

อาหารญี่ปุ่นใกล้ตัว

— อาหารต่างแดนที่มีบทบาทมากมาย “ฟักทอง” —

ผลผลิตทางเกษตรที่มาจากต่างประเทศมีหลากหลาย อาทิเช่น ข้าว ข้าวสาลี ฟักทอง มันเทศ มะเขือ มะเขือเทศ ผักกาดขาวต่างๆ เป็นต้น สำหรับในครั้งนี้จะขอพูดคุยกันถึงเรื่องของฟักทอง ผลผลิตทางเกษตรที่มีปลูกในญี่ปุ่นและบริโภคกันอย่างแพร่หลายบนโต๊ะอาหารของคนญี่ปุ่น

ฟักทองเป็นพืชที่มีต้นกำเนิดในเขตร้อนของอเมริกา แต่ดูเหมือนว่าเข้ามาในประเทศญี่ปุ่นทางประเทศกัมพูชา จึงมีชื่อเรียกว่า “คะโบะจะ” ตามซุเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ มีการหันขายฟักทองเป็นชิ้นๆ หรือขายทั้งลูกกลมรีใหญ่ จากรูปลักษณะและผิวภายนอกที่ขรุขระ ทำให้ภาพพจน์ของฟักทองมีไปในทางดำนลบ และถูกนำไปเปรียบเทียบกับทางไม่สุภาพต่างๆ เช่น “คะโบะจะยะโร (คำเรียกเยาะเย้ยผู้ชายหน้าตาหน้าเกลียด ไร้ความสามารถ)” “คะโบะจะนิเมะสะนะ (คนที่มีหน้ากลม รูปร่างอ้วนเตี้ย)” เป็นต้น

แต่ทว่า เนื้อสีเหลืองของฟักทองประกอบด้วยสารเบต้าแคโรทีน มีปริมาณสูงสุดในบรรดาพืชผักสีเขียวด้วยกัน เมื่อเข้าไปอยู่ในร่างกายจะเปลี่ยนสภาพเป็นวิตามินเอ ซึ่งมีคุณสมบัติต้านออกซิเดชั่นป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย ป้องกันโรคที่เกิดจากการดำรงชีวิตประจำวัน สามารถนำไปปรุงอาหารได้อย่างกว้างขวาง ไม่ว่าจะเป็นการผัดกับน้ำมัน ต้ม หรือน้ำซุป เป็นอาหารที่รับประทานกันได้ทุกวัน

ใน 1 ปี สำหรับวันที่กลางวันสั้นที่สุด และกลางคืนยาวสุด ที่มีชื่อเรียกว่า “โทจิ” (ประมาณวันที่ 22 ธันวาคม) ในประเทศญี่ปุ่นจะมีธรรมเนียมการรับประทาน “โทจิคะโบะจะ” ซึ่งกล่าวกันว่า หากรับประทานฟักทองในวันนี้ จะทำให้สามารถคุ้มครองป้องกันภัยอันตราย ทำให้ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งทำให้ทราบได้ว่าในอดีต ถูกลูกเป็นฤดูที่ขาดวิตามินได้ง่าย และฟักทองเป็นอาหารที่สูงค่าในสมัยนั้น

อนึ่ง ที่เมืองมะชิโตะ จังหวัดชิบะบ้านเกิดของนักบินอวกาศยะมะซะกิ ได้มีการจัดงาน “คะโบะจะโบะกิน (บริจาคเงินโครงการฟักทอง) เพื่อช่วยเหลือประเทศกัมพูชา” กิจกรรมดังกล่าวเริ่มต้นจากการที่เมืองมะชิโตะได้ส่งโต๊ะเรียนและเก้าอี้ ไปช่วยเหลือเด็กนักเรียนในประเทศกัมพูชา ต่อมานายกเทศมนตรีเมืองมะชิโตะได้รับคำเชิญจากผู้ว่าราชการจังหวัดเปรยแวงให้เดินทางไปเยือนประเทศกัมพูชา เพื่อรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์และใบประกาศเกียรติคุณ นายกเทศมนตรีเมืองมะชิโตะได้นำเมล็ดพันธุ์ฟักทองของญี่ปุ่นจำนวน 3,000 เมล็ด ไปมอบให้แก่รองผู้ว่าราชการจังหวัดเปรยแวง ขณะเดียวกันก็ได้รับเมล็ดพันธุ์ฟักทองจากกัมพูชาเป็นการตอบแทนกลับมาด้วยเช่นกัน จึงเป็นสาเหตุให้ฟักทองพันธุ์ “มะชิโตะชิโระคะบะจะ (ฟักทองพันธุ์มะชิโตะ)” เมื่อ 53 ปีที่แล้วได้รับการฟื้นฟูกลับขึ้นมาอีกครั้ง โดยนำไปผสมพันธุ์กับเมล็ดพันธุ์ฟักทองของกัมพูชา ทำให้เกิดฟักทองพันธุ์ใหม่ “มะชิโตะแบรนต์ (ชื่อมะชิโตะ)” ขึ้นมา โครงการดังกล่าวได้รับคำยกย่องว่าเป็นโครงการที่พิเศษ ด้วยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนช่วยเหลือประเทศราชอาณาจักรกัมพูชา

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すばらしいプロジェクトです。