

La **cucina giapponese** è l'espressione dell'**arte culinaria** sviluppata in **Giappone**. La **cucina** tradizionale viene chiamata in **lingua giapponese** *nihon-ryōri* (日本料理?) o *washoku* (和食?) per identificare la cucina precedente al **periodo Meiji**, in contrapposizione alla cucina *yōshoku* (洋食? “cucina occidentale”) diffusasi nel Paese nipponico in seguito all'abolizione del periodo di **sakoku** (Paese chiuso) conseguente alla **Restaurazione Meiji**. Durante quest'ultimo periodo, numerose pietanze di origine occidentale furono importate e adattate ai gusti locali.

Uno degli ingredienti principali è il **riso**, ma sono diffusi anche i **noodles**, **pasta**, **pesce**, **verdure** e **legumi**, conditi solitamente con le varie spezie locali. La carne è generalmente assente dalla cucina tradizionale, ma presente in alcuni piatti di origine straniera come ad esempio il **tonkatsu**. I piatti più conosciuti sono il **sushi**, il **sashimi**, ma anche **ramen**, **udon** e **soba**, oltre a piatti a base di **tofu** e **natto**. Tra le bevande sono diffuse il **sake** e il **tè verde** ed esiste una buona varietà di dolci (**wagashi**).

Non esiste il concetto di primo piatto, secondo, **contorno**, **frutta** e di solito in **tavola** vengono portati contemporaneamente tutti i **cibi**, che vengono consumati senza ordine prestabilito. Molti piatti sono conviviali, nelle abitazioni vengono cotti con un **fornello portatile** direttamente in tavola ed i commensali si servono dalla pentola. Si fa un largo uso di pietanze fritte in diversi modi, la cui pesantezza viene bilanciata da una grande quantità di verdure.

È nota per essere una delle cucine più bilanciate e salutari del mondo, parte importante della caratteristica longevità dei giapponesi: l'ampio uso di pesce fresco, verdure, radici e tè verde la rende anche ideale per combattere varie forme di **cancro**. [1] Dal dicembre 2013 è inserita fra i **Patrimoni orali e immateriali dell'umanità** dell'**UNESCO**. [2][3]



Due artigiani del periodo Edo preparano un tè

