บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น ครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ค้นคว้า รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางการศึกษาดังนี้

1. วัฒนธรรมอาหาร
2. วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่น
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วัฒนธรรมอาหาร

ความหมายของวัฒนธรรมอาหาร

วัฒนธรรมอาหาร คือ ธรรมเนียม วิธีการและประเพณีต่างๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับอาหารที่คนในชุมชนหนึ่งหรือสังคมหนึ่ง ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหารทุกขั้นตอน คือมีการกำหนด มีการเสริมสร้างให้มากกว่าสภาพธรรมชาติ ตามปกติของวัตถุดิบนั้นๆ ที่คนนำมาใช้เป็นอาหารซึ่งไม่มีใครคนใดจะกินอาหารในสภาพธรรมชาติแท้ๆ ของวัตถุดิบนั้นๆ หรือกินตามความรู้สึกที่ต้องการทางชีววิทยาโดยธรรมชาติของคนๆ นั้น วัฒนธรรมอาหารของครอบครัว ชุมชนและสังคม มีส่วนประกอบให้พิจารณาตามข้อสรุปของ พัทยา สายหู (2534) ดังนี้

1. การรับรู้ว่า สิ่งใดในธรรมชาติ สามารถกินได้หรือกินไม่ได้ ซึ่งอาจจะเริ่มจากความเชื่อและถือปฏิบัติสืบต่อๆ กันมา

2. การเรียนรู้ การเก็บวัตถุดิบจากธรรมชาติ เวลาเก็บ ฤดูที่ควรเก็บและส่วนที่เก็บเพื่อนำมาปรุงเป็นอาหารได้

3. กฎเกณฑ์ของสังคม ข้อกำหนดและหรือเงื่อนไขตามสถานภาพของคนในชุมชนที่จะกินหรือใช้วัตถุดิบนั้นๆ

4. ข้อกำหนดอาหารในเทศกาล ประเพณีหรือพิธีกรรมของสังคม เช่น งานเศร้าโศก หรืองานรื่นเริง ฯลฯ อาหารที่ใช้ย่อมมีความแตกต่างกัน

วัฒนธรรมอาหารมีความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับความเชื่อ โดยเฉพาะการหาวัตถุดิบ มาปรุงอาหารจะมีเรื่องความเชื่อกำกับไว้แตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค แต่ละพื้นที่ แม้ว่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วัตถุดิบนั้นจะรับประทานได้ แต่คุณสมบัติของวัตถุนั้นจะกินสดๆ หรือต้องทำให้สุกก่อน สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องอาหารนั้น ส่วนใหญ่จะให้คุณหรือให้ประโยชน์กับร่างกาย มีประโยชน์ทั้งในด้านอาหารและเป็นยาสมุนไพรไปพร้อมๆ กัน อาหารช่วยให้เราเข้าใจวัฒนธรรมของกลุ่มชน การดำรงชีพมิใช่เพียงเพื่อการอยู่รอดเท่านั้น แต่ความต้องการการอยู่รอดนั้นเป็นความต้องการของคนทั่วไปทุกหนทุกแห่ง ฉะนั้น ไม่ว่าที่ไหน คนอาจจะกินอาหารชนิดเดียวกัน ซ้ำๆ กันโดยคำนึงถึงแต่เพียงปริมาณแคลอรี่ พลังงาน ไขมันหรือโปรตีน แต่ถ้าเป็นคนต่างวัฒนธรรม อาหารที่กินย่อมจะแตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ความเชื่อและความคิดของคนที่มีต่อบทบาทของอาหารในด้านสุขภาพ หรือด้านศาสนา การบริโภคหรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดนั้นได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมด้านความเชื่อและยังรวมไปถึงเรื่องของอาหารต่างๆ ที่ใช้ในพิธีทางสังคมและศาสนา ในระหว่างกลุ่มคนอีกด้วย ฉะนั้นจึงถือว่าอาหารเป็นตัวการสำคัญที่จะช่วยให้คนต่างวัฒนธรรมเข้าใจซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

ประเทศในเอเชียที่มีข้าวเป็นอาหารหลัก จนบางครั้งมีนักวิชาการเรียกวัฒนธรรมของกลุ่มประเทศเหล่านี้ว่า *"วัฒนธรรมข้าว "* กลุ่มประเทศดังกล่าวได้แก่ ไทย มาเลเซีย ลาว เขมร พม่า เวียตนาม รวมถึงฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย อินเดียและญี่ปุ่น ซึ่งในวัฒนธรรมอาหารของผู้คนในประเทศเหล่านี้มีเครื่องปรุงรสที่มีกลิ่นและรสใกล้เคียงกัน ซึ่งในประเทศไทยเรียกว่า "ปลาร้า" พม่าเรียกว่า "งามิ" ซึ่งปลาร้าของไทยได้รับความนิยมมากในภาคอีสาน ถือเป็นเครื่องปรุงรสและชูรสอาหารในเวลาเดียวกัน หากมองในด้านภูมิศาสตร์จะพบว่า ภาคอีสานของไทยมีแม่น้ำสำคัญหลายสายซึ่งเป็นแหล่งปลาที่อุดมสมบูรณ์ได้แก่ แม่น้ำมูล แม่น้ำชี และแม่น้ำโขง ในเวลาเดียวกันพื้นดินอีสานยังเป็นแหล่งเกลือสินเธาร์ที่สำคัญของประเทศด้วย ดังนั้นเมื่อมีปลากับเกลือ การถนอมอาหารจากปลาในรูปปลาร้า ปลาเจ่า หรือปลาจ่อมจึงมิใช่เรื่องแปลกและปลาร้าได้กลายมาเป็นสัญลักษณ์คู่กับอาหารอีสาน ซึ่งในปัจจุบันปลาร้าสามารถหาซื้อกินได้ทั่วไปทุกภาคของประเทศรวมทั้งคนในภาคเหนือจำนวนมากที่ใช้ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรสอาหารด้วยเช่นกัน (พจน์ สัจจะ, 2540) ส่วนงามิหรือปลาร้าของพม่านั้นมีมากและกินอย่างแพร่หลายในเขตภาคกลางบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำอิระวดี เขตเมืองย่างกุ้งและบริเวณใกล้เคียง ในฟิลิปปินส์มีการทำปลาหมักเหมือนน้ำปลาของไทยเรียกว่า ปาตีส ส่วนปลาหมักที่คล้ายปลาร้าของไทยเรียกว่า **บากูง** สำหรับในมาเลย์เซียเรียกปลาหมักที่คล้ายกับปลาร้าของไทยว่า เปกาซัม แต่มีการแต่งสีมากกว่า ส่วนในประเทศอื่นที่เหลือคือ เวียตนาม อินเดีย อินโดนีเซียและญี่ปุ่น มีผลิตภัณฑ์ปลาหมักที่คล้ายกับปลาร้าของไทยและเรียกชื่อต่างกันไปเช่นกัน รวมทั้งบางประเทศอาจมีกำเนิดมาจาก ปลาทะเลหมักกับเกลือทะเล โดยเฉพาะประเทศที่เป็นเกาะ เช่น ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซียและญี่ปุ่น ก็เป็นได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วัฒนธรรมอาหารของชนชาติที่อยู่ใกล้ชิดกัน หรือเป็นเพื่อนบ้านกันจะมีส่วนคล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะวัตถุดิบที่ใช้เป็นอาหาร จะมีความแตกต่างกันไปบ้างมักพบว่า เป็นเพียงวิธีการปรุงและการรับประทาน ดังตัวอย่าง อาหารของคนไทยในภาคเหนือคล้ายคลึงกับของคนพม่าและคนไตในสิบสองปันนาของจีน หรืออาหารของคนไทยในภาคอีสานที่คล้ายคลึงกับอาหารของคนลาว หรือของคนเขมร (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) รวมทั้งอาหารของจีนและทิเบตซึ่งมีรสนิยมใน การบริโภคเนื้อแพะเช่นเดียวกัน เพียงแต่กรรมวิธีการปรุงและการกินอาจจะผิดแผกแตกต่างกันไปบ้าง (ญาดา อรุณเวช อารัมภีร, 2548)

ความเหมือน หรือคล้ายคลึงกันดังกล่าวนี้อาจเกิดจากการติดต่อค้าขายกันไป-มาระหว่างคน 2 กลุ่ม การได้เดินทางไปพำนักในสถานที่ของเพื่อนบ้าน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านอาหารของกันและกันมากขึ้น จึงเกิดการเรียนรู้และเข้าใจกันมากขึ้น ฉะนั้นการเรียนรู้คนต่างชาติ ต่างภาษาและต่างวัฒนธรรมจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงเรื่องของภาษาและการแต่งกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงเรื่องของอาหารและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องไว้ด้วย เพราะในเรื่องของอาหารจะมีกระบวนการ วิธีการต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้องตั้งแต่การคิด การจัดรายการอาหาร การเตรียมวัตถุดิบ การปรุง การใช้เครื่องปรุงแต่งรสอาหาร การจัดเสริฟและการกิน ทุกขั้นตอนของกระบวนการนี้จะมีเรื่องความคิด ความเชื่อ ความรู้และการปฏิบัติของแต่ละวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งคนภายนอกอาจสังเกตได้ เรียนรู้ได้และหากเข้าไปมีส่วนร่วมด้วยจะเข้าใจได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น (วาณี เอี่ยมศรีทอง และ ประหยัด สายวิเชียร , 2538) เช่นเดียวกับที่ Irene Beavers and Others (1985) ได้อธิบายไว้ในคำนำของงานวิจัยเรื่อง Foods in Southeast Asia and Iowa : Curriculum Guide for Iowa Secondary Home Economics ตอนหนึ่งว่า คู่มือหลักสูตรนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาของรัฐไวโอวา ประเทศสหรัฐอเมริกาได้เกิดความตระหนักถึงวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน วัฒนธรรมของเอเชียโดยเฉพาะประเทศไทย โดยผ่านการเรียนรู้ด้านอาหารและการบริโภคอาหารของคนในประเทศไทย การตระหนักรู้เรื่องของวัฒนธรรม เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้เรื่องพหุวัฒนธรรม ซึ่งมีอยู่แล้วในระบบการศึกษาทุกระดับของอเมริกัน การเรียนรู้เรื่องอาหารและวัฒนธรรมต่างๆ นี้จะช่วยให้นักเรียนได้เข้าใจความแตกต่างของผู้คนที่อยู่ร่วมกันในสังคมอเมริกันได้ดีขึ้น ในเวลาเดียวกันมาตรฐานของหลักสูตรในโรงเรียนมัธยมศึกษาของสหรัฐอเมริกา ทั้งโครงสร้าง สาระ สื่อและอุปกรณ์ รวมทั้งกิจกรรมการเรียนการสอนจะต้องสะท้อนและส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจความแตกต่างด้านเชื้อชาติและเผ่าพันธุ์ของผู้คนที่อยู่ในสังคมหลอมรวมของอเมริกันได้เป็นอย่างดี

วัฒนธรรมอาหารของชาติต่างๆ จะมีลักษณะเฉพาะตัวที่คนชาติอื่นๆ ได้เห็นสัมผัสหรือชิมดูจะบอกถึงความแตกต่างได้ ในปัจจุบันวัฒนธรรมอาหารของชาติต่างๆ ได้มีการเผยแพร่ไปทั้งที่เป็นการเผยแพร่อย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ที่เรียกว่าการเผยแพร่อย่างไม่เป็น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ทางการนั้นอาจเป็นส่วนหนึ่งของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ซึ่งในปัจจุบันเป็นธุรกิจที่นำรายได้กลับไปให้เจ้าของประเทศมากมาย เมื่อมีนักท่องเที่ยวเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ หรือต่างท้องถิ่นต่างชาติ จึงเป็นโอกาสที่ นักท่องเที่ยวจะได้ลิ้มชิมรสอาหารของท้องถิ่นหรือของชาตินั้นๆ และในเวลาเดียวกัน เจ้าของพื้นที่ได้มีโอกาสที่จะนำเสนออาหารของชาติ หรืออาหารที่แสดงถึงวัฒนธรรมของตนให้นักท่องเที่ยวได้รับประทานเช่นกัน กระบวนการนี้จึงเป็นการเรียนรู้และการได้รับประสบการณ์อย่างไม่เป็นทางการโดยผ่านช่องทางของการท่องเที่ยว ส่วนการเผยแพร่อย่างเป็นทางการนั้น ในปัจจุบันมีการนำเสนอที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การเปิดสถาบันสอนอาหารของแต่ละชาติ บางแห่งเปิดสอนเฉพาะคนต่างชาติ บางแห่งสอนทั้งคนในชาติและคนต่างชาติ เช่น ในเมืองหลวงพระบาง ของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว จัดให้มีการเรียนการสอนทำอาหารแบบHome Cooking การเรียนแบบ Home Cooking นั้น ผู้เรียนจะได้เข้าถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คน รู้จักกับวัฒนธรรมที่แท้จริงโดยผ่านอาหารแต่ละชนิดที่ได้เรียนตอนร่วมทำกิจกรรม Home Cooking เป็นการเรียนที่ไม่มีกฎเกณฑ์วางไว้ตายตัว รายการอาหารมีการปรับเปลี่ยนรายการได้ตามที่ผู้เรียนและผู้สอนตกลงกันรวมทั้งเรื่องของ เวลาและจำนวนได้ตามใจผู้เรียน ซึ่งขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้สอนด้วย นอกจากการเรียนรู้วัฒนธรรมผ่านเรื่องของอาหารแล้ว ผู้เรียนยังได้ข้อมูลเรื่องชื่ออาหารที่สัมพันธ์กับความเชื่อ เช่น ลาบปลา ซึ่งเป็นรายการอาหารที่มีใน วัฒนธรรมอาหารของไทยหลายภาคและของลาวด้วย รวมทั้งมีความเชื่อคล้ายๆ กันว่า ความหมายของคำว่า "ลาบ" คือ ความโชคดี มีลาภยศ สรรเสริญ ดังนั้นอาหารที่ชื่อว่า "ลาบ" จึงจัดทำในช่วงเวลาพิเศษเท่านั้น ซึ่งถือเป็นเสน่ห์ของการเรียนแบบ Home Cooking นอกจากการเรียน การสอนทำอาหารแล้วการเผยแพร่ทางตรง อาจออกมาในรูปของการเปิดร้านจำหน่ายอาหารในต่างประเทศ ต่างพื้นที่หรือต่างวัฒนธรรม รวมทั้งการจัดแสดงสินค้าอาหารที่มีอยู่ทั่วไปทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ หรือการเปิด webside ให้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและวัฒนธรรมของชาติต่างๆ ซึ่งปรากฏมีอยู่มากมายในปัจจุบันทำให้ผู้คนสามารถค้นคว้าข้อมูลและเรียนรู้ได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในโลก หากมีโอกาสเข้าถึงอินเตอร์เน็ต ดังตัวอย่างของการจัดเทศกาลอาหารไทยในต่างประเทศ (พงศกร สุริยะ และสุทธิพงษ์ สุริยะ, 2545)

การจัดเทศกาลอาหารไทย (Thai Food and Culture Festival) ในประเทศอังกฤษซึ่งได้กลายเป็นกิจกรรมระดับชาติของประเทศอังกฤษและถูกระบุในปฏิทินกิจกรรมของอังกฤษว่าจะจัดขึ้นในเดือนกรกฎาคมของทุกปี ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารไทยในประเทศอังกฤษได้รวมตัวกันใน ชื่อ "สมาคมร้านอาหารไทยในสหราชอาณาจักร" ร้านอาหารไทยที่เข้ามาร่วมในเทศกาลนี้ได้จะต้องมีเอกสารยืนยันว่า มีการเปิดร้านมาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน ไม่เคยมีประวัติว่าลูกค้าที่รับประทานอาหารที่ร้านนี้แล้วมีปัญหาและต้องยื่นเอกสารทำประกันไว้ในกรณีย์ที่มีผู้บริโภครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประทานอาหารเข้าไปแล้วมีปัญหา นอกจากนี้ร้านอาหารทุกร้านที่เข้ามาในงานเทศกาลอาหารนี้จะต้องผ่านขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพอาหาร จากหน่วยงานที่เรียกว่า **Council Health Inspection** ซึ่งเป็นองค์กรที่ดูแลเรื่องสาธารณสุขและเป็นองค์กรที่ทำงานเข้มงวดมาก ร้านอาหารที่เข้ามาจัดจำหน่ายอาหารในงานนี้ ต้องจำหน่ายตามราคาที่ทางสมาคมฯกำหนด โดยสมาคมฯมีเหตุผลคือ การกำหนดราคาเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากว่า การจัดงานนี้คือ การเผยแพร่ชื่อเสียงของอาหารไทยไม่ใช่การค้ากำไร ทั้งนี้รายได้จากการจัดงานนี้จะนำไปบริจาคให้แก่องค์กรการกุศลเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ การจัดงานนี้เป็นปีที่ 11 แล้ว โดยใช้สวนสาธารณะ **Battersea Park** งานนี้ได้รับความร่วมมือจากองค์กรต่างๆของไทย คือ สถานทูตไทยในสหราชอาณาจักร บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ผู้คนที่ไปร่วมงานทั้งซื้ออาหารรับประทานและดูการแสดง มีทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติโดยเฉพาะคนอังกฤษ ร้านอาหารไทยทุกร้านมีคนเข้าคิวคอยซื้ออาหาร แม้ว่าฝนตก แต่คนส่วนใหญ่ยืน เดินทั้งกินอาหารและดูการแสดงจำนวนมาก รายการอาหารที่ร้านต่างๆ ทั้ง 48 ร้านได้นำเสนอมีรายการที่แตกต่างกัน มีความหลากหลายให้เลือกทั้งอาหารคาว และอาหารหวาน แม้ว่าการจัดงานนี้เมื่อช่วงเริ่มต้นคณะผู้จัดคงไม่ได้คิดให้จริงจังใหญ่โต แต่เนื่องจากความนิยม การรู้คุณค่าเรื่องอาหารไทยกว้างขวางมากขึ้น ความนิยมจึงมีมากขึ้นด้วย การจัดเทศกาลอาหารไทยในประเทศอังกฤษจึงเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของการเผยแพร่อาหารและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารอย่างเป็นทางการอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งนับวันจะมีมากขึ้น (เพชรใส, 2548)

วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

การที่คนจะเรียนรู้หรือรู้จักคนต่างวัฒนธรรมนั้น สามารถเรียนรู้ได้จาก อาหาร การกินของคนในวัฒนธรรมนั้นๆ ได้ ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนรู้เรื่องของวัฒนธรรมที่แตกต่างกันโดยวิธีการเรียนรู้จากการประกอบอาหาร การบริโภคอาหารของกลุ่มชนที่แตกต่างกันนั้น อาหารจึงเปรียบเสมือนเป็นสื่อกลางสำคัญที่จะช่วยให้คนต่างวัฒนธรรมกันเรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมของกันและกัน อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจกันลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในสังคมที่มีคนต่างวัฒนธรรมอาศัยอยู่รวมกัน อาหารแต่ละพื้นที่ แต่ละสังคมจะมีความแตกต่างกันหรือมีความคล้ายคลึงกันหลายๆ เรื่องในด้านต่างๆ รวมทั้งการกระทำที่ถือปฏิบัติ กระทำสืบต่อกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมอาหารของครอบครัว กลุ่มคนหรือสังคมที่ต่างกันในด้านต่างๆ ตามที่ประหยัด สายวิเชียร (2547) ได้ให้รายละเอียดไว้ ดังนี้ คือ วิธีการจัดเตรียมวัตถุดิบ วิธีการปรุงอาหาร การจัดเสิร์ฟและการกินอาหาร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. วิธีการจัดเตรียมวัตถุดิบ การจัดหาวัตถุดิบและการเตรียมอาหารของคนต่างวัฒนธรรมกัน จะมีความแตกต่างกันดังนี้คือ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1.1 เนื้อสัตว์และผัก การเตรียมวัตถุดิบ (ทั้งเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้) ในวัฒนธรรมไทยส่วนใหญ่จะคล้ายๆ กัน นั่นคือ มีการล้างก่อนแล้วจึงหั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ หรือชิ้นเล็กๆ ไม่ใหญ่มาก ในการปรุงอาหารบางอย่าง เช่น ประเภทแกง หรือผัดต่างๆ อาหารบางอย่างจะใช้การสับเนื้อสัตว์ให้ละเอียด ส่วนผักยังหั่นชิ้นเล็กๆ เช่นเดิม ยกเว้นประเภทปลา อาจใช้ทั้งตัวถ้ามีขนาดเล็ก แต่ถ้าเป็นปลาขนาดใหญ่จะมีการหั่น เป็นชิ้นๆ ก่อน แต่ถ้าจะทำปลาทอด อาจแบ่งครึ่งตัวหรือใช้ทั้งตัว ถ้าใส่เป็นส่วนผสมของอาหารประเภทผัดหรือแกง ปลาจะถูกหั่นให้เล็กลง ทั้งนี้วิธีการเตรียมวัตถุดิบของไทยรวมทั้งชาติอื่นๆ ในเขตเดียวกัน จะไม่ค่อยแตกต่างกันมากนัก แต่หากพิจารณาต่างวัฒนธรรม เช่น วัฒนธรรมตะวันตกจะพบความแตกต่างจากตะวันออกมาก เช่น มีการใช้วัตถุดิบที่มีขนาดใหญ่ น้ำหนักมาก ล้วนชิ้นหรือขนาดใหญ่ เนื้ออบใช้ทั้งชิ้นโตๆ (โดยใช้น้ำหนักเป็นตัวกำหนด) หรือใช้ทั้งตัว เช่น ไก่ หรือไก่งวง

เนื้อสัตว์ อาหารในทุกวัฒนธรรมจะมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบด้วยกัน ทั้งนั้นจะแตกต่างกันในด้านชนิดของเนื้อสัตว์ที่ใช้ การหั่นหรือการสับให้พร้อมก่อนการปรุง บางวัฒนธรรมจะใช้เนื้อสัตว์ขนาดใหญ่ เช่น วัฒนธรรมตะวันตกอาหารประเภทเนื้อย่าง (Steak) จะใช้ชิ้นเนื้อขนาดใหญ่ โดยมีน้ำหนักเป็นตัวกำกับ (ทั้งเนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อแกะหรือเนื้อหมู) หรืออาหารในเทศกาลประเพณีที่สำคัญ อาจจะใช้ทั้งตัว เช่นไก่งวงอบ ในเทศกาลวันขอบคุณพระเจ้า

ส่วนวัฒนธรรมของคนในเอเชีย เนื้อสัตว์ จะมีการหั่นหรือสับให้เหมาะสมกับการปรุงอาหารจานนั้นๆ เช่น เนื้อสำหรับผัด จะหั่นบางกว่าเนื้อสำหรับใช้แกง หรือถ้าจะใช้เนื้อสำหรับการต้มหรือตุ๋น ชิ้นเนื้อจะใหญ่ขึ้นมาอีกหน่อย ส่วนการสับจะมีทั้งการสับหยาบๆ หรือการสับให้ละเอียด ขึ้นอยู่กับการนำไปปรุงอาหารแต่ละอย่างต่อไป

ผัก ในวัฒนธรรมบางแห่ง อาจใช้ทั้งต้น ทั้งก้าน ทั้งดอก หรือทั้งหัว เช่น แครอต หรือมันฝรั่งส่วนในวัฒนธรรมไทย ทั้งมันฝรั่งและแครอตจะหั่นให้มีชิ้นขนาดเล็กลงเช่นกัน การหั่นให้มีขนาดเล็กลงในวัฒนธรรมการปรุงอาหารของไทยก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ กล่าว คือ (Prayad Saiwichian, 1998)

1. ขนาดชิ้นเล็กๆ ใช้เวลาในการปรุงสั้น ๆ ช่วยให้ประหยัดเวลาและเชื้อเพลิง

2. อาหารชิ้นขนาดเล็ก เหมาะสมกับการกินด้วยการใช้มือหยิบ หรือใช้ช้อนตัก เนื่องจากสะดวกแก่การกิน ด้วยมือหรือช้อน

3. มีความเชื่อว่า จะทำให้การแจกจ่ายอาหารระหว่างสมาชิกในครอบครัวได้เหมาะสมทั้งเนื้อสัตว์และผัก

4. อาหารชิ้นเล็กๆ จะดูดซับเครื่องปรุงรสได้ดีและทั่วถึง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

5. เมื่อสมาชิกถือปฏิบัติร่วมกันจะเป็นการสอนสมาชิกรุ่นใหม่ รุ่นเยาว์ให้ถือปฏิบัติได้ดีอีกวิธีการหนึ่ง

1.2 การเตรียมเครื่องปรุงรส อาหารทุกวัฒนธรรมจะมีเครื่องปรุงรสแตกต่างกัน เช่น เครื่องปรุงรสเค็ม บางวัฒนธรรมใช้เกลือ หรือน้ำปลา หรือซีอิ้ว เพียงอย่างเดียว บางวัฒนธรรมใช้ผสมหลายๆ อย่าง

เครื่องปรุงรส อาจจะมีเครื่องเทศผสมหรือไม่ผสมก็ได้ เช่น การเตรียมเนื้อสัตว์เพื่ออบ ทอด หรือปิ้ง บางวัฒนธรรมจะมีการผสมทั้งเครื่องเทศพร้อมกับเครื่องปรุงรสด้วย ส่วนวัฒนธรรมการปรุงเช่นนี้ของไทย จะใช้เครื่องเทศคือ รากผักชี กระเทียมและพริกไทย โขลกรวมกันก่อนใช้เครื่องปรุงรสคือ น้ำปลาและเกลือ จากนั้นจึงนำไปผสมและหมักกับเนื้อสัตว์ที่จะใช้ทอดหรือปิ้ง ย่างต่อไป วิธีการเช่นนี้ ก่อให้เกิดผลดี 2 ประการคือ ทำให้เนื้อสัตว์ดูดซับเครื่องปรุงรสทั่วถึงและช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้ด้วยกลิ่นหอมของเครื่องเทศ

เครื่องปรุงรสในวัฒนธรรมไทยภาคกลางมีการใช้น้ำตาลเล็กน้อยเพื่อตัดรสในอาหารคาว ส่วนอาหารหวานบางอย่างใช้เกลือเล็กน้อย เช่น ในกะทิที่หยอดหน้าเต้าส่วน หรือข้าวเหนียวมูล จะผสมเกลือเล็กน้อยเพื่อช่วยให้รสกลมกล่อมขึ้น ภาคเหนือไม่ใช้น้ำตาลในการปรุงรสอาหารคาวเลย ส่วนอาหารทั้งคาว หวานมีรสอ่อน ซึ่งคนภาคกลางมากินจะบอกว่ารสจืด ส่วนในภาคใต้และภาคอีสาน อาหารคาวมีรสเข้มข้นกว่าภาคเหนือ แต่ที่คล้ายกับภาคเหนือคือไม่ใช้น้ำตาลในอาหารคาว ส่วนอาหารหวานของภาคอีสานมีรสไม่หวานจัดเช่นเดียวกัน ส่วนภาคใต้จะหวานกว่าภาคเหนือและภาคอีสานเล็กน้อย

2.วิธีการปรุงอาหาร

2.1 วิธีการปรุงอาหารคาว วัฒนธรรมการปรุงอาหารคาวของชนชาติตะวันออกและตะวันตก มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน กล่าวคือ ชาติตะวันออกใช้วิธีต้ม แกง ผัด นึ่ง ปิ้งและย่างเป็นหลัก ส่วนในวัฒนธรรมของชนชาติตะวันตกใช้วิธีอบ ต้ม หรือเคี่ยว โดยเฉพาะเวลาที่ใช้ในการปรุงนั้นแตกต่างกันมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากการเตรียมวัตถุดิบที่แตกต่างกันด้วย ขนาดและน้ำหนัก ของวัตถุดิบที่ใช้ เช่น การอบเนื้อสัตว์ขนาดใหญ่ (ทั้งตัว) หรือน้ำหนักเป็นกิโลกรัมทำให้ต้องใช้เวลานาน กว่าจะทำให้อาหารนั้นๆ สุกดีทั่วถึงทั้งชิ้น รวมทั้งมีเนื้อสัมผัสเปื่อยและนุ่มดีด้วย ยิ่งต้องใช้ระยะเวลานานเพิ่มขึ้น แต่หากมองในด้านอากาศ การอบอาหารที่ต้องใช้เวลานานทำให้ความร้อนจากเตาที่ใช้กระจายไปสู่คนปรุงอาหารและพื้นที่โดยรอบในครัว ทำให้อากาศอุ่นขึ้น ซึ่งเหมาะกับอากาศของคนที่อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศหนาว เนื่องจากบ้านต้องปิดมิดชิด รวมทั้งอุปกรณ์ในการปรุงเหมาะสมกับวิธีการปรุงเช่นนั้น แต่หากมองในเรื่องของเศรษฐกิจจะเห็นว่าการปรุงโดยใช้ความร้อนสูงและใช้เวลานานๆ นั้น เป็นการสิ้นเปลืองเชื้อเพลิงมากและเสียเวลาหาก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สังเกตให้ดีจะพบว่าส่วนใหญ่วิธีการเช่นนี้ จะพบในวัฒนธรรมของประเทศที่เจริญทางวิทยาการและเทคโนโลยีซึ่งเกี่ยวข้องกับการผลิตอุปกรณ์การปรุงและการกินอาหารมากกว่า รวมถึงประเทศที่อยู่ในเขตอากาศอบอุ่น หนาวและหนาวแถบขั้วโลก รวมถึงเครื่องเทศและเครื่องปรุงรส ที่ใช้เกลือเป็นหลักในการในการปรุงรสเค็ม หรือเครื่องเทศไม่มีกลิ่นฉุนและไม่ร้อนแรง เช่นกัน

การปรุงอาหารจะสัมพันธ์กับสภาพห้องครัวและภูมิอากาศ ซึ่งในวัฒนธรรมตะวันตกที่มีอากาศหนาว ยาวนาน มีช่วงฤดูร้อนสั้นๆ ดังนั้นสภาพห้องครัวส่วนใหญ่จะปิดทึบ มีการระบายอากาศเพียงเล็กน้อย ฉะนั้นวิธีการปรุงอาหารจะเป็นการอบหรือเคี่ยวมากกว่าการปิ้ง ย่าง ทอดหรือผัด ซึ่งจะมีบ้างในช่วงฤดูร้อน ในลักษณะการทำชั่วคราว เนื่องจากวิธีการปรุงนี้จะไม่ทำให้กลิ่นอาหารกระจายมาก ทำให้ไม่มีกลิ่นอาหารคละคลุ้ง ในบ้าน รวมทั้งการใช้เครื่องปรุงรสไม่มีกลิ่นฉุน กลิ่นร้อนแรง ทำให้วิธีการปรุงดังกล่าวเป็นรูปแบบวัฒนธรรม การปรุงอาหารที่เด่นชัด

ส่วนวัฒนธรรมตะวันออก นอกจากอากาศจะไม่หนาวทารุณเป็นเวลานานๆ แล้ว ห้องครัวยังมีลักษณะเปิดและระบายอากาศมากกว่า โดยเฉพาะในเขตร้อนและร้อนชื้นอย่างในประเทศไทย ฉะนั้น วัฒนธรรมการปรุงอาหารคาวจึงเป็นการต้ม แกง ทอด ผัด นึ่ง หรือปิ้งและย่าง เครื่องเทศและเครื่องปรุงรสที่ใช้ล้วนมีกลิ่นฉุน ซึ่งเหมาะกับครัวที่เปิดโล่ง ระบายอากาศดีช่วยให้กลิ่นระเหยออกไปภายนอกได้หมด ไม่เหลืออยู่ให้รบกวนคนในบ้าน

กล่าวโดยสรุป การปรุงอาหารคาวในวัฒนธรรมตะวันตกจะใช้วิธีอบ ต้มเคี่ยวและการคลุกผสมมากกว่าวิธีอื่นๆ ส่วนในวัฒนธรรมตะวันออกจะใช้วิธีการที่หลากหลายกว่า คือการแกง ต้ม ผัด นึ่ง ทอด ปิ้ง ย่าง อบ ผสม/ยำและการโขลก/ตำ

2.2 วิธีการปรุงอาหารหวาน อาหารหวานของวัฒนธรรมตะวันออกและตะวันตกจะแตกต่างกัน ทั้งวิธีการปรุงและวัตถุดิบที่ใช้ วัฒนธรรมตะวันตกจะมีอาหารหวานที่ปรุงจากวัตถุดิบหลัก คือ แป้ง ไข่และมันเนย อาจจะมีผลไม้ผสม เช่น ประเภท พาย (Pie) หรือไม่มี ก็ได้ วิธีปรุงส่วนใหญ่จะใช้การอบ กระบวนการปรุง มีหลายขั้นตอน เช่น ขนมบางอย่างอบ 1 ครั้ง บางอย่างอบ 2-3 ครั้ง

ส่วนในวัฒนธรรมตะวันออกนั้น มีวัตถุดิบที่หลากหลาย เช่น จากแป้ง (แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน ฯลฯ) ธัญพืช (ลูกเดือย ข้าวเหนียว ข้าวโพด ฯลฯ) พืชหัว (เผือก มันเทศ แห้ว มันสำปะหลัง) และผลไม้ต่างๆ วิธีการปรุงมีทั้งต้มด้วยน้ำ ผสมน้ำตาลหรือมีกะทิอาหารหวาน บางอย่าง มีไข่ผสมหรือไข่ล้วน นึ่ง ต้ม กวน ฉาบและอบ โดยเฉพาะในวัฒนธรรมอาหารหวานของไทยนั้นมีอาหารหวานมากมายและมีวิธีการปรุงแตกต่างกัน ดังตัวอย่างเช่น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อาหารหวานที่ปรุงด้วยการนึ่ง ได้แก่ขนมชั้น ขนมตาล ขนมกล้วย และสังขยา เป็นต้น

อาหารหวานที่ปรุงด้วยการต้ม การต้มที่มีกะทิผสม ได้แก่ ประเภทแกงบวด (ฟักทอง มันเทศ มันสำปะหลัง) กล้วยบวดชีและบัวลอย ส่วนการต้มที่ไม่ใส่กะทิ มีน้ำมากหน่อย ได้แก่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล มันต้มน้ำตาลและไข่หวาน สำหรับอาหารหวานที่ต้มในน้ำเชื่อม ได้แก่ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทองและเม็ดขนุน

อาหารหวานที่ต้มให้สุกในน้ำ แต่ใส่น้ำเชื่อม หรือมีกะทิหยอดหน้าเมื่อจะรับประทาน ได้แก่ ซ่าหริ่ม ลอดช่องไทยและรวมมิตร

อาหารหวาน หรือ อาหารว่างที่ปรุงด้วยการทอด ได้แก่ ไข่หงส์ ไข่นกกระทา ข้าวเม่าทอด และกล้วยแขก เป็นต้น

อาหารหวานที่ปรุงด้วยการอบ มีขนมหม้อแกง ขนมผิง ขนมทองม้วนและขนมบ้าบิ่น

จากวิธีการปรุงอาหารทั้งคาวและหวาน จะพบว่าในวัฒนธรรมตะวันออกและตะวันตกนั้นแตกต่างกัน แม้แต่ในภูมิภาคต่างๆ ของไทย วัฒนธรรมการปรุงอาหารก็แตกต่างกัน เช่น การปรุงอาหารในภาคเหนือ มีวิธีการต้ม ตำ ขำ/ส้ำ ปิ้ง/ย่างและนึ่ง ส่วนในภาคอีสานมีการต้ม การโขลกและปิ้ง/ย่างมากกว่าวิธีอื่นๆ สำหรับภาคใต้จะมีวิธีการต้ม ผัดและทอดมากกว่าวิธีการอื่นๆ ส่วนภาคกลางนั้นจะเป็นภาคที่มีวิธีการปรุงอาหารที่หลากหลายมากกว่าภาคอื่นๆ รวมทั้งการรับเอาวัฒนธรรมของต่างชาติเข้ามามากกว่าภาคอื่นๆ ด้วย จึงมีลักษณะผสมผสานทั้งวิธีการปรุงอาหารและรสชาติของอาหารที่ไม่โดดเด่นแต่กลมกล่อม

3. การจัดเสิร์ฟและการกินอาหาร

การจัดเสิร์ฟอาหารเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมการกินของคนต่างวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่น่าสนใจ ใคร่เรียนรู้ของคนจากต่างวัฒนธรรม ทั้งนี้ เพราะการกินเป็นสถาบันที่ยิ่งใหญ่สถาบันหนึ่ง เนื่องจากเป็นสถาบันที่มีระเบียบ มีประเพณี มีท่าทีความรู้สึก มีจารีตและ ธรรมเนียมปฏิบัติอื่นๆ ในการควบคุมการกิน รวมทั้งความรู้สึกเกี่ยวกับการกิน การปฏิบัติ บางอย่าง เช่น การยกถ้วยแกง ถ้วยก๋วยเตี๋ยวขึ้นซด พร้อมทั้งส่งเสียงดังไปด้วยในเวลาเดียวกันนั้น อาจเป็นที่ยอมรับและถือปฏิบัติในวัฒนธรรมหนึ่ง แต่ในวัฒนธรรมไทยไม่ยอมรับ ดังที่ศาสตราจารย์หม่อมหลวงตุ้ย ชุมสาย (2536) ได้สรุปไว้เกี่ยวกับ สถาบันการกินของคนไทยว่า คนไทยไม่นิยมการกินเนื้อสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข คนไทยไม่กินมูมมาม ไม่ส่งเสียงดังเวลาเคี้ยวอาหารหรือซดน้ำแกง มีการเชิญให้ผู้หญิงเริ่มกินก่อนผู้ชาย และใช้ช้อนเป็นอุปกรณ์ในการกิน สถาบันไม่เป็นกฎหมายแต่เป็นเพียงคตินิยม การยอมรับปฏิบัติหรือยอมให้สังคมใช้เพื่อบังคับ ควบคุมความประพฤติของ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สมาชิกในสังคม ฉะนั้นจึงไม่มีบทลงโทษเหมือนกับกฎหมายแต่จะมีบทลงโทษทางสังคมแทน ซึ่งบทลงโทษทางสังคมอาจจะมากและทุกข์กว่าบทลงโทษทางกฎหมายหลายเท่า ก็เป็นได้โดยเฉพาะด้านจิตใจ

วัฒนธรรมการกินของตะวันตกจะมีรูปแบบหรือแบบแผนที่ชัดเจนเจาะจงเป็นระบบมีอุปกรณ์ประกอบหลายชิ้น ทั้งจาน ช้อน ส้อม มีดและแก้ว อุปกรณ์ประกอบการกินแต่ละชนิดจะมีหน้าที่รับใช้เฉพาะอย่าง เช่น ช้อนหวาน ช้อนซุป ช้อนคาว หรือส้อมผลไม้ แต่ละประเภทจะใช้สับสนปนเปไม่ได้ ทั้งนี้การจัดเตรียมอุปกรณ์บนโต๊ะอาหารจะสอดคล้องเหมาะสมกับชนิดและขนาดของอาหารที่มาจากการเตรียมและการปรุง ฉะนั้นการจัดเสิร์ฟจะสอดคล้องกับการใช้อุปกรณ์บนโต๊ะอาหารแบบตะวันตก คนต่างวัฒนธรรมจึงต้องมีการศึกษา เรียนรู้อย่างจริงจัง หากจะต้องใช้หรือปฏิบัติให้ถูกต้อง ทั้งนี้เนื่องจากขนาดของชิ้นอาหารที่มีขนาดใหญ่และจำเป็นต้องมีอุปกรณ์ช่วยในการกิน ส่วนในวัฒนธรรมตะวันออก เนื่องจากอาหารส่วนใหญ่จะถูกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ในขั้นตอนของการเตรียมและการปรุง ดังนั้นเมื่อถึงเวลาจัดเสิร์ฟและการกิน จึงไม่มีอุปกรณ์ประกอบมากเท่ากับในวัฒนธรรมการกินของทางตะวันตก อาจมีเพียงช้อนกับส้อม หรือตะเกียบ หรือมือ หรือช้อนเพียงอย่างเดียว ก็สามารถกินอาหารได้ทั้งอาหารแห้งและมีน้ำ ถึงแม้ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมเดียวกันมีความคล้ายคลึงกันและผสมผสานกันตามสังคมแวดล้อม ดังเช่นที่ปรากฏในวัฒนธรรมการกินของชาวไทลื้อ ในเมืองเชียงรุ่งทางตอนใต้ของจีนซึ่งอาหารส่วนใหญ่คล้ายคลึงกับอาหารไทยล้านนา กล่าวคือ มีน้ำพริกมะเขือส้ม ผักจิ้มและไข่ทอดใส่ผักชะอม (ผักหละ) กินข้าวเหนียวเช่นเดียวกัน แต่อุปกรณ์ในการกิน นอกจากการใช้มือแล้วคนเชียงรุ่งมีการใช้ตะเกียบเช่นเดียวกับคนจีน ซึ่งคนในเชียงรุ่ง เขตสิบสองปันนาใช้คล่องมาก อุปกรณ์ในการกินอาหารของคนจะปรับเปลี่ยน หรือประยุกต์ใช้ตามวัฒนธรรมหลักที่คนกลุ่มนั้นๆ อาศัยหรือเป็นสมาชิกอยู่ แม้ว่าตัวอาหารจะคงเดิมแต่วิธีการและอุปกรณ์ช่วยกินจะถูกปรับเปลี่ยน ง่ายกว่าการเปลี่ยนชนิดของอาหาร (ประหยัด สายวิเชียร ,2547)

วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่น

วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นเป็นวัฒนธรรมอาหารที่เน้นความสด สะอาดและรสชาติที่มีอยู่ตามธรรมชาติของอาหาร โดยอาหารญี่ปุ่นจะไม่เน้นการปรุงรสหรือการใส่เครื่องเทศแต่อย่างใด การใช้เครื่องปรุงรสอาหารนั้น เป็นขั้นตอนที่ผู้กินอาหารจะทำเองในขณะที่กินอาหาร โดยการจัดภาชนะใส่ เครื่องปรุงรสไว้ให้ เช่น น้ำจิ้ม หัวผักกาดขาวขูด ขิงขูดและวาซาบิ แยกใส่จานหรือถ้วยมาต่างหาก ทั้งนี้เพื่อป้องกันกลิ่นและรสของเครื่องปรุงรส จะแทรกปะปนกับอาหารนั้น อีกทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้ ผู้กินได้เป็นผู้แต่งกลิ่น รส มากหรือน้อยตามที่ตนเองต้องการด้วยวิธีการคีบชิ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อาหารจิ้ม หรือแตะกับเครื่องปรุงรสตามปริมาณที่ต้องการ ซาชิมิ จัดเป็นตัวอย่างของอาหารญี่ปุ่นที่แสดงให้เห็นชัดถึงการเน้นความสดและรสชาติที่มีอยู่ในเนื้อปลา เป็นต้น (เทวี โพธิผละ ,อรวินท์ เลาหรัชตนันท์ และสมสุข ตั้งเจริญ, 2542)

อาหารในอดีต

การกินอาหารของคนเรามิใช่เป็นการคำนึงถึงสิ่งที่กินหรือการได้มาซึ่งอาหารเหล่านั้น แต่การกินอาหารยังรวมถึงวิธีการและขั้นตอนในการกินด้วย ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้ควรเรียกว่า วัฒนธรรมอาหาร (food culture) ซึ่ง Michiko Shimomura (2000) ได้ให้ข้อมูลเรื่องวัฒนธรรมอาหารของญี่ปุ่นในอดีตไว้ดังนี้ การกินอาหารมีระดับของการกินที่ต่างกัน กล่าวคือ คนบางกลุ่มกินเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด คนบางกลุ่มกินเพื่อรักษาให้สุขภาพดี ด้วยการเลือกกินอาหารบางอย่างที่มั่นใจว่าจะทำให้สุขภาพดี ระดับต่อมาคือ บางกลุ่มจะเลือกทั้งวัตถุดิบ เลือกวิธีการปรุงอาหารที่จะกินเอง และสุดท้ายคือ กลุ่มที่เลือกทั้ง คุณภาพอาหาร ปริมาณและรสชาติที่ตนเองชอบ รวมทั้งอาหารที่ได้รับการยืนยันหรือบอกกล่าวว่าจะทำให้มีชีวิตยืนยาวขึ้น ในเวลาเดียวกัน วัฒนธรรมอาหารยังครอบคลุมคนที่กินซึ่งยังแตกต่างกันไปตามพื้นที่หรือภูมิภาค วิธีการปรุงที่กลุ่มคนนั้นๆ ชอบ ยอมรับอาหารที่ได้รับการยอมรับและถือปฏิบัติว่าเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หรือในเวลาต่อมาวัฒนธรรมอาหารจะมุ่งเน้นไปที่อาหารที่ดีและส่งเสริมสุขภาพก่อนวิธีการปรุง ซึ่งวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่นนี้ได้รับความสนใจจากคนอเมริกันมาก เนื่องจากคนญี่ปุ่นมีสุขภาพดีและอายุยืนยาว ซึ่งวิธีการดังกล่าวมีระบุอยู่ในนโยบายของญี่ปุ่นที่เรียกว่า Basic Policies of Agricultural Administration of the 1980's ได้มีการกำหนดสัดส่วนของสารอาหารที่คนญี่ปุ่นควรกินทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และพลังงานโดยรวม

การจัดรายการอาหารของญี่ปุ่น อาหารดั้งเดิมของคนญี่ปุ่นคือ **ข้าว** เนื่องจากข้าวเป็นพืชอาหารที่มีการปลูกในเกาะของประเทศญี่ปุ่นมาเป็นเวลานานก่อนที่จะมีการประกาศเป็นประเทศ (C. 8000 to 300 B.C.) ส่วนเนื้อสัตว์ในสมัยโบราณเป็นเนื้อสัตว์ป่าที่ล่าได้ รวมทั้งปลาและสัตว์น้ำทะเล อื่นๆ ผักและผลไม้ที่มีอยู่ตามธรรมชาติเป็นหลัก

ในช่วง 300 B.C ถึง A.D C.300 เป็นช่วงที่มีการพัฒนารูปแบบการทำการเกษตร มีการใช้อุปกรณ์สมัยใหม่ โดยเฉพาะเครื่องทุ่นแรง เปลี่ยนรูปแบบวิธีการเพาะปลูกและการเลี้ยงสัตว์แทนที่จะล่าหรือหาจากธรรมชาติอย่างที่เคยทำมาในอดีต ทำให้ปริมาณอาหารและชนิดอาหารโดยเฉพาะวัตถุดิบมีมากขึ้น ครอบครัวมีโอกาสเลือกและปรุงอาหารได้ตามที่ชอบ แม้ว่าจะต้องทำทุกขั้นตอนเองภายในครอบครัว ปัจจุบันแม้ว่าวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหารมีมากขึ้น แต่ข้าวยังคงเป็นอาหารหลักของญี่ปุ่นเช่นเดิม การกินอาหารประจำแต่ละมื้อเริ่มจากข้าว เครื่องปรุงรส จากนั้นจึงเป็นอาหารจานอื่นๆ อาหารที่คนญี่ปุ่นกินในปัจจุบันมีลักษณะเดียวกับอาหารที่คนญี่ปุ่นเคยกินในสมัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Heian period ในการฉลองหรืองานพิธีต่างๆ เริ่มต้นด้วยการดื่มอวยพรด้วยเหล้าสาเก (sake) ส่วนอาหารประกอบด้วย ข้าวและซุป (rice and soup) ซึ่งมีหลายชนิดทั้งเย็นและร้อน รวมทั้งอาหารที่ไปด้วยกันกับข้าวและเหล้าสาเก แต่ที่ขาดไม่ได้คือ ปลาดิบ (raw fish) ซึ่งมีมากกว่า 12 ชนิด ปลาตากแห้ง 4 ชนิดและอาหารที่ปรุงด้วยการนึ่ง 4 ชนิด ซึ่งเสิร์ฟมาในกล่องไม้ หรือตะกร้าไม้เล็กๆ รวมทั้งตะเกียบ ซึ่งเป็นอุปกรณ์สำคัญของทุกคนๆ ละคู่และช้อน 1 คัน

อาหารทุกอย่างมีการจัดตกแต่งและบรรจุในภาชนะสวยงามเพื่อให้แขกที่มาร่วมงานได้เห็นความสวยงามและอิ่มตาก่อน (to please the eye) วิธีการจัด การเสิร์ฟและหลักคิดในการจัดอาหาร ปรุงอาหารและการเสิร์ฟยังมีปฏิบัติอยู่เช่นเดียวกันในปัจจุบัน แต่จำนวนอาหารแต่ละรายการลดจำนวนลง เช่น ซุปอาจมีเพียงชนิดเดียว อาหารประเภทตอง นึ่ง ปิ้ง หรือย่าง อาจมีเพียง 1 – 2 อย่างเท่านั้น รวมทั้งปลาดิบอาจมีเพียง 4 – 5 ชนิด ซึ่งเดิมเคยจัดเสิร์ฟถึง 12 ชนิด

การเปลี่ยนแปลงด้านการปรุงอาหารในครอบครัว (Changes in Home Cooking) ในปี 1867 เป็นช่วงปลายสมัย Edo และเริ่มเข้าสู่สมัย Meiji (1868 – 1912) ซึ่งในสมัยนี้เริ่มรับวัฒนธรรมตะวันตกเข้าไปในญี่ปุ่นมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากเหตุผลด้านความมั่นคงของประเทศ ทั้งด้านการทหารและด้านเศรษฐกิจ จากการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามากจึงมีผลทำให้วิถีชีวิตโดยเฉพาะ วัฒนธรรมอาหารของญี่ปุ่นเริ่มเปลี่ยนไป โดยเริ่มจากผู้คนได้รับการแนะนำให้กินเนื้อวัวและดื่มนมวัว ปลายสมัย Meiji เริ่มเข้าสู่สมัย **Taisho period** (1912 – 1926) เริ่มมีการผลิตนิตยสารที่เกี่ยวกับผู้หญิงพิมพ์ออกจำหน่ายมากขึ้น เพื่อเป็นการจุดประกายให้กับผู้หญิงญี่ปุ่น ซึ่งสาระในนิตยสารเหล่านี้มีบทความที่เกี่ยวกับการทำอาหารจำนวนไม่น้อย ในปี 1926 ถึงปี 1989 อาหารและวิธีการปรุงอาหารตามนิตยสารดังกล่าวเริ่มปรากฏในครอบครัวของคนญี่ปุ่นมากขึ้น โดยเฉพาะในครอบครัวของคนรุ่นใหม่และมีสถานภาพทางสังคมดี ส่วนอาหารตามแบบวิธีการของญี่ปุ่นที่เคยได้รับการยอมรับมากมาก่อน กลายเป็นอาหารของคนจน (poorer Japanese – style food) ในช่วงเวลาเดียวกันนี้ อาหารจีนประเภทเส้น (Chinese noodles) ข้าวและแกง (rice and curry) ได้เริ่มเข้ามามีบทบาทในสังคมของคนญี่ปุ่นมากขึ้นด้วยเช่นกัน ในปัจจุบันวิธีการปรุงอาหารที่หลากหลาย ทั้งจากประเทศเพื่อนบ้านและจากประเทศที่มีการค้าขายระหว่างกันได้เข้ามาสู่สังคมของญี่ปุ่นมากขึ้น ได้แก่ วิธีการปรุงอาหารแบบตะวันตก จีน อินเดีย เมกซิกัน ไทยและเกาหลี การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีมากขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 แต่อย่างไรก็ตาม ลักษณะอาหาร การจัดเสิร์ฟ สีสันและรสชาติของอาหารญี่ปุ่น ยังคงความเป็นเอกลักษณ์ เฉพาะตัวที่คนทั่วไปมองเห็นและสามารถบอกได้ทันที รวมทั้งทำให้คนที่เห็นคิดถึงรสชาติแบบญี่ปุ่นตามไปด้วย โดยเฉพาะอุปกรณ์ในการกินที่สำคัญ คือ ตะเกียบ แม้ว่าจะคล้ายจีนและเกาหลี แต่ของญี่ปุ่นยังคงมีลักษณะที่แตกต่างเฉพาะตัวเช่นกัน (Miehiko Shimomura, 2000)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การทำซุปดาชิ ซึ่งน้ำซุปนี้เปรียบเทียบได้เช่นเดียวกับน้ำต้มกระดูกหมู หรือกระดูกไก่ของไทย ส่วนในวัฒนธรรมการปรุงอาหารของตะวันตกเรียกน้ำซุปเช่นเดียวกันนี้ว่าน้ำสต๊อคและน้ำซุปดาชิถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการปรุงอาหารญี่ปุ่นเกือบทุกจานจนถึงปัจจุบัน สำหรับสาหร่ายที่จะใช้ทำน้ำซุปนี้เรียกว่า สาหร่ายเค็งบุ (Konbu)เริ่มจากการเช็ดทำความสะอาดสาหร่าย จากนั้นนำไปแช่น้ำเย็นประมาณ 2 ชั่วโมง แต่หากเป็นฤดูหนาว เวลาที่ใช้แช่สาหร่ายจะนานขึ้นเป็น 4 ชั่วโมง จากนั้นนำไปใส่หม้อต้มโดยใช้ความร้อนปานกลาง พอมีฟองเดือดปุดๆ ตักสาหร่ายออกทันที เมื่อน้ำเดือดจัด ใส่เนื้อปลาคัทสึโอะชิ้นเล็กๆลงไป หรี่ไฟลงเล็กน้อย เดี๋ยวต่อไปประมาณ 2 - 3 นาที ปิดเตา รอให้เนื้อปลาจมลงก้นหม้อ ค่อยๆ เทน้ำซุปผ่านตระแกรง จะได้น้ำซุปใส รสอร่อย (อนวัช, 2548)

การเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณอาหารที่กินของคนญี่ปุ่นนั้น การเปลี่ยนแปลงด้านนี้มีปรากฏชัดเจนระหว่างก่อนและหลังสงครามโลก ปริมาณของอาหารดังกล่าวมีทั้งที่เพิ่มมากขึ้นและลดลง ดังตาราง 2.1

ตาราง 2.1 เปรียบเทียบปริมาณอาหารที่คนญี่ปุ่นกิน

ชนิดอาหาร (กรัม)	1975	1985	1995	1996	1997	เปลี่ยน
ข้าว (rice)	248.3	216.1	167.9	166.5	165.4	ลดลง
น้ำตาล (sugar)	14.6	11.2	9.9	9.7	9.7	ลดลง
ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง (soy bean products)	67.2	64.3	68.0	70.4	68.9	เพิ่มขึ้น
ผลไม้ต่าง ๆ (fruits)	193.5	140.6	133.0	118.6	130.8	ลดลง
สาหร่ายทะเล (seaweeds)	4.9	5.6	5.3	5.5	5.2	เพิ่มขึ้น
เนื้อสัตว์ - ปลาทะเล	94.0	90.0	96.9	97.0	98.2	เพิ่มขึ้น
- เนื้อวัว	64.2	71.7	82.3	77.9	80.3	เพิ่มขึ้น
- ไข่	41.5	40.3	42.1	42.1	40.8	ใกล้เคียง
- นม	98.4	108.0	126.0	115.8	114.7	เพิ่มขึ้น
ผลิตภัณฑ์จากวัว	5.2	8.7	18.5	18.1	20.1	เพิ่มขึ้น

ที่มา : Michiko Shimomura (2000) "Annual of Intake of Food Groups" (Per capita day , all Japan) in **The Future of Japanese Food Culture** p. 132

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การจัดการเรียนการสอนในระดับโรงเรียนในญี่ปุ่น โดยเฉพาะโรงเรียนระดับประถมศึกษา ในปี 1958 คู่มือการสอนของครูระบุไว้ว่า "Ideas for the family having pleasant meals together." ในปี 1969 มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสาระการสอนซึ่งเป็นการเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของอาหารในมื้อนั้นๆ ที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะต้องอยู่พร้อมหน้าและให้นักเรียนคิดหาวิธีที่จะช่วยให้สมาชิกทุกคนได้กินอาหารนั้นร่วมกัน ต่อมาในปี 1977 และปี 1989 ได้มีการเน้นสาระการเรียนการสอนโดยเฉพาะในเกรด 5 เรื่องการทำอาหารว่างง่ายๆ และการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ส่วนนักเรียนเกรด 6 ได้เรียนรู้ความสำคัญของอาหารในครอบครัวและการกินอาหารร่วมกัน ส่วนในระดับชั้นที่สูงขึ้นสาระเปลี่ยนจากการทำอาหาร (cooking) ไปเน้นในเรื่องอาหาร (food) ซึ่งเน้นทั้งด้านโภชนาการและ การปรุงอาหารที่สงวนคุณค่า

ปัจจุบันนี้อาหารของชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่มิได้ปรุงในบ้านดังเช่นในอดีต แนวความคิดที่เกี่ยวกับครอบครัวได้เปลี่ยนแปลงไป อาหารกลายเป็นเรื่องเฉพาะตัวของแต่ละคน จึงเกิดคำถามตามมาว่า อาหารจะยังคงทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมให้สมาชิกทุกคนมารวมกันและพูดคุยกันดังเช่นในอดีตได้อีกหรือไม่? เมื่อผู้คนเริ่มเต็มอิ่มกับวัตถุ สิ่งของ เครื่องอำนวยความสะดวกที่ต้องการแล้ว ผู้คนกำลังมองหาความสุขทางใจ ความเอื้ออาทรของคนในครอบครัวอีกคราว ดังนั้นหน้าที่ของโต๊ะอาหารอาจกลับมารับใช้ด้านการรวมกันและการพูดคุยกันของสมาชิกในครอบครัว แม้ว่ารูปทรงของโต๊ะอาหารจะเปลี่ยนไปก็ตาม (Michiko Shimomura, 2000)

กล่าวโดยสรุป ในสังคมญี่ปุ่นมีการเปลี่ยนแปลงมากมายโดยเฉพาะวัฒนธรรมอาหารในครอบครัว ค่านิยมของวัยรุ่นและการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาล้วนส่งผลต่อวิถีชีวิตทั้งสิ้น แม้ว่าข้อมูลจากงานวิจัยในปัจจุบันจะมีมากขึ้น แต่อาจช่วยแก้ปัญหาได้เพียงบางส่วนเท่านั้น จึงทำให้สังคมของญี่ปุ่นมีทั้งสิ่งที่เป็นวิถีญี่ปุ่น (Japanese Style) กับวิถีชีวิตตะวันตก (Western Style) ผสมผสานกันอยู่ทั่วไปและมีผลถึงด้านวัฒนธรรมอาหารทั้งสิ้น (Kazuko Yaguramaki, 2000)

อาหารในครอบครัว

ชาวญี่ปุ่นนิยมปรุงอาหารง่ายๆ และใช้วัตถุดิบตามที่มีอยู่ในท้องถิ่นของตนตามฤดูกาล เมื่อฤดูกาลเปลี่ยนไปทำให้คนญี่ปุ่นได้เปลี่ยนอาหารไปด้วย สภาพภูมิศาสตร์ของท้องถิ่นเองได้มีส่วนในการกำหนดเครื่องปรุงและรสอาหาร หลักการประกอบอาหารของคนญี่ปุ่นทุกอย่างมีการจัดทำให้ถูกต้องตามฤดูกาล เช่น อาหารของฤดูใบไม้ผลิ อาหารของฤดูร้อน อาหารของฤดูใบไม้ร่วง และอาหารของฤดูหนาว (ศิลป์ ภาคสุวรรณ , 2531)

เครื่องปรุงและเครื่องชูรสอาหาร สำหรับเครื่องปรุงและเครื่องชูรสอาหารนั้น ชาวญี่ปุ่นนิยมกินอาหารที่สวย สด และใหม่ ซึ่งนับเป็นโชคดีที่ประเทศญี่ปุ่นมีอาหารทะเลและผักอยู่ปริมาณมาก แต่กระนั้นก็ตามการเพิ่มรสอาหารให้อร่อยถูกลิ้นกับความชอบยังเป็นเรื่องจำเป็น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ซึ่งเครื่องปรุงรสอาหารของชาวญี่ปุ่น ตามข้อมูลของ เทวี โพธิผละ อรวินท์ เลาหรัชตนันท์ และ สมสุข ตั้งเจริญ (2542) มีดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ได้แก่ เต้าเจี้ยว (miso) เต้าหู้ (tofu) และซีอิ๊ว (shoyu)

1.1 *มิโซะ* หรือ *เต้าเจี้ยวของญี่ปุ่น* ทำโดยนำถั่วเหลืองมานึ่งให้สุกแล้วนำไปหมักระยะเวลาหนึ่งเพื่อให้มีกลิ่นรสที่ดีขึ้น ต่อจากนั้นจะบดเมล็ดถั่วที่หมักแล้วให้ละเอียด จึงทำให้เต้าเจี้ยวของญี่ปุ่นมีลักษณะเป็นของเหลวข้นเนื้อละเอียด ไม่เป็นเม็ดเหมือนของเมืองไทย มิโซมีบทบาทสำคัญในอาหารญี่ปุ่น โดยใช้เป็นเครื่องปรุงรสที่ทำให้อาหารมีรสชาติเฉพาะตัว และคนญี่ปุ่นใส่มิโซในอาหารหลายอย่างทั้งอาหารเช้า เช่น ในมิโซชิรุ หรือแม้แต่ซุปมิโซ ก็เป็นเครื่องปรุงที่ขาดมิได้ นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนผสมของน้ำปรุงรสที่ใช้หมักผักและปลา หรือบางตำรับใช้ผสมน้ำปรุงรสที่ชะโลมลงบนอาหารต่าง ๆ ขณะที่อาหารนั้นๆกำลังย่าง

1.2 *โทฟุ หรือเต้าหู้ของญี่ปุ่น* คือ เต้าหู้ขาวชนิดอ่อน คนญี่ปุ่นจะนำเต้าหู้มาปรุงอาหารหลายวิธี เช่น ผัด ต้ม ย่าง ใช้แต่งซุป คลุกกับแป้งข้าวโพดแล้วทอด ผสมกับไข่เพื่อทำไข่คน (หรือกวน) และผสมกับงา

1.3 *โชยุ หรือซีอิ๊วญี่ปุ่น* เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่คนญี่ปุ่นนิยมกันมากเช่นกัน โดยใช้เป็นเครื่องจิ้มอาหาร เพื่อปรุงแต่งรสอาหารให้เข้มข้นมากขึ้นตามความต้องการของผู้กิน

2. *สาหร่ายทะเล* นอกจากปลาและอาหารทะเลแล้ว คนญี่ปุ่นทุกเพศวัยยังนิยมกินสาหร่ายเป็นอาหารด้วย เช่น *โนริ* และ*คอมบุ* ซึ่งเป็นสาหร่ายทะเลที่มีรสชาติเฉพาะตัว มีธาตุไอโอดีนและวิตามินปริมาณมาก ซึ่งทำให้คนญี่ปุ่นมีสุขภาพที่ดีด้วย โนริเป็นสาหร่ายที่มีลักษณะเป็นแผ่นสีเขียวอมดำ เมื่อใช้จะต้องนำมาอังไฟด้านเดียวจนกระทั่งแห้งและกรอบเสียก่อน ซึ่งทำให้สีและรสชาติของสาหร่ายเข้มขึ้น นิยมใช้โดยการนำไปห่ออาหารต่างๆ เช่น ข้าวหรือปลาและนำไปเป็นเครื่องแต่งในซุปและอาหารประเภทข้าว ส่วนคอมบุเป็นสาหร่ายทะเลที่นำมาตากแห้ง มีความหนาและแข็งมากกว่าโนริ มีลักษณะเป็นแผ่นแห้งสีดำเมื่อจะใช้ต้องตัดออกเป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ นำไปล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปต้มเพื่อให้เกิดกลิ่น รสตามต้องการ นิยมใส่ในซุปและน้ำสต็อก เช่น อิจิบังดาชิ นิบังดาชิ ซึ่งเป็นน้ำ สต็อกที่ทำจากการต้มคอมบุกับปลาโอแห้ง (คะทสึโอบุชิ)

3. ของแห้ง มีอยู่หลายชนิดทั้งที่เป็นพืชและสัตว์ เวลาใช้ต้องนำมาแช่น้ำ น้ำที่ใช้แช่สามารถนำมาประกอบอาหารได้ เพราะจะมีรสของอาหารที่แช่ ส่วนอาหารที่ทำแห้งไว้นั้น ได้แก่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.1 *คัทสึโอ-บุชิ* (katsuo-bushi) คือ ปลาคัทสึโอ นึ่งรมควัน แล้วทำให้แห้งแข็ง ไสออกมาเป็นชิ้นฝอยบาง ช่วยเพิ่มรสชาติอาหารประเภทแกงจืด และอาหารที่ต้มไฟรุมอยู่นานๆ รวมทั้งนำมาโรยผักต้มรับประทานได้

3.2 *นิโบชิ* (niboshi) หรือปลาซาร์ดีนตัวเล็กแห้ง โดยนำปลามาต้มแล้วตากแดดให้แห้ง ใช้ทำน้ำสต็อกรสปลา

3.3 *โฮชิ-ชีตาเกะ* (hoshi-shiitake) คือ เห็ดหอมแห้ง เวลาใช้ปรุงอาหารต้องนำมาแช่น้ำอุ่น ใช้ใส่ในอาหารประเภทนิโมโหนะ คืออาหารที่ต้มเคี่ยวนานๆ

4. ลูกชิ้นปลา ปลาที่ใช้ทำลูกชิ้น คือ ปลาที่จับได้คราวละมากๆ หรือปลาที่เนื้อไม่ค่อยอร่อย เช่น ปลานกกระจอก ปลาฉลาม และอื่นๆ ลูกชิ้นปลาได้แก่

4.1 *ฮันเปง* (hanpen) คือ ลูกชิ้นปลาที่ผสม ยามาอิโหมะ (yamaimo) ซึ่งเป็นมัน พื้นเมืองก่อนนำไปต้มให้สุก ลูกชิ้นที่ต้มสุกแล้วจะมีสีขาวขุ่นเนื้อนุ่ม

4.2 *สัทสึมะ อาเหงะ* (satsuma age) คือ ลูกชิ้นปลาที่ปั้นเป็นก้อนกลมหรือยาวแล้วทอด อาจผสมแครอทและปลาหมึกในเนื้อลูกชิ้นด้วย นำไปย่าง หรือใส่ในโอเดงรับประทาน

4.3 *ดาเทมาชิ* (datemaki) คือ ลูกชิ้นปลาผสมไข่และน้ำตาล ทำให้สุกด้วยการย่าง นิยมใช้ทำอาหารโอเซจิ-เรียวหริ ซึ่งเป็นอาหารในเทศกาลปีใหม่

5. พืชชูกลิ่น

5.1 *ชิโสะ* (shiso) คิโนเหมะ (kinome) และมิทสึบะ (mitsuba พืชต้นเล็กชนิดหนึ่ง คล้ายคื่นช่าย) เป็นพืชให้กลิ่น และช่วยในการชูรสอาหาร ใช้ใส่ในโซบะ ซาชิมิ หรือนาเบโมโหนะใช้ในปริมาณเล็กน้อย จะช่วยให้อาหารหอมชวนรับประทานมากขึ้น

5.2 *โชหงะ* (shoga) หรือ*ขิง* ใช้ทั้งอ่อนและแก่ ถ้าเป็นขิงอ่อนใช้ดองในน้ำส้มและน้ำตาลเสิร์ฟกับปลาย่าง ส่วนขิงแก่ใช้บดเพื่อใช้สำหรับชูรสอาหาร หรือใส่ดับกลิ่นคาวปลาเมื่อปรุงอาหารด้วยปลาที่มีกลิ่นคาวจัด

5.3 *เนหงิ* (negi) หรือ*หอมต้นใหญ่* ในฤดูหนาวจะมีรสดีที่สุด เพราะนอกจากความฉุนแล้วยังมีความหวานด้วย ใช้ซอยใส่โซบะ หรือหั่นใส่อาหารประเภทนาเบโมโหนะ (อาหารหม้อไฟ)

5.4 *คิโนเหมะ* (kinome) เป็นใบของพืชต้นเล็กชนิดหนึ่ง มีหนาม แตกใบอ่อนในฤดูใบไม้ผลิ มีกลิ่นหอม และสีใบสวย ใช้ใส่ในซุปและอาหารต้มต่าง ๆ

6. เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศอื่น เครื่องปรุงรสที่จำเป็นและทำให้อาหารญี่ปุ่นมีลักษณะเฉพาะตัว คือ น้ำส้มสายชู น้ำมะนาว น้ำมันงา วาซาบิ หัวผักกาดขาวทั้งในรูปตัดเป็นชิ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หรือขูดฝอย ฟักแห้ง ชิราตะเกะ (เส้นก๋วยเตี๋ยวทำจากรากแห้งของพืชประเภทมันฝรั่ง) หน่อไม้ และรากบัว เป็นต้น

7. มิรินและสาเก(mirin & sakie) เป็นเครื่องปรุงที่คนญี่ปุ่นนิยมนำอาหารไปแช่หรือหมักไว้ ก่อนที่จะนำไปประกอบอาหาร มีทั้งมิรินและสาเกซึ่งเป็นไวน์ที่ทำจากข้าวเหมือนกัน แต่มิรินเป็นไวน์จากข้าวที่มีรสหวานและมีแอลกอฮอล์น้อย ส่วนสาเกมีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า

วิธีการปรุงอาหาร

โดยทั่วไปชาวญี่ปุ่นใช้วิธีง่าย ๆในการปรุง อาหาร ส่วนมากจะได้รับการจัดเตรียมและปรุงให้เสร็จก่อนเวลาอาหารและจัดเสิร์ฟที่อุณหภูมิห้อง วิธีการปรุงที่ชาวญี่ปุ่นนิยมใช้ คือ

1. การทำซุป (shirumono) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ซุปชนิดใส (suimono) ซุปใสจะปรุงจากเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ หรือปลากับผักต่างๆ ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วญี่ปุ่น และดาชิ (น้ำสต๊อก)

1.2 ซุปชนิดข้น (misoshiru) ซุปข้นปรุงจากเนื้อสัตว์ และผักต่างๆ เต้าหู้ ปรุงรสชาติด้วยมิโซ (เต้าเจี้ยว)

ซุปทั้งสองชนิดยังนิยมเสริมกลิ่นและรสด้วยสาเก แต่ถ้าไม่มีสาเกอาจใช้เหล้าเชอร์รี่แทนได้ ซุปบางชนิดอาจใช้พืชที่ให้กลิ่นหอมเสริมกลิ่นเพิ่มขึ้น เช่น ใช้ขิง หรือมะนาว ซึ่งอาจใช้น้ำมะนาวหรือเปลือกมะนาวก็ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของซุป ส่วนผักต่างๆ ที่นิยมนำมาทำซุป ได้แก่ พาร์สลีย์ ต้นกระเทียม วอเตอร์เครส ถั่วลันเตา ผักขม และสมุนไพร ที่เรียกว่า ซุนกิกุ ส่วนเนื้อสัตว์นั้นนิยมใช้ปลาและไก่

2. การต้ม (nabemono) เป็นวิธีการประกอบอาหารในบ้านที่คนญี่ปุ่นนิยมมากที่สุดวิธีหนึ่ง โดยนำอาหารไปทำให้สุกโดยการต้มบนโต๊ะที่จะใช้กินอาหาร โดยการเตรียมเครื่องปรุงทุกอย่างให้เสร็จก่อน เมื่อถึงเวลาเสิร์ฟจะตั้งเตาและหม้อตรงกลางโต๊ะ เมื่อหม้อร้อนจึงใส่น้ำต้มไก่และสาหร่ายแห้ง (คอมบุ) เมื่อน้ำเดือดอีกครั้งหรี่ไฟลงเพื่อให้น้ำร้อนอยู่เสมอ เมื่อจะกินจึงใส่อาหารลงในน้ำที่ร้อนนั้น ใช้เวลา 2 - 3 นาที หรือขึ้นอยู่กับความชอบว่าต้องการให้อาหารนั้นสุกมาก หรือน้อยเพียงใด แล้วจึงตักขึ้นจิ้มกับน้ำจิ้มกิน ซึ่งอาหารที่รู้จักกันดีของการประกอบอาหารวิธีนี้ คือ ชาบุ ชาบุและสุกียากี้ เป็นต้น

3. การนึ่ง (mushimono) เป็นการทำให้อาหารสุกโดยการใช้ความร้อนชื้น อาหารที่สุกโดยวิธีนี้มีข้อดีกว่าการทำให้สุกโดยการต้ม คืออาหารจะเปียกน้ำน้อย สารอาหารและรสชาติของอาหารตามธรรมชาติของอาหารนั้นยังคงอยู่ รวมทั้งเป็นวิธีที่ดีกว่าการทอด เพราะจะไม่ทำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ให้อาหารแห้งเกินไปหรือไหม้ การนึ่งอาหารต้องให้น้ำในลังถึงเดือดเต็มที่ จึงวางอาหารลงในลังถึงนั้น การนึ่งที่ดีจะต้องมีไอน้ำมากและเป็นไอน้ำที่ร้อนจัด เพื่ออาหารจะได้สุกโดยเร็ว

4. การย่าง (yakimono) เป็นวิธีการประกอบอาหารที่ใช้ความร้อนจากเปลวไฟของถ่านจากเตา หรือใช้ความร้อนจากเตาอบ ทำให้อาหารสุก อาหารที่ทำให้สุกโดยวิธีการย่างนี้มักจะเป็นเนื้อสัตว์ เช่น ปลา กุ้ง ไก่ เนื้อวัว และเต้าหู้ การย่างนิยมใช้อุปกรณ์ช่วยในการเสียบชิ้นอาหารเพื่อสะดวกในการย่างให้ง่ายขึ้น และยังทำให้อาหาร เช่น ปลา หรือกุ้ง ยังคงรูปร่างตามต้องการไม่โค้งงอ อุปกรณ์ที่ใช้เสียบมักจะทำจากโลหะเป็นแท่ง ยาว กลม มีปลายแหลมเพื่อแทงอาหารได้ง่าย

5. การทอด (agemono) เป็นวิธีการประกอบอาหารที่ทอดในน้ำมันมาก บางครั้งจะนำอาหารไปชุบแป้งก่อนแล้วจึงนำไปทอด เช่น เทมปุระ ซึ่งเป็นตัวอย่างอาหารญี่ปุ่นที่ประกอบขึ้นจากการทอดที่ทั่วโลกรู้จักกันดี แต่บางครั้งไม่ต้องชุปแป้ง ที่สำคัญ คืออาหารจะต้องกรอบ และไม่ชุ่มน้ำมัน

อาหารการกินในปัจจุบัน

ในปัจจุบันวิธีการปรุงอาหารของคนญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามวัฒนธรรมอาหารของชาติต่างๆ ที่เข้าไปสู่สังคมญี่ปุ่น โดยเฉพาะวิธีการแบบตะวันตก รวมทั้งชนิดอาหารและวิธีการรับประทานได้เปลี่ยนไปด้วย นอกจากชนิดอาหาร วิธีการปรุงอาหารของคนและครอบครัวชาวญี่ปุ่นจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมแล้ว วิธีการกินโดยเฉพาะโต๊ะอาหารซึ่งในวัฒนธรรมญี่ปุ่นใช้โต๊ะเตี้ยและนั่งกับพื้น ครอบครัวญี่ปุ่นจำนวนไม่น้อยที่เปลี่ยนมาใช้โต๊ะตามแบบวัฒนธรรมการกินของคนตะวันตก ตามข้อมูลของ Shoko Shibukawa (2000) สรุปไว้ในบทความเรื่อง A Message from the Dining table ตามรายละเอียดดังนี้ วัฒนธรรมอาหารในครอบครัวญี่ปุ่น แม่บ้านเป็นคนจัดเตรียม ปรุงและเสิร์ฟอาหารให้กับสมาชิกในบ้าน โดยมีโต๊ะเตี้ยๆ ขนาดที่สมาชิกนั่งกับพื้นได้พอดี เป็นโต๊ะอาหารของแต่ละครอบครัว ซึ่งเวลากินอาหารของครอบครัวที่พร้อมหน้ากันถือเป็นช่วงเวลาสำคัญ ฉะนั้นอาหารที่กินมิได้ทำหน้าที่ขั้นพื้นฐาน คือ ให้ทุกคนอิ่มและอร่อยเท่านั้น แต่ยังเป็นสื่อนำการสนทนา (communication tool) ของสมาชิกทุกคนอีกด้วย แต่ในปัจจุบันเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ เพราะการนั่งพับขา (พับเพียบ) อาจก่อให้เกิดปัญหาหาสุขภาพตามมา ครอบครัวจำนวนไม่น้อยที่เปลี่ยนรูปแบบโต๊ะอาหารจากการนั่งพื้นมาเป็นการนั่งเก้าอี้ โต๊ะสูงตามแบบวัฒนธรรมตะวันตก เท่านั้นยังไม่พอ อาหารที่แต่ละครอบครัวเคยปรุงเองทั้งหมดเริ่มเปลี่ยนแปลงไป มีอาหารสำเร็จรูป กึ่งสำเร็จรูปและอาหารพร้อมปรุงออกมาจำหน่ายในท้องตลาดมากขึ้น ประกอบกับผู้หญิงมีโอกาสได้รับการศึกษาสูงขึ้น ออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น รูปแบบการกินอาหารเริ่มเปลี่ยนแปลงจากเดิม ซึ่งเดิมอาหารจะเป็นชนิดเดียวกัน นั่งโต๊ะเดียวกัน แต่ปัจจุบันแม้ว่าจะนั่งโต๊ะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เดียวกัน กินในเวลาเดียวกัน แต่ชนิดอาหารอาจแตกต่างกัน เช่น พ่อแม่อาจกินอาหารญี่ปุ่น(miso soup , seasoned vegetable dish , and fish grilled with salt.) ในขณะที่ลูกอาจกินข้าวแกง (curry rice) พร้อมกับอาหารตะวันตก(cream of corn soup) ซึ่งคนญี่ปุ่นเรียกการกินอาหารในลักษณะนี้ว่า "Eating Individually" ซึ่งหมายถึงการกินอาหารในโต๊ะเดียวกัน เวลาเดียวกัน แต่อาหารคนละชนิด

มื้ออาหารหลักของครอบครัวคนญี่ปุ่นมี 3 มื้อ/วัน เช่นเดิม อาหารหลักมีข้าวและกับข้าวที่มีประจำคือ แกงจืด และอาหารอื่นอีก 2-3 อย่าง(จาน) ตามด้วยชาเขียว ลักษณะของมื้ออาหาร ถ้าเป็นมื้อกลางวันจะเป็นอาหารที่เบาไม่หนักท้องและจะกินด้วยความรีบเร่ง ซึ่งโดยมากมักเป็นข้าวกับไข่และหรือ เนื้อสัตว์ที่หั่นเป็นชิ้นหรือบดละเอียด หรือก๋วยเตี๋ยว ซึ่งอาจจะเป็นก๋วยเตี๋ยวเย็นหรือก๋วยเตี๋ยวน้ำก็ได้ ส่วนมื้อเย็นจะตรงกันข้ามกับมื้อเช้าและกลางวัน คือจะเป็นอาหารที่เตรียมอย่างประณีต มีอาหารหลายชนิด อย่างน้อย 4 ชนิด และต้องแตกต่างกันในความข้นและรสชาติของอาหารซึ่งเป็นหลักที่สำคัญอย่างหนึ่งของอาหารญี่ปุ่น คือ อาหารมื้อเย็นจะประกอบด้วยอาหารที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบมาก เช่น ซุป อาหารที่กรอบ อาหารที่มีรสจัดและอาหารที่มีรสจืด เวลากินจะกินอาหารทุกอย่างไปพร้อมๆ กัน ในเวลาเดียวกันไม่มีกฎว่าจะต้องกินอาหารใดก่อน แต่ที่คุ้นเคยโดยทั่วไปจะจิบซุปก่อนแล้วตามด้วยอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ ขณะที่กำลังร้อนๆ เช่น เทมปุระ ซึ่งจะกินทันทีเมื่อเสิร์ฟและหลักในการจัดอาหารประจำวันคือ คงความเป็นธรรมชาติ (รส) และอาหารทุกจานต้องสัมพันธ์กัน ไปด้วยกันได้และเหมาะกับผู้กิน อุปกรณ์ที่ใช้ในสำรับอาหารคือ ถ้วยสำหรับใส่ข้าว ตะเกียบของแต่ละคน และถ้วยซุป แม่บ้านมีหน้าที่ในการจัดรายการอาหาร เตรียมและปรุงอาหารให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว (Kumakura,I. ,1985)

จากวัฒนธรรมอาหาร รูปแบบของการกินและการให้ความสำคัญกับชนิดและปริมาณอาหารของคนญี่ปุ่นเริ่มเปลี่ยนไปโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นหญิงตามข้อมูลของ Kazuko Yaguramaki (2000) ซึ่งได้สรุปไว้ในบทความเรื่อง Changes in Eating Behaviors มีรายละเอียดดังนี้ คือ ค่านิยมของวัยรุ่นหญิงญี่ปุ่นซึ่งเป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ลงไปถึงนักเรียนระดับมัธยมหรืออายุน้อยกว่านี้ ต่างนิยมที่จะทำให้ตนเองมีรูปร่างผอมเพรียว เนื่องจากเชื่อว่าเพศตรงข้ามจะชอบและคิดว่าผู้หญิงที่สวยต้องมีรูปร่างผอมเพรียวเท่านั้น เนื่องจากความคิดและค่านิยมเช่นนี้เอง จึงทำให้วัยรุ่นหญิงพยายามลดน้ำหนัก ลด หรืออดอาหาร เลือกกินเฉพาะอาหารที่คิดว่าให้พลังงานต่ำ จนบางครั้ง บางคนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เนื่องจากต้องการที่จะมีรูปร่างเหมือนใครบางคนที่เคยเห็นหรือรู้จัก จากการสำรวจเด็กระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่พอใจรูปร่างและน้ำหนักของตนเอง แม้ว่าจะอยู่ในเกณฑ์ปกติก็ตาม เขายังต้องการให้ผอม (slim) มากกว่าที่เป็นอยู่ แม้ว่าผลสำรวจจากนักศึกษาระดับวิทยาลัยจะไม่แตกต่างกัน แต่เด็กกลุ่มนี้มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น คิดว่าการที่ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เป็นสิ่งที่น่ากลัว น่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เกลียด ไม่ต้องการเป็นอย่างที่แม่ของตนเองเป็นอยู่ ต้องการจะรักษารูปร่างให้เล็กและดูน่ารักตลอดไป นอกจากนี้บางรายจะรู้สึกผิดเมื่อกินอาหารปกติกับครอบครัว จนทำให้ไม่ต้องการร่วมโต๊ะอาหาร ในทางตรงข้ามเด็กบางคน เมื่อมีปัญหาคิดไม่ตกจะกินอาหารมาก (over eating) และหาวิธีการทุกอย่างที่ทำได้เพื่อลดน้ำหนักของตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประหยัด สายวิเชียร (2538)ได้ศึกษารวบรวมตำรับอาหารไทย ซึ่งเป็นที่นิยมของชาวต่างชาติ ซึ่งอาหารเหล่านั้นได้แก่ ผัดไทย ต้มข่าไก่ ข้าวผัดและแกงเขียวหวาน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อความสะดวกสำหรับผู้ที่มีความสนใจ ในการประกอบอาหารไทยอันเป็นการเผยแพร่ความรู้ด้านวัฒนธรรมอาหารและความเป็นอยู่ของคนไทยให้ผู้สนใจได้เห็นความหลากหลายของอาหารไทยในแต่ละภูมิภาค รวมทั้งความรู้เรื่องเกี่ยวกับวัสดุ เครื่องปรุงและการจัดรายการอาหาร เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศและชาวต่างประเทศที่พำนักอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 150 คน ซึ่งมีตัวแทนจากทุกทวีปและชอบอาหารไทยหลากหลายรูปแบบ ทั้งอาหารไทยตำรับภาคกลางและอาหารตำรับที่มาจากภูมิภาคต่างๆ อันได้แก่ ภาคเหนือ ภาคใต้และภาคอีสาน กลุ่มตัวอย่างขอให้จัดรายการอาหาร(menu) สำหรับมื้อต่างๆ รวมทั้งผักที่จะใช้ทดแทนได้เมื่อกลับไปต่างประเทศ

ส่วนพาณีพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่องภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส หมู่ 1 และหมู่ 10 ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรีและบ้านท่าควาย หมู่ 3 ตำบลสายทอง อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชน ผลการศึกษาพบว่า ชาวบ้านตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านตามระบบนิเวศและวัฒนธรรมของชุมชน หรือตามแหล่งอาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติ มีตำรับอาหารพื้นบ้านบางชนิดที่ชาวบ้านติดใจในรสชาติของอาหารจึงได้นำผักพื้นบ้านเหล่านั้นมาขยายพันธุ์ หรือมีการอนุรักษ์ตำรับอาหารไว้ เช่น แกงหมูชะมวง ซึ่งเป็นตำรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านคลองน้ำใสและพบว่าชาวบ้านซึ่งเป็นคนรุ่นเก่าสามารถทำอาหารและรู้จักอาหารพื้นบ้านต่างๆ ของหมู่บ้านมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชน เพราะบิดาและมารดาสนใจสนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่าเรื่องอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามเยาวชนของหมู่บ้านยังมีความรู้สึกตระหนักและต้องการจะสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในเรื่องอาหารพื้นบ้าน ซึ่งชาวบ้านและแกนนำหมู่บ้านยังมิได้กำหนดเป็นกิจกรรมหรือเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในการส่งเสริม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Irene Beavers and Others (1985) ได้จัดทำคู่มือ การสอนอาหารไทยในอเมริกา ให้กับโรงเรียนมัธยมของรัฐไอโอวา(Iowa) ทั้งนี้เพื่อช่วยให้นักเรียนที่เรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ในระดับมัธยม ได้เรียนรู้และตระหนักถึงวัฒนธรรมอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมไทย ด้วยวิธีการผ่านทางด้านอาหารและการบริโภคของคนไทย ซึ่งในคู่มือนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นเรื่องของการผลิต การบริโภคและการตลาดของพืชเศรษฐกิจหลัก 3 ชนิดได้แก่ ข้าว มันสำปะหลัง และถั่วเหลือง ส่วนตอนที่ 2 เป็นเรื่องของการปรุงอาหารไทย รวมทั้งหมด 10 บทเรียน ในแต่ละบทเรียนประกอบด้วยบทนำ จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ความคิดรวบยอดและกิจกรรมการเรียนการสอน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ครูผู้สอนได้แนวทางในการจัดเตรียมบทเรียนและการจัดกิจกรรมตามสภาพแวดล้อมของโรงเรียนแต่ละแห่ง

Jae-Sook Han and Others (2002) ได้ศึกษาเรื่อง การรับรู้และความพึงพอใจต่ออาหารญี่ปุ่นของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกาหลี วัตถุประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้เพื่อ สำรวจการได้รับข้อมูลเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับอาหารที่ได้รับความนิยมดั้งเดิมของประเทศญี่ปุ่น สำรวจการรับรู้ ความพึงพอใจและสถานการณ์การบริโภคอาหารญี่ปุ่นของคนเกาหลี กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษามหาวิทยาลัย Daegu และ Kyungpook จำนวน 570 คน เป็นนักศึกษาชาย 243 คนและนักศึกษาหญิงจำนวน 327 คน ในการวัดระดับความพึงพอใจของความแตกต่างที่มีต่ออาหารญี่ปุ่น 10 ประเภทและการตอบรับการนำเสนออาหารญี่ปุ่น 10 คำถาม โดยใช้มาตรวัดแบบ Likert scale วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าไคว์สแควร์และ T-test ผลการศึกษาพบว่า ภาพลักษณ์อาหารญี่ปุ่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.5 ในแต่ละประเภท ราคาอาหารแพงเกินไปและมีการออกแบบที่สวยงาม อาหารญี่ปุ่นซึ่งเป็นที่รู้จักของนักศึกษาคือ Sushi (91.5%) Udon (89.1%) Tempura (84.7%) ส่วน Nikujaga (4.6%)และ Ochazuke อยู่ในระดับที่ต่ำมาก นักศึกษาเกาหลีชอบอาหารเกาหลีร้อยละ 3.16 อาหารญี่ปุ่นที่ชื่นชอบคือ Udon ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 และ Sushi ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85

นอกจากนี้ Jae-Sook Han and Others (2002) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้และความตั้งใจของคนรุ่นใหม่ที่เกี่ยวข้องกับธรรมเนียมการทำอาหารที่ผ่านมาในอดีต ระหว่างคนเกาหลีและคนญี่ปุ่น รูปแบบอาหารที่แตกต่างกันของคนเกาหลีและคนญี่ปุ่น โดยวิเคราะห์ความแตกต่างในการจัดเตรียม อาหารพิเศษและวิธีการประกอบอาหาร ความตั้งใจของคนรุ่นใหม่ที่เกี่ยวข้องกับธรรมเนียมการทำอาหารที่ผ่านมาในอดีต โดยการเปรียบเทียบและสังเกตวิธีการของกระบวนการที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยการใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีทั้งหมด 1,476 คน ประกอบด้วย คนเกาหลี 752 คนและคนญี่ปุ่น 724 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่เรียนระดับวิทยาลัยในประเทศเกาหลีและญี่ปุ่น ผลการศึกษาพบว่า ความถี่ในการประกอบอาหารที่บ้านของคนเกาหลีในวัน Chusuk มีค่าความถี่มากที่สุด ส่วนคนญี่ปุ่นมีการประกอบอาหารในวัน Winter

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

solstic มาก ความตั้งใจที่ผ่านมาในธรรมเนียมการทำอาหารของคนรุ่นใหม่ สำหรับวันสำคัญแสดงให้เห็นว่าวัน New Year's day ของเกาหลี ได้รับความสนใจสูงที่สุด รองลงมาคือ วัน Chusuk งานฉลองของ forefather'death งานวันที่ 15 ของเดือนแรกและงานวันเกิด ขณะที่ในญี่ปุ่นนั้นคนญี่ปุ่นให้ความสนใจและวันที่มีคะแนนมากที่สุดคือวันปีใหม่ รองลงมาคือวันสุดท้ายของปี วันคริสต์มาส วันเกิดและวัน Setsubun

ส่วน Keiko Hashimoto (1996) ได้ศึกษาเรื่องนิสัยการกินอาหารในเอเชีย เนื่องจากรูปแบบการกินอาหารนั้นมีอยู่หลากหลายวิธีในโลก และรูปแบบเหล่านี้มีผลต่อธรรมเนียมปฏิบัติวัฒนธรรมและศาสนาของแต่ละประเทศ ในเอเชียประชาชนส่วนใหญ่กินอาหารที่เหมือนกัน ได้แก่ ข้าว ปลาชนิดต่างๆ และผักต่างๆ แต่เครื่องปรุงรสของอาหารและรูปแบบการกินนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งโดยปกติแล้วประชาชนใช้ตะเกียบ ในการกินอาหาร นอกจากนั้นมีการใช้ช้อนหรือใช้มือข้างขวา สำหรับวัตถุประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้เพื่อ สังเกตความแตกต่างของรูปแบบการกินอาหาร ภาชนะต่างๆ ที่ใช้บนโต๊ะ การกินอาหารในบางประเทศของเอเชีย ซึ่งประกอบด้วย Tokyo กับ Nara ในประเทศญี่ปุ่น Soul กับ Tegu ในประเทศเกาหลีและBali กับ Jakarta ในประเทศอินโดนีเซีย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม จากเด็กนักเรียนในแต่ละเมือง ผลการศึกษาพบว่าประมาณต้นศตวรรษที่ 9 ในประเทศต่างๆ ล้วนได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมของอินเดียมากน้อยต่างกัน นั่นคือการกินอาหารจากจานด้วยมือ ต่อมาในศตวรรษที่ 10 ประเทศต่างๆ ได้รับเอาอิทธิพลจากวัฒนธรรมของจีน โดยเฉพาะการกินอาหารด้วยตะเกียบ แต่ในปัจจุบันนี้รูปแบบการกินอาหารมีการเปลี่ยนแปลงจากการใช้มือมาเป็นการใช้ช้อน หรือช้อนกับส้อม ภาชนะเปลี่ยนจากที่เคยใช้ถ้วย มาเป็นการใช้จานแทน รวมทั้งมีการใช้มีดบนโต๊ะอาหารตามแบบตะวันตกมากขึ้นด้วย

กรอบแนวคิดในการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ครอบคลุมวัฒนธรรมอาหารในเรื่องการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ และการกินทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved