. 龙虾天麸罗 / 89
6. 蔬菜天麸罗 / 90
7. 鲍鱼天麸罗 / 91
8. 虾天麸罗 / 92
9. 油炸牛肉 / 93
10. 天麸罗 / 94
11. 加级鱼天麸罗 / 95
12. 鳗鱼天麸罗 / 96
13. 什锦天麸罗 / 97

제 1 절 필요한 도구 ……84
1. 튀김용 냄비 / 84
2. 튀김용기 / 84
3. 튀김용 젓가락 / 84
4. 체 / 84
5. 금속 젓가락 / 84
6. 튀김 그물 / 84
7. 튀김 넣는 용기 / 84

제 2 절 기름 ……85
1. 식물성 기름 / 85
2. 동물성 기름 / 85
3. 선택 / 85
4. 기름의 양 / 85
5. 기름의 온도 / 85

제 3 절 튀김옷 ……86

제 4 절 튀기는 방법 ……86

제 5 절 양념 ……87

제 6 절 튀김의 종류 ……87
1. 스아게 / 87
2. 가라아게 / 87
3. 고로모아게 / 87
4. 두부 튀김 / 88
5. 바닷가재 튀김 / 89
6. 야채 튀김 / 90
7. 전복 양념 튀김 / 91
8. 새우 튀김 / 92
9. 쇠고기 양념 튀김 / 93
10. 가키아게 뎀푸라 / 94
11. 도미살 튀김 / 95
12. 장어 튀김 / 96
13. 모듬 튀김 / 97

14. 油炸鸡肉 / 98

第 10 章 煎烤 / 第 10 장 구이요리

第 1 节 直接烤和间接烤 ……100
1. 直接烤 / 100
2. 间接烤 / 100

第 2 节 穿串方法 ……101
1. 金枪鱼穿扦子方法 / 101
2. 香鱼穿扦子的方法 / 101
3. 加级鱼穿扦子的方法 / 102

第 3 节 烤制的种类 ……102
1. 盐烤 / 102
2. 整条烤 / 102
3. 作料烤 / 103
4. 花椒烤 / 103
5. 调味煎 / 103
6. 烤鱼串 / 103
7. 烤海胆 / 103
8. 田乐烤 / 103
9. 酱烤 / 103
10. 烤鲑鱼 / 104
11. 盐烤加级鱼 / 105
12. 酱烤鳕鱼 / 106
13. 盐烤鲅鱼 / 107
14. 盐烤香鱼 / 108
15. 铁板牛肉 / 109
16. 煎芦笋 / 110
17. 煎鸡肉 / 111
18. 大酱烤方头鱼 / 112
19. 盐烤带鱼 / 113
20. 烤鳗鱼 / 114

14. 닭고기 튀김 / 98

第 10 章 煎烤 / 제 10 장 구이요리

제 1 절 직접 구이와 간접 구이……100
1. 직접 구이 / 100
2. 간접 구이 / 100

제 2 절 꼬챙이 꿰는 법 ……101
1. 삼치 꼬챙이 꿰는 방법 / 101
2. 은어 꼬챙이 꿰는 방법 / 101
3. 도미 꼬챙이 꿰는 방법 / 102

제 3 절 구이의 종류 ……102
1. 소금구이 / 102
2. 통구이 / 102
3. 양념구이 / 103
4. 산초구이 / 103
5. 유안야키 / 103
6. 가바야키 / 103
7. 우니야키 / 103
8. 산적구이 / 103
9. 된장절임 / 103
10. 연어구이 / 104
11. 도미 소금구이 / 105
12. 은대구 간장구이 / 106
13. 삼치 소금구이 / 107
14. 은어 소금구이 / 108
15. 쇠고기 데리야키 / 109
16. 아스파라거스 야키 / 110
17. 닭고기 버터야키 / 111
18. 옥도미 된장구이 / 112
19. 갈치 소금구이 / 113
20. 장어구이 / 114

第 11 章 醋脍和拌菜 / 第 11 章 초회와 무침요리

1. 盐 / 116
2. 食醋 / 116

1. 소금 / 116
2. 식초 / 116

3. 制作混合醋 / 117
4. 醋蘸鲍鱼 / 120
5. 醋蘸海味什锦 / 121
6. 醋蘸章鱼 / 122
7. 醋蘸海参 / 123
8. 醋蘸墨鱼 / 124
9. 海鲜什锦生鱼片 / 125
10. 拌墨鱼明太鱼子 / 126

3. 혼합초 만들기 / 117
4. 전복 초회 / 120
5. 모듬 초회 / 121
6. 문어 초회 / 122
7. 해삼 초회 / 123
8. 갑오징어 초회 / 124
9. 생선 모듬회 / 125
10. 갑오징어 명란젓 무침 / 126

第 12 章 锅仔 / 제 12 장 냄비요리

1. 素烧牛肉 / 128
2. 涮锅 / 129
3. 鳕鱼锅仔 / 130
4. 火锅 / 131
5. 柳川锅 / 132
6. 加级鱼火锅 / 133
7. 河豚辣汤 / 134
8. 锅仔豆腐 / 135
9. 石锅鱼子饭 / 136

1. 스키야키 / 128
2. 샤브샤브 / 129
3. 대구지리 / 130
4. 요세나베 / 131
5. 야나가와 나베 / 132
6. 도미지리 / 133
7. 복매운탕 / 134
8. 두부냄비 / 135
9. 돌솥알밥 / 136

第 13 章 面类 / 제 13 장 면류

1. 石锅乌冬面 / 138
2. 鸡胸脯肉乌冬面 / 139
3. 松蘑乌冬面 / 140
4. 牛肉乌冬面 / 141
5. 大酱乌冬面 / 142
6. 天麸罗乌冬面 / 143
7. 阳春乌冬面 / 144
8. 荞麦面 / 145
9. 山药荞麦面 / 146

1. 냄비 우동 / 138
2. 닭가슴살 우동 / 139
3. 송이 우동 / 140
4. 쇠고기 우동 / 141
5. 미소 우동 / 142
6. 튀김 우동 / 143
7. 가케 우동 / 144
8. 메밀국수 / 145
9. 도로로 소바 / 146

第 14 章 盖饭类 / 제 14 장 덮밥류

1. 鳗鱼盖饭 / 148
2. 牛肉盖饭 / 149

1. 장어 덮밥 / 148
2. 쇠고기 덮밥 / 149

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

3. 生鱼盖饭 / 150
4. 天麸罗盖饭 / 151
5. 鲑鱼茶饭 / 152
6. 鲍鱼粥 / 153
7. 鸡蛋粥 / 154

3. 회덮밥 / 150
4. 튀김 덮밥 / 151
5. 연어 차 덮밥 / 152
6. 전복죽 / 153
7. 계란죽 / 154

第 15 章 寿司 / 제 15 장 초밥

第 1 节 米和寿司 ……156
1. 米的选择 / 156
2. 洗米 / 156
3. 做饭 / 156
4. 制作调味醋 / 157
5. 米饭和调料醋调拌 / 157

第 2 节 寿司作料 ……158
1. 辣根 / 158
2. 生姜 / 159
3. 酱油 / 159
4. 味淋 / 160
5. 盐和食醋 / 160

第 3 节 寿司材料 ……160
1. 祭鱼 / 160
2. 鲐巴鱼 / 161
3. 针鱼 / 162
4. 金枪鱼 / 162
5. 加级鱼 / 163
6. 比目鱼 / 164
7. 鲈鱼 / 164
8. 星鳗鱼 / 165
9. 海扇蛤 / 166
10. 蛤蜊 / 166
11. 鲍鱼 / 166
12. 海胆子 / 167
13. 鲑鱼子 / 167
14. 青鱼子 / 167
15. 章鱼 / 168
16. 虾 / 168
17. 墨鱼/ 169

제 1 절 쌀과 초밥 ……156
1. 쌀의 선택 / 156
2. 쌀 씻기 / 156
3. 밥 짓기 / 156
4. 양념초 만들기 / 157
5. 밥과 양념초 섞기 / 157

제 2 절 초밥양념 ……158
1. 와사비 / 158
2. 생강 / 159
3. 간장 / 159
4. 미림 / 160
5. 소금과 식초 / 160

제 3 절 초밥재료 ……160
1. 전어 / 160
2. 고등어 / 161
3. 학꽁치 / 162
4. 다랑어 / 162
5. 도미 / 163
6. 광어 / 164
7. 농어 / 164
8. 붕장어 / 165
9. 가리비 / 166
10. 피조개 / 166
11. 전복 / 166
12. 성게알 / 167
13. 연어알 / 167
14. 청어알 / 167
15. 문어 / 168
16. 새우 / 168
17. 오징어 / 169

第 4 节 寿司的种类 ……170
1. 握寿司 / 170
2. 生鱼片盖饭 / 174
3. 豆腐干寿司 / 174
4. 茶巾寿司 / 174
5. 盒寿司 / 175

第 5 节 紫菜寿司 ……175
1. 用于紫菜寿司的材料 / 175
2. 紫菜寿司 / 176
3. 细卷寿司 / 177
4. 粗卷寿司 / 178
5. 手卷寿司 / 178
6. 海鲜寿司 / 182
7. 紫菜寿司 / 183

제 4 절 초밥의 종류 ……170
1. 주무르는 초밥 / 170
2. 회덮밥 / 174
3. 유부초밥 / 174
4. 행주초밥 / 174
5. 상자초밥 / 175

제 5 절 김초밥 ……175
1. 김초밥에 이용되는 재료 / 175
2. 김초밥 / 176
3. 가늘게 말기 / 177
4. 후토마키 / 178
5. 데마키 / 178
6. 생선초밥 / 182
7. 김초밥 / 183

第 16 章 定食料理 / 제 16 장 정식요리

1. 里脊定食 / 186
2. 鳗鱼定食 / 187
3. 鲈鱼定食 / 188
4. 会席料理 / 189
5. 海鲜乌冬面定食 / 190
6. 寿司定食 / 191
7. 鸡肉乌冬面定食 / 192
8. 龙虾定食 / 193
9. 野菜刺身定食 / 194
10. 松蘑定食 / 195
11. 海鲜定食 / 196
12. 素食定食 / 197
13. 锅仔定食 / 198
14. 午餐定食 / 199
15. 淡水鳗鱼寿司定食 / 200

1. 안심정식 / 186
2. 장어정식 / 187
3. 농어회정식 / 188
4. 회석요리 / 189
5. 해물우동정식 / 190
6. 초밥정식 / 191
7. 닭고기 우동정식 / 192
8. 바닷가재정식 / 193
9. 봄나물회정식 / 194
10. 송이버섯정식 / 195
11. 해산물정식 / 196
12. 베지테리안 정식 / 197
13. 전골정식 / 198
14. 점심 메뉴 / 199
15. 민물장어 초밥정식 / 200

1

日本料理

일본요리

第 1 节　日本料理的特征 / 제 1 절　일본요리의 특징

日本料理的历史是伴随着从古代中国通过朝鲜半岛的文物传入开始发展起来的。随着文化的不断发展逐步演变为日本人喜爱和符合地域特征的以色、香、味为主的具有特色的料理。日本料理的类别，如果按地域特征来分，有以东京为代表的关东风味料理和以大阪为代表的关西风味料理；如果按摆席方式来分，有从桃山时代到江户时代的本膳料理，有现今已成为高级料理代名词的怀石料理，有从茶道经营店发展起来的茶怀石料理等。

日本料理是从日本风土中独特发展起来的料理，是形成现在日本料理的主要因素。日本列岛从东北向西南延伸，地形和气候变化大，所以四季出产的食材多样。由于季节不同其味道也不同，海产品非常丰富，因此日本人逐渐形成了以米饭为主食，以农产物、鱼类为副食的饮食习惯。清淡、精致、讲究营养，着重视觉、味觉与器皿之搭配，是为日本料理的特色。

- 重视四季感的材料选择。
- 器皿的选择：外形、色泽、材质。
- 菜谱有烧、煎、炸、生、蒸等多种烹饪方法。
- 盛器时要着重视觉、味觉与器皿之搭配。
- 海鲜类以生食为主，所以要保持原材料本身的味道。
- 要缜密调配，质精量少。

일본 요리의 역사는 고대 중국으로부터 한반도를 통하여 전래되어 온 문물과 함께 그 효시가 이루어졌으며 문화가 발달함에 따라 일본인의 기호와 지역적 특성에 맞는 색상, 향, 맛을 위주로 하면서 고유한 특징을 지닌 요리로서 발전해 온 것이다. 이러한 일본요리는 지역별로 고유한 특성이 있어서 동경지방의 관동풍 요리와 오사카 지방의 관서풍 요리가 있다. 또한 일본요리는 상차림으로 구분하여 모모야마 시대에서 에도 시대로 내려오는 본선 요리와 에도 시대의 대명사처럼 불렸던 회석요리, 다도를 전문으로 하는 일가에서 전해 내려오는 차 회석요리 등의 상차림이 있다.

일본요리는 일본 풍토에서 독특하게 발달하여 온 일본인이 일상 먹는 요리의 총칭이라 하겠다. 일본 열도는 북동에서 남서로 길게 뻗어 있고 바다로 둘러싸여 있어서 지형과 기후의 변화가 많다. 따라서 사계절에 생산되는 재료가 다양하고 계절에 따라 맛도 달라지며 해산물이 매우 풍부하다. 이러한 조건 속에서 일본요리는 쌀을 주식으로, 농산물, 해산물을 부식으로 형성되었는데, 일반적으로 맛이 담백하고 색채와 모양이 아름다우며 풍미가 뛰어난 것이 특징이다.

- 사계절감을 중요시한 재료의 선택.
- 기물의 선택 : 생김새, 색상, 재질.
- 메뉴는 조림, 구이, 튀김, 초회, 찜 요리 등의 다양한 조리법이 있다.
- 그릇에 담을 때는 공간미를 살리는 데 중점을 두어야 한다.
- 생선류는 주로 생식하기 때문에 주 재료의 특성을 최대한 살린다.
- 양의 조절과 섬세함을 요리에서 느낄 수 있어야 한다.

第 2 节　地域类别特征 / 제 2 절　지역별 특징

1. 关东料理

关东料理是以东京地区为中心发展起来的，主要提供给武家及社会地位高的人享用的礼仪料理。味浓，甜、咸为其特点，以生鱼片寿司、炸天麸罗、四喜饭著称。

2. 关西料理

关西料理是以大阪、京都、奈良等地区为中心发展起来的料理。其特点是保持材料的原味、外形和色泽，因此很美观。关西料理的代表有京都料理、大阪料理。京都料理多用豆腐、蔬菜、麦皮、青鱼干、鳕鱼脯等；大阪料理多用上好的海鲜、贝壳类。最近的关西料理多以药膳和怀石料理为中心，以口味清淡为特点。

1. 관동요리

관동요리는 동경지방을 중심으로 발달한 요리로서 무가(武家) 및 사회적 지위가 높은 사람들에게 제공하기 위한 의례요리로 맛이 진하고 달며 짠맛이 특징이다. 당시에는 설탕이 귀했는데 설탕을 사용하였던 것으로 보아 그만큼 고급요리였다는 것을 보여준다. 니기리 스시 등의 생선 초밥과 튀김 민물장어 등 일품요리가 발달하였다.

2. 관서요리

오사카, 교토, 나라지방 등을 중심으로 발달한 요리이다.

관서요리는 재료 자체의 맛을 살리면서 조리하는 것이 특징이다.

따라서 관서요리는 재료의 외형과 색상이 거의 유지되기 때문에 모양이 아름답다. 관서요리의 대표적인 것으로는 교토요리와 오사카요리가 있는데, 교토 요리는 양질의 두부, 야채, 밀기울, 말린 청어, 대구포 등을 이용한 요리가 많으며 오사카요리는 양질의 생선, 조개류를 이용한 요리가 많다. 최근의 관서요리는 약식이 많으며 회석요리가 중심이 된 연한 맛이 특징이다.

第 3 节　日本料理的基本烹饪方法 / 제 3 절　일본요리의 기본조리법

- 以五味、五色、五法为基础烹饪。
- 五色：红、蓝、黑、白、黄
- 五味：苦、辣、甜、咸、酸
- 五法：煎、蒸、炸、烧、生

- 오색(五色), 오미(五味), 오법(五法)을 기초로 하여 조리한다.
- 오색 : 빨간색, 청색, 검정색, 흰색, 노란색
- 오미 : 쓴맛, 매운맛, 단맛, 짠맛, 신맛
- 오법 : 구이, 찜, 튀김, 조림, 날것

第 4 节　日本料理的分类 / 제 4 절　일본요리의 분류

1. 怀石料理

室町时代（1338-1549）日本流行饮茶的风气，品茶时配以简单的食品。这些食品是能解决腹中饥饿的简单菜肴，而且还要美味、华丽、精致、简便。

2. 会席料理

从江户时代（1603-1866）日本开始启用宴会用料理，有三菜一汤、五菜一汤、五菜二汤等。

- 微碟—选择清淡、可作为下酒料的小菜，且量要少。
- 前菜—能起到食欲促进剂的作用且颜色鲜艳，以3、5、7盘装盘。可使用鱼类、蔬菜、蛋类、肉类等多种材料。
- 高汤类—分为主料、香辛料、装饰料，要充分体现出季节感，在“一番汁”或海带汤中要用盐和酱油淡淡地调味。
- 生食类—不只是用海鲜，也可以使用如牛肉、魔芋等。用多种多样的切割法塑造海鲜形状。沙司一般使用醋渍、辣根酱油、生姜酱油等。
- 煮类—使用多种多样的海鲜、贝壳类和蔬菜等。
- 蒸类—材料可有多种选择，重要的是根据火候来调节时间。
- 烧烤类—烤制海鲜有酱油烤、盐烤、大酱烤等多种方法，重要的是火候的调节、穿串的方法、烤制的顺序。
- 油炸类—有不裹粉炸、干炸、裹粉炸等方

1. 회석요리(懷石料理)

무로마치 시대(1338~1549)에 차를 즐기는 풍토가 유행하였는데 차를 마실 때 간단한 식사를 곁들여 공복감을 해소시킬 정도의 양으로 음식을 제공하는 형태의 요리를 말한다. 또한 맛있고 화려하고 섬세하며 먹기 쉬워야 한다.

2. 회석요리(會席料理)

에도시대(1603~1866)부터 이용된 연회용 요리로 일즙 3채(一汁三采), 일즙 5채(一汁五采), 이즙 5채(二汁五采) 등이 있다.

- 고바치(小鉢) — 담백하고 술안주로 할 수 있는 재료 선택, 양이 적어야 한다.
- 젠사이(前菜) — 식욕촉진제 역할을 충분히 할 수 있고 색상이 아름다우며 3품, 5품, 7품으로 담는다. 어류, 야채, 알류, 육류 등을 다양하게 사용할 수 있다.
- 스이모노(吸物) — 주재료, 향신료, 고명으로 분류하여 계절감을 최대한 살리고 일번다시나 곤부 다시에 소금과 간장으로 엷게 간을 한다.
- 오쓰쿠리(お造リ) — 생선은 물론 소고기 곤약 등도 사용이 가능하며 다양한 생선 썰기로 모양을 낸다. 소스는 폰즈나 와사비 간장, 생강 간장 등을 사용한다.
- 니모노(煮物) — 다양한 생선류와 어패류 야채 등을 사용한다.
- 무시모노(蒸物) — 재료는 여러 가지를 사용할 수 있으나 불조절에 의한 시간조절이 중요하다.
- 야키모노(焼物) — 생선류를 구워 내는데 간장구이, 소금구이, 된장구이 등 다양한 방법이 있으며 불 조절과 꼬챙이 꿰는 방법, 굽는 순서가 중요하다.
- 아게모노(揚げ物) — 스아게, 가라아게, 고로모 아게 등의 튀기는 방법이 있다. 가장 중요한 것은 온

试读结束：需要全本请在线购买：　www.ertongbook.com