

Makanan Jepang yang terdapat di sekeliling kita

— Umeboshi ; tumbuhan yang dipergunakan sebagai obat, dsb —

Dari Februari sampai sekitar awal Maret dinamakan awal musim semi. Meskipun sudah musim semi, namun masih terasa dingin. Di mana-mana di taman-taman dan halaman rumah, bunga pohon ume (buah plum) mulai mekar, menimbulkan aroma harum, dan seolah memberitahukan bahwa musim semi sudah semakin mendekat. Setelah bunganya gugur, maka muncullah buah ume, yang menjadi matang pada bulan Juni, dan banyak rumah-rumah yang membuat [umeboshi = ume yang dikeringkan].

Umeboshi dibuat di Jepang sejak zaman dulu, umeboshi tertua yang dibuat pada tahun 1576, masih disimpan dalam keadaan baik sampai sekarang. Umeboshi yang dibuat dengan cara tradisional dan disimpan dalam kondisi tepat, tidak akan membusuk dan masih dapat dimakan, walaupun dibuat 100 tahun yang lalu.

Umeboshi mempunyai bermacam-macam khasiat. Kadar asam dalam asam sitrat yang dikandung umeboshi dapat menguraikan air liur yang membantu daya serap pencernaan. Bila dimakan setiap hari, juga bisa mencegah susah buang air besar atau sembelit. Di saat kurang nafsu makan yang disebabkan oleh kelelahan dan stres, dengan hanya menambahkan sebuah umeboshi ke dalam lauk pauk akan dapat meningkatkan selera makan. Juga berkhasiat dalam mengembalikan kondisi tubuh yang lelah agar menjadi fit kembali, sehingga pada saat pemulihan, umeboshi ini seringkali dimakan bersama bubur.

Ketika merasa kurang percaya diri dengan bau mulut yang tidak sedap, makanlah sebuah umeboshi yang dapat menekan kuman didalam mulut dan melindungi bau tidak sedap tsb. Selain itu, umeboshi juga dapat menanggulangi keracunan makanan dan penyakit menular, karena dapat mensterilisasikan kuman didalam usus.

Konon umeboshi ini juga dapat menurunkan demam dan menghilangkan sakit kepala, dengan cara mengoleskan umeboshi yang sudah dihaluskan di selembar kertas dan ditempelkan di pelipis. Pada zaman dahulu sering dijumpai nenek yang menempelkan umeboshi di pelipisnya tersebut, dan disebut sebagai [umeboshi baa-san = Nenek Umeboshi].

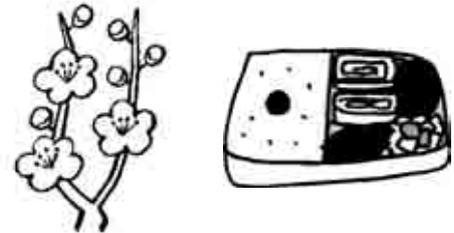
Oleh karena umeboshi memiliki barbagai macam khasiat dan awet disimpan, maka sejak zaman dulu umeboshi merupakan salah satu benda yang tidak boleh ketinggalan dalam keluarga-keluarga Jepang, baik sebagai obat maupun sebagai makanan yang diawetkan.

Nenek teman saya dengan bangganya selalu mengatakan rahasia dalam menjaga kesehatan tubuhnya adalah dengan makan sebuah umeboshi setiap hari.

身近にある日本の食物

— 薬などとして利用される食物（梅干し） —

2月から3月初めの頃を早春とって春の名を付けて呼びます。名のみ春でまだまだ寒いのですが、公園や家の庭などあちこちに植えられている梅の木には花が咲き、いい香りを漂わせて、春が近くまでやって来ていることを知らせてくれます。梅の木は花が散ると実がなり、6月頃にはその熟した果実で多くの家庭では梅干しを作ります。



日本では古くから梅干しは作られており、現存の最古のものは1576年につけ込まれたもので、良好な状態で保存されています。伝統的製法によって作られた梅干しは、保管に適した環境では腐らずに、100年前に作られたものでも食べられるそうです。

梅干しには、いろいろな効能があります。梅干しのクエン酸の酸味が唾液の分泌を促して消化吸収を助けたり、毎日食べる習慣があると便秘予防にも効果的です。疲労やストレスで食欲がないときにはメニューに梅干しを一つ加えるだけで食欲増進です。また、疲労回復などの薬効があるため、療養時にはおかゆと梅干しをよく食べます。

口臭が気になるときに一つ食べると口の中の雑菌を抑え口臭予防に、また、胃腸内の殺菌にも役立つので食中毒や伝染病の予防にもなります。

潰した梅干しを紙片に付けて、こめかみに貼ると解熱や頭痛に効くと言われて、昔はそんな姿の老婆をよく見かけ、「梅干婆さん」と親しみをこめて呼ばれていました。

梅干しにはほかにいろいろな効用があり保存もきくため、民間薬や保存食として昔から日本の家庭にはなくてはならないものの一つです。

私の知り合いのおばあさんは、元気の秘訣は、毎日梅干しを一つ食べるからだど、いつも自慢して話してくれます。

