

## อาหารญี่ปุ่นฝีมือคุณแม่

## 日本のおふくろの味

### ปีหน้าฟ้าใหม่มารักษาสภาพดีกันดีกว่า ข้าวต้มเจ็ดเซียน “นานาชาติสุขภาพ”

### 新しい年も健康で 七草粥

วัตถุดิบ (สำหรับ 4 ท่าน)

- ผักเจ็ดชนิด... ผักเซริ • ผักนาซุนะ (ผักเป็๋งเป็๋งกุงะ) • ผักโกะเกียว (ผักอะสะ โคะกุงะ) • ผักฮาโคะเบะระ (ผักฮาโคะเบะ) • ผักโสะโทเกะ โนะสะ • ผักซุซุนะ (ผักใบหัวคาบ) • ซุซุชิโระ (ผักใบหัวผักกาด)
- ในปริมาณที่พอเหมาะ
- ข้าวสาร 1 ถ้วย • น้ำ 7 ถ้วย • เกลือ เล็กน้อย

材料 (4人分)

- 七草... เซริ、なずな (ペンペングサ)、ごぎょう (ハハコグサ)、はこべら (ハコベ)、ほとけのぎ、すずな (かぶの葉)、すずしろ (だいこん葉)
- 適宜
- 米 1カップ • 水 7カップ • 塩 少々

วิธีทำ

- ① ข้าวขาวแล้วแช่น้ำทิ้งไว้ 30 นาที
- ② เท ① ใส่หม้อ (หากมีหม้อดินให้ใช้หม้อดิน) และหุงด้วยไฟแรง เมื่อเดือดแล้วลดไฟให้อ่อนลง หุงต่อประมาณ 40 นาที
- ③ เมื่อข้าว نیم ใส่ผักทั้งเจ็ดที่หั่นไว้ลงไป พอผักสุกปรุงรสด้วยเกลือ ปิดไฟปิดฝาทิ้งไว้ให้ระอุ

作り方

- ① 米は洗って30分水に浸けておく。
- ② 鍋 (あれば土鍋) に①を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にして40分ほど炊く。
- ③ 米が柔らかくなったら刻んだ七草を入れ、火が通ったら塩で軽く味付けをする。火を止めて蓋をし、少し蒸らす。

★ ในญี่ปุ่นมีประเพณีรับประทานข้าวต้มซึ่งใส่ผักใบเขียวทั้งเจ็ดชนิดในวันที่ 7 มกราคม ที่เรียกว่า “นานาชาติสุขภาพ” ประเพณีนี้มีประวัติอันยาวนาน ยึดถือปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยเฮอัน (ประมาณปี ค.ศ 794-1192) นอกจากจะทานขอดผักอ่อนที่เด็ดในช่วงเช้าฤดูใบไม้ผลิเพื่อขอพรให้ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บแล้ว ปัจจุบันเป็นการทำให้ระบบย่อยดีขึ้นด้วยการทาน “นานาชาติสุขภาพ” ภายหลังจากวันปีใหม่ไปแล้วหนึ่งสัปดาห์ ซึ่งก็คือ เป็นการทำให้ลำไส้ในร่างกายได้รับการพักผ่อนไปด้วยในตัว

★ 日本には1月7日に7種の青菜を入れた粥を食べる「七草粥」という風習があります。その歴史は古く、平安時代には既に原型となる慣わしがありました。新春に摘んだ若草を食べて無病息災を祈るとともに、現在では消化の良い「七草粥」をお正月から1週間経ったこの日に食べ、胃腸を休め疲れを癒すという意味合いの行事にもなっています。

★ เราจะเรียกผักทั้ง 7 ชนิด ในหัวชื่อวัตถุดิบว่า “ฮารุโนะนานาชาติสุขภาพ” (ผักทั้งเจ็ดในฤดูใบไม้ผลิ) ซึ่งในปัจจุบันคนอาจไม่ค่อยรู้จักแต่ในสมัยก่อนเพื่อเป็นการไม่ให้ลืมชื่อผักทั้งเจ็ด จึงมีการนำคำมาร้อยเรียงและอ่านอย่างเป็นจังหวะจะโคนว่า “เซริ นาซุนะ โคะเกียว ฮาโคะเบะระ โสะโทเกะ โนะสะ ซุซุนะ ซุซุชิโระ โคะระ โสะนานาชาติสุขภาพ”

★ 材料欄にある7種類の植物を「春の七草」と呼びます。最近あまり知る人もいないかもしれませんが、以前は「せり、なずな。ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ。すずな、すずしろ、これぞななくさ」と調子良く並べて読んで、7種の草の名前を忘れないように覚えたものです。

★ แต่ก่อนผักนานาชาติสุขภาพไม่ว่าจะชนิดใดก็สามารถหาเก็บได้ตามข้างทางหรือตามริมตลิ่ง แต่ปัจจุบันนั้นหายากเพราะธรรมชาติค่อยๆ หดไป แต่สามารถหาได้จากในซูเปอร์มาร์เก็ต ผัก “ฮารุโนะนานาชาติสุขภาพ” จะถูกจัดไว้เป็นชุดๆ ในซูเปอร์มาร์เก็ตและจะขายดีในช่วงเทศกาลดังกล่าว ผักนาซุนะ (ผักเป็๋งเป็๋งกุงะ) หรือ ผักฮาโคะเบะระ (ผักฮาโคะเบะ) อาจจะเป็นพืชที่หาพบได้ง่ายในปัจจุบัน การสำรวจความเป็นหญ้าประเภทไหน หรือการมองหาตามท้องไร่ท้องนาก็เป็นเรื่องสนุกไปอีกแบบ ในการรับประทานข้าวต้มเจ็ดเซียนนั้น ไม่จำเป็นต้องมีผักครบทั้ง 7 ชนิด เราสามารถใช้ผักใบเขียวอื่นๆ เช่น ผักขงกิกุหรือผักโคะมะซึนะแทนได้เช่นกัน

★ 昔は七草のどれもが道端や土手などで採れましたが、自然が失われた近年では難しくなりました。その代わり、スーパーでは「春の七草」がセットになったものがこの時期売られることも多いようです。なずな (ペンペングサ) やはこべら (ハコベ) は今でも見つけ易い植物かもしれませんが。どんな草か調べて、野原を探してみるのも楽しいものです。7種類全て揃える必要はなく、しゅんぎくやこまつな等の青菜で代用するのもいいでしょう。