

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น
 ผู้เขียน นางสาวพัชรา สายวิเชียร
 ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร ประธานกรรมการ
 รองศาสตราจารย์กรรณิการ์ พงษ์สนิท กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น ในเรื่องวิธีปฏิบัติด้านการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟและการกิน ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เป็นครอบครัวคนญี่ปุ่นในจังหวัดShiga จำนวน 10 ครอบครัว ซึ่งมีลักษณะคือ สมาชิกของครอบครัวอาศัยอยู่ร่วมกัน ครอบครัวทำอาหารกินเองอย่างน้อย 3-4 วัน/สัปดาห์ และสมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกการสังเกตและกล้องถ่ายภาพนิ่ง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว มีบ้านอยู่อาศัยเป็นของตนเอง พ่อเป็น ผู้หารายได้หลัก ซึ่งรายได้นี้ครอบคลุมค่าใช้จ่ายทั้งหมดในบ้าน แม่ส่วนใหญ่ทำงานบ้านรวมทั้งรับผิดชอบเรื่องอาหารทั้งหมด

ด้านวัฒนธรรมอาหาร กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ปรุงอาหารกินเองทุกวัน โดยแม่เป็นผู้รับผิดชอบในการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ และการกินทั้งหมด การเตรียมทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษเหมือนกันคือ ผักนำมาล้างให้สะอาดแล้วหั่นตามขนาดที่ต้องการก่อนนำไปปรุง ส่วนเนื้อสัตว์นำมาตัด หั่น หรือบดสับ ตามขนาดที่ต้องการเช่นกัน การปรุงทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ ส่วนใหญ่ปรุงด้วยการต้ม ย่าง ทอด ผัด และนึ่ง เครื่องปรุงรสที่ใช้ส่วนใหญ่คือ ซีอิ้ว (shoyu) เหล้าหวาน (mirin) เหล้า (sakei) น้ำตาลทราย เกลือ และพริกไทย การจัดเสิร์ฟ อาหารทุกอย่างทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ แม่จัดแบ่งข้าวและอาหารทุกอย่างใส่จานหรือถ้วยใบเล็กให้กับสมาชิกทุกคน ซึ่งทุกคนมีตะเกียบส่วนตัวใช้ กลุ่มตัวอย่างกินอาหารประจำวัน โดยเฉพาะมื้อเย็นและอาหารในโอกาสพิเศษพร้อมหน้ากัน ก่อนกินอาหารสมาชิกจะยกมือไหว้แล้วพูดเพื่อขออนุญาตกินอาหาร ในระหว่างกินมีการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการทำงานหรือการเรียน และเมื่อกินเสร็จแล้วจะพูดขอบคุณแม่ที่ทำอาหารให้กิน และขอบคุณชานาที่ปลูกข้าวให้กิน

Independent Study Title Food Culture of Japanese Families
Author Ms. Patchara Saiwichian
Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Prayad Saiwichian	Chairperson
Assoc. Prof. Kannikar Pongsanit	Member

ABSTRACT

The objective of this study was to study food culture of Japanese families which included food preparation, cooking methods, ways of serving and eating of both daily food and food in special occasion. The sample were 10 Japanese families in Shiga province selected by purposive sampling consisted of family's members lived together, cooked food 3-4 days per week and family's member involved in cooking. Interviews form, observations form and camera digital were used to collect the data. The data were analyzed by content analysis.

It was found that, most of the sample were single family and lived in their own houses. Family income earned by father which covers all family expenses. Most of mother were housewives and cooked for family's members.

In terms of food cultures, mother took responsible all meal for family's members which included ingredients preparation, cooking, serving and took care during eating time. In terms of preparation both daily meal and food in special occasion, vegetables and meats were cleaned and cut or chopped before cooking. Cooking methods were boiling, grilling, frying and steaming both daily food and food in special occasion. Most of seasonings used were soy sauce, liquor (sweet and regular), sugar, salt and pepper. For serving, mother served rice in a small bowl, all dishes were served in small plates or small bowls for each of family's members and everyone had chopsticks. At the eating time, particularly dinner and at special occasion, the sample ate together. Before eating they asked permission for eating. They were talking about worked / study and shared their experience with the others during their eating time. They said thank you for mother's cooking and farmers who grown rice for them.