

BAB II

PENGOLAHAN MAKANAN DAN POLA MAKAN MASYARAKAT JEPANG

Pada bab ini, akan dibahas cara pengolahan makanan dan pola makan masyarakat Jepang. Cara mengolah makanan dan pola makan merupakan salah satu bentuk penyaluran bertahan hidup dengan mengolah makanan hingga mengonsumsi makanan. Kebiasaan ini berbeda-beda dari negara yang lainnya. Penggunaan bahan pangan dan proses pembuatan akan berpengaruh pada nilai gizi yang diperoleh. Dalam pola makan yang dimiliki juga akan mempengaruhi seberapa banyak nilai gizi yang masuk ke dalam tubuh. Jepang memiliki keberagaman budaya yang masih dijalankan oleh masyarakat setempat. Mulai dari makanan khasnya, cara penyajiannya, tata cara makannya dan lain sebagainya.

2.1 Pengolahan Makanan di Jepang

Kebutuhan kehidupan sehari-hari tidak lepas dari kehidupan pokok utama salah satunya adalah makanan. Pengolahan makanan yang baik merupakan sebuah hal dasar dalam pembuatan bahan dasar makanan. Pengolahan makanan adalah sebuah kegiatan merubah bahan makanan mentah menjadi bahan makanan yang bisa di makan. Namun, dalam berbagai negara memiliki pengolahan makanan yang berbeda.

Dalam negara Jepang memiliki pengolahan makanan yang cukup berbeda dari yang lainnya. Pengolahan makanan yang cukup unik dan berbeda membuat negara Jepang memiliki ciri khas tersendiri. Pengolahan ini mencakup pada bahan dasar utama makanan dan teknik mengolahnya menjadi seperti apa. Pengolahan makanan Jepang memiliki ciri khas dimana bahan makanan tersebut tidak diolah secara berlebihan dan mempunyai rasa asli dari bahan makanan tersebut. Selain itu, bahan makanan tidak dimasak dengan bumbu yang berbau tajam dengan tidak merusak penampilan dan kesegaran bahan makanan tersebut.

Pada umumnya, bahan pangan masakan Jepang adalah berupa beras, hasil pertanian (sayuran dan kacang-kacangan), dan yang paling utama adalah makanan laut dikarenakan letak geografis Jepang yang dikelilingi oleh laut, sehingga jumlah makanan laut khususnya ikan sangat berlimpah. Jenis ikan yang dipakai dalam kuliner Jepang berupa ikan air asin dan ikan air tawar. Ikan air asin lebih cenderung dipakai dalam masakan sehari-hari dikarenakan kandungan nutrisi omega-3 yang tinggi hanya terdapat pada ikan dari perairan yang lebih dingin. Ikan yang dimasak antara lain, ikan salmon 鮭 sake, ikan tuna 鮪 maguro, dan ikan mackerel 鯖 saba.

Namun ada beberapa ikan laut yang beracun seperti ikan fugu yang perlu diolah dengan cara yang berbeda. Mengutip Hardiyanto (2013:13) kebijakan dari pemerintah Jepang mengharuskan para koki untuk mendapatkan lisensi khusus untuk menjual dan membuat masakan dari ikan fugu untuk umum, diperlukan pelatihan 2-3 tahun. Proses ujian lisensi yang terdiri dari uji tertulis, uji identifikasi ikan dan uji praktek yakni mempersiapkan dan memakan ikan. langkah-langkah penyajian yang sudah diterapkan oleh departemen kesehatan Jepang agar aman dimakan. Seorang juru masak harus memiliki surat izin khusus untuk mengolah beberapa spesies ikan yang mengandung racun di dalam dagingnya, karena tidak semua orang dapat membuat Sashimi sesuai dengan aturan yang ditetapkan oleh FDA (Food and Drug Administration).

Beberapa bentuk proses pengolahan ikan di Jepang adalah berupa pengawetan dan pengasapan.

1. Pengawetan

Pengawetan makanan adalah cara yang digunakan untuk membuat makanan memiliki daya simpan yang lama, teknik ini menggunakan bahan kimia yang dimasukkan kedalam makanan. Pada umumnya bahan pengawet memiliki kegunaan dalam memperpanjang masa penyimpanan bahan makanan. Bahan ini digunakan agar mikroba dalam makanan tidak terurai, memfermentasi hingga menimbulkan asam pada makanan. Bahan pengawet dapat berasal dari sumber alamiah maupun sintetik tergantung dari segi penerapan bahan pengawet itu kemudian disesuaikan dengan jenis bahan makanan yang akan diawetkan.

2. Pengasapan

Pengasapan adalah salah satu cara memasak, memberi aroma, atau proses pengawetan makanan, terutama daging dan ikan. Makanan diasapi dengan panas dan asap yang dihasilkan dari pembakaran kayu, dan tidak diletakkan dekat dengan api agar tidak terpenggang atau terbakar. Sebelum diasapi, daging biasanya direndam di dalam air garam. Beberapa jenis ikan tidak perlu direndam lebih dulu di dalam air garam, Setelah dilap dan dikeringkan, makanan digantung di tempat pengasapan yang biasanya memiliki cerobong asap. Sewaktu pengasapan berlangsung, makanan harus dijaga agar seluruh bagian makanan terkena asap. Waktu pengasapan bergantung ukuran potongan daging dan jenis ikan. Api perlu dijaga agar tidak boleh terlalu besar. Bila suhu tempat pengasapan terlalu panas, asap tidak dapat masuk ke dalam makanan. Sewaktu pengasapan dimulai, api yang dipakai tidak boleh terlalu besar.

Untuk mengolah ikan, khususnya memotong Jepang menggunakan 刃物 hamono (alat pemotong) khusus yang digunakan untuk tiap jenis ikan. 刃物 hamono khusus yang digunakan ini adalah kumpulan pisau dapur khusus untuk memotong ikan mentah dan bahan makanan laut lainnya yang dinamakan 刺身膨張 sashimi bouchou. Pisau dapur yang digunakan terdiri dari たこ引き takohiki, 柳刃包丁 yanagi-ba-bouchou, dan ふぐ引き fuguhiki. Peralatan memasak terutama untuk menggoreng ikan dan bahan makanan hasil laut pada umumnya yang digunakan adalah 鍋釜 nabekama (panci). Nabekama ada yang terbuat dari logam, keramik, porselen, atau kayu yang dipernis 漆 urushi (cat alami yang dibuat dari getah pohon). Nabekama yang digunakan untuk menggoreng ikan salah satunya adalah 油きり abura kiri. Dengan menggunakan abura kiri ikan dapat digoreng menjadi tempura (Hardiyanto, 2013:7).

Lalu, untuk pemotongan ikan ada cara yang perlu diperhatikan yakni, ikan yang akan dipotong dibersihkan terlebih dahulu sisiknya dengan menggunakan

urokotori (pisau khusus untuk memisahkan sisik dari lapisan kulit ikan). Jika ikan yang hendak dipotong masih dalam keadaan hidup digunakan teknik *ikejime* yang berfungsi untuk melumpuhkan ikan dan membuatnya mengalami pendarahan internal sehingga kesegaran ikan menjadi jauh lebih baik. Teknik ini menggunakan duri yang dihujamkan ke otak ikan yang berada pada bagian belakang matanya.

Selain cara mengolah makanan, Jepang juga memiliki keunikan atau kekhasan dalam menyajikan makanan.

2.2 Penyajian Makanan di Jepang

Ungkapan *nihonjin wa me de taberu* (orang Jepang makan dengan matanya) merupakan bukti bahwa penyajian hidangan bagi orang Jepang merupakan hal yang sangat diperhatikan. Makanan tradisional Jepang memiliki ciri khas sederhana dan sangat menonjolkan bahan dasar. Misalnya untuk menumis sayuran, orang Jepang akan menggunakan shoyu yang encer agar warna asli sayuran yang dimasak masih terlihat saat disajikan. Contoh lainnya adalah saat menyajikan ikan utuh, posisi kepala ikan diletakkan di sebelah kanan dan bagian perut menghadap ke dalam agar mudah diambil, karena orang Jepang menggunakan tangan kanan saat makan. Detil juga merupakan ciri lain orang Jepang dalam menyajikan makanan, tidak hanya makanan dengan level tinggi, produk makanan yang dijual di *convenience store* pun disajikan dengan kemasan yang menarik. Misalnya, onigiri ‘nasi kepal’ yang dijual dengan kemasan plastik, pada bungkusnya dapat kita lihat nomor urutan yang memandu konsumen agar dapat membuka kemasan dengan mudah tanpa harus merusak produk makanan (Rosliana 2017:7).

Suhartini (2019) menjelaskan bahwa budaya dan kepercayaan orang Jepang terhadap angka baik dan angka buruk pun turut mempengaruhi tata cara penyajian makanan. Orang Jepang menghindari makanan dengan jumlah 4 dan 9. Angka-angka tersebut tidak disukai karena angka 4 dalam kanjanya 四 terdapat cara baca ‘shi’ yang sama dengan cara baca kanji 死 kematian. Begitu pula angka 9 yang dibaca ‘ku’ 九 memiliki cara baca yang sama dengan kanji 区 tidak beruntung.

Selain itu, orang Jepang lebih menyukai angka dengan bilangan ganjil dibandingkan genap, karena bilangan ganjil dipercaya sebagai angka keberuntungan. Misalnya saat menyajikan kacang-kacangan untuk para tamu, orang Jepang akan menghitungnya terlebih dahulu untuk mendapatkan jumlah ganjil.

Makanan utama di Jepang terdiri dari nasi, sup dan lauk. Lain halnya dari masakan Cina atau masakan Eropa, masakan Jepang tidak mengenal tahapan (*course*) dalam penyajian makanan (Mulya & Ivo, 2019:29). Tahapan atau *course* yang dimaksud adalah:

1. Hidangan Pembuka

Hidangan pembuka adalah makanan yang disajikan dengan porsi kecil, atau hidangan pembangkit selera makan sebelum menyantap hidangan utama.

2. Hidangan Utama

Hidangan utama adalah makanan pokok dari suatu susunan menu lengkap yang dihidangkan pada waktu makan siang atau makan malam, ukuran porsinya lebih besar dari hidangan pembuka.

3. Hidangan Penutup

Hidangan penutup adalah makanan yang disajikan setelah hidangan utama sebagai makanan penutup atau biasa disebut dengan hidangan pencuci mulut.

Masakan Jepang dihidangkan semuanya secara sekaligus. Dalam hal penyajian hidangan, dalam masakan Jepang tidak dikenal perbedaan antara tata cara penyajian di rumah dengan tata cara penyajian di restoran. Jamuan makan dan *kaiseki* merupakan pengecualian karena makanan disajikan secara bertahap. Dalam hal menikmati makanan, masakan Jepang bisa dengan mudah dibedakan dari masakan Eropa atau masakan Cina. Dalam masakan Jepang, bahan makanan tidak diolah secara berlebihan. Makanan harus mempunyai rasa asli bahan makanan tersebut.

Lalu dalam hal penyajian makanan khususnya pada peralatan makanan, umumnya peralatan makanan di Jepang terbuat dari keramik, porselen ataupun kayu yang dipernis dengan *urushi*. Pada masyarakat Jepang, setiap anggota memiliki alat

makan sendiri. Seperti mangkuk nasi dan sumpit sendiri, yang tidak saling dipertukarkan dengan anggota keluarga lainnya. Sumpit yang dipakai bisa berupa sumpit kayu, sumpit sekali pakai, sumpit bambu (Mulya & Ivo, 2019:30)

2.3 Pola Makan Masyarakat Jepang

Makan merupakan kebutuhan utama dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan adanya makanan, membuat tubuh memiliki energi untuk melakukan kegiatan ataupun aktivitas yang lebih maksimal. Hal ini didasarkan pada bahan makanan apa dan pola makan apa yang dilakukan demi terciptanya tubuh yang lebih sehat. Pola makanan itu sendiri memiliki arti pada suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Dengan begitu pola makan memiliki peran untuk menunjang kesehatan tubuh manusia juga.

Sama seperti pengolahan makanan, pola makan dalam berbagai negara berbeda-beda antara satu sama lainnya. Pada masyarakat Jepang, mengonsumsi makanan dengan porsi lebih kecil yang mengandung nutrisi berupa karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan lemak yang bahan utamanya yaitu dari nasi, ikan, buah, sayur dan kedelai.

Mengacu pada pernyataan diatas dimana masyarakat Jepang mengonsumsi makanan dengan porsi yang lebih kecil. Masyarakat Jepang sudah terbiasa menyajikan dan memakan makanan dalam piring berukuran kecil. Ini disebabkan karena tubuh membutuhkan waktu 20 menit untuk mengirim sinyal pada otak bahwa perut sudah kenyang. Dengan begitu, kita akan berhenti makan sebelum kenyang dan menghindari makan yang berlebih.

Selain itu, budaya memakan ikan sudah dilakukan bahkan sebelum agama Buddha masuk ke Jepang. Di dalam agama Buddha yang mengajarkan tentang larangan untuk memakan daging dari hewan berkaki empat, membuat orang Jepang memilih untuk memakan ikan yang bisa dimakan baik dalam keadaan mentah maupun sudah dimasak sebagai pengganti lauk daging yang telah dilarang.

Dikarenakan pelarangan ini orang menjadi terbiasa untuk mengonsumsi ikan baik yang diproses masak maupun dimakan mentah (Hardiyanto, 2013:11).

2.4 Makanan Khas Jepang

Pola makanan orang Jepang bergantung pada makanan yang dimakan dan ciri khas dari makanan yang dibuat tersebut. Penyediaan makanan yang biasa dimakan oleh Jepang dalam sehari-hari memungkinkan juga tingkat kesehatan yang menjadi lebih baik. Ini semua bergantung pada apa yang dimakan dan kandungan apa saja yang diperoleh dari makanan tersebut untuk tubuh masyarakat Jepang.

Masakan Jepang yang ada saat ini adalah hasil adaptasi dengan luar dalam hal rasa dan cara penyajian sehingga terciptalah masakan khas Jepang. Masakan Jepang itu antara lain adalah:

1. Sushi

Gambar 2.1 Sushi



(Sumber : <https://travel.kompas.com/read/2020/04/27/121100227/sushi-tei-sampai-nama-sushi-daftar-11-restoran-di-jakarta-dengan-layanan?page=all>)

Sushi merupakan makanan yang sangat terkenal di Jepang. Bukan hanya di Jepang, namun di negara lain seperti; Amerika, Eropa, dan Indonesia pun terkenal. Makanan ini bisa dibilang merupakan sebuah makanan yang sangat identik dari negara Jepang. Bahan utama dari makanan ini adalah nasi yang digulung dengan tambahan makanan laut, sayuran segar, dan telur. Sushi memiliki banyak kelebihan, selain penampilannya yang cantik dan menggugah selera, sushi juga memiliki rasa yang enak dan termasuk makanan yang sehat. Makanan ini mengandung banyak gizi dan sehat juga bisa dinikmati dengan *wasabi* dan kecap asin. Waktu makan

sushi biasanya pada sarapan pagi, tetapi terkadang juga di sediakan pada acara-acara tertentu.

Sushi sudah ada sejak tahun 1970-an yang penyebarannya ke daerah lain di Jepang memakan waktu lama. Pada umumnya, sushi digolongkan berdasarkan bentuk nasi, antara lain *nigirizushi*, *oshizushi*, *chirazushi*, *inarizushi*, *narezushi*. Namun, yang paling terkenal khususnya di Indonesia adalah *inarizushi* dan *makizushi*. Cara makan sushi boleh menggunakan tangan maupun sumpit, yang paling terpenting adalah dimakan dengan hanya sekali suap saja.

2. Ramen

Gambar 2.2 Ramen



(Sumber : <https://www.sehatq.com/artikel/ramen-adalah-hidangan-mie-khas-jepang-dengan-berbagai-variasi>)

Ramen merupakan mie instan dalam masyarakat Jepang. Penyajian hampir sama dengan mie pada umumnya, namun biasanya ramen pada negara Jepang memiliki kuah yang berbeda tersendiri. Orang Jepang sangat menyukai ramen karena rasa yang enak dan juga mudah untuk dibuat. Sama seperti beberapa mie lainnya, dalam ramen juga ada kemasan dalam cup yang lebih mempermudah dalam penyajiannya. Membuat cukup mudah, hanya dengan menambahkan air pada dan tinggal menunggu saja hingga siap untuk dimakan.

Kuah ramen mempunyai berbagai variasi dan jenis rasa kaldu yang digunakan. Ramen biasa disajikan dengan kuah lalu di atasnya diberi pelengkap yang biasa disebut *topping*. Ciri-ciri umum mie ramen dapat dilihat dari bentuk mie nya yang tipis dan berwarna kuning, yang biasanya memiliki diameter lebih kecil

bila dibandingkan dengan mie instant yang ada di Indonesia, jenis ramen bermacam-macam bergantung pada kuah yang digunakannya. Mulai dari kuah *shoyu* (kecap asin Jepang), kuah *tonkotsu* (tulang babi), kuah *shio* (garam), dan kuah miso. Kaldu untuk kuah bisa diambil dari campuran berbagai bahan seperti tulang babi, tulang sapi, tulang ayam, *katsuobushi*, *sababushi*, *niboshi*, *konbu*, kacang kedelai, jamur *shiitake*, bawang bombay atau daun bawang (Sendy, 2016).

3. Onigiri

Gambar 2.3 Onigiri



(Sumber :<https://www.masakapahariini.com/resep/cara-membuat-onigiri/>)

Onigiri merupakan makanan yang berbahan utama nasi putih yang juga merupakan makanan khas dari Negara Jepang. Makanan ini tergolong juga sangat mudah dimakan dan dibuat sekalipun. Nasi putih yang dipadatkan dengan tangan atau juga bisa menggunakan pencetak khusus onigiri. Biasanya, onigiri dibuat dengan lembaran rumput laut (*nori*) dan diisi dengan berbagai isian. Seperti, udang, *ume* (asaman buah plum), ikan salmon, *mayonnaise*, *mentaiko* (telur ikan terbang).

Makanan ini sudah dikenal oleh masyarakat di seluruh dunia. Pada awalnya, onigiri merupakan bekal yang dibawa prajurit ke medan perang, namun kini telah menjadi cemilan utama di masyarakat Jepang. Bentuk onigiri yang umum adalah segitiga, namun sebenarnya ada varian lain seperti bulat, lonjong, dan sebagainya.

Bahan utama onigiri adalah beras. Jenis beras yang digunakan adalah beras Jepang. Pada beras Jepang biasanya dikukus sampai liket sehingga tidak terlalu lembek dan butirannya menempel sempurna satu sama lain sehingga mudah diambil dengan sumpit. Proses pembuatan onigiri berawal dari nasi yang dikenal

menggunakan kedua tangan dan dibentuk menjadi segitiga. Setelah itu isinya dimasukan bahan makanan sesuai selera kedalam onigirinya. Lalu biasanya dibalut dengan rumput laut diluar kepala nasi tersebut agar tambah melekat. Pembuatan onigiri termasuk dalam golongan mudah dibuat (Budi, 2018).

4. Takoyaki

Gambar 2.4 Takoyaki



(Sumber : <https://resepedia.id/resep/takoyaki>)

Takoyaki merupakan salah satu makanan khas dari negara Jepang yang berarti “gurita panggang”. Makanan ini termasuk makanan ringan yang bisa dibilang juga untuk cemilan. Bahan utama dari makanan ini merupakan adonan takoyaki berbahan dasar tepung terigu. Biasanya, isian dalam takoyaki merupakan gurita, keju atau pun daun bawang. Penyajian makanannya jika setelah matang ditambahkan dengan serutan ikan cakalang, rumput laut, lalu saus mayonnaise.

Takoyaki di negara Jepang sudah menjadi makanan favorit untuk semua kalangan. Rasanya gurih membuat takoyaki menjadi alternative makanan pengganti nasi. Membuat takoyaki tidak digoreng dalam minyak yang banyak, tetapi diolesi dengan minyak dalam suatu cetakan setengah bulatan kemudian adonan dituang dan di balik sehingga membentuk bulatan penuh.

Bahan utama yang digunakan dalam Takoyaki adalah tepung terigu. Alat yang digunakan dalam pembuatan takoyaki ini adalah cetakan takoyaki. Adonan takoyaki dibuat dengan mencampurkan tepung dengan garam, telur dan air kaldu diaduk hingga merata. Lalu, adonan takoyaki dituang pada cetakan yang sudah diolesi dengan margarine. Pada bagian atas ditaburi dengan daun bawang, dimasak

di atas api kecil. Setelah setengah matang adonan dibalik dengan bantuan tusuk sate atau tusuk besi hingga berbentuk bulatan yang penuh.

5. Sashimi

Gambar 2.5 Sashimi



(Sumber : <https://travel.kompas.com/read/2018/02/18/130700627/jangan-salah-ini-bedanya-sushi-dan-sashimi?page=all>)

Sashimi hampir mirip dengan sushi, yang juga merupakan makanan khas Jepang. Perbedaannya ada pada penyajian nasi dalam makanan ini. Jika sushi menggunakan bahan utama nasi, namun sashimi tidak menggunakan nasi yang disantap dengan kecap asin dan wasabi. Sashimi langsung dimakan dalam keadaan mentah, yang merupakan makanan mentah murni khas Jepang. Bahan utamanya merupakan makanan laut mentah yang sangat segar.

Mengutip dari Siregar (2017), secara harfiah, sashimi berarti “badan yang teriris”. Kata sashimi berasal dari kata *sahsi* (menusuk, mengiris) dan *mi* (daging). Secara umum sashimi disajikan dalam makanan laut atau berbagai bahan mentah lainnya yang diiris menjadi potongan berukuran satu gigitan dan dimakan dengan bumbu. Berbagai jenis ikan dan hewan laut dapat disajikan menjadi sashimi, seperti salmon, cumi-cumi, gurita, *maguro* (*bluefin* tuna). Dalam penyajiannya, sashimi ditata diatas piring dengan hiasan (*tsuma*) seperti potongan lobak *daikon*, daun perilla, dan rumput laut. Selain itu ada bumbu pelengkap seperti *wasabi*, jahe, buah plum dan *karashi* (sejenis *mustard*) dengan mencelupkan sashimi kedalam salah satu bumbu tersebut.

6. Udon

Gambar 2.6 Udon



(Sumber : <https://travel.kompas.com/read/2018/02/18/130700627/jangan-salah-ini-bedanya-sushi-dan-sashimi?page=all>)

Udon berasal dari Tiongkok. Kata udon sendiri berasal dari kata Tiongkok, yaitu wonton (artinya pangsit), yang kemudian dilafalkan dengan kata undon/udon. Udon merupakan mie ala Jepang yang terbuat dari tepung terigu. Biasanya, Udon memiliki ukuran yang lebih besar dibandingkan dengan mie pada umumnya. Selain ukuran tersebut, udon memiliki ukuran yang tipis dan kecil-kecil. Udon juga memiliki berbagai macam jenis berdasarkan cara memasaknya dan isinya.

Sesuai standar, udon berbentuk bulat seperti pipa harus berdiameter di atas 1,7 mm, sedangkan udon berbentuk pipih harus memiliki lebar di atas 1,7 mm. Hiyamugi terlihat mirip dengan udon namun lebih langsing. Hiyamugi mempunyai diameter 1,2-1,7 mm dan ketebalan 1,0-2,0 mm. Selain disebut Hiyamugi, udon yang langsing juga disebut *Hosoudon*.

Tepung terigu berprotein sedang atau rendah diulen dengan air dan sedikit garam untuk membuat adonan udon. Setelah adonan dipotong-potong, udon bisa langsung direbus. Udon rebus biasanya dimakan bersama kuah yang dibuat dari dashi dengan tambahan kecap asin yang disebut tsuyu. Di Jepang bagian barat, kuah udon berwarna coklat muda hampir bening karena memakai kecap asin encer (*usukuchi shōyu*). Sedangkan di Jepang bagian timur, kuah udon berwarna gelap hampir hitam karena memakai kecap asin kental (*koikuchi shōyu*).

Di Jepang, udon merupakan makanan rakyat, berharga murah dan banyak dimakan sebagai pengganti nasi. Orang Jepang sejak dulu sudah akrab dengan udon

dan sering dimakan beramai-ramai sewaktu ada keramaian atau perayaan. Variasi cara memasak dan jenis lauk yang digunakan berbeda-beda bergantung pada daerahnya di Jepang.

Pada bab ini, penulis mendapatkan bahwa pengolahan makanan di Jepang memiliki cara dan teknik pengolahan yang cukup unik sehingga masakan Jepang memiliki ciri khas tersendiri. Salah satu contohnya adalah makanan Jepang tidak melewati proses yang panjang ketika diolah sehingga rasa asli dari bahan makanan masih bertahan. Lalu makanan Jepang juga tidak diolah menggunakan bumbu yang berlebihan sehingga tidak merusak penampilan dan kesegaran dari bahan makanan yang digunakan. Lalu teknik pengawetan dan pengasapan juga digunakan dalam proses pengolahan makanan di Jepang yang bertujuan untuk membuat bahan makanan bertahan lebih lama tanpa mengurangi gizi dan kandungan dari bahan makanan tersebut. Selain pengolahan, ciri khas juga terdapat pada tata cara penyajian makanan di Jepang, masyarakat Jepang umumnya menyajikan makanan dengan tampilan yang menarik sehingga dapat membuat nasu makan meningkat. Dalam pola makan, masyarakat Jepang lebih menyukai mengonsumsi makanan dengan porsi yang kecil, sehingga masyarakat Jepang dapat menghindari konsumsi makan berlebih. Negara Jepang juga memiliki makanan khas yang beragam, diantaranya adalah; *sushi, ramen, onigiri, takoyaki, sashimi, dan udon*.