

อาหารญี่ปุ่นใกล้ตัว

— ผักฤดูร้อน —

สรรพคุณของผักฤดูร้อน กินแล้วสุขภาพดี

ผักฤดูร้อนที่สำคัญของประเทศญี่ปุ่นมีมะเขือเทศ มะเขือม่วง ฟริกหยวก กระเจียบ ข้าวโพด กุ้ยช่าย ฟักทอง ซูกินี (Zucchini) ฯลฯ และผักฤดูร้อนที่ปลูกโดยให้ได้รับแสงแดดอย่างเต็มที่นั้นจะเป็นมันเงา ดูแล้วสดใหม่น่ารับประทาน

ประเทศยุโรปมีสุภาษิตที่ว่า “กินมะเขือเทศทุกวันแล้วห่างไกลจากหมอ” ประเทศญี่ปุ่นเองก็มีสุภาษิตนั้นเช่นกัน ความจริงแล้วมะเขือเทศจะช่วยขับเกลือออกจากร่างกาย ทำให้ความดันเลือดลดลง ช่วยผ่อนคลายความเหนื่อยล้าและช่วยป้องกันอาการอ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง

ผักฤดูร้อนส่วนใหญ่เมื่อรับประทานแล้วจะช่วยทำให้ร่างกายที่รู้สึกร้อนเนื่องจากความร้อนในฤดูร้อนนั้นเย็นขึ้น ในทางตรงกันข้าม เมื่อรับประทานร่วมกับพืชผัก เช่น เมียวกะ (myoga ginger) จิง กระเทียม ฟริก ก็จะทำให้ร่างกายที่เย็นเนื่องจากเครื่องปรับอากาศภายในห้องนั้นรู้สึกอบอุ่นขึ้น ขอแนะนำสูตรอาหารง่าย ๆ เพื่อให้ฝ่าฟันฤดูร้อนไปได้อย่างมีชีวิตชีวา

<สูตรอาหาร>

- นามะเขือเทศปั่นรวมกับกล้วยเพื่อทำเป็นน้ำผลไม้ คนที่ไม่ชอบมะเขือเทศก็สามารถดื่มได้อย่างเอร็ดอร่อย และเมื่อแช่เย็นก็จะทำให้อร่อยมากยิ่งขึ้น
- แดงกวานั้นแนะนำให้กินสด ๆ จะดีกว่า สำหรับคนญี่ปุ่นแล้วนิยมรับประทานโดยนำไปจิ้มกับ “คินซันจิ มิโตะ (เต้าเจี้ยว คินซันจิ)” และเสียงเคี้ยวกรุบ ๆ ก็ยังดีอีกด้วย
- นำแดงกวานั้นไปนวดกับเกลือ หลังจากนั้นบีบน้ำออกให้แห้ง ตัดปลาหมึกหรือปลาหมึกยักษ์ต้มเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปคลุกรวมกันใน “ซัมโบสึ” (น้ำส้มสายชู ซึ่งผสมซีอิ๊วญี่ปุ่นและน้ำตาล) กลิ่นของน้ำส้มสายชูนั้นจะทำให้เจริญอาหาร หรือจะเสิร์ฟคู่กับเมียวกะชอยก็ดีไปอีกแบบ
- นามะเขือม่วงไปย่างทั้งเปลือก หลังจากนั้นให้ปอกเปลือกออก แล้วนำไปรับประทานคู่กับซีอิ๊วญี่ปุ่นและจิงฝน

จัดตกแต่งงานเทศกาลโอบ้งโดยผักฤดูร้อน “โซเรียวอุมะ”(ม้าวินญาณ)

ในบางภูมิภาค ช่วงเทศกาลโอบ้ง จะมีการประดิษฐ์สัตว์ที่มีชื่อเรียกว่า “โซเรียวอุมะ” (ม้าวินญาณ) ซึ่งใช้เป็นยานพาหนะสำหรับดวงวิญญาณในการเดินทางข้ามไปมาระหว่างโลกมนุษย์กับโลกวิญญาณ โดยนำไม้ขีดไฟหรือตะเกียบไม้ชนิดที่ใช้แล้วทิ้งมาทำจำนวน 4 แท่งเสียบเข้ากับแดงกวาและมะเขือม่วงเพื่อทำเป็นขาของม้าและวัว จากนั้นนำไปวางในที่ต่าง ๆ อย่างเช่น ที่ห้องบรรพบุรุษหรือที่ประตูทางเข้าออกของบ้าน เป็นต้น

身近にある日本の食物

— 夏野菜 —

夏野菜の効能 食べて元気いっぱい

日本の夏野菜の代表的なものには、トマト・なす・ピーマン・オクラ・とうもろこし・にら・かぼちゃ・ズッキーニ等があります。太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、艶があり、みずみずしくて見るからにおいしそうです。

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」。ヨーロッパのことわざだそうです。日本でもそう言います。実際、トマトは体の塩分を取り除き血圧を下げたり、疲労回復や夏バテを防いでくれます。

夏野菜の多くが、食べると夏の暑さでほてった体を冷やしてくれます。逆に、みょうが・しょうが・にんにく・唐辛子等と一緒に食べれば、室内の冷房で冷え切った体を温めてくれます。

元気でこの夏を乗り切ってください。簡単なレシピを紹介します。



<レシピ>

- トマトをバナナなどと一緒にミキサーでジュースにする。トマト嫌いでもおいしく飲める。冷たくするとさらにおいしい。
- きゅうりは生で食べるのがおすすめ。日本人はよく“金山寺みそ”をつけて食べる。がりがりという噛む音もいい。
- きゅうりを刻んで、塩もみにした後よくしぼり、ゆでたタコやイカを小さく切り、一緒に三杯酢であえる。酢の物は食欲をそそる。みょうがのせん切りを添えてもいい。
- なすは皮のついたまま焼いた後、皮をむき、おろししょうが醤油で食べる。

夏野菜でお盆飾り “精霊馬 (しょうりょううま)”

地方によっては、お盆に靈魂がこの世とあの世を行き来するための乗り物“精霊馬”と呼ばれる動物を作ります。きゅうりやなすにマッチ棒や折った割り箸などを4本差し込んで足にし、馬や牛を作って仏壇の前や玄関などに置きます。

