

Những thực phẩm quen thuộc của Nhật Bản

— Thức ăn dùng như vị thuốc (Umeboshi) —

Cây ume trồng trong công viên hay sân nhà nở hoa khi trời còn lạnh khoảng tháng 2 đến đầu tháng 3, là lúc tiết xuân còn sớm. Hoa có mùi thơm nhẹ, báo hiệu mùa xuân sắp đến. Hoa tàn kết trái, đến tháng 6 thì trái chín, người ta hái vào làm umeboshi

Người Nhật từ xưa đã làm umeboshi. Những quả umeboshi lâu đời nhất hiện nay được làm từ năm 1576, và vẫn giữ ở trạng thái tốt. Umeboshi làm từ phương pháp truyền thống, giữ trong môi trường bảo quản tốt sẽ không bị hư và dù làm từ 100 năm trước vẫn ăn được.

Umeboshi có nhiều công dụng. Vị chua của umeboshi là acit citric, có tác dụng kích thích bài tiết nước bọt, làm tiêu hóa thức ăn, vì thế mỗi ngày ăn umeboshi sẽ tránh được bệnh táo bón. Khi mệt mỏi hay bị stress không muốn ăn, bạn chỉ cần ăn một quả umeboshi sẽ giúp thấy ngon miệng. Umeboshi cũng có công dụng hồi phục sức khỏe, vì thế khi chữa bệnh người ta thường ăn cháo với umeboshi.

Ngoài ra, khi cảm thấy hôi miệng, ăn một quả umeboshi, sẽ khổng chế được tạp khuẩn trong miệng, giúp tránh được mùi hôi. Umeboshi còn có ích trong việc giết các loại khuẩn độc trong dạ dày và ruột nên phòng chống được chứng trướng độc và các bệnh truyền nhiễm.

Người Nhật có mẹo chữa bệnh nhức đầu, hạ nhiệt là lấy umeboshi đập dập, trét lên miếng giấy nhỏ dán hai bên thái dương. Ngày xưa nhiều cụ già hay làm như thế, và được gọi là “cụ umeboshi”.

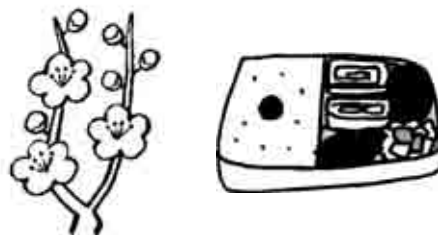
Umeboshi có nhiều cách dùng khác nữa, để lâu ngày được nên từ xưa đã là một món thuốc dân gian, thức ăn dự trữ không thể thiếu trong gia đình người Nhật.

Tôi có biết một cụ bà, khi được hỏi bí quyết sống khỏe, bao giờ cụ cũng khoe là mỗi ngày cụ đều ăn một quả umeboshi.

身近にある日本の食物

— 葉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い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。

潰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。

