



▲ vuu Dango คลุกผงถั่วเหลืองคั่วทานเป็นของว่างยามบ่าย

- ◀ Fruits Daifuku ขนหวานที่กำลังฮิตตอนนี้ แม้ราคาจะสูงถึงลูกละ= 580 เยน ช่วงโควิดก็ยังขายดิบขายดี
- ▼ จ่ายกับข้าวสัปดาห์ละครั้ง พยายามซื้อให้เสร็จภายใน 30 นาที



▲ Fruit Tomato หวานอร่อยเหมือนผลไม้

พฤติกรรม ผู้บริโภคในญี่ปุ่น ช่วงโควิด-19 ระบาด

| กนิษฐา มาตุโอะ |

ปีเศษๆ ผ่านไปแล้วหลังการระบาดของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ที่เริ่มจากอู่ฮั่นแพร่ไปทั่วโลก ในช่วงไม่กี่เดือน ณ วันที่ 13 พฤษภาคม 2564 พบว่าทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อรวมกว่า 160 ล้านคน เสียชีวิตกว่า 3,320,000 คน สร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจมากกว่า 1,000 ล้านล้านเยน ถือเป็นสถานการณ์แพนดามิกที่ใหญ่ที่สุดในรอบ 100 ปี ไม่น่าเชื่อเลยว่า ในชีวิตผู้เขียน และเรา ๆ ทุกคน จะต้องเผชิญเหตุการณ์เช่นนี้

อย่างที่ทุกท่านทราบกันดีว่า โควิดไวรัสแพร่กระจายจากละอองน้ำลาย เสมหะ น้ำมูก การไอผ่านทางปากคอและทางโพรงจมูกที่ไวรัสเกาะตัวอยู่ ผู้เชี่ยวชาญจึงแนะนำให้ทุกคนสวมหน้ากากอนามัย และหลีกเลี่ยงการดื่มกินอาหารกับผู้อื่น พร้อมสั่งปิดบาร์ ไนท์คลับ และเพิ่มกฎไม่ให้ร้านอาหารให้บริการในร้าน ให้ขายแต่ปิ่นโตนำกลับบ้าน

ในหนึ่งปีเศษที่ผ่านมา ผู้เขียนพยายามหลีกเลี่ยงการกินอาหารนอกบ้านมาตลอด วันไหนอยู่บ้านก็จะทำอาหารกินครบ

สามมื้อ วันไหนต้องออกไปนอกบ้าน มือเที่ยงก็จะหาซื้อข้าวปั้นโอนิจิริงๆ ไปนั่งกินในสวนสาธารณะคนเดียวเงียบๆ การทำอาหารที่บ้านแทบกลายเป็นงานหลักในปีที่ผ่านมาทั้งปี และจากความที่ผู้เขียนไม่ได้เป็นแม่ศรีเรือนนี่เอง ทำให้ต้องมองหาวัตถุดิบที่ไม่ต้องปรุงมากก็อร่อย หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูปใช้เวลาทำเพียงไม่เกิน 15-30 นาทีก็ได้กิน โอกาสแวะไปที่แผนกขายอาหารชั้นใต้ดินในห้างสรรพสินค้าแถวอุเมะเดะจึงเพิ่มขึ้น เพราะปกติต้องมาเปลี่ยนรถไฟใต้ดินไปกลับบ้าน และที่ทำงานเป็นประจำ

ครั้งนี้ผู้เขียนขอถือโอกาสแนะนำราคาวัตถุดิบอาหารบ้าน ๆ และค่าครองชีพของคนชั้นกลางในญี่ปุ่นให้ทราบกันผ่านกับข้าวที่ชอบใส่ถุงผ้าใบใหญ่กลับมาบ้านตอนต้นฤดูใบไม้ผลิที่ผ่านมา

วัตถุดิบ กับข้าว และขนมที่ซื้อมาได้แก่

- 1) เนื้อสันนอกสำหรับทำแกงกะหรี่ 301 กรัม / 1,745 เยน
- 2) เศษเนื้อคาร์ลบี (คิริโอะโทชิ) 280 กรัม / 2,191 เยน (เป็นเนื้อหั่นทิ้ง ความสั้น ยาว หนา บาง ไม่สม่ำเสมอ แต่เป็นเนื้อเกรดดี ราคาเบา)
- 3) เนื้ออ่อนไก่ชุบแป้งปรุงรสเรียบร้อยแล้วสำหรับทอดน้ำมันเป็นคาราอะเงะ 10 ชิ้น / 1,200 เยน

Look Around

- 4) เนื้อน่องไก่คูลูกเครื่องเทศอินเดีย 1 ชิ้น / 498 เยน
 5) หม้อไม้ฝรั่ง 3 กำ 9 ก้าน / 1,080 เยน
 6) หม้อไม้ลวกล้างความฝาดออกแล้ว 1 หัว / 1,080 เยน
 (ฤดูใบไม้ผลิจะมีหม้อไม้อ่อนชนิดใหม่ๆ ทั้งสด และทั้งที่ลวกน้ำร้อน ผสมเปลือกข้าวกำจัดความฝาดออกแล้ว)
 7) มะเขือเทศลูกขนาดกลาง 15 ลูก / 1,080 เยน (หลายปีมานี้มะเขือเทศรสหวาน เช่น ผลไม้กำลังเป็นที่นิยม)

8) กรรเชียงปลวก 2 แพ็ก / แพ็กละ 791 เยน

9) เนื้อปลาซาซิมิ จูโทโระ 1 ชิ้น / 980 เยน (นำมาหั่นเองที่บ้านถูกกว่าที่หั่นแล้วจากร้าน กำกับแหล่งจับปลาไว้ด้วย)



▶ ปูนิ่งกับข้าวเหนียวฟรุ๊ตมา นำมาอุ่นด้วยไมโครเวฟทานได้เลย



▲ กระเจี๊ยบลวกชอยคลุกกับถั่วชนิดโต เบบูราคาถูกคุณภาพโภชนาการคับแก้ว

- 10) เนื้อปลาซาซิมิ มาจูโระ+ปลากะพง 3 ชนิดหั่นแล้ว / 1,980 เยน
 11) บะหมี่เย็น (เรเมง) กึ่งสำเร็จรูป 5 ชุด / 4,201 เยน
 12) ข้าวเหนียวปั้นไส้ข้าวโพด ไส้ถั่วของ "ทอนโจ" 4 ก้อน / 1,512 เยน
 13) ขนมปัง 4 ชิ้น / 972 เยน
 14) มะม่วงหิมพานต์ควัถ่าน 5 ถูง / 1,890 เยน
 15) ขนม "วาคะชิ" ของเซนทาโร่ 6 ชิ้น / 1,300 เยน
 16) เต้าหู้บาง ๆ ทอด (อาบุระอาเงะ) 1 ชิ้น / 250 เยน
 17) กับข้าวสำเร็จรูป เก็บได้นาน "จิกุเสนนิ" 1 แพ็ก / 380 เยน

- 18) เต้าหู้สดแบบนิ่ม (คินุ) กับแบบแข็ง (โมะเมง) อย่างละ 1 ก้อน / รวม 500 เยน
 19) ลูกชิ้นทอดใส่รากโกะโบ 1 ชิ้น / 170 เยน
 20) ลูกชิ้นทอดใส่ซิงดอง 1 ชิ้น / 170 เยน
 21) เต้าเจี้ยวมิโตะ 1 แพ็ก / 900 เยน
 22) ฟักทอง 1 ชิ้น / 353 เยน

มาดูกันว่าวัตถุดิบเหล่านี้เอาไปทำอะไรบ้าง

1) ซาซิมิทานไปเรียบร้อยแล้ว แค่นึ่งข้าวสวย ทำซูชิใส่มันเทศที่ยังเหลืออยู่ มีถั่วตัดโตกับผักดองเป็นเครื่องเคียง (สองสิ่งนี้เป็นกับข้าวประจำในตู้เย็นคนญี่ปุ่น)



▲ โบรสคิงส์กราว 5-6 บาท ราคด้วยไซยผสมน้ำตาลทราย กับไม้คอกะช่องฟรุ๊ต เก็บไว้ได้ราวหนึ่งเดือน



▲ ขนมปังเส้นมะม่วงกับซีสทานคู่กับไวเบอร์รี่



- 2) มื้อเช้าขนมปัง กาแฟ กับโยเกิร์ตใส่ผลไม้ที่ซื้อตุนไว้ก่อนหน้า
 3) มื้อกลางวันมีเรเมงหรือบะหมี่เย็น แค่วางเส้นบะหมี่ราว 5 นาที ล้างในน้ำเย็น ๆ ต้มไข่กับใส่มะเขือเทศเสริมลงไป 2 ลูกก็ทานได้ เป็นเมนูฮิตช่วงอากาศร้อน ๆ เพราะน้ำจิ้มที่ใส่วางจะออกเปรี้ยว ๆ น่าจะถูกปากคนไทยด้วย
 4) เนื้อสันทำแกงกะหรี่กับมันฝรั่ง หัวหอม และแครอท (3 ชนิดนี้ทุกบ้านมักตุนไว้ประจำ) พริกแกงมีขายเป็นก้อน ๆ จากผู้ผลิตหลายยี่ห้อ มีให้เลือกจะเอาเผ็ดน้อย เผ็ดปานกลางหรือเผ็ดมาก

แล้วแต่ หรือจะเอามาปนๆ กันก็เข้มข้นดี

5) เศษเนื้อคาร์ลบีเป็นเนื้อเกรด A ที่คนแล้ๆ ทิ้ง เพราะแห้ง ไม่สวย แต่คุณภาพคับแก้ว ราคาเบา เอาไว้ปิ้งทอดกินกับข้าวสวย

6) ไก่ชุบแป้งทอดคาราอาเงะ เจ้าที่ห้างฮ้างคิงนี่แบ่งอร่อย มาก แค่ทอดในน้ำมันร้อนๆ ราว 180 องศาไม่ต้องจิ้มอะไรก็อร่อย คนละ 5 ชิ้น บางทีก็ทานไม่หมด เสิร์ฟพร้อมสลัด ชุป และผักดอง

7) เต้าหู้นิ่มเอาไว้ทำซูชิมิโซะ แบบแข็งเอาไว้ผัดกับหมู บะช้อใส่ซอสเสฉวน สำเร็จรูป 5 นาทีได้ทานกับข้าวสวยร้อนๆ

8) เต้าหู้ทอดแผ่นบางๆ ไว้ทำซูชิมิโซะหรือใช้ผัดกับผักแทน เนื้อนุ่ม ลดคลอเลสเตรอล เหลือแค่แข็งไว้ เก็บได้นาน

9) จิกูเสนนิเป็นหัวโกะโบตุ่นกับเนื้อไก่ หัวแครอท หน่อไม้ และมันคอนยัค เอาใส่ซามอุ่นร้อนๆ เป็นกับรวดเร็วได้หนึ่งอย่าง

15) พักทองเอาไว้ตุ๋นเค็มๆ หวานๆ หรือทำซูชิมิโซะ (แพง มากแต่เนื้อแน่นหวาน)

ผู้เขียนใช้เวลาจับจ่ายสินค้าราว 30 นาที เอาใส่ถุงผ้าที่ เตรียมไปด้วย เพราะหากชอถุงพลาสติกจากห้างต้องเสียเงินใบละ 5 เยน ขากลับเดินกลับมาจากสถานีราว 800 เมตร แคดก็ร้อน เหนื่อยกว่าทำงานมากเลย แต่ก็สบายใจเพราะไม่ต้องไปทานร่วมกับผู้อื่นไม่ต้องกลัวติดเชื้อ

▶ เนื้อสันบริเวนบ่า รวม 8 กิโล สั่งมาจากปศุสัตว์ เลี้ยงวัวโดยตรง รวม 48,000 เยน เก็บได้นาน สองปี แต่กินก็อร่อยในครึ่งปี



◀ ปลา กุ้ง ปูดิบเลือกที่ เอามาเองที่บ้านจะราคา เบากว่า มีแหล่งจับกำกับ ไว้ด้วย



▲ แปะก๊วยคั่ว เลือกแบบทุกเปลือกนอกออก ราคาแพง ขึ้นมา แต่ไม่เหนียว

10) หน่อไม้ฝรั่งผัดกับเบคอน ไม่ก็ลวกราดมายองเนส หรือทอดเป็นแทมปุระ

11) หน่อไม้สดลวกแล้วทำซูชิมิโซะก็ได้ หรือตุ๋นหวานเค็มกับสาหร่ายคอมบุ

12) ข้าวเหนียวปั้นทอนใจ เอาไว้ทานมื้อกลางวันตอนออกไปทำงาน หาที่นั่งในสวนสาธารณะ ไม่ต้องทานตามร้านหรือที่อับ

13) มะเขือเทศสดหวานเหมือนผลไม้ ใส่กับสลัดแก้วหรือกินเล่นเปล่าๆ

14) มะม่วงหิมพานต์อบถ่านกินเล่น อร่อยเกินจินตนาการถึง รวดเร็วมาก

◀ นมปังมีให้เลือกสารพัดแบบ ตั้งแต่ปอนด์ละ 200-1,600 เยน

ราคาสินค้าที่กำกับไว้ค่อนข้างแพงกว่าซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป ราวร้อยละ 30 รวม เป็นเงินทั้งสิ้น 16,014 เยน หากรวมค่าข้าว ค่าวัตถุดิบเค็มที่ค้างในตู้เย็นด้วย คร่าวๆ รวมแล้วราว 30,000 เยน ทานกันสองคนในหนึ่งสัปดาห์ ตกมื้อละ 700 เยน แต่ได้คุณภาพอาหารดีกว่าซื้อกลับมาก และสำหรับบ้านที่มีสมาชิกเพียง 2 คน เช่นบ้านผู้เขียนแล้วก็ได้ไม่เป็นภาระมาก แต่สำหรับบ้านที่มีสมาชิกวัยกำลังกินนอนในบ้านเพิ่มอีก 2-3 คน ก็คงต้องลดเกรดลงมา แม้บ้านญี่ปุ่นที่มีเด็กหลายคนในบ้าน จึงลงทุนปั่นจักรยานไปซูเปอร์มาร์เก็ตที่ลดราคา มีใบปลิวโฆษณาทั้งทางไปรษณีย์ ทั้งทางออนไลน์กัน คนกลุ่มนี้จะประหยัดเงินไว้ไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัวกัน ไม่เน้นเรื่องกินเท่าใดนัก

อย่างไรก็ตาม ช่วงโควิด-19 ระบาดนี้พบว่าของกินราคาแพง ผู้เขียนขนาดใหญ่ อาหารสำเร็จรูปทำยอดขายดีกว่าช่วงปกติมาก พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไป มากทีเดียว ขณะนี้ทุกคนตั้งความหวังว่าวัคซีนที่ทยอยเข้ามาในประเทศเริ่มฉีดกันแล้ว จะเป็นพระเอกตัวสำคัญนำวิถีชีวิตเดิมๆ กลับมาโดยเร็วอีกครั้ง กว่าที่จะถึงตอนนั้น ผู้เขียนก็ไม่แน่ใจเลยว่าน้ำหนักตัวเองจะพุ่งไปถึงเท่าไรแน่

พากันไปฉีดวัคซีน ระหว่างนั้นถึงดั่งสวรรค์ ชยันทำอาหารทานกันในบ้านคะ

