A culinária japonesa se desenvolveu ao longo dos séculos como um resultado de muitas mudanças políticas e sociais no Japão. A culinária eventualmente passou por um processo de evolução com o advento da Idade Média, que marcou o início da expansão do elitismo com a era do domínio Xogum. No começo da era moderna ocorreram mudanças significativas, resultando na introdução de elementos de culturas não-japonesas, principalmente da cultura ocidental, no Japão.

O termo culinária japonesa significa a comida japonesa tradicional, semelhante à existente antes do final do sakoku (política de isolamento do Japão), em 1868. Em um sentido mais amplo, pode incluir alimentos cujos ingredientes ou métodos de preparo foram posteriormente introduzidos do exterior, mas que foram desenvolvidos por japoneses de forma diferente. A cozinha japonesa é conhecida por dar importância à sazonalidade dos alimentos,[1] qualidade dos ingredientes e apresentação. O Guia Michelin concedeu mais estrelas aos restaurantes das cidades japonesas do que para qualquer outro país do mundo (Somente Tóquio tem mais estrelas do que Paris, Hong Kong, Nova Iorque, Los Angeles e Londres juntas).[2][3]

Comida do dia-a-dia

Um prato de uma refeição Kaiseki completa, mostrando o cuidado na arrumação dos alimentos

A culinária tradicional japonesa é dominada pelo arroz branco (hakumai, 白米), e poucas refeições seriam completas sem ele. Qualquer outro prato servido durante uma refeição - peixe, carne, legumes, conservas - é considerado como um acompanhamento, conhecido como okazu. É utilizado um tipo de talher diferente, denominado hashi. Originário da China, consiste em dois pequenos bastões de madeira, plástico ou metal.

As refeições tradicionais recebem seu nome de acordo com o número de acompanhamentos que vêm junto do arroz e da sopa. A refeição japonesa mais simples, por exemplo, consiste de ichijū-issai (一汁一菜; "uma sopa, um acompanhamento" ou "refeição de um prato"). Isto quer dizer que a refeição é composta de sopa, arroz e de algum acompanhamento — normalmente um legume em conserva. O pequeno-almoço ou café da manhã japonês tradicional, por exemplo, normalmente é constituído de missoshiru (sopa de pasta de soja), arroz e algum legume em conserva. A refeição mais comum, entretanto, é conhecida por ichijū-sansai (一汁三菜; "uma sopa, três acompanhamentos"), ou por sopa, arroz e três acompanhamentos, cada um empregando uma técnica de culinária diferente. Estes acompanhamentos normalmente são peixe cru (sashimi), um prato frito e um prato fermentado ou cozido no vapor — ainda que pratos fritos, empanados ou agri-doces podem substituir os pratos cozidos. O Ichijū-sansai normalmente se encerra com conservas como o umeboshi e chá verde.

Esta visão japonesa de uma refeição é refletida na organização dos livros de culinária japoneses. Os capítulos são sempre ordenados de acordo com os métodos culinários: alimentos fritos, alimentos cozidos e alimentos grelhados, por exemplo, e não de acordo com os ingredientes em particular (ex.: galinha ou carne) como são nos livros ocidentais. Também podem existir capítulos dedicados a sopas, sushi, arroz etc.

Como o Japão é uma nação insular, o seu povo consome muitos frutos do mar, além de peixe e outros produtos marinhos (como algas). Carne e galinha são comummente inseridos na culinária do cotidiano.

O macarrão, originado na China, também é uma parte essencial da culinária japonesa.[4] Existem dois tipos tradicionais de macarrão, o sobá e udon. Feito de farinha de trigo-sarraceno, o sobá (蕎麦) é um macarrão fino e escuro. O udon (うどん), por sua vez, é feito de trigo branco, sendo mais grosso. Ambos são normalmente servidos com um caldo de peixe aromatizado com soja, junto de vários vegetais. Uma importação mais recente da China, datando do início do século XIX, vem o ramen (ラーメン; macarrão chinês), que se tornou extremamente popular. O Ramen é servido com uma variedade de tipos de sopa, indo desde os molhos de peixe até manteiga ou porco.

Em algumas regiões, gafanhotos (inago) e larvas de abelha (hachinoko) não são pratos incomuns. Lagartos também são comidos em alguns lugares.