

อาหารญี่ปุ่นใกล้ตัว

— อาหารธรรมชาติที่ขึ้นอยู่ตามป่าเขา —

เมื่อแสงแดดค่อยๆ อบอุ่นขึ้น หิมะก็เริ่มละลายหายไป ต้นไม้ใบหญ้าก็เริ่มแตกหน่อออกไปอ่อนขึ้นอย่างรวดเร็ว และนั่นเป็นสัญญาณว่า ฤดูใบไม้ผลิกำลังจะเข้ามาเยือน ตามป่าตามภูเขา ต้น “จิกุชิ (หญ้าหางม้า)” “ฟูกิโนะโท (ดอกไม้ป่าชนิดหนึ่งขึ้นบนดินมีรสขม)” “เสะริ (หญ้าชนิดหนึ่งที่คนญี่ปุ่นนิยมนำมาต้มกับข้าวต้มกินพร้อมกับผักหญ้าชนิดอื่นๆ รวม 7 ชนิด ที่เรียกว่า นะนะคุสะในวันที่ 7 ของเดือนมกราคม)” และ “ต้นโยะโมะกิ (พืชล้มลุกชนิดหนึ่งคนญี่ปุ่นนิยมนำมาทำขนมโยะโมะกิโมะจิ (โยะจิสึเซียว)” จะเจริญเติบโตงอกออกมา ผู้คนจะเริ่มออกจากบ้าน ไปเดินใบหญ้าเก็บยอดผักป่ากันอย่างสนุกสนาน

การที่ผู้คน ไปเดินยอดอ่อนหรือเก็บใบอ่อนของพืชที่ทนทานต่อความหนาวเย็นในฤดูหนาวมารับประทานนั้น เป็นการรับรู้ถึงพลังแห่งชีวิต และเคารพต่อพลังธรรมชาติอันยิ่งใหญ่

จิกุชิที่เก็บมาได้จะเด็ดขั้วทิ้งต้มปรุงรสราดด้วยไซ ส่วนใบฟูกิโนะโทนำไปทอดแทนปุระ และต้มต้นเสะริ ทุกคนในครอบครัวต่างมานั่งล้อมโต๊ะเพื่อรับประทานอาหารฝีมือคุณแม่ พร้อมๆ ไปกับการขอบคุณของขวัญจากธรรมชาติ

ผักป่า จำพวกต้นเสะรินั้น จำแนกได้ยากว่าต้นไหนเป็นต้นที่มีพิษหรือไม่ มีพิษ นอกจากนี้ ในระยะหลังๆ พบว่ามีสารเคมีทางเกษตรเกาะปะปนอยู่ด้วย ดังนั้น เวลาเก็บพืชผักตามป่าเขาจึงต้องระมัดระวังให้ดี

เมื่อฤดูใบไม้ผลิใกล้เข้ามา ก็จะเข้าสู่หน้าของ “ยะมะอุโด (พืชจำพวกเล็บครุท)” “ฟูกิ (ลักษณะใบกลมหักรับประทานได้ทั้งก้านและใบ)” “วาราบิ (ผักถูด)” และ “เซนไม (ลักษณะคล้ายผักถูด)” เป็นต้น ที่ทำให้ภูเขาและป่าเริ่มเข้าสู่ฤดูที่นำเสนอสนุกสนานมากขึ้น ท่านทั้งหลายจะไม่ลองหยิบตะกร้าเข้าป่าเขาที่อยู่ใกล้ๆ พร้อมกับผู้ให้คำแนะนำด้านการดำเนินชีวิตบางหรือ นอกจากผักป่าแล้วยังมีดอกไม้เล็กๆ เบ่งบานอยู่มากมาย

身近にある日本の食物

— 野山に生える自然の食物 —

日射しが少しずつ暖かく感じられるようになり雪解けが始まると、木の芽、草の芽もだんだんと膨らんで春到来を告げてくれます。野山には、「ツクシ」「フキノトウ」「セリ」「ヨモギ」も生えてきます。人も戸外に出ていき、草摘みや山菜採りを楽しめるようになります。

人は冬の寒さに耐えてきた植物の芽や葉を摘んで食すことで、その生命力にあやかりたいという思いを抱きます。自然の力に畏敬の念を抱きます。



摘んできたツクシは袴を取ってから卵とじに、フキノトウは天ぷらに、セリはおひたしにと、母親の手料理が食卓を飾って、家族全員で自然の恵みに感謝しながら食べます。

山菜には、毒ゼリのように区別のつきにくいものや、最近では農薬がかかっていたりすることもあり、草摘みや山菜採りには、十分気を付けないといけなくなりました。



春がどんどんやってくれば、「ヤマウド」「フキ」「ワラビ」「ゼンマイ」等が旬を迎え、野山はますます楽しい季節になってきます。皆さんもカゴを持って近くの野や山に、生活指導員の方と一緒に出かけみてはいかがでしょうか。小さな草花もたくさん咲いていると思いますよ。

