

## อาหารญี่ปุ่นใกล้ตัว

### — อาหารที่สามารถใช้เป็นยาได้ (อุเมโบชิหรือบ้วยคอง) —

เราจะเรียกฤดูใบไม้ผลิช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงต้นเดือนมีนาคมว่า "โซซุง" เมื่ออากาศจะยังหนาวเหน็บไม่สมกับที่เป็นฤดูใบไม้ผลิ แต่ต้นบ้วยที่ปลูกไว้ตามสวนสาธารณะหรือสวนตามบ้านเรือนก็จะบานสะพรั่งและส่งกลิ่นหอมจรุงบอกให้รู้ว่าฤดูใบไม้ผลิกำลังย่างก้าวเข้ามา ทันทีที่ทั้งดอก ต้นบ้วยก็จะติดผล หลายครัวเรือนจะเริ่มนำผลบ้วยที่แก่จัดในช่วงเดือนมิถุนายนมาทำอุเมโบชิ (บ้วยคอง)

ญี่ปุ่นมีการทำอุเมโบชิมาตั้งแต่สมัยโบราณ และที่คงมาเก่าแก่ที่สุดเห็นจะเป็นบ้วยที่คองมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1576 ซึ่งยังคงรักษาสภาพที่ดีไว้ได้จนถึงปัจจุบัน ว่ากันว่าอุเมโบชิที่คองด้วยกรรมวิธีที่สืบทอดต่อกันมานี้ หากเก็บรักษาไว้ในสภาพเหมาะสม ต่อให้คองมาแล้วร้อยปีก็ยังสามารถนำมารับประทานได้

อุเมโบชิมีสรรพคุณมากมายหลายอย่าง รสเปรี้ยวของกรดซิตริก(Citric acid) ในอุเมโบชิจะกระตุ้นต่อมน้ำลายให้หลั่งน้ำลายออกมา ช่วยในการย่อยและดูดซึม หากรับประทานเป็นประจำทุกวันก็จะช่วยป้องกันท้องผูก และในยามเมื่ออาหารที่เกิดจากความเหนียวล้าหรือตึงเครียด เพียงเติมอุเมโบชิลงไป ในอาหารสักลูก ก็จะทำให้สามารถทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ อุเมโบชิยังมีสรรพคุณของยา อาทิเช่น ช่วยคลายความเหนียวล้า ดังนั้นในช่วงพักฟื้นจึงนิยมรับประทานข้าวต้มกับอุเมโบชิ

หากมีเรื่องกังวลเกี่ยวกับเรื่องกลิ่นปาก การทานอุเมโบชิสักลูกก็จะทำให้สามารถควบคุมเชื้อแบคทีเรียในช่องปากและช่วยดับกลิ่นปากได้ รวมถึงการช่วยฆ่าเชื้อโรคในกระเพาะและลำไส้ ป้องกันโรคอาหารเป็นพิษและโรคระบาดต่างๆ ได้อีกด้วย

ว่ากันว่าหากนำอุเมโบชิบดใส่ในกระชาย แล้วนำมาแปะที่ขมับจะช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะและลดไข้ได้ วิธีการรักษาดังกล่าว เคยเป็นภาพที่เห็นกันอย่างคุ้นเคยในหมู่คนยาคุณยายในสมัยก่อน และมักจะเรียกคุณยายคุณยายเหล่านี้ว่า "อุเมโบชิบ้ำซัง (คุณยายอุเมโบชิ)"

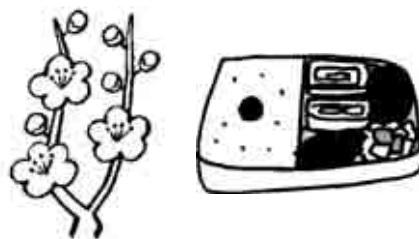
นอกจากนี้ อุเมโบชิยังมีคุณประโยชน์อีกมากมาย ทั้งยังสามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน จึงเป็นหนึ่งในยาพื้นบ้านและอาหารที่จะขาดเสียไม่ได้ในครัวเรือนของคนญี่ปุ่นมาตั้งแต่สมัยโบราณ

คุณยายที่ฉันรู้จัก มักจะพูดคุยให้ฟังอย่างภาคภูมิใจอยู่เสมอว่า สุขภาพที่แข็งแรงของท่านนั้น มีเคล็ดลับมาจากการรับประทานอุเมโบชิวันละหนึ่งลูกทุกวัน

## 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。

漬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。

梅干しにはほかにも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、いつも自慢して話してくれます。

