**Week03. 식문화와 푸드 코디네이션 역사**

**i. 중국 음식의 역사**

1. **한중일 음식의 역사**
   * **한중일 음식의 역사** 
     + 공통점과 차이점
       - 한자
       - 쌀
       - 불교와 유교
       - 젓가락
2. **주(周), 한(漢)**
   * **주(周, B.C. 1046~B.C. 256)**
     + 철의 사용으로 식생활 발달
     + 이 시대의 조리법과 예법 -> 오늘날 중국 식생활의 정통
     + 음식과 약재 구별
   * **한(漢, B.C. 202~A.D.220)**
     + 서역과의 교류 활발
     + 연회가 성행
       - **“**3명 이상 이유 없이 한자리에 모여 술을 마시면 4냥의 벌금을 내야 한다”
     + 음식
       - 술, 식초, 장, 누룩
       - 곡류를 가루로 내서 음식을 만드는 조리법
     + 식기
       - 금, 은, 칠그릇
   * **한나라 이후**
     + 식의(食醫)의 전문기술 -> 의식동원으로 발전
     + 의진남북조시대
       - 음식의 모양이나 차림 중시
       - ‘지미자’
3. **수(隧), 당(唐), 원(元)**
   * **수(隧, 581~619), 당(唐, 618~907)**
     + 양생법 대두
     + 교통의 발달
       - 대운하와 역의 건설(양자강~황하)
       - 주변 국가와의 교역 활발
     + 식사는 1일2식, 조리는 원칙적으로 남자가 담당
     + 명주(名酒)
   * **남송시대**
     + 술집, 찻집
   * **원(元, 1271~1368)**
     + 중국 요리가 서방세계로 전달
     + 고기 요리, 유제품 음식
4. **명(明), 청(淸)**
   * + 음식 풍속 -> 황실 중심
   * **명 (明, 1368~1644)**
     + 도로와 운하의 건설
       - 각지의 요리재료, 향신료, 과일류 등이 모임
       - 건조식품을 잘 불리는 방법 개발
       - 옥수수, 고구마 수입
   * **청(淸, 1636~1912)**
     + 중국요리의 집대성기
     + 황제의 밥상
     + 만한전석
       - 각지의 희귀 재료
       - 100여종 이상의 요리 준비

**ii. 중국 음식의 역사**

1. **일본 음식의 특징**
   * **일본 음식의 특징**
     + 향신료의 사용을 적게함
       - 재료 본연의 맛
       - 담백한 맛
     + 시각적인 아름다움 제공
       - 다양한 식재료
       - 풍부한 계절 감각을 바탕으로 한 식기와 공간미
   * **일본의 식기**
     + 재질과 형태가 다양 -> 선택의 폭이 넓음
     + 음식을 식기에 담을 때도 공간의 미를 충분히 고려함
2. **조몬(승문)토기시대(B.C. 13,000~B.C. 300)**
   * + 청동기 문화의 전래
     + 조개무지 속 유물 -> 짐승, 새, 물고기들을 식용
     + 생식
     + 먹잇감을 햇빛에 말림
3. **야요이(미생)시대(B.C. 300~300), 고분시대(300~600)**
   * **야요이(미생)시대**
     + 주식과 부식이 분리
     + 수답
     + 목기와 금식기가 전해짐
     + 불의 사용
       - 국, 술, 엿
   * **고분시대**
     + 우리나라의 철기문화가 전래됨
     + 수에키
4. **아스카(비조)시대(592~710)**
   * **백제의 영향**
     + 무령왕 : 오경박사 단양이와 고안무 파견
     + 성왕 : 노리사치계를 보냄
       - 불경과 금동석가여래상 전래
   * **700년경**
     + 일본 음식의 규범이 처음 등장
5. **나라시대(710~794)**
   * **불교의 영향**
     + 육식을 하지 않음
     + 식품의 색과 형태의 조화를 중요시
     + 음식을 담아내는 방법
       - 입체적인 높낮이 표현을 중요하게 생각함
   * **당풍(唐風) 문화 유행**
     + 귀족 : 칠기, 청동기, 유리그릇 등 사용
     + 술, 가공식품, 유제품
     + 당과자
6. **헤이안(평안)시대(794~1185)**
   * **시대의 특징**
     + 궁정 귀족의 시대
     + 승려의 세력이 커짐
       - 정횡 정치의 시작 -> 부패
       - 무사계급이 제압(무사의 정치가 시작)
   * **식문화적 특징**
     + 신라, 당나라와 교류 활발
     + 일본 식생활의 형성기
     + 물고기류
       - 『일본서기』 : 신선한 어패류를 생식하는 방법 기술
     + 세시풍속 음식, 식사의례 규정
     + 금기식
     + 신분에 따른 식사
       - 귀족 : 1일 2식(조, 석) + 간식(과자)
       - 서민 : 1일 3~4식
     + 음식 규범 재정비
       - 연회식의 규범으로 완성
         * 향응의 형식, 계절요리 방법 포함
   * **식기**
     + 고도의 예술성이 가미된 작품 등장
     + 신분에 따른 식기
       - 귀족 : 청동기, 은기, 옻기 등
   * **음식**
     + 요리 연구의 발전 -> 고고덴노우
     + 살생 금지령 -> 영향불균형
     + 당나라와의 교류 -> 조리법에 영향
   * **무가정신의 식문화**
     + 형식적 식사 풍습 지양 -> 지실강건 : 꾸밈없이 착실하고 건강하게
     + 사냥의 부활 -> 육류 섭취
   * **종교와 식문화**
     + 일본에 선종 확산
     + 정진요리(불교 관련 음식) 생김
7. **가마쿠라(겸창)시대(1185~1333)** 
   * **무가(武家)사회**
     + 형식에 얽매이지 않는 간소화된 식생활
     + 상황에 때란 식사 횟수
       - 평상시 : 1일 2회(조, 석식)
       - 전쟁터 : 1일 3식
     + **식문화적 특징**
       - 두부 수입, 차 재베
       - 정진요리가 서민에게 전달
       - 본선(本腺)요리가 나타남(=혼잰요리 : 일본요리의 전통)
   * **식기**
     + 칠기
       - 사원용이나 무가의 특별한 날에 사용
     + 목기, 젓가락
     + 유약 도자
8. **무로마치(실정)기대(1336~1573)**
   * **시대의 특징**
     + 무가사회와 귀족사회의 교류
     + 각 지방마다 예술가 양성
     + 우아한 생활을 중요시
       - 일본의 요리기술과 조리법이 크게 진보
   * **식문화적 특징**
     + 식사 예법에 따른 본선요리의 향응 형식이 생김
     + 다도
       - 차회석(懷石)요리 등장 = 가이세키(차와 함께 간단히 먹을수 있는 요리)
9. **아즈치-모모야모(도산)시대(1573~1603)**
   * **남방무역의 영향**
     + 포르투갈과 스페인에서의 수입품
       - 요리, 과자, 음류수
     + 파와 쇠고기, 닭고기, 생선들을 섞어서 조린 요리 탄생
   * **식문화의 특징**
     + 탁복요리 : 나가사키, 오사카
     + 후차요리 : 선종의 사원
     + 다도의 발달
       - 철유도기 생산
       - 가이세키 (懷石) 요리가 번창
10. **에도시대(1603~1867)**
    * **식문화의 특징**
      + 일본 요리의 전성기(식문화의 집대성 시기)
      + 1639년 쇄국령
        - 생선과 채소 위주의 식생활
      + 중산층(상인)의 부유함
        - 사치스런 요리와 호화스러운 그릇을 쓰는 주연 요리가 유행
      + 가이세키(회석, 會席) 요리가 생김
      + 1800년경
        - 본선 요리, 정진 요리, 회석 요리, 중국 요리, 남반 요리 등이 상호 융합하는 시대
    * **식사 도구**
      + 식기 : 자기
      + 명명선(銘銘腺)
        - 1인용 식탁
      + 밥을 공기에 담음
11. **메이지(명치)시대(1868~1912), 대정시대(1912~1926) 및 이후**
    * 메이지 시대
      + 육식 허용, 서양 요리 증가 -> 식생활의 서구화
    * 대정 시대
      + 우유, 유제품, 커피
    * 2차 세계대전 후
      + 미국의 밀가루 보급정책
      + 스끼야끼, 샤브샤브 등장
      + 유기농 채소, 건강음식의 인기
      + 푸드 코디네이터 배출의 시대
    * **일본 여인들의 미덕**
      + 서도, 화도, 향도
    * **현재**
      + 창작 요리로 일본요리의 발전
      + 푸드 코디네이션 자격증을 취득할 수 있는 국가고시 자격증 제도가 운영