

Những thực phẩm quen thuộc của Nhật Bản

— Những thực phẩm tự nhiên mọc trên rừng núi —

Khi những tia nắng mặt trời bắt đầu ấm dần lên thì cũng là lúc tuyết bắt đầu tan, cây cỏ bắt đầu đâm chồi nảy lộc, báo hiệu mùa Xuân sắp đến. Ở các khu vực rừng núi, các loại rau như Tsukushi, Fukinotoh, Seri, Yomogi... đua nhau nhú mầm. Người ta cũng bắt đầu lên núi vui vẻ đi hái các loại rau núi về ăn.

Người ta cho rằng, ăn những ngọn rau núi đã chịu đựng được qua cái giá lạnh của mùa đông thì mình cũng sẽ có được sức mạnh đó. Đây là một cách bày tỏ lòng kính trọng đối với sức mạnh của thiên nhiên.

Rau Tsukushi sau khi hái về, bóc bỏ lá ngoài và đút với trứng, Fukunotoh thì đem rán Tempura, rau Seri đi để luộc... những món ăn đơn giản qua bàn tay của người mẹ làm cho bữa ăn thêm hấp dẫn, và tất cả mọi thành viên trong gia đình vừa thưởng thức vừa cảm tạ vật ngon mà đất trời ban cho.

Tuy nhiên, rau núi cũng có loại độc loại không, khó phân biệt. Hoặc gần đây còn có cả vấn đề thuốc trừ sâu nữa, nữa nên khi hái rau rừng ta nên chú ý.

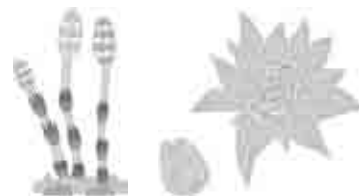
Cùng với mùa Xuân sang, còn có những loại rau khác như Yamaudo, Fuki, Warabi, Zenmai... mọc lên mơn mớn khiến cho khu vực rừng núi trong tiết Xuân càng trở nên hấp dẫn. Các bạn hãy cùng với người chỉ đạo cuộc sống, mang theo rổ rá vào những khu rừng cạnh nơi sinh sống để hái rau núi thử xem sao. Bạn sẽ thấy, không chỉ có rau núi và còn có biết bao loài hoa rừng đang đua nở nữa đấy.

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同じに、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、十分気を付けた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。

