



**ภาคผนวก**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำภู

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์อุเทน ปิญโญ

ประธานสาขาวิชาการบริหารและประเมินโครงการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

Professor Dr. Masoko Horikoshi

Home Economics Program

Shiga University, Shiga, Japan

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ข

## แบบสัมภาษณ์

เลขที่.....

แบบสัมภาษณ์นี้จัดทำเพื่อใช้สำหรับเก็บข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารของครอบครัวผู้ป้อน

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 วิธีปฏิบัติในการจัดเตรียม การปรุงอาหาร การจัดเสิร์ฟ และการกินทั้งอาหารประจำวัน และอาหารในโอกาสพิเศษ

ผู้สัมภาษณ์.....

วันที่ .....เดือน .....พ.ศ. ....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. จำนวนสมาชิกในครอบครัว..... คน เพศ ชาย..... คน หญิง..... คน  
อายุต่ำสุด..... ปี สูงสุด..... ปี
2. ระดับการศึกษา  
- ต่ำสุด..... - สูงสุด.....
3. อาชีพของบิดา..... แม่.....
4. รายได้หลักของครอบครัว ..... เยน .....
5. ค่าใช้จ่ายรวมต่อเดือนของครอบครัว ..... เยน  
รายละเอียด.....
6. ที่พักอาศัย ( ) 1. บ้านตัวเอง ( ) 2. บ้านเช่า ( ) 3. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
7. ผู้รับผิดชอบค่าอาหารในครอบครัว  
( ) 1. แม่ ( ) 2. อื่น ๆ .....

ตอนที่ 2 วิธีปฏิบัติการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ และการกินทั้งอาหารประจำวัน /ในโอกาสพิเศษ

อาหารประจำวัน ผู้รับผิดชอบ..... ( )อาหารประจำวัน ( ) โอกาสพิเศษ

มือที่ปรุง เช้า ( ) กลางวัน ( ) เย็น ( )

การเตรียม ( ) ผัก.....

( ) เนื้อสัตว์.....

การปรุง/เครื่องปรุงรส .....

.....

การหุงข้าว .....

.....

การทำอาหารดอง .....

.....

อุปกรณ์เครื่องใช้ในการกิน .....

.....

การจัดเสิร์ฟ อาหารประจำวัน.....

.....

อาหารในโอกาสพิเศษ .....

.....

การกิน อาหารประจำวัน .....

.....

อาหารในโอกาสพิเศษ/ความหมายของอาหาร .....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## แบบบันทึกการสังเกต

1. การเตรียม อาหารประจำวันผัก/เนื้อสัตว์ .....  
 .....  
 อาหารโอกาสพิเศษผัก/เนื้อสัตว์ .....  
 .....
2. การปรุง อาหารประจำวัน .....  
 .....  
 อาหารโอกาสพิเศษ .....  
 .....
3. การจัดเสิร์ฟ อาหารประจำวัน .....  
 .....  
 อาหารในโอกาสพิเศษ .....  
 .....  
 บทบาทสมาชิกคนอื่น ๆ .....  
 .....
4. การกิน อาหารประจำวัน .....  
 .....  
 อาหารในโอกาสพิเศษ .....  
 .....
5. บรรยากาศ หรือข้อพิเศษอื่น ๆ .....  
 .....

## ภาคผนวก ค

## การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

## คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

## เรื่อง วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น

เรียน .....

ข้าพเจ้า นางสาวพัชรา สายวิเชียร เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น

ท่านเป็นผู้ที่เหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากท่าน ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปใช้ผลด้านการศึกษาและสร้างความเข้าใจของคนต่างวัฒนธรรม

เมื่อท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษารั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

(.....)

ลายมือชื่อ.....พยาน

(.....)

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาวพัชรา สายวิเชียร)

## ภาคผนวก ง

## ข้อมูลของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง

ครอบครัวชาวญี่ปุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 10 ครอบครัวอาศัยอยู่ในเมือง Shiga มีรายละเอียดดังนี้คือ

ครอบครัวที่ 1 มีสมาชิกจำนวน 3 คน เป็นชาย 2 คนและหญิง 1 คน ลูกชาย อายุ 15 ปี ส่วนพ่ออายุสูงสุด 55 ปี ครอบครัวทำอาหารกินเองทุกวัน ทุกมื้อ สำหรับสมาชิกที่ออกไปนอกร้านในวันจันทร์ – ศุกร์นั้น มื้อกลางวันแม่เป็นคนจัดข้าวใส่กล่อง(เบนโต)ให้ทั้งพ่อบ้านซึ่งออกไปทำงาน และลูกซึ่งไปโรงเรียน แม่ทำงานบ้านเองทุกอย่าง

## อาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ

อาหารประจำวัน แม่เป็นคนกำหนดรายการอาหาร รวมทั้งเป็นคนเตรียมวัตถุดิบและปรุงอาหาร ส่วนการจัดเสิร์ฟและเก็บล้างลูกชาย หรือสามีเป็นคนคอยช่วย อาหารหลัก คือข้าวและซุบแบบดั้งเดิมของญี่ปุ่น จัดให้มีเสิร์ฟทุกมื้อ วัตถุดิบหลักที่ใช้ในการปรุงอาหารมี 2 ส่วน คือ วัตถุดิบสด แม่เป็นคนไปซื้อ 3 ครั้ง / สัปดาห์ ส่วนวัตถุดิบที่เป็นอาหารถนอม(การคอง) แม่เป็นคนทำได้แก่ การคองผักกาดขาว หัวไชเท้า แดงกวาและจิง แม่ทำอาหารถนอม ปีละครั้งๆละมากๆซึ่งสามารถ เก็บไว้กินได้ตลอดทั้งปี

เครื่องปรุงรสที่ใช้ ในการปรุงอาหารใช้เครื่องปรุงรสได้แก่ ซีอิ้วญี่ปุ่น เหล้าญี่ปุ่น (ทั้งรสปกติและรสหวาน) เต้าเจี้ยว เกลือและพริกไทย

วิธีการปรุงอาหาร ครอบครัวนี้นิยมอาหารที่ปรุงด้วยการต้ม(ซุป) ทอด(เทมปุระ/ไข่ทอด) นึ่ง /ตุ๋น(ไข่ตุ๋น) ปิ้ง/ย่าง (ปลาย่าง)และอาหารถนอม(การคอง)

มื้ออาหารหลัก มื้อเช้า มีข้าว ซุปเต้าเจี้ยว ปลาย่างและผักคอง มื้อกลางวัน สมาชิกที่ต้องออกไปนอกร้านมีอาหารใส่กล่อง(เบนโต) ประกอบด้วย ข้าว ผักคอง ปลาย่างหรือไข่ทอดและสาหร่าย สำหรับมื้อเย็น นอกจาก ข้าวและซุป(เต้าเจี้ยว)แล้ว มีไข่ตุ๋น ผักคอง และ เทมปุระ หลังอาหารเย็น สมาชิกในครอบครัวนี้นิยมผลไม้และคิมชาเขียวเป็นประจำ



**ลักษณะการจัดเสิร์ฟ** จัดเสิร์ฟเมื่อสมาชิกทุกคนพร้อมที่โต๊ะอาหาร ซึ่งสมาชิกทุกคนมีถ้วยข้าวเป็นของตนเอง ส่วนอาหารอื่น จัดใส่จานเล็กๆเสิร์ฟเฉพาะคน นั่งรับประทานด้วยกันพร้อมกัน

**อุปกรณ์ในการกินประกอบด้วย** ตะเกียบใช้สำหรับคีบอาหารและตักข้าว(เนื่องจากข้าวญี่ปุ่นมีลักษณะเหนียว จึงใช้ตะเกียบคีบ หรือตักได้) ช้อนใช้ในการตักอาหารที่เป็นน้ำหรืออาจยกถ้วยชุปชิ้นชดได้ รวมทั้งต้องทำเสียงการกลืนอาหาร หรือชดน้ำแกงให้ดัง แสดงว่าอาหารมีอรรถรสซึ่งเป็นวัฒนธรรมการกินของคนญี่ปุ่น

**อาหารในโอกาสพิเศษ** วันที่ครอบครัวนี้ถือว่าเป็นวันพิเศษ คือเฉพาะวันขึ้นปีใหม่ อาหารพิเศษของครอบครัวมีอาหารที่แตกต่างจากวันปกติ ประมาณ 4 – 5 อย่าง อาหารหลักที่ต้องมีเหมือนปกติ คือ ข้าว ชุปเต้าเจี้ยว ผักคอง และอาหารที่ปรุงจากปลา โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงเพิ่มขึ้นมาคืออาหารที่มีความหมายเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การมีอายุยืนยาว รวมทั้ง อาหารที่เพิ่มมานี้จะได้รับการตกแต่งเป็นพิเศษ มีความสวยงาม วิจิตรบรรจงมาก เป็นการฉลองในบ้านโดยเน้นวัฒนธรรมดั้งเดิม

**ครอบครัวที่ 2** มีสมาชิกจำนวน 4 คน ชาย 2 คนและหญิง 2 คน ลูกคนเล็กอายุ 10 ขวบ ส่วนที่อายุสูงสุด คือพ่ออายุ 45 ปี ครอบครัวนี้ทำอาหารกินเองทุกวันและทุกมื้อ แม่เป็นผู้รับผิดชอบเรื่องอาหาร ทั้งหมด รวมทั้งการถนอมอาหาร( ทำอาหารคองได้แก่ หัวไชเท้า แดงกวาและจิง)ซึ่งเก็บไว้กินตลอดปี รวมทั้งทำงานบ้านทั้งหมด ทั้งนี้เนื่องจากแม่อยู่บ้านทั้งวัน ไม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จึงมีเวลาพอในการทำงานบ้านทุกอย่างดังกล่าว  
อาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ

**อาหารประจำวัน** แม่เป็นคนกำหนดรายการอาหาร เตรียมวัตถุดิบและปรุง ส่วนการจัดเสิร์ฟ เมื่อทุกคนมาพร้อมกัน ยกเว้นมื้อกลางวันที่สมาชิกบางคนต้องออกไปทำงาน หรือเรียนซึ่งต้องนำกล่องอาหารกลางวันแม่เตรียมให้ไปด้วย ส่วนการเก็บล้างภาชนะหลังการรับประทานนั้น ลูกและพ่อบ้านช่วยกันจัดการ อาหารทุกมื้อเป็นอาหารตามวัฒนธรรมดั้งเดิมของญี่ปุ่น คือมี **ข้าวเป็นอาหารหลักทุกมื้อ** การจัดหาวัตถุดิบในการปรุงอาหารแม่เป็นคนไปซื้อ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จาก super market ใกล้ๆบ้าน**เครื่องปรุงรส** เครื่องปรุงรสที่ครอบครัวนี้ใช้ได้แก่ ซีอิ้วญี่ปุ่น มิริน เหล้าญี่ปุ่น น้ำตาล เกลือและเต้าเจี้ยวบด **วิธีปรุงอาหาร** วิธีการปรุงอาหาร ที่ครอบครัวชอบคือ การต้ม นึ่ง/ตุ๋น ผัด ทอด อบและการคอง

**มืออาหาร** มืออาหารหลักของครอบครัว มี 3 มือคือ **มือเช้า** เป็นอาหารดั้งเดิมมีข้าว คามข้าวชุบเต้าเจี้ยว ผักคองและอาจเป็นปลาอย่าง หรือทอด **ส่วนมือกลางวัน** สำหรับสมาชิกที่ต้องออกไปทำภาระกิจนอกบ้าน แม่เป็นคนจัดกล่องอาหารให้ซึ่งมีข้าว ไข่เจียว ผักต้ม(ฟักทอง หรือผักอื่นๆ สลับกันไปกับ ผีอกหัวเล็กต้ม หรือหน่อไม้ต้ม)พร้อมโรยสาหร่ายไว้บนข้าว ทั้งนี้เพื่อนำอาหารในกล่องคืน **สำหรับมือเย็น** ซึ่งเป็นมือหลัก นอกจากข้าว ผักคองและชุบเต้าเจี้ยวแล้ว มีอาหารจานอื่นๆ อีก ได้แก่ ผักผัก และปลานึ่ง

**ลักษณะการจัดเสิร์ฟ** เน้นที่มือเย็นเมื่อสมาชิกมาพร้อมกันที่โต๊ะอาหาร แม่เป็นคนจัดอาหารให้สมาชิกทุกคน เริ่มจากข้าวตักใส่ถ้วยให้สมาชิกแต่ละคน อาหารอื่นๆจัดใส่จานหรือถ้วยเล็กๆ เฉพาะของแต่ละคน อาหารทุกอย่างจัดเสิร์ฟพร้อมๆกัน รวมทั้งชุบด้วย

**อุปกรณ์ในการกิน** อุปกรณ์ที่ใช้ในการกินอาหารของครอบครัว มีถ้วย จาน ตะเกียบ และช้อน อุปกรณ์ส่วนใหญ่มีขนาดเล็ก เหมาะสำหรับการจัดเสิร์ฟแต่ละคน

**อาหารในโอกาสพิเศษ** ครอบครัวนี้ ถือเอาวันเกิดของสมาชิกในครอบครัวเป็นวันพิเศษ ที่ครอบครัวจัดให้มีอาหารการเลี้ยงพิเศษ ซึ่งเป็นการออกไปกินอาหารนอกบ้าน โดยเลือกร้านอาหารแบบญี่ปุ่นตามวิธีการดั้งเดิม ซึ่งเป็นร้านที่ครอบครัวชื่นชอบ ดังนั้นในรอบหนึ่งปี ครอบครัวนี้ มีวันพิเศษอย่างน้อย 4 ครั้ง ตามจำนวนสมาชิก

ครอบครัวที่ 3 มีสมาชิกจำนวน 5 คน เป็นหญิง 4 คน และชาย 1 คน อายุสูงสุด 85 ปีและอายุต่ำสุด 32 ปี ทำงาน 2คน คือเป็นพนักงานบริษัทซึ่งทำงาน 5 วัน/สัปดาห์ ระหว่างเวลา 09.00 – 17.00 น. กับอีกคนสอนภาษาญี่ปุ่นให้นักเรียนต่างชาติ สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันพุธ กับวันพฤหัสบดี ระหว่างเวลา 13.00 – 16.30 น. รายได้หลักมาจากบุตรที่ทำงานบริษัท เดือนละ 450,000 เยน และจากพ่อซึ่งเป็นเงินบำนาญ เดือนละ 200,000 เยน ค่าใช้จ่ายที่เป็นอาหารตกเดือนละ 50,000 เยน มีบ้านเป็นของตนเอง ครอบครัวนี้ทำอาหารกินเองทุกวัน ทุกมือ โดยแม่บ้านเป็นผู้รับผิดชอบทั้งหมด รวมทั้งต้องดูแลคุณยายด้วย ด้านอาหารมี 2 ชุด สำหรับคุณยายซึ่งเป็นอาหารอ่อนมีข้าวต้มเป็นหลัก กับข้าวส่วนใหญ่นึ่งจากเต้าหู้อ่อน (ซึ่งต้องยกไปให้ที่ห้องพัก) ส่วนอาหารสำหรับสมาชิกคนอื่นๆ เป็นอาหารปกติที่มีข้าวหุงเป็นหลัก อาหารคองซึ่งแม่เป็นคนทำได้แก่ จิงคอง หัวไชเท้า สีส้มพู แดงกวาและบ๊วย ซึ่งอาหารคองนี้จัดเสิร์ฟพร้อมกับอาหารชนิดอื่นๆ นอกจากการทำผักคองแล้ว แม่ยังทำปลั้บตากแห้ง โดยการปอกเปลือกแต่ให้เหลือข้าวไว้ แล้วนำมาผูกตรงข้าวต่อๆกันเป็นเส้นยาวๆ นำไปตากแดดด้วยการแขวนไว้ 3 – 4 วัน นำ

มากินได้ (คล้ายๆทำหาคั่วด้วยตากของคนไทย) การจัดซื้อวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร แม่ไปซื้อ super market ใกล้บ้าน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

#### อาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ

**อาหารประจำวัน** อาหารเช้า มีข้าวเป็นอาหารหลัก ส่วนอาหารอื่นประกอบด้วย ชุปมิโซะ ผักคอง และหรือ ปลาบั้ง/ย่าง ส่วนอาหารกลางวัน คนที่ออกไปทำงานนอกบ้าน แม่จะจัดข้าวไว้กล่องให้ซึ่งมีข้าวห่อสำหรับ ปลาแซลมอนทอด และผักต้ม/ผักคอง สมาชิกคนอื่นแม่เตรียมให้กินที่บ้าน สำหรับอาหารมื้อเย็น ซึ่งเป็นมื้อหลัก นั้น ลูกๆช่วยแม่เตรียมและปรุง ส่วนใหญ่การปรุงแม่เป็นคนลงมือเองโดยลูกเป็นเพียงผู้ช่วย อาหารหลักมื้อเย็นมี 2 ลักษณะ คือ อาหารที่กินร้อนๆ กับอาหารที่กินเย็น อาหารต้องเสิร์ฟขณะที่ยังร้อนๆคือ ชุป แต่กับข้าวอื่น เสิร์ฟเย็น การจัดเสิร์ฟและเก็บล้าง ลูกๆช่วยกันทำ ทั้งหมด

**อาหารในโอกาสพิเศษ** ครอบครัวนี้มีอาหารที่จัดเฉพาะเมื่อมีงานพิเศษ คือ อาหารที่เรียกว่า นะเบะเรียวริ คล้ายๆกับสุกี้ของไทย นอกจากนะเบะเรียวริ จะเป็นอาหารในโอกาสพิเศษแล้ว ยังเป็นอาหารประจำฤดูหนาวของครอบครัวอีกด้วย วัตถุดิบที่ปรุงอาหารนี้ ประกอบด้วย เนื้อปลาสด กุ้ง เนื้อไก่ ผักกาดขาว เต้าหู้ และเส้นบุก โดยสมาชิกทุกคนช่วยกันเตรียมเครื่องปรุง เริ่มตั้งแต่การล้างผัก เนื้อสัตว์ เครื่องและปรุงรส ซึ่งประกอบด้วย ซีอิ๊วญี่ปุ่น เกลือ น้ำตาล และเหล้า เมื่อถึงขั้นตอนการปรุง เริ่มด้วยการตั้งหม้อน้ำซุป รอนจนเดือด จากนั้นใส่เครื่องปรุงอื่นๆลงไป กินร้อนๆ เมื่อผักและเนื้อสัตว์หมดแล้ว แต่น้ำซุปยังเหลืออยู่ อาจนำเส้นโซบะ หรือข้าวสวยมาใส่ต้ม กินต่อจนน้ำซุปหมด

**อุปกรณ์ในการกิน** มี ถ้วยใส่ข้าว หรือชุปของแต่ละคน งานหรือถ้วยขนาดเล็กใส่กับข้าวอื่นๆ เนื่องจากการจัดเสิร์ฟ เป็นการเสิร์ฟเป็นชุดเฉพาะคน จึงมีอุปกรณ์หลายชิ้นที่ใช้ในการกินอาหาร

**ครอบครัวที่ 4** มีสมาชิกจำนวน 4คน เป็นชาย(พ่อ) 1 คน หญิง 3คน อายุสูงสุด 39 ปีและอายุต่ำสุด 14 ปี พ่อทำงานจันทร์ ถึงศุกร์ ระหว่างเวลา 09.00 – 17.00 น. แม่เป็นครูสอนระดับประถมศึกษา รายได้ของครอบครัว รวมกัน ประมาณ 750,000 เยน/เดือน รายจ่ายค่าอาหาร 45,000 เยน/เดือน ทั้งสามีและภรรยาช่วยกันรับผิดชอบเรื่องค่าอาหาร ครอบครัวนี้ปรุงอาหารกินเองสัปดาห์ละ 3 วัน มื้อที่ปรุงคือ มื้อเช้า และอาหารเย็นปรุงบางวัน เนื่องจากทั้งสามีและภรรยาทำงานนอกบ้านทั้งคู่ จึงทำให้มีวิธีการจัดการเรื่องอาหารและชนิดอาหารแตกต่างไปจาก 3 ครอบครัวข้างต้น แม้ว่าจะทำงานนอกบ้าน แต่

แม่บ้านของครอบครัวนี้ ยังจัดแจงเวลาจัดทำอาหารถนอมสำหรับครอบครัวเช่นเดียวกับครอบครัวอื่น ได้แก่ การคองหัวไชเท้า ผักกาดขาว และจิง

#### อาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ

**อาหารประจำวัน** อาหารหลักของครอบครัวนี้เป็นข้าว ยกเว้นมื้อเช้า **มื้อเช้า** แม่เป็นผู้เตรียมให้สมาชิกทุกคน เป็นอาหารแบบอเมริกัน ได้แก่ ขนมปัง ไข่กรอก ผลไม้ นมสด และกาแฟ **อาหารกลางวัน** อาหารกลางวันของลูกๆแม่เตรียมใส่กล่องให้ไปจากบ้าน ส่วนของสามีและภรรยาที่ออกไปทำงาน ซื้ออาหารที่สำเร็จจาก super market หรือร้านสะดวกซื้อ ส่วน**อาหารเย็น** หากเป็นวันทำงาน/เรียน แม่เป็นคนจัดซื้ออาหารพร้อมบริโภคน เช่น ข้าวห่อสาหร่าย ไก่ทอด ปลาทอด เหมประและมิโซะซูป ส่วนในวันหยุด ครอบครัวช่วยกันกำหนดรายการอาหาร ช่วยกันเตรียมวัตถุดิบ และแม่เป็นคนปรุง ซึ่งอาหารที่ปรุงประจำเป็นอาหารญี่ปุ่น ได้แก่ มิโซะซูป เหมประ ไข่ตุ๋น ผัดผักรวม และข้าว

**อาหารในโอกาสพิเศษ** วันที่ครอบครัวถือว่าพิเศษคือ วันเกิดของสมาชิก ครอบครัวเลือกออกไปกินอาหารนอกบ้านแต่เป็นอาหารญี่ปุ่น พร้อมทั้งเชิญญาติมาร่วมงานด้วย อาหารที่สั่งเป็นประจำคือ ซูป ซาซิมิ เหมประ อุด้ง หรือโซบะ และของหวานด้วย อาหารส่วนใหญ่สั่งเป็นชุด ก่อนจะเริ่มรับประทานอาหาร มีการอวยพรให้กับเจ้าของวันเกิดก่อน จากนั้น เริ่มรับประทานอาหารพร้อมกัน

**ลักษณะการจัดเสิร์ฟ** อาหารในครอบครัว แม่เป็นคนจัดอาหารทุกอย่างแบ่งใส่ถ้วย/จานขนาดเล็ก เฉพาะของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งด้วยข้าวด้วย จากนั้นสมาชิก นั่งประจำที่ และรับประทานพร้อมกัน ส่วนการเก็บล้าง ลูกๆช่วย บางทีสามีช่วยด้วย

**เครื่องปรุงรส** เครื่องปรุงรส ที่ครอบครัวใช้ ได้แก่ เกลือ ซีอิ๊วญี่ปุ่น น้ำตาล และเหล้าญี่ปุ่นบ้าง

**อุปกรณ์ในการกิน** อุปกรณ์ในการกินของครอบครัวนี้ มีจาน ถ้วย มีด ตะเกียบและช้อน

ครอบครัวที่ 5 มีสมาชิกจำนวน 5 คน เป็นชาย 2 คน และหญิง 3 คน อายุสูงสุด 65 ปีและอายุต่ำคือ 4 ปี ลูก 3 คน พ่อทำงานเป็นหัวหน้าพ่อครัวร้านอาหารไทย ซึ่งทำมา 24 ปีแล้ว โดยทำงานสัปดาห์ละ 6 วัน หยุดเฉพาะวันอังคาร ทำงาน 2 ช่วง คือ ช่วงเช้าระหว่างเวลา 10.00 – 15.00 น. และช่วงเย็นระหว่างเวลา 17.00 – 24.30 น. มีรายได้เดือนละ 450,000 เยน ซึ่งเป็นรายได้หลัก ครอบครัวนี้มีรายจ่ายค่าอาหารเดือนละประมาณ 30,000 เยน ครอบครัวปรุงอาหารกินเอง ทุกวัน ทุกมื้อเนื่องจากแม่อยู่บ้าน

รายการอาหาร พ่อกับแม่ช่วยกันกำหนด วันธรรมดา แม่เป็นคนรับผิดชอบอาหารทั้งหมด ทั้งการเตรียม การปรุงและการจัดเสิร์ฟ ส่วนวันที่พ่อหยุด พ่อจะเป็นคนรับผิดชอบเรื่องอาหารทั้งหมด เช่นเดียวกัน การจัดซื้อวัตถุดิบเพื่อใช้ปรุงอาหาร แม่เป็นคนรับผิดชอบ โดยไปซื้อ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทั้งอาหารสด และอาหารสำเร็จรูป

#### อาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ

**อาหารประจำวัน** อาหารประจำวัน แม่เป็นคนรับหน้าที่ **มือเช้า** เป็นอาหารญี่ปุ่นดั้งเดิม อาหารหลักคือ ข้าว รายการอาหารเช้าประกอบด้วย ข้าวปั้น ซุป ผักผัก และปลาอย่าง มีบางวันเปลี่ยนเป็นอาหารประเภทเส้น เช่น อุด้ง โซบะ หรือลาเมง **อาหารกลางวัน** สำหรับลูกที่ไปเรียนหนังสือ แม่จัดอาหารกลางวันใส่กล่องให้ ทั้งนี้จัดอาหารประเภทข้าวเป็นหลัก ส่วนพ่อ กินที่ทำงาน แม่กินอาหารที่เหลือจากมือเช้า หรือทำใหม่ ซึ่งหากทำใหม่ส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทเส้น ได้แก่ อุด้ง หรือราเมง ส่วนอาหารเย็น ยังเป็นอาหารญี่ปุ่นดั้งเดิมเช่นกัน เพียงแต่เพิ่มรายการเช่น มีอาหารประเภททอด เช่น เทมปุระ หรือไข่ตุ๋น และที่ขาดไม่ได้คือผักคอง ซึ่งแม่ทำเองเช่นเดียวกับครอบครัวอื่นๆ

**อาหารในโอกาสพิเศษ** วันที่ครอบครัวถือว่าเป็นวันพิเศษ คือวันเด็ก อาหารจะเป็นอาหารพิเศษที่ลูกๆชอบซึ่งพ่อกับแม่ช่วยกันจัดเป็นพิเศษ รวมทั้งจัดเสิร์ฟในงาน/ด้วยลายการ์ตูนที่ลูกๆ แต่ละคนชอบ พ่อกับแม่จะอวยพรให้ลูกๆมีสุขภาพแข็งแรง ตั้งใจเรียน และเป็นเด็กดีของพ่อแม่ ในวันพิเศษนี้ นอกจากสมาชิกในครอบครัวแล้ว ครอบครัวจะเชิญญาติและเพื่อนๆที่สนิทมาร่วมงานด้วย ทุกรีกก็ตาม อาหารที่จัดในวันพิเศษนี้ ยังคงเป็นอาหารประจำชาติญี่ปุ่นเช่นเดียวกับมืออื่นๆ

**เครื่องปรุงรส** เครื่องปรุงรสที่ครอบครัวนี้ใช้ประจำ ได้แก่ ซอิอิญี่ปุ่น เหล้าญี่ปุ่น(ทั้งชนิดหวานและไม่หวาน) น้ำตาล เกลือ และพริกไทย

**อุปกรณ์ในการกิน** อุปกรณ์ในการกินของครอบครัวนี้ได้แก่ งาน/ถ้วย หลายขนาด ช้อนและตะเกียบ การจัดเสิร์ฟ จะเน้นการเสิร์ฟอาหารขณะที่ยังร้อนๆ ดังนั้นการปรุงอาหารจะจัดปรุงใกล้เวลาอาหาร เมื่อสมาชิกทุกคนพร้อมที่โต๊ะอาหาร

**ครอบครัวที่ 6** ครอบครัวนี้ มีสมาชิกจำนวน 4 คน พ่อ แม่และลูก 2 คน อายุสูงสุด 48 ปี และอายุต่ำสุด 15 ปี พ่อมีอาชีพเป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัย ทำงานทุกวันระหว่างเวลา 09.00 – 17.00 น. รายได้หลักมาจากเงินเดือนพ่อ ประมาณ 450,000 เยน/เดือน รายจ่ายค่าอาหารประมาณ 45,000 เยน/เดือน ครอบครัวปรุงอาหารกินเองทุกวัน ทุกมื้อ เนื่องจากแม่อยู่บ้าน รับผิดชอบงานบ้านทุกอย่าง จัดซื้อ

วัดอุทิศสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครอบครัวนี้ปลูกผักหลายชนิดไว้กินเองที่บ้าน เช่นผักกาดขาว ต้นหอม หัวไชเท้าและ แครอท รวมทั้งนำผักที่ปลูกมาทำเป็นผักดองอีกด้วย

**อาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ**

อาหารประจำวัน อาหารประจำวันแม่เป็นคนเตรียมปรุงและจัดเสิร์ฟทุกวัน ทุกมื้อแก่สมาชิกทุกคน อาหารเช้า มีข้าวเป็นอาหารหลัก กับข้าวประกอบด้วย มิโอะซุชิ ปลาหนึ่ง และผักดอง บางวันเป็นข้าวปั้นกับซุชิ และผักดอง ส่วนอาหารกลางวัน ของคนที่ออกไปนอกบ้าน แม่จะจัดอาหารใส่กล่องให้ทุกคน เป็นอาหารประเภทข้าว และที่ขาดไม่ได้คือ ผักต้ม หรือ ผักดอง ส่วนแม่ กินอาหารที่เหลือจากมือเช้า หรือทำใหม่ ซึ่งหากทำใหม่จะเป็นอาหารประเภทเส้น สำหรับอาหารเย็น ยังคงเป็นอาหารญี่ปุ่น แต่เพิ่มรายการอาหารเช่นอาหารทอด อาหารตุ๋น เข้ามาอีก และข้าวยังเป็นอาหารหลักทุกมื้อ เช่นเดียวกับครอบครัวอื่น

อาหารในโอกาสพิเศษ วันที่ครอบครัวถือว่าเป็นวันพิเศษของครอบครัวคือ วันแม่ ยังคงเป็นการปรุงอาหารกินเองที่บ้านเช่นเดียวกับวันปกติ แต่วันพิเศษนี้ พ่อจะเป็นคนรับผิดชอบเรื่องอาหารสำหรับสมาชิกทุกคน เป็นวันที่ดูจะเป็นวันหยุดของแม่ที่ไม่ต้องรับผิดชอบเรื่องอาหารสำหรับสมาชิก มีความพิเศษด้วยการมอบช่อดอกไม้(ดอกคาเนชั่น) สีชมพูให้แม่ด้วย จากนั้นสมาชิกทุกคนกล่าวขอบคุณแม่ที่ทำงานบ้านทุกอย่างและจัดอาหารให้สมาชิกทุกคนในครอบครัว แต่อาหารที่จัดในวันพิเศษนี้ยังคงเป็นอาหารประจำชาติญี่ปุ่นเช่นเดิม

เครื่องปรุงรสอาหาร เครื่องปรุงรสอาหาร ที่ครอบครัวนี้ใช้ได้แก่ ซีอิ้ว เกลือ น้ำตาล เหล้าญี่ปุ่น และพริกไทย

**อุปกรณ์ในการกิน** ที่ครอบครัวใช้ประจำ ได้แก่ งาน/ถ้วยหลายขนาด ช้อนและตะเกียบ

ครอบครัวที่ 7 ครอบครัวนี้มีสมาชิก 6 คน เป็นชาย 2 คน และหญิง 4 คน พ่ออายุสูงสุด 68 ปี ส่วนลูกคนเล็กอายุ 5 ปี บ้านพักอาศัยเป็นของตนเอง การศึกษาสูงสุด คือ ปริญญาตรี คนที่ทำงานเป็นผู้หารายได้หลักของครอบครัว คือลูกชายคนโต ซึ่งทำงานเป็นพนักงานไปรษณีย์ มีรายได้เดือนละ 350,000 เยน เวลาทำงานระหว่าง 09.00 – 17.00 น. ส่วนพ่อทำงานเป็นผู้ดูแลหอพักมีรายได้เดือนละ 150,000 เยน เวลาทำงานระหว่าง 09.30 – 16.30 น. ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารประมาณ 50,000 เยน/เดือน แม่เป็นผู้รับผิดชอบเรื่องงานบ้านและอาหารสำหรับสมาชิกทุกคน ซึ่งครอบครัวปรุงอาหารกินเอง

ทุกวัน ทุกมื้อเนื่องจากแม่อยู่บ้านไม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน มีเวลาและจัดทำอาหารถนอม ได้แก่ การคองบิง บิวซ์ หัวไชเท้าขนาดเล็กและ แดงกวา ส่วนการจัดซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหารมีทั้งอาหารสด และอาหารสำเร็จรูปซึ่งแม่เป็นคนไปซื้อสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

อาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ

**อาหารประจำวัน** แม่เป็นผู้กำหนดรายการอาหาร อาหารหลักคือ ข้าว **อาหารเช้า** เป็นอาหารตามแบบดั้งเดิมของญี่ปุ่น กล่าวคือ มีข้าว ซุปเต้าเจี้ยว ปลา(ย่าง หรือทอด หรือหนึ่ง) และผักคอง **อาหารกลางวัน** เป็น อาหารประเภทเส้น เช่น บะหมี่ผัด หรือยากิโซบะ แม่จัดเตรียมอาหารกลางวันใส่กล่องให้สมาชิกที่ต้องออกไปทำงาน/เรียนหนังสือนอกบ้าน ส่วน**อาหารเย็น** เหมือนมื้อเช้า คือ มีข้าว ซุปเต้าเจี้ยว ปลา(ย่าง/หนึ่ง/ทอด และผักคอง มื้อเย็นจะเพิ่มเติมทะเล(อาหารประเภททอด) หลังอาหารหลัก มื้อเย็น มีผลไม้และคิมชาเขียว

**อาหารในโอกาสพิเศษ** วันที่ครอบครัวถือว่าเป็นโอกาสพิเศษ คือ วันเกิดของสมาชิกในครอบครัว สำหรับอาหารในวันพิเศษนี้ ยังเป็นอาหารญี่ปุ่นตามแบบดั้งเดิม แต่สมาชิกเลือกออกไปกินอาหารนอกบ้าน เป็นร้านอาหารของญี่ปุ่นที่ครอบครัวชอบและในโอกาสที่แม่ซึ่งรับผิดชอบงานบ้านทั้งหมดได้มีเวลาพัก ไม่ต้องเหนื่อย

**เครื่องปรุงรสอาหาร** เครื่องปรุงรสอาหารที่ครอบครัวนี้ใช้ประจำ ได้แก่ ซอิอิญี่ปุ่น เหล้าญี่ปุ่น(มิริน-เหล้าหวาน) เต้าเจี้ยวบด เกลือ และพริกไทย ส่วนวิธีปรุงอาหารที่ครอบครัวนิยมใช้มีการต้ม การทอด และการปิ้ง/ย่าง

**การจัดเสิร์ฟ** แม่เป็นผู้จัดเสิร์ฟอาหารให้สมาชิกทุกคน เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน(โดยเฉพาะมื้อเย็น) แม่จะตักข้าวใส่ถ้วยให้แต่ละคน ส่วนอาหารอื่นจัดใส่จานเล็กเสิร์ฟเฉพาะคนเช่นกัน แต่กินพร้อมกัน ใส่อาหารเดียวกัน ส่วนการเก็บล้างเป็นหน้าที่ของลูกๆ

**ครอบครัวที่ 8** ครอบครัวนี้ มีสมาชิก 4 คน เป็นชาย 2 คนและหญิง 2 คน พ่ออายุสูงสุด 40 ปี และลูกอายุต่ำสุด 13 ปี พ่อสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ทำงานเป็นพนักงานธนาคาร มีรายได้เดือนละ 650,000 เยน มีบ้านเป็นของตนเอง ส่วนรายจ่ายค่าอาหารตกเดือนละประมาณ 30,000 เยน แม่เป็นผู้รับผิดชอบเรื่องอาหารของสมาชิกทุกคน และทำงานบ้านทุกอย่าง ครอบครัวนี้ปรุงอาหารเองทุกวันและทุกมื้อ แม่จัดเตรียมและจัดหาทั้งอาหารสด อาหารกึ่งสำเร็จรูปและอาหารพร้อมบริโภคด้วยการไปซื้อจากซูเปอร์มาเก็ตใกล้บ้าน สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ซื้อครั้งละหลายๆ อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่ครอบครัวนี้นิยม คือแกงแบบญี่ปุ่น ซึ่งมีเครื่องเกือบครบเพียงเพิ่มผักและเนื้อสัตว์ กินได้ทันที เนื่องจากต้อง

ทำงานทุกอย่างในบ้านดังนั้นครอบครัวนี้ สมาชิกจึงนิยมและยอมรับอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปมากขึ้น ครอบครัวนี้ไม่ทำอาหารถนอม

อาหารประจำวันและในโอกาสพิเศษ

**อาหารประจำวัน** แม่เป็นผู้กำหนดรายการอาหารประจำวัน ซึ่งมีอาหารหลักคือข้าว ส่วนอาหารมือต่างๆ มีดังนี้ **มือเช้า** มีข้าว ซุปเต้าเจี้ยว ปลาข้าง/นึ่ง/ทอด และผักต้ม หรือผักต้ม ส่วน **อาหารกลางวัน** มีข้าว สาหร่าย ปลาข้าง และผักต้ม(ผักทอง ผือก หรือหน่อไม้) คนที่ออกไปทำงาน/เรียน แม่จัดอาหารกลางวันใส่กล่องให้มีข้าวโรยหน้าด้วยสาหร่าย ปลาข้างและผักต้ม สำหรับอาหารเย็น แม่จะปรุงร้อนๆก่อนกิน โดยแม่จัดเตรียมเครื่องปรุงทุกอย่างไว้พร้อม เมื่อสมาชิกมาพร้อมกันที่ห้องอาหารแม่จึงเริ่มปรุงอาหารที่เตรียมไว้ และตักอาหารที่ปรุงใส่ถ้วย/จานเล็กๆเสิร์ฟเฉพาะคนรวมทั้งข้าว ตักใส่ถ้วยเล็กเช่นเดียวกัน ครอบครัวนี้ใช้ตะเกียบอย่างเดียวในการกิน ส่วนซูชิใช้วิธียกด้วยชดและต้องทำเสียงดังด้วย เพื่อให้กำลังใจแม่ผู้ปรุงอาหาร ชนิดอาหารในมือเย็นมือเช้า แต่บางวันอาจเพิ่มปลาดิบด้วย **อาหารในโอกาสพิเศษ** วันที่ครอบครัวถือว่าเป็นวันพิเศษ คือวันเกิด ซึ่งมี 2 แบบ คือ การทำอาหารกินที่บ้าน หรือการออกไปกินอาหารนอกบ้าน แต่ไม่ว่าวิธีใด ครอบครัวจะเชิญญาติและเพื่อนสนิทมาร่วมงานด้วย 2 - 3 คนทุกครั้ง และที่พิเศษคือ อาหารหลัก หรืออาหารคาวเป็นอาหารแบบญี่ปุ่นแต่มีอาหารหวานเป็นขนมเค้กด้วย แม่เป็นหลักในการเตรียม ปรุงและจัดเสิร์ฟ ส่วนการเก็บล้างเป็นหน้าที่ของสามีและลูก

**เครื่องปรุงรสอาหาร** เครื่องปรุงรสอาหาร ที่ครอบครัวนี้ใช้ ได้แก่ เหล้าญี่ปุ่น ซอิ้วญี่ปุ่น เต้าเจี้ยวบด น้ำตาล และเกลือ ส่วนวิธีปรุงอาหารมีการผัด การทอด การต้ม และปิ้ง/ย่าง รูปแบบการกินเป็นแบบญี่ปุ่นดั้งเดิม ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ

**ครอบครัวที่ 9** ครอบครัวนี้มีสมาชิก จำนวน 5 คน เป็นชาย 2 คน และหญิง 3 คน พ่ออายุสูงสุด 45 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ทำงานเป็นพนักงานบริษัทเอกชนมีรายได้เดือนละ 650,000 เยน ซึ่งเป็นรายได้เดียวของครอบครัว พ่อทำงานระหว่างเวลา 09.00 - 17.00 น. รายจ่ายค่าอาหารประมาณเดือนละ 35,000 เยน มีบ้านเป็นของตนเอง ครอบครัวนี้ปรุงอาหารกินเองทุกวัน ทุกมือ แม่อยู่บ้านรับผิดชอบเรื่องงานบ้านทุกอย่างรวมทั้งอาหารของสมาชิกทุกคน แม่จัดซื้อวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง มีทั้งของสด อาหารถนอมและอาหารกึ่งสำเร็จรูปด้วยการซื้อครั้งละมากๆ ครอบครัวนี้ไม่ทำอาหารถนอม



### อาหารประจำวันและในโอกาสพิเศษ

**อาหารประจำวัน** แม่เป็นผู้กำหนดรายการอาหารทุกมื้อ เกือบทุกวัน อาหารหลัก คือ ข้าว **อาหารมือเช้า** เป็นอาหารแบบญี่ปุ่น คือมีข้าว ซุปเต้าเจี้ยว ปลาข้าง/อบและผักต้ม **อาหารกลางวัน** ของสมาชิกที่ต้องออกไปนอกบ้าน(ทำงาน/เรียน) แม่จัดอาหารใส่กล่องให้ เป็นข้าวปั้นไส้ต่างๆ เช่น ไส้ปูอัด ไส้ไข่ปลาแซลมอลผสมมายองเนส และมีผักนึ่ง/ต้ม(ฟักทอง เผือกหัวเล็ก หรือหน่อไม้) **สำหรับอาหารมือเย็น** อาหารหลักเป็นข้าว ซุปเต้าเจี้ยว ผักผักและปลานึ่ง ส่วนอาหารในโอกาสพิเศษนั้น ครอบครัวนี้ ถือว่าวันเกิดของสมาชิกเป็นวันพิเศษ ครอบครัวนิยมที่จะปรุงอาหารกินในครอบครัว เป็นอาหารญี่ปุ่น แต่มีพิเศษ คือเชิญญาติสนิทมาร่วมงานด้วย นานๆครั้งจึงจะออกไปกินอาหารนอกบ้าน ซึ่งยังคงเป็นอาหารและวัฒนธรรมแบบญี่ปุ่นเช่นเดิม

**เครื่องปรุงรสอาหาร** เครื่องปรุงรสอาหารที่ครอบครัวนิยมใช้ ได้แก่ ซีอิ้ว เหล้า (รสหวานและรสปกติ) เต้าเจี้ยวบด น้ำตาลและเกลือ การจัดเสิร์ฟแม่เป็นผู้จัดเสิร์ฟ ด้วยการจัดอาหารทุกอย่างในมือนั้นๆใส่ถ้วย/จานเล็กๆเสิร์ฟเฉพาะคน รวมทั้งข้าวด้วย อุปกรณ์ในการกิน ใช้ตะเกียบอย่างเดียว

ครอบครัวที่ 10 ครอบครัวนี้มีสมาชิก 3 คน เป็นชาย 1 คน (พ่อ) อายุ 38 ปี และลูกสาว อายุ 3 ขวบ พ่อทำงานบริษัทเอกชนวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 09.00 – 18.00 น. ส่วนแม่ ทำงานในร้านของตนเองซึ่งเปิดเฉพาะวันหยุดและวันเสาร์ อาทิตย์ ระหว่างเวลา 10.00 – 18.00 น. สินค้าที่จำหน่ายคือสินค้าประเภทของที่ระลึก รายได้หลักมาจากพ่อ ส่วนของแม่ เป็นรายได้เสริม รายจ่ายค่าอาหารประมาณเดือนละ 35,000 บาท ครอบครัวอยู่อาศัยในห้องชุดซึ่งเป็นของครอบครัวเอง เนื่องจากมีพื้นที่ไม่มาก จึงไม่มีการทำอาหารถนอมมาก มีเพียงผัดคองเล็กน้อยซึ่งเป็นเครื่องเคียงอาหารหลักของพ่อกับแม่ ครอบครัวนี้ทำอาหารกินเองทุกวัน ทุกมื้อ โดยแม่เป็นคนรับผิดชอบเรื่องของงานบ้านและอาหารของสมาชิกทุกคน การจัดหาวัตถุดิบแม่ไปซื้อจากร้านค้าใกล้บ้าน สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง

### อาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ

**อาหารประจำวัน** แม่เป็นคนกำหนดรายการอาหารทุกมื้อ และอาหารที่ครอบครัวกินเป็นอาหารญี่ปุ่นรูปแบบเดิม โดยมีข้าวเป็นอาหารหลัก **อาหารมือเช้า** ทุกคนกินข้าวพร้อมกัน โดยมีข้าว ซุปเต้าเจี้ยวและปลาข้าง/นึ่งและผักคอง หรือผักต้มให้ลูก **สำหรับมือกลางวัน** พ่อซึ่งออกไปทำงานแม่จัดอาหารใส่กล่องให้ซึ่งเป็นอาหารประเภทเส้น(อุด้ง)นำไปกินที่ทำงาน ส่วนลูกซึ่งไปโรงเรียนอนุบาลทาง

โรงเรียนจัดอาหารกลางวันให้นักเรียนทุกคน ส่วนอาหารเย็น มีข้าวเป็นหลักเช่นเดียวกับมื้อเช้า ซุป เต้าเจี้ยวใส่เห็ดและเต้าหู้ ผักผักรวม และปลาอย่าง หรือปลาหนึ่ง หลังอาหารเย็น ครอบครัวนิยมกินผลไม้ และคัมซาเขียว

**อาหารในโอกาสพิเศษ** สำหรับวันที่ครอบครัวถือว่าเป็นโอกาสพิเศษคือ วันเกิดของสมาชิกทุกคน อาหารที่ครอบครัวเลือกในโอกาสพิเศษ คือการออกไปกินอาหารนอกบ้าน แต่ยังเป็นร้านอาหารญี่ปุ่นเช่นเดิม

**เครื่องปรุงรสอาหาร** เครื่องปรุงรสอาหาร ที่ครอบครัวใช้เป็นประจำคือ ซีอิ๊วญี่ปุ่น เหล้า (หวานและธรรมดา) เต้าเจี้ยวบด เกลือ และพริกไทย

**วิธีปรุงอาหาร** วิธีปรุงอาหารที่ครอบครัวนิยม คือการต้ม การปิ้ง/ย่าง และการนึ่ง

**การเสิร์ฟอาหาร และอุปกรณ์ในการกิน** การจัดเสิร์ฟอาหารของครอบครัวนี้ปฏิบัติเช่นเดียวกับครอบครัวอื่นๆกล่าวคือ แม่เป็นผู้เสิร์ฟด้วยการตักข้าวใส่ถ้วยเล็กๆ และจัดอาหารอื่นใส่จาน/ถ้วยขนาดเล็กเสิร์ฟเฉพาะคน ครอบครัวเน้นการกินอาหารพร้อมๆกันและเป็นช่วงเวลาที่พักผ่อนและแม่จะช่วยกันสอน แนะนำลูกเรื่องการกินอาหารและวิธีปฏิบัติเรื่องอาหารของครอบครัวด้วย ส่วนอุปกรณ์ในการกินมีเพียงตะเกียบเท่านั้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก จ

รูปภาพเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น

การเตรียม



การเตรียมวัตถุดิบประเภทผัก



การเตรียมอาหารประเภทตุ๋น

### การปรุง



การปรุงอาหารประเภทต้ม



การปรุงอาหารประเภทย่าง

การจัดเสิร์ฟ



อาหารอื่น



ถ้วยข้าว



โต๊ะอาหาร

การกิน



อาหารประจำวัน



อาหารในโอกาสพิเศษ (วันเกิด)

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวพัชรา สายวิเชียร
วัน เดือน ปีเกิด	7 ธันวาคม 2523
ประวัติการศึกษา	
2542	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จังหวัด เชียงใหม่
2546	บริหารธุรกิจบัณฑิต (การจัดการ โรงแรมและการท่องเที่ยว) มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัด เชียงใหม่
ประสบการณ์	
2544 – 2548	เป็นผู้ช่วยสอนอาหารไทยให้ชาวต่างชาติ และสอนอาหารไทยให้กับเด็กที่อบรมภาคฤดูร้อนของ ศูนย์นานาชาติ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ตุลาคม 2548 – มีนาคม 2550	ได้รับทุน MONBUKAGAKUSHO ไปทำการศึกษาวิจัย ที่มหาวิทยาลัย Shiga, Japan ระหว่างที่รับทุนได้ศึกษา การทำอาหารญี่ปุ่นและภาษาญี่ปุ่นรวมทั้งได้รับเชิญ ให้ไปสอนอาหารไทยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 และสอนให้ กับครอบครัวอาสาสมัครที่สอนภาษาญี่ปุ่นให้นักศึกษาต่างชาติ