

Những thực phẩm quen thuộc của Nhật Bản

— Rau củ nguồn gốc nước ngoài (Bí đỏ) —

Nông sản từ nước ngoài đến Nhật có rất nhiều như lúa gạo, lúa mạch, bí đỏ, khoai lang, cà tím, cà chua, cải bắp thảo, v.v.. Hôm nay chúng tôi xin giới thiệu bí đỏ, một loại thực vật được trồng ở khắp nơi tại Nhật và có mặt thường xuyên trong các bữa ăn của người Nhật.

Có nguồn gốc ở vùng nhiệt đới châu Mỹ, bí đỏ từ Campuchia đến Nhật nên vì thế mà được đặt tên là Kabocha. Bí đỏ được xẻ ra hoặc để nguyên quả bán ở siêu thị. Bí đỏ có hình dáng và lớp vỏ sần sùi trông không đẹp mắt nên thường được dùng để ví những cái xấu xí, ví dụ như khi chế ngự một người đàn ông vừa xấu vừa dở thì người Nhật gọi là “Kabocha yarou”, hay nói một người thấp, béo, mặt tròn thì là “kabocha ni mehana”.

Nhưng về mặt dinh dưỡng bí đỏ có nhiều β -caroten, thuộc hàng top trong các loại rau có màu. Khi vào trong cơ thể, chất tiền vitamin A này có tác dụng chống oxyt hóa, giúp phòng chống các loại bệnh do thói quen sinh hoạt gây ra. Bí đỏ có nhiều cách ăn, có thể xào hay nấu canh, là nguyên liệu nên có trong bữa ăn hàng ngày của mọi người.

Trong năm, ngày ngắn nhất và đêm dài nhất là ngày đông chí 22 tháng 12. Vào ngày này người Nhật có phong tục ăn bí đỏ gọi là “touji kabocha”, với mong muốn xua đuổi những điều xấu và được khỏe mạnh, không bệnh tật trong năm. Ngày xưa vào mùa đông người ta dễ bị thiếu vitamin nên bí đỏ là thực phẩm tốt cho sức khỏe vào mùa này.

Liên quan đến bí đỏ, thành phố Matsudo ở tỉnh Chiba, quê của nhà phi hành vũ trụ Yamazaki đang gây một quỹ từ thiện để giúp Campuchia lấy tên “Quỹ từ thiện Kabocha giúp Campuchia”. Nhân dịp thị trưởng Matsudo sang Campuchia theo lời mời của thống đốc bang Pureiben, Campuchia để nhận huân chương và bằng khen về sự kiện thành phố Matsudo tặng Campuchia bàn ghế học sinh, thị trưởng đã tặng phó thống đốc 3000 hạt giống bí đỏ. Đổi lại, thị trưởng cũng nhận từ phó thống đốc những hạt giống bí đỏ có nguồn gốc Campuchia. Tại thành phố Matsudo, 53 năm sau, người ta lại trồng lại giống bí đỏ Matsudoshiro. Đây là kế hoạch trồng bí đỏ thương hiệu Matsudo với mục đích tiến hành hơn nữa những hoạt động hỗ trợ Campuchia.

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、日本中で栽培され、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で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っている語)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。