

ต้องจิต พุคอรธา
ฝ่ายพัฒนากิจการศึกษาศาสตร์และสิ่งพิมพ์

เปิดตำนานอาหารญี่ปุ่น

อาหาร (ชอบคน) ญี่ปุ่น



พูดถึง “อาหารญี่ปุ่น” ผู้อ่านนึกถึงอาหารอะไรคะ เท่าที่ลองถามคนรอบข้างดูหลายท่านตอบว่านึกถึง “เทมปุระ” ส่วนหนึ่งก็บอกว่า “ซูชิ” และมีไม่น้อยที่ตอบว่า “ปลาดิบ”

อาหารทั้ง 3 ชนิดที่เอ่ยมานั้น “เทมปุระ” คืออาหารที่แต่ดั้งเดิมนั้นไม่ใช่อาหารญี่ปุ่น แต่มาจากชาวโปรตุเกสที่เข้ามาที่ญี่ปุ่นในสมัยเอโดะ ส่วน “ซูชิ” หรือข้าวปั้นนั้น เมื่อก่อนเป็นเสบียงอาหารสำหรับทหารในยามสงคราม ด้วยความที่พกพาสะดวกและเก็บรักษาได้นาน สำหรับ “ปลาดิบ” นั้นเป็นอาหารที่ชาวญี่ปุ่นนิยมบริโภคกันมาแต่ช้านาน เพราะญี่ปุ่นเป็นหมู่เกาะ มีปลาหลากหลายพันธุ์ที่เหมาะสมกับการนำมาทำเป็นอาหาร

และด้วยความได้เปรียบเรื่องความ “สด” นี้เอง ทำให้คนญี่ปุ่นชื่นชอบการทานปลาในลักษณะ “ปลาดิบ” ที่จะคงรสหวานของเนื้อปลาตามธรรมชาติไว้ได้

ผู้อ่านบางท่านอาจไม่คุ้นเคยกับการทานเนื้อสัตว์ในลักษณะ “ดิบๆ” นั่นคงเป็นเพราะวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของแต่ละชาติแตกต่างกันและจากข้อมูลในหนังสือ “เปิดตำนานอาหารญี่ปุ่น” เล่มนี้มีข้อมูลที่น่าสนใจรวบรวมอยู่มากมาย เช่น ในสมัยนัมโบกุโจ-สมัยมุโรมาจิ (ค.ศ.1333-1573) เกิดค่านิยมที่ว่า “อาหารที่อร่อย คือ อาหารที่มีรสหวาน” ทำให้ญี่ปุ่นต้องสั่งเข้าน้ำตาลในปริมาณมาก ซึ่งจะแตกต่างจากสมัยนี้ที่คนญี่ปุ่นส่วนใหญ่

ลวัลดี ค่ะสมาชิก TPA News และแฟนๆ คอลัมน์ Book is Life เป็นอย่างไรกันบ้างคะ ช่วงเดือนที่ผ่านมา แม้อากาศจะร้อนไปสักหน่อย แต่จากนี้ไปอากาศน่าจะเย็นสบายขึ้นบ้างและอีกไม่นานฝนคงตกลงมาเพิ่มความชุ่มชื้น สร้างความเขียวชอุ่มให้กลับคืนมาอีกครั้ง

ช่วงหน้าร้อนต่อหน้าฝนอย่างนี้ มีหนังสือชื่อ “เปิดตำนานอาหารญี่ปุ่น” มาแนะนำกัน หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ความเป็นมาของอาหารญี่ปุ่นที่ผูกโยงกับประวัติศาสตร์สภาพเศรษฐกิจและสังคมของแต่ละยุค เรียกได้ว่าอ่านเล่มเดียวได้ความรู้รอบด้านกันทีเดียว





ไม่ค่อยชอบทานอาหารที่หวานๆ และยังมีผลิตภัณฑ์ประเภทแคลอรีต่ำ (Low Calorie) แคลอรีเพียงครึ่งเดียว (Half Calorie) หรือลดปริมาณแคลอรีลงจากปริมาณปกติ (Light) รวมทั้ง “ไร้ไขมัน” (Non Oil) เกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเบียร์ ช็อกโกแลต น้ำอัดลม กาแฟผงสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยวต่างๆ หรือน้ำสลัด ซึ่งขณะนี้บ้านเราเองก็มีจำหน่ายบ้างแล้วเช่นกัน หรืออย่าง “น้ำมันเพื่อสุขภาพ” มีคุณสมบัติเป็นกรดไขมันที่เป็นกลาง ยากต่อการดูดซึมและสะสมในร่างกาย ก็ได้รับความนิยมในการใช้ปรุงอาหารกันมากขึ้นเพราะไม่ทำให้อ้วน

นอกจากนี้ ปัจจุบันที่ญี่ปุ่นเองก็นิยมบริโภคอาหารแช่แข็งกันมากขึ้น เพราะสะดวกและประหยัดเวลาโดยเฉพาะช่วงเวลาที่แต่ละซูเปอร์มาร์เก็ตมีการลดราคาผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ จะเห็นลูกค้ายืนเลือกซื้อกันเป็นจำนวนมาก เพราะบางครั้งเขาลดกันถึง 30-40 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว ทั้งๆ ที่เป็นสินค้าเกรด A ไม่ใช่ใกล้จะหมดอายุเต็มทีเหมือนอย่างของบ้านเรา

ไม่เพียงแต่อุตสาหกรรมอาหารที่พัฒนาไปอย่างไม่หยุดยั้ง พร้อมกันนั้นรูปแบบการดำเนินชีวิตก็มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เช่นกัน ปัจจุบันที่ญี่ปุ่น อาหารที่เรียกว่า “อาหารซ็อกลับ” หรือถ้าเป็นบ้านเราอาจเรียกว่า “อาหารถุง” หรือ “อาหารสำเร็จรูป” หรือ “อาหารแพ็ค” แล้วแต่ใครจะเรียกนั้นได้รับความนิยมมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดย

เฉพาะกลุ่มลูกค้าที่อยู่คนเดียว การซื้อวัตถุดิบต่างๆ มาเพื่อทำอาหารทานเองกลับเป็นเรื่องที่คิดแล้วไม่คุ้มและแพงกว่า ร้านอาหารแบบนี้มีทั้งที่อยู่ชั้นใต้ดินของห้างสรรพสินค้า ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะเป็นแผงซูเปอร์มาร์เก็ตและแบบที่เป็นร้านที่ขาย “อาหารซ็อกลับ” โดยเฉพาะสิ่งที่แตกต่างจากบ้านเรา คือ อาหารของเขามีแบบที่กำหนดราคาตายตัว เช่น ซึนตะเท่าไรก็ว่ากันไป หรือขายตามปริมาณ หรือน้ำหนัก โดยเราสามารถบอกเขาได้ว่าเราจะเอากี่กรัม หรือราคาประมาณเท่าไร เป็นต้น

เรื่องอาหารการกินของคนญี่ปุ่นเชื่อว่า จะมีแต่แง่มุมที่สวยงาม ในบางส่วนบางมุมของประเทศ กลับมีผู้ที่ไม่เคารพผู้บริโภคและหลอกลวงผู้บริโภคด้วยวิธีการต่างๆ เช่น จากข่าวที่ได้รับชมทางสื่อต่างๆ นั้นรายงานว่ามีเมื่อประมาณ 2-3 ปีที่แล้ว พนักงานของร้าน

แมคโดนัลด์ได้เปลี่ยนป้ายบอกวันหมดอายุของสลัดที่ขายไม่หมด เพื่อนำมาขายต่อในวันรุ่งขึ้น หรือปัญหาขนม “ชิโรอิโคอิปิโตะ” ของฮอกไกโดและขนมจากบริษัทอากาศฟูที่มีชื่อเสียงของเมืองฮิโรชิมาที่เปลี่ยนป้ายวันหมดอายุเช่นกันและที่เป็นที่ฮือฮามากที่ญี่ปุ่นอีกข่าวหนึ่งก็คือ ปัญหาการหลอกลวงของภักตาคารเซนบาคิจโจซึ่งเป็นภักตาคารที่มีชื่อเสียงที่นำอาหารเหลือทิ้งจากจานของลูกค้ามาจัดใส่จานขายใหม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่คนญี่ปุ่นเองคิดไม่ถึงเลยว่าจะเกิดเหตุเช่นนั้นได้

เรื่องของอาหาร (ของคน) ญี่ปุ่น ยังมีเรื่องราวอีกมากมายที่น่าสนใจ หากผู้อ่านหยิบหนังสือ “เปิดตำนานอาหารญี่ปุ่น” ขึ้นมาอ่านไปเรื่อยๆ แล้วละก็จะได้ทราบอย่างแน่นอนว่า รถเข็นขายอาหารเริ่มปรากฏครั้งแรกในสมัยใด ร้านไอศกรีมร้านแรกของญี่ปุ่นเปิดขึ้นที่เมืองอะไร ร้านสะดวกซื้อแห่งแรกของญี่ปุ่นเริ่มเปิดทำการปีอะไร

ลองอ่านดูนะคะ เพลิดเพลินและได้รับความรู้มากมายจริงๆ แล้วพบกันใหม่ สวัสดีค่ะ



เปิดตำนานอาหารญี่ปุ่น

ผู้แต่ง ยูการิ ฟุรุตะ
เรียบเรียงโดย ยูกิโตะ ฮัตโตริ
ผู้แปล สุกัญญา จิระนันตสิน
ไอลดา ศราทรทัต
ISBN 978-616-7121-04-8
ราคา 210 บาท
สำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรม



รู้ไว้ ก่อนใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่น

ผู้เรียบเรียง ฟุอิโตะ ชิโมยามะ
ผู้แปล ทศนีย์ เมธาพิสิฐ
ISBN 978-616-7121-10-9
ราคา 260 บาท
สำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรม

(หมายเหตุ: แก์ใช้ชื่อหนังสือ จากเดิม “เคล็ดลับและมารยาทในการใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่น” ที่ลงใน TPA News เดือนมีนาคม 2553)