

Makanan Jepang yang terdapat di sekeliling kita

— Labu Kuning, Makanan dari Luar Negeri yang Banyak Dipergunakan —

Produk-produk pertanian yang berasal dari luar negeri, ada banyak, misalnya ; padi, gandum, labu kuning, ubi jalar, terung, tomat, sawi putih dll. Kali ini mari kita telaah salah satu di antaranya yang ditanam dan sering muncul di meja makan Jepang.

Berasal dari Amerika bagian tropis, dan datang melalui Kamboja, menyebabkan labu kuning ini dinamai Kabocha di Jepang. Di pasar swalayan, labu kuning ini dibelah dan dijual dalam bentuk seperti bulatan besar. Bentuknya dengan permukaan yang berlekak-lekuk, membuat labu kuning tidak punya kesan yang baik, sehingga seringkali dipakai sebagai ungkapan untuk hal yang kurang baik, misalnya : [*Kabocha yaro* = laki-laki yang buruk rupa, atau laki-laki yang tidak punya kemampuan], [*kabocha ni me hana* = orang yang mukanya bundar, tubuhnya gemuk, dan badannya pendek] dan sebagainya.

Tetapi, daging buahnya yang berwarna kuning mengandung betakaroten, bahkan di antara sayuran yang berwarna kuning kehijauan, jumlah kandungan betakaroten-nya mencapai jejeran teratas. Di dalam tubuh kita ia berubah menjadi vitamin A, bertugas sebagai antioksidan yang menghambat proses penuaan, dan mencegah penyakit akibat gaya hidup. Cara memasaknya ada bermacam-macam, misalnya : ditumis dengan minyak, atau direbus dengan saus, dibuat sup, dsb. Inilah makanan yang rasanya setiap hari pun kita ingin menyantapnya.

Pada hari *Touji* = titik balik matahari musim dingin (sekitar tgl 22 Desember), di mana hari itu merupakan hari yang siangnya paling pendek dan malamnya paling panjang, dalam setahun, di Jepang ada kebiasaan untuk menyantap [*Touji kabocha* = labu kuning pada saat titik balik musim dingin]. Konon dengan makan labu kuning ini, kita bisa menghindari bala dan tidak menjadi sakit. Sehingga dapat dimengerti bahwa labu kuning merupakan bahan pangan yang sangat berharga pada zaman dahulu, di mana sumber pasokan vitamin dsb di musim dingin, sangat kurang.

Sementara itu, di tempat asal astronot Yamazaki, yaitu kota Matsudo di pref. Chiba, diselenggarakan [*Kabocha bokin* = sumbangan labu kuning, untuk membantu negeri Kamboja]. Di kota Matsudo memang ada usaha pengiriman meja kursi untuk balita ke Kamboja. Ketika walikota diundang gubernur dari Provinsi Prey Veng, Kerajaan Kamboja, dan berkunjung ke sana, untuk menerima medali dan sertifikat penghargaan, ia memberikan 3000 biji bibit labu kuning kepada wakil gubernur. Sebagai gantinya, ia juga menerima bibit labu kuning asal Kamboja dari wakil gubernur. Di kota Matsudo, “Labu kuning ‘warna putih’ Matsudo” kembali muncul, setelah 53 tahun lamanya. Hasil persilangan dengan labu kuning asal Kamboja, melahirkan labu kuning merek baru ala “Matsudo”. Sebuah proyek yang mulia, yang bertujuan untuk mempergiat gerakan bantuan Kerajaan Kamboja.

インドネシア語版

身近にある日本の食物

— 外国からきて大活躍の食物 (カボチャ) —

海外から渡来した農作物には、イネ・ムギ・カボチャ・サツマイモ・ナス・トマト・ハクサイ等たくさんあります。その中で、日本中で栽培され、食卓によくのぼるカボチャについてお話しします。

熱帯アメリカの原産で、カンボジアから渡来したのでカボチャの名前がついたようです。スーパーなどでは、カットしたり大形の扁球状のままで売られたりしています。カボチャはその形や表面のでこぼこなどの見た目から、よいイメージを持たれず、「カボチャ野郎」(顔の醜い男や、能力のない男をあざけていう語)や「カボチャに目鼻」(丸顔で、太っていて背の低い人の形容)など、あまりよくないことの例えに使われています。

しかし、果肉の黄色はβ-カロチンで、緑黄色野菜の中でも含有量はトップクラスです。体内ではビタミンAの働きをしたり、抗酸化物質として体が酸化されるのを防ぎ、生活習慣病を予防します。油で炒めたり煮たりスープにしたりと幅広く料理に使い、毎日でも食べたい食物です。



一年中で昼が一番短く、夜が一番長い“冬至”(12月22日頃)に、日本では“冬至カボチャ”を食べる風習があります。カボチャを食べると厄除けになったり、病気にならないと言われてきました。冬にはビタミンなどの供給源が不足した昔、カボチャは貴重な食物だったことが分かります。

ところで、山崎宇宙飛行士の出身地である千葉県松戸市では、「カンボジア支援のためのかぼちゃ募金」を行っています。松戸市がカンボジアに、児童生徒用机・椅子を送った事業がきっかけとなり、カンボジア王国プレイベン州知事より招聘を受け、市長が勲章と感謝状授与式に訪問した際、かぼちゃの種3,000粒を副州知事へ提供しました。代わりに、副州知事からカンボジア産かぼちゃの種をいただきました。松戸市では、53年ぶりに“松戸白かぼちゃ”を復活させました。カンボジアのかぼちゃと交配させ、新たな“松戸ブランド”のかぼちゃを生み出し、カンボジア王国に対する更なる支援活動を行うことを目的にした素晴らしいプロジェクトです。