

ภาคผนวก

วิวัฒนาการของอาหารญี่ปุ่นในประเทศญี่ปุ่น และประเทศไทย

วิวัฒนาการของอาหารญี่ปุ่นในประเทศญี่ปุ่น

ความหลากหลายทางสภาพภูมิศาสตร์ และภูมิอากาศ ความซับซ้อนทางโครงสร้างของชนกลุ่มต่าง ๆ ที่มาตั้งถิ่นฐานในหมู่เกาะญี่ปุ่น หรือประเทศญี่ปุ่นในปัจจุบันนี้ ตั้งแต่อดีตกาล ความหลากหลายแตกต่างในด้านต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างมากมาย ประกอบกับความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ ส่งผลให้ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีความมั่งคั่งในด้านวัฒนธรรมการกิน และได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่มีมาตรฐานทางด้านการกินอยู่ดีประเทศหนึ่งในโลก ดังนั้นการที่เราจะศึกษาทำความเข้าใจความหลากหลายของรูปแบบต่าง ๆ และประวัติความเป็นมาของวัฒนธรรมการกินของชาวญี่ปุ่นในแต่ละยุคสมัยตั้งแต่อดีตที่ผ่านมาจนจบกระทั่งปัจจุบัน อันเป็นบ่อเกิดถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารการกินของญี่ปุ่นทั้งในอดีต และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้นั้น จึงจำเป็นต้องทำการทบทวนศึกษาประวัติศาสตร์ทางวัฒนธรรมด้านอื่น ๆ ผสมผสานควบคู่ไปกับวัฒนธรรมอาหารการกิน ซึ่งสามารถแบ่งรายละเอียดออกเป็นยุคสมัยต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้

1. สมัยก่อนประวัติศาสตร์

หากจะกล่าวย้อนไปถึงบ่อเกิดแรกเริ่มของวัฒนธรรมการกินอยู่ของชาวญี่ปุ่นอย่างโดยสรุปแล้วนั้น จะต้องย้อนกันไปถึงตั้งแต่ยุคหินใหม่ (Neolithic Age) หรือตั้งแต่ประมาณ 8,000 ปีก่อนคริสตกาล อันเป็นยุคแรกเริ่มที่มีการขุดค้นพบเครื่องปั้นดินเผา โครงกระดูก และเครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันต่าง ๆ มากมาย ที่มีร่องรอยแสดงให้เห็นว่า ผู้คนที่อาศัยอยู่ในหมู่เกาะญี่ปุ่นนั้นได้ผสมผสานวัฒนธรรมสองสายไว้ในชีวิตความเป็นอยู่ ประกอบด้วย สายแรก ได้แก่ วัฒนธรรมหมู่เกาะจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งพบเห็นได้จากการจับสัตว์ทะเล เช่น ปลาหมึก ปลาหมึกยักษ์ (Tako) มากิน รวมถึงการใช้อาวุธ เช่น ธนู แห ในการจับสัตว์ทะเล ส่วนอีกสายหนึ่ง ได้แก่ วัฒนธรรมภูเขาก่อนที่พบเห็นได้จากการใช้ธนูสั้น เพื่อการล่าสัตว์ป่า เช่น หมูป่า กวาง ฯลฯ โดยจากหลักฐานทางโบราณคดีที่ค้นพบแล้วในปัจจุบันนั้น ทำให้สามารถสันนิษฐานได้ว่า อาหารที่ผู้คนในยุคดังกล่าวบริโภคครอบคลุมไปด้วยสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม 60 ชนิด, นก 10 กว่าชนิด, ปลา 40 กว่าชนิด และหอย 300 ชนิด อีกทั้งยังรวมถึงหอยเม่น ตลอดจนพืชผักผลไม้ต่าง ๆ จนกระทั่งอาจจะสามารถกล่าวได้ว่าคนญี่ปุ่นในยุคนั้นสรรหาอาหารแทบจะทุกประเภทที่หาได้ในเกาะญี่ปุ่นเองมากินกัน โดยวิธีที่นิยมนำมาใช้ในการปรุงทำอาหารอย่างเป็นทางการหลักนั้น ได้แก่ การใช้ความร้อนด้วยวิธีต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการต้ม หรือย่าง อันสามารถสังเกตได้จากการค้นพบร่องรอยของเครื่องปั้นดินเผา

สมัยโจมอน (Joumon 8,000 – 300 ปีก่อนคริสตกาล) ซึ่งเป็นภาษาสำหรับใช้ดื่มอาหาร นอกจากนี้ยังมีการขุดพบหินสำหรับใช้ในการย่างอีกด้วย โดยมีการพบว่าในยุคสมัยนั้นมีการกินอาหารในสภาพดิบอยู่บ้างเช่นกัน

ต่อมาเมื่อมีการทำสิกรรมเกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปลูกข้าวในที่ลุ่ม ซึ่งได้แพร่หลายกระจายไปทั่วหมู่เกาะญี่ปุ่นในสมัยยะโยอิ (Yayoi 300 ปีก่อนคริสตกาล – ศตวรรษที่ 4) ทำให้ข้าว และธัญพืชกลายเป็นอาหารหลักแทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ แต่ก็ยังมีการบริโภคเนื้อสัตว์อยู่ควบคู่กันไปด้วย เนื่องจากชาวญี่ปุ่นในยุคโบราณตั้งแต่ยุคหินใหม่ จนกระทั่งมาถึงสมัยยะโยอินั้นยังไม่มีข้อห้าม หรือข้อจำกัดในการกินอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อันเป็นหลักการธรรมเนียมปฏิบัติที่สืบเนื่องมาจากความเชื่อทางศาสนา ทำให้ผู้คนชาวญี่ปุ่นในยุคยะโยอินั้นบริโภคอาหารแทบจะทุกประเภททุกชนิดเช่นเดียวกับในยุคหินใหม่ และยุคก่อนหน้านั้น นอกจากนั้นในยุคนี้ยังได้เริ่มมีการพัฒนาแบ่งหน้าที่ทางสังคมอย่างชัดเจนจนเกิดเป็นกลุ่มชนต่าง ๆ โดยเฉพาะขึ้น เช่น กลุ่มชนผู้ประกอบอาชีพในการล่าสัตว์ จับปลา ฯลฯ รวมทั้งยังมีการคิดค้นวิธีการผลิตเกลือ เพื่อมาทดแทนการบริโภคเกลือจากเครื่องในของสัตว์ที่ล่ามาได้อีกด้วย

ประเภทของข้าวที่ได้กลายมาเป็นอาหารการกินหลักในยุคนี้ ได้แก่ ข้าวกล้อง โดยพวกเขาจะนำมานึ่งเพื่อกินในตอนเช้า และเย็นวันละ 2 มื้อ ซึ่งอาหารรอง หรือกับข้าวนั้น ก็ได้แก่พวกผัก ป่า ผลไม้ ปลา หอย นก และสัตว์ป่าที่นำมาปรุงทำอาหารโดยใช้วิธีการผ่านความร้อน มีการนำเครื่องปรุงรส และเกลือมาปรุงอาหารจำพวกหอย และผักเพื่อกินแบบดิบ ๆ อีกทั้งยังมีการคิดค้นอาหารหมักเกลือที่เรียกว่า ฮิชิโอ (Hishio) ตลอดจนเครื่องปรุง และเครื่องเทศอื่น ๆ ทุกชนิด นอกจากนี้ยังมีการผลิตสุราหรือเหล้าที่ในยุคแรกนี้ จะมีลักษณะเป็นก้อนเหนียวข้นต้องกินด้วยการใช้ตะเกียบ จนกระทั่งต่อมาเมื่อวิธีการหมักสุรา หรือเหล้าพัฒนาขึ้น สุรา หรือเหล้าที่ผลิตได้แบบก้อนเหนียวข้นจึงกลายเป็นของเหลวสำหรับดื่มโดยไม่ต้องใช้ตะเกียบในการกินสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน อีกทั้งยังมีการทำขนมจากผลไม้ตากแห้ง และขนมหนึ่งที่ทำมาจากผงแป้งข้าวเจ้าที่เลียนแบบวิธีการทำมาจากประเทศจีน ซึ่งเป็นต้นแบบของ คะระงะฉิ (Karagashi) หรือขนมชนิดต่าง ๆ ที่ทำมาจากแป้งซึ่งชาวญี่ปุ่นยังทำจำหน่ายขาย และกินกันอยู่ในปัจจุบันอีกด้วย โดยในส่วนของภาษาสำหรับใส่อาหารนั้น ในยุคนี้นี้มีทั้งที่ทำมาจากดินเผา และที่ทำมาจากไม้ และยังคงใช้ตะเกียบแบบข้างเดียวลักษณะคล้ายปากกีสรูปตัวอักษร V ในการกินอาหารนอกเหนือจากมือเฉกเช่นเดียวกับยุคหินใหม่

2. สมัยนาระ (Nara)

สมัยนาระ (ค.ศ. 710 – 784) เป็นยุคสมัยที่ประเทศญี่ปุ่นมีความตื่นตัวกับการรับเอาอารยธรรมจากประเทศจีนเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นในด้านพุทธศาสนา, การเมือง, การปกครอง (อันจะเห็นได้จากการปฏิรูป ทะอิกะ (Taika no Kaishin) ใน ค.ศ. 645 ที่เปลี่ยนโครงสร้างทางการปกครองจากแบบเดิมไปเป็นแบบรวมอำนาจเข้าสู่ศูนย์กลาง), ศิลปะ, วรรณกรรม ตลอดจนวัฒนธรรมทุก ๆ ด้าน เป็นที่รับรู้กันอย่างแน่นอนว่าวัฒนธรรมด้านอาหารการกินก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลมาจากจีนอย่างมาก โดยบรรดาเชื้อพระวงศ์ และขุนนางชั้นสูงของประเทศได้ทำการเลียนแบบการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ของชาวจีนในราชวงศ์ถัง เริ่มมีการใช้ภาชนะใส่อาหารที่ทำมาจากโลหะ เครื่องปั้นดินเผาแบบเครื่องเคลือบ เครื่องเงิน รวมทั้งมีการนำอาหารแห้งไปแปรรูป และมีการนำน้ำมันมาใช้ในการปรุงอาหาร ตลอดจนนำเอาสิ่งของที่นำเข้าจากประเทศจีนในฐานะที่เป็นยาไปประกอบปรุงทำเป็นอาหาร โดยการเข้ามาของศาสนาพุทธจากจีนในสมัยนี้ซึ่งเป็นที่นับถือกันในชนชั้นขุนนางอย่างมาก อันเป็นที่มาของการทำให้เกิดข้อห้ามในการกินที่ญี่ปุ่นนำมาใช้สืบต่อกันมาต่อไป เช่น การห้ามกินเนื้อสัตว์, เครื่องเทศ หรือผักที่มีกลิ่นแรง (อย่างเช่น กระเทียม กระเทียมจีน ต้นหอม กุยช่าย ฯลฯ) เป็นต้น

อาหารที่เริ่มแพร่หลายในสมัยนาระที่นำเอามาจากจีน ก็ได้แก่อาทิเช่น น้ำมันพืช, เนย, น้ำตาล และนมข้น ฯลฯ อีกทั้งตะเกียบแบบสองข้างก็เริ่มเข้ามาเป็นที่นิยมใช้กันทั่วไปในยุคนี้ โดยอาหารมักเกลือที่เรียกว่า ฮิมิโอะ ซึ่งเกิดขึ้นในยุคก่อนหน้านั้น ได้พัฒนาขึ้นมาจนสามารถแบ่งออกได้อีกเป็น 3 ชนิดตามแต่วัตถุดิบที่นำมาใช้ คือ ฮิมิโอะที่หมักมาจากพืชผัก อย่างเช่น พริก หรือ แตง, มะเขือ, ผักสีเขียว, หัวคะบุ (Kabu) หรือหัวไชเท้า ฯลฯ, ฮิมิโอะที่หมักมาจากเนื้อสัตว์ อย่างเช่น นก, สัตว์ป่า, ปลา, หอย, ปู, หอยเม่น หรือกุ้ง ฯลฯ และฮิมิโอะที่หมักมาจากธัญพืช อย่างเช่น ข้าว, ข้าวสาลี หรือถั่ว เป็นต้น

โดยในระยะแรกการเลียนแบบอาหารมาจากจีนสมัยราชวงศ์ถังนั้น นิยมทำกันในหมู่ชนชั้นสูงซึ่งเป็นเพียงชนกลุ่มเล็ก ๆ ของประเทศเท่านั้น แต่ต่อมาไม่นานก็เริ่มแพร่หลายขยายไปในหมู่ประชาชนกลุ่มอื่น ๆ เริ่มจากการเกิดการทำขนมซึ่งทำมาจากแป้ง เช่น แป้งข้าวสาลี และข้าวเจ้า เป็นต้น อันสืบเนื่องมาจากการนำเข้าขนมประเภทแป้งจากจีน หรือที่เรียกว่า คะระงะมิ ดังที่ได้กล่าวไปแล้วในยุคก่อนหน้านี้นี้เพิ่มเติมขึ้นมาอีกมากมายหลากหลายชนิด สะท้อนแสดงให้เห็นถึงกระบวนการผสมกลมกลืนกันทางวัฒนธรรมที่นำวัฒนธรรมจากประเทศจีนมาปรับใช้ให้เข้ากับวัฒนธรรมญี่ปุ่นในทุก ๆ ด้านรวมทั้งด้านอาหารการกินด้วย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้อาหารจีนกลายมาเป็นอาหารที่คุ้นเคยในหมู่ชาวบ้านประเทศญี่ปุ่นสืบเนื่องมาจนกระทั่งปัจจุบัน อย่างไรก็ตามแต่อาหารที่ถูกนำเข้ามาจากจีนนั้นก็ยังไม่เป็นที่ถูกอกถูกใจตรงกับรสนิยมของคนญี่ปุ่นมากนัก

เท่าใดนัก ทำให้อาหารบางอย่างยังไม่เป็นที่แพร่ขยายกระจายไปในวงกว้างเท่าที่ควรในยุคนี้ อย่างเช่น อาหารที่ทำจากนม และอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน เป็นต้น

3. สมัยเฮอิอัน (Heian)

ช่วงปลายศตวรรษที่ 8 ประเทศญี่ปุ่นได้มีการย้ายเมืองหลวงจาก นาระ มายัง เฮอิอัน (ปัจจุบันได้แก่ บริเวณกลางเมืองเกียวโต) ทำให้เรื่องราวเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ของญี่ปุ่นในยุคนี้จึงได้รับการเรียกขานกันว่า ประวัติศาสตร์ยุคสมัยเฮอิอัน (ค.ศ. 794 – 1192) โดยหลังจากที่ย้ายเมืองหลวงมาได้ 1 ศตวรรษ ก็ได้มีการระงับการส่งทูตไปยังประเทศจีน อันเนื่องมาจากราชวงศ์ถังเริ่มเสื่อมอำนาจลง รวมทั้งเกิดการก่อกวนจลาจลอันตรายเป็นการเดินทางโดยเรือ จึงทำให้การนำเข้าวัฒนธรรมจากจีนหยุดชะงักลง ซึ่งส่งผลให้ญี่ปุ่นได้มีเวลาในการหล่อหลอมวัฒนธรรมการปกครองที่รับเอามาจากจีน ให้มีความสอดคล้องกับบริบททางสังคมของประเทศมากยิ่งขึ้น ผลที่ได้ก็คือการเกิดขึ้นมาของระบบโฌเอิน (Shouen) หรือระบบการรวบรวมที่ดินในปกครองของขุนนางทั้งในส่วนกลาง และส่วนท้องถิ่น ตลอดจนทั้งที่ดินของวัดเพื่อให้เกิดความมั่นคงเป็นปึกแผ่น จนทำให้ขุนนางตระกูลฟูจิวะระ (Fujiwara) เข้ามามีบทบาทในการบริหารงานบ้านเมือง และได้เป็นผู้สำเร็จราชการของจักรพรรดิ ครองอำนาจในช่วงศตวรรษที่ 10 ไปจนถึงต้นศตวรรษที่ 11 แต่อย่างไรก็ดี ในขณะเดียวกันกับที่ความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าของขุนนางเพิ่มขยายตัวขึ้นถึงขีดสุดความตกต่ำหย่อนยานก็เริ่มปรากฏให้เห็นเช่นเดียวกัน อันเป็นโอกาสให้ชนชั้นนักรบเริ่มเข้ามามีบทบาทในการปกป้องคุ้มครองโฌเอิน ซึ่งนำไปสู่การครองอำนาจของพวกนักรบในยุคต่อมาในที่สุด

ด้วยเหตุที่ชีวิตความเป็นอยู่ของพวกเชื้อพระวงศ์ และขุนนางมีความฟุ้งเฟ้อตรงกันข้ามกับชาวบ้าน ทำให้หลังจากเมื่อเกิดการหยุดส่งทูตไปจีนการนำเข้าวัฒนธรรมจากจีนก็ขาดตอนหยุดลง อันเป็นผลให้มีการ “ย่อย” วัฒนธรรมที่นำเข้ามาตั้งแต่สมัยก่อนหน้านี้อีกกลายเป็นรูปแบบของขุนนางญี่ปุ่นในสมัยเฮอิอันขึ้น ทำให้สำหรับอาหารของชนชั้นสูงที่พบเห็นในยุคนี้ มักจะไม่ค่อยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ และรสชาติมากเท่าใดนัก แต่ไปเน้นในเรื่องของความสวยงามของรูปแบบ และสีสันมากกว่า ซึ่งค่านิยมที่ว่านี้ ยังคงสืบทอดต่อเนื่องมาถึงในยุคปัจจุบันที่ยังมีการเน้นให้ความสำคัญกับการเป็น “อาหารตา” อยู่ดังเดิมด้วย

โดยพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของชาวญี่ปุ่นกลุ่มต่าง ๆ อยู่ในยุคนี้ ได้แก่ นิคาโยมิงงอน (Shingon) ซึ่งเน้นไปในเรื่องของความลึกลับ และพิธีกรรมอันน่าเกรงขาม และอีก

นิกายโคไดได้แก่ นิกายเท็นดะอิ (Tendai) ซึ่งเชื่อในสัทธรรมปุณฑริกสูตร (Hokekyou)¹ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำสอนของนิกายเท็นดะอินี้ นับว่ามีอิทธิพลต่อประชาชนทุกชนชั้นเป็นอย่างมาก ดังนั้นแนวคิดในเรื่องการห้ามฆ่าสัตว์ตัดชีวิต (โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม) ฯลฯ จึงแพร่ขยายกระจายจากชนชั้นสูงไปสู่ประชาชนด้วยในตลอดยุคสมัยเฮอัน ด้วยเหตุนี้โปรตีน และน้ำมันจากสัตว์จึงแทบจะไม่มีปรากฏให้เห็นในตำรับอาหารของชนชั้นสูงเลย ประกอบกับในขณะเดียวกันกรุงเฮอันเริ่มมีการจำหน่ายอาหารทะเลกันมากขึ้น จึงได้มีการนำเอาปลาแห้ง หรือหอยแห้งมาปรุงอาหารกันมากขึ้น ซึ่งอาหารแห้งเหล่านี้ ส่งผลให้อาหารประเภทที่เก็บไว้ได้นานเป็นที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย อันเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้ชนชั้นสูงกินอาหารไม่ครบทุกหมวดหมู่ ทำให้เกิดการเป็นโรคขาดสารอาหารมีสุขภาพไม่แข็งแรง และอายุสั้น อันเป็นปัจจัยหนึ่งที่เร่งให้พวกนักรบเข้ามายึดครองอำนาจได้อย่างรวดเร็วขึ้น

4. สมัยคะมะกุระ (Kamakura)

สมัยคะมะกุระ (ค.ศ. 1192 – 1333) เริ่มต้นขึ้นเมื่อตระกูลมินะโมะโตะ (Minamoto) นำโดยมินะโมะโตะ โยะริโตะโมะ (Minamoto Yoritomo) ซึ่งทำการล้มล้างอำนาจของตระกูลทะอิระ (Taira) ที่เกี่ยวโตเมื่อคริสต์ศตวรรษที่ 12 แล้วได้มีการทำการย้ายศูนย์กลางการปกครองของประเทศมาที่เมืองคะมะกุระ ริเริ่มเอารูปแบบการปกครองโดยรัฐบาลทหารที่เรียกว่า บะกุฟุ (Bakufu) มาใช้ โดยมีโยะริโตะโมะ ดำรงตำแหน่งเป็นโชกุน (Shogun ตำแหน่งสูงสุดทางทหาร) คนแรก ตระกูลมินะโมะโตะครองอำนาจมาจนถึงช่วงต้นของคริสต์ศตวรรษที่ 14 ซึ่งในช่วงเวลาสมัยคะมะกุระนี้จะเห็นได้ว่าชัดเจนว่าชนชั้นนักรบนั้นได้ก้าวเข้ามามีบทบาทแทนที่เชื้อพระวงศ์ และขุนนางอย่างเบ็ดเสร็จ โดยส่วนใหญ่พวกนักรบนั้นจะมาจากหัวเมืองต่างจังหวัด ทำให้มีวิถีความเป็นอยู่ที่ยืดหยุ่นแตกต่างจากแบบแผนอันเคร่งครัด และพิธีพิธีของพวกขุนนางในเมืองหลวง ส่งผลให้อาหารหลักของพวกเขานั้น ได้แก่ ข้าวกล้อง และเนื้อสัตว์ ซึ่งแตกต่างจากขุนนางที่กินข้าวในลักษณะที่

¹ชื่อที่ถูกตั้งคือ เมียวโฮเร็งเงเกียว (Myouhourengakyou) เป็นคัมภีร์ที่สำคัญที่สุด คัมภีร์หนึ่งของพุทธศาสนานิกายมหายาน มีฉบับแปลเป็นภาษาจีน หรือคัมบุณ (Kanbun) ที่หลงเหลืออยู่ในปัจจุบัน 3 ฉบับ แต่ฉบับที่เป็นที่รู้จักแพร่หลายมากที่สุด ได้แก่ ฉบับที่พระกุมาระจู (Kumarajuu) หรือท่านกุมารชีวะเป็นผู้แปลในปี ค.ศ. 406 โดยเนื้อหากล่าวถึงพระพุทธเจ้าผู้ทรงอยู่เหนือกาลเวลาเหนือสถานที่ ทรงเป็นสภาวะสัง และดำรงอยู่ในทุกหนทุกแห่ง และทุก ๆ สรรพสัตว์ โดย ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ได้แปลเป็นสำนวนภาษาไทยในชื่อว่า สัทธรรมปุณฑริกสูตร (ศูนย์ไทย – ธิเบต, พิมพ์ครั้งที่ 4, 2537)

เป็นกับข้าว และอาหารที่นิยมกินกันก็มักจะเน้นไปที่อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากอย่างจนเกินไป นอกจากนี้ อาหารของพวกนักรบยังมีอาหารประเภทมังสวิรัติ (Shoujin Ryouri) เสริมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งด้วย อันนับเป็นจุดเริ่มต้นของอาหารญี่ปุ่นที่รู้จักกันดีในปัจจุบัน

นอกจากนี้ นักรบส่วนใหญ่ที่มาจากต่างจังหวัด และมักมีอาชีพเป็นเกษตรกรด้วยนั้น ชีวิตของพวกเขาต้องวนอยู่กับการสู้รบ และการฝึกฝนร่างกายให้แข็งแกร่งเป็นส่วนใหญ่ อาหารการกินจึงต้องเป็นสิ่งที่ให้พลังงานสูงสุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกโปรตีนที่ได้มาจากเนื้อสัตว์ ซึ่งนักรบในยุคสมัยนี้นั้นแตกต่างจากขุนนางในสมัยเฮอันที่ถูกห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ และนำเนื้อมาเป็นอาหารตามคำสอนของพุทธศาสนาที่นำเข้ามาจากจีนในยุคนี้ เพราะพุทธศาสนิกายเซ็น (Zen) ที่แพร่หลายในสมัยคะมะกุระที่เป็นที่นับถือของพวกนักรบ แม้จะยังคงมีการเคร่งครัดในเรื่องการบำเพ็ญพรต เช่น การ อดอาหาร การนั่งสมาธิ เป็นต้น แต่ไม่ได้มีข้อจำกัดในด้านอาหารเช่นนิกายอื่น ๆ แต่อย่างใด พวกนักรบจึงสามารถกินอาหารทุกชนิดได้อย่างเสรี ประกอบชีวิตการเป็นอยู่ที่มักได้ออกกำลังกายกลางแจ้ง ทำให้ชาวญี่ปุ่นในยุคสมัยนี้มีร่างกายแข็งแรง อันเป็นจุดเริ่มต้นของวัฒนธรรมความเป็นอยู่ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพสืบเนื่องมาจนปัจจุบัน

ยุคสมัยนี้มีการบริโภคอาหารหลากหลายชนิดมากกว่ายุคที่ผ่านมา โดยในส่วนของธัญพืชนั้น นอกจากข้าวเจ้า, ข้าวสาลี และข้าวเหนียว (ซึ่งยังสามารถแบ่งออกได้เป็นอีกหลากหลายชนิด) ก็ยังมีข้าวฟ่าง และฮิเอะ (Hie ธัญพืชชนิดหนึ่ง) เพิ่มขึ้นมา นอกจากนี้ยังมีถั่วชนิดต่าง ๆ และลูกเดี๋ยเพิ่มเติมเข้ามาอีกด้วย ในส่วนของพืชผักนั้นก็มิทั้งมัน, หัวไชเท้า, แดง, มะเขือ และโกะโบ (Gobou พืชตระกูลเบญจมาศใช้รากนำมาประกอบอาหาร) รวมทั้งเนื้อสัตว์ และอาหารทะเลเพิ่มเติมเข้ามาอีกด้วย

โดยเครื่องปรุงสำคัญในยุคสมัยนี้ ได้แก่ เกลือ, น้ำส้มสายชู, สุรา, มิชิโอะ, น้ำตาล, อะมะสุระ (Amazura สารปรุงรสหวานสกัดจากกิง หรือรากของพืชที่ใช้ยึดเกาะกับสิ่งต่าง ๆ), น้ำผึ้ง และผงสกัดจากผลไม้ต่าง ๆ เหมือนคล้ายคลึงเฉกเช่นเดียวกันกับสมัยเฮอัน แต่ของที่มีแปลกใหม่ขึ้นมานั้น ได้แก่ มิชิโอะที่ทำมาจากธัญพืช หรือที่เรียกว่า มิโซะ (Miso) สำหรับในส่วนของวิธีการปรุงทำอาหารนั้น ข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักก็มักนิยมนำเอามาต้มเป็นข้าวต้ม บางครั้งก็อาจจะใช้วิธีนี้ เพราะพวกนักรบนั้นชอบกินข้าวกลิ้งคังที่ได้กลิ้งไปในช่วงต้น ในขณะที่ชาวบ้านนั้นมักจะนำเอาข้าวสาลีมาหุงร่วมกับข้าวเจ้า หรือธัญพืชอื่น ๆ เช่น ฮิเอะ หรือข้าวฟ่าง แต่บางทีก็อาจจะกินเฉพาะฮิเอะ และข้าวฟ่าง โดยไม่มีข้าวเจ้าเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ธัญพืชชนิดอื่น ๆ นอกจากข้าวเจ้าก็เริ่มถูกมองว่าเป็นอาหารของชนชั้นต่ำตั้งแต่ยุคสมัยนี้เป็นต้นมา ส่งผลให้วิธีการทำอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลักนั้น มีตั้งแต่การกินแบบดิบ, การย่าง, การต้ม, การนึ่ง, การเคี้ยว, การทำเป็นซูป (Shirumono), การคอง, การตากแห้ง และการทำเป็นซูชิ เป็นต้น แต่ส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีอย่างง่าย ๆ ตามแบบวัฒนธรรมนักรบมากกว่า นอกจากนี้ ยังมีอาหารที่สามารถเก็บไว้กินได้อย่างนาน ๆ เช่น

ปลาเค้ทซุโอะ (Katsuo ปลาในตระกูลปลาทูน่า หรือชื่อภาษาอังกฤษว่า bonito) ตากแห้ง, หอย เป้าอืดตากแห้ง, ปลาเซลมอนหมักเกลือ และอาหารประเภทเปิบพิสดารตามรสนิยมของพวกนักรบ ได้แก่ อุ้งดินหมี หนังสือปูย่าง เป็นต้น

อาหารมังสวิรัติ

พระเอะอิชะอิ (Eisai) และพระโดเจ็น (Dougen) เป็นผู้นำเอาพุทธศาสนานิกายเซ็นเข้ามาเผยแพร่ในยุคสมัยนี้ และเป็นที่เลื่อมใสศรัทธาในหมู่โชกุน ตลอดจนคะอิเมียว (Daimyou)ทั้งหลาย โดยนอกจากในส่วนของอิทธิพลทางด้านความเชื่อแล้ว นิกายเซ็น ยังนำเอาอาหารมังสวิรัติ หรือที่เรียกว่า อาหาร โฉจิน (Shoujin Ryouri) เข้ามายังประเทศญี่ปุ่นด้วย ทำให้พระในวัดหันมาฉันอาหารมังสวิรัติที่ใช้น้ำมันพืชในการปรุงทำอาหารอย่างเป็นทางการเป็นหลักแทน ซึ่งในเวลาต่อมาอาหารดังกล่าวได้แพร่หลายขยายกระจายมาสู่ชาวบ้านจนกลายเป็นอาหารที่ชาวญี่ปุ่นกินอยู่ในชีวิตประจำวันจนกระทั่งปัจจุบันนี้ โดยอาหารโฉจินที่สำคัญ ๆ ได้แก่ ซุปเต้าหู้, ซุปโทะโระโระ (Tororo หรือมันญี่ปุ่น), ซุปหน่อไม้, อาหารที่นำหัวไชเท้ามาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ, คมบุ (Konbu สาหร่ายทะเลชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นเส้นยาว ๆ เนื้อหนา นำไปตากแห้ง ใช้ในการทำอาหาร หรือทำเป็นน้ำซุป), มะเขือต้ม, แดงกวาดองหวาน และนัตโตะ (Nattou ถั่วเหลืองหมัก) เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีอาหารที่เรียกกันว่า เท็นจิน หรือ เท็นชิน (Tenshin เต๋นชิน หรือ ต้มซ่า) อันหมายถึง อาหารเบา ๆ ที่กินระหว่างมื้อเพื่อประทังความหิว หรืออาหารว่างนั่นเอง โดยเท็นจิน แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ ขนมหึ่งทำมาจากผลไม้ และขนมกระระงะฉิที่ทำมาจากแป้งอันมีธัญพืชเป็นส่วนประกอบสำคัญ อาทิเช่น เซ็มเบะอิ (Senbei ขนมหึ่งจากการนำแป้งข้าวเจ้า หรือข้าวสาลีมาทำเป็นแผ่น แต่งรสด้วยโชยุ เกลือ หรือน้ำตาลแล้วนำไปย่าง), โยกัน (Yokan ขนมหวานทำจากถั่วแดงคล้ายวุ้น), มังจู (Manjuu ชาลาเปา), โซเม็น (Soumen อาหารประเภทเส้นทำจากแป้งสาลี) และคิชิเม็น (Kishimen อาหารประเภทเส้นที่มีลักษณะแบน) เป็นต้น อันจะสามารถเห็นได้ว่าอาหารมังสวิรัตินั้นยังหมายรวมถึงอาหารประเภทเส้นอีกด้วย โดยเอกลักษณ์อันสำคัญโดดเด่นของอาหารมังสวิรัติ ก็คือ การไม่กินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ และเน้นการใช้น้ำมันพืชในการประกอบปรุงทำอาหาร ซึ่งน้ำมันส่วนใหญ่ที่ใช้ทำปรุงอาหารจะมากจากถั่วเหลือง, งา, เมล็ดพืช หรือดอกคาเมลเลีย เป็นต้น แม้แต่เต้าหู้ก็ยังมีการใช้วิธีการทอดด้วยน้ำมันอีกด้วย

ธรรมเนียมการกินอาหารวันละ 3 มื้อ

การเปลี่ยนแปลงอันสำคัญอย่างหนึ่งในยุคนี้ ได้แก่ การเกิดขึ้นของธรรมเนียมการกินวันละ 3 มื้อ อันแตกต่างจากในสมัยนาระที่ปกติแล้วผู้คนนั้นจะกินอาหารวันละ 2 มื้อ อันได้แก่ มื้อเช้า และมื้อเย็น ซึ่งต่อมาในสมัยเฮอันนั้น ก็ยังมีการสืบทอดธรรมเนียมการกินวันละ 2 มื้อมาอย่างต่อเนื่อง ยกเว้นเพียงแค่ทหารตามชายแดน หรือผู้ใช้แรงงานที่จะกินอาหารระหว่างมื้อเช้า และมื้อเย็น ซึ่งเทียบเท่ากับอาหารกลางวันในปัจจุบัน เมื่อเข้าสู่สมัยคะมะกुरะมีการพบหลักฐานว่าในยุค

จักรพรรดิ Junto (Juntoku Tennou ครองราชระหว่าง ค.ศ. 1210 – 1221) นั้น ภายในราชสำนักมีการกินอาหารวันละ 3 มื้อเกิดขึ้น ซึ่งธรรมเนียมปฏิบัตินี้ได้แพร่หลายขยายกระจายไปในหมู่เชื้อพระวงศ์ และขุนนางชั้นสูง แต่เมื่อที่สามในช่วงเวลาดังกล่าวนั้น ในบางครั้งก็เป็นเพียงอาหารกลางวันแบบเบา ๆ ที่เน้นผักเป็นหลัก หรืออาจจะเป็นอาหารว่าง หรืออาหารมื้อดึกเท่านั้น ดังนั้น จึงไม่อาจจะสามารถกล่าวได้อย่างเต็มที่ว่าในยุคสมัยนี้นั้นมีการกินอาหารมื้อเช้า, กลางวัน และเย็นรวม 3 มื้อเหมือนเลิกเช่นในปัจจุบัน

อันจะสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจนจากเดิมที่พระในยุคมัยก่อนหน้านี้นั้นจะกินเพียงแค่อาหารเช้าวันละ 1 มื้อเท่านั้น แต่เมื่อเข้ามาสู่ยุคมัยกะมะกุระ พระจะกินเพิ่มขึ้นเป็นวันละ 3 มื้อ ส่วนนักรบนั้น ตามปกติจะกินวันละ 2 มื้อ คือ เช้า และเย็นเหมือนเช่นยุคก่อนหน้านี้นี้ แต่ปริมาณที่กินนั้นเทียบได้กับการกินอาหาร 3 มื้อ โดยเฉพาะเมื่อยามออกรบซึ่งต้องการพลังงานสูงนั้น ก็จะหันมากินเพิ่มขึ้นอีก 1 มื้อ อันเป็นที่เชื่อกันว่าน่าจะผลของการได้รับอิทธิพลมาจากพระ ในเวลาต่อมาเมื่อบ้านเมืองเข้าสู่ยุคที่มีการสู้รบมากขึ้น ธรรมเนียมการกินวันละ 3 มื้อนี้จึงกลายเป็นเรื่องปกติไป และยังทำการปฏิบัติเช่นนี้แม้ว่าในยามสงบสุขด้วยเช่นเดียวกัน ทำให้บรรดาขุนนางในเกียวโตต่างก็หันมากินวันละ 3 มื้อเลียนแบบนักรบบ้างจนกลายเป็นธรรมเนียมสามัญในสมัยต่อมา หรือสมัยมุโระมะชิ (Muromachi) ในที่สุด

โดยนักรบผู้ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในการปกครองประเทศในยุคนี้ดังที่กล่าวทั้งหมด เริ่มแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมการกินที่เป็นเอกลักษณ์ และแตกต่างจากวัฒนธรรมของพวกขุนนาง เพราะว่าพวกนักรบมักนิยมกินอาหารที่เรียบง่ายแต่อุดมไปด้วยสารอาหาร เช่น ข้าวกล้องที่ให้ทั้งพลังงาน และวิตามิน กับเนื้อสัตว์อันเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี ทำให้นักรบมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมากกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มเชื้อพระวงศ์ และขุนนางที่ยังยึดติดกับการกินตามแบบแผนเดิม ๆ ที่ไม่มี และไม่ให้สารอาหารที่สำคัญอย่างพอเพียง, ไม่กินเนื้อสัตว์ และไม่นิยมการออกกำลังกายกลางแจ้ง กลับกันกลับชอบดื่มสุราซึ่งส่งผลทำให้มีสุขภาพไม่ดี เป็นโรคได้ง่าย และมีอายุสั้นขึ้นมากกว่า

นอกจากนี้ พระในนิยายเช่นยังมีส่วนสำคัญต่อวัฒนธรรมการกินในยุคสมัยนี้ กล่าวคือมีส่วนในการนำเอาวัฒนธรรมการกินจากจีนเข้ามาในญี่ปุ่นซึ่งแตกต่างจากยุคก่อนหน้านี้นี้ โดยอาหารประเภทที่ว่า ก็คือ อาหารมังสวิรัตินี้ใช้น้ำมันในการปรุงทำอาหาร โดยจากการที่นิยายเช่นเป็นที่เลื่อมใสศรัทธาในหมู่ชนชั้นนักรบส่งผลทำให้อาหารมังสวิรัตินี้เป็นที่ยอมรับของนักรบไปด้วยในขณะเดียวกัน ทำให้นักรบมีโอกาเลือกกินอาหารได้อย่างหลากหลายรูปแบบมากขึ้นกว่ากลุ่มอื่น ๆ และเป็นแบบอย่างให้ชนกลุ่มอื่น ๆ ในญี่ปุ่นอย่างต่อมาอีกด้วย

5. สมัยมุโระมะชิ (Muromachi) และสมัยสงคราม (Sengoku)

เมื่อรัฐบาลในยุคสมัยคะมะกุระล่มสลายลงไปในช่วงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 14 ประเทศญี่ปุ่นได้เข้าสู่ยุคของการปกครองแบบกระจายอำนาจไปยังเจ้าผู้ครองแคว้น หรือคะอิเมียว (Daimyou) ต่าง ๆ โดยโชกุนผู้ที่มีบทบาทมากที่สุดในยุคสมัยนี้ ได้แก่ โชกุนจากตระกูลอะชิกะงะ (Ashikaga) ซึ่งอะชิกะงะ ทะกะอุจิ (Ashikaga Takauji) ได้ทำการจัดตั้งรัฐบาลทหารซึ่งเรียกว่า มุโระมะชิบะกุฟุ (Muromachi Bakufu) ทำหน้าที่เป็นสถาบันที่มีอำนาจสูงสุดในการปกครองรัฐ และสามารถดำเนินการออกกฎหมายในนามของจักรพรรดิได้ โดยตั้งขึ้นที่เกียวโต เมื่อ ค.ศ. 1338 อันเป็นจุดเริ่มต้นของสมัยมุโระมะชิ (ค.ศ. 1338 – 1573) แต่อย่างไรก็ดี อำนาจของอะชิกะงะนั้น ก็มั่นคงแค่ถึงเพียงช่วงแรกของยุคสมัยเท่านั้น ต่อมาเมื่อถึงช่วงกลางของยุคได้เกิดความขัดแย้งในการสรรหาผู้สืบทอดตำแหน่งโชกุนขึ้น ซึ่งนำไปสู่สงครามโอนิน (Onin สงครามระหว่างช่วง ค.ศ. 1467 – 1477) ถัดมาหลังจากนั้นอำนาจของรัฐบาลก็เริ่มลดน้อยถอยลง ผู้ที่มีอิทธิพลในท้องถิ่นเริ่มสั่งสมอำนาจมากขึ้น จนหลายต่อหลายแห่งประกาศตนเป็นอิสระจากโชกุน และตั้งตนขึ้นเป็นเจ้าผู้ครองแคว้นเสียเอง ส่งผลทำให้ญี่ปุ่นเข้าสู่ยุคที่เรียกว่ายุคสงคราม (Sengoku Jidai ช่วงเวลาประมาณ 1 ศตวรรษภายหลังสงครามโอนิน)

ในยุคสมัยนี้นั้น สามารถที่จะผลิตข้าวได้มากกว่ายุคก่อน ๆ มาก ดังนั้นข้าวจึงได้กลายเป็นอาหารหลักของชาวญี่ปุ่นไปอย่างโดยสมบูรณ์เต็มที่ ซึ่งนอกจากข้าวแล้ว ธัญพืชชนิดอื่น ๆ อันเป็นที่นิยม ได้แก่ ถั่วแดง, ถั่วเหลือง, พืชจำพวกถั่วอื่น ๆ, ข้าวฟ่าง, ฮีอะ, ลูกเดือย และเมล็ดโชะบะ ฯลฯ รวมทั้งยังได้มีการปลูกผักอย่างมากมายหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นผักที่ปลูกในบ้านไว้เพื่อกินเอง หรือที่ปลูกไว้เพื่อจำหน่าย เพราะว่าเกิดความต้องการบริโภคผักที่มีอัตราเพิ่มสูงมากขึ้นอันสืบเนื่องมาจากการแพร่หลายขยายกระจายของอาหารมังสวิรัต โดยผักที่สำคัญ ๆ ได้แก่ โกะโบ (Gobou), ฟูกิ (Fuki พืชตระกูลเบญจมาศ กินส่วนก้านที่ยาว), เมียวะ (Myouga พืชในตระกูลขิง), มัน, มะเขือ และแตงกวา เป็นต้น ส่วนผลไม้ นั้น ก็เป็นที่ได้รับความนิยมมากขึ้น อย่างเช่น ลูกพลับ, ลูกแพร์, องุ่น, ลูกท้อ, ส้ม และยuzu (Yuzu ลูกไม้ชนิดหนึ่งในตระกูลส้ม ใช้ผสมขนมให้มีกลิ่นหอม) เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการดื่มชาอย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยแหล่งผลิตชาที่สำคัญ ได้แก่ อุจิ (Uji), อิงะ (Iga) และซุรุเงะ (Suruga) นอกจากนี้ในยุคนี้ยังมีการบริโภคกินปลาทะเล และอาหารทะเลกันอย่างมากขึ้น เช่น ปลาซาร์ดีน, ปลาเซลมอน, ปลาทะอิ (Tai ลักษณะคล้ายปลากะพง ตัวแบน), ปลาทูน่า, ปลาชะบะ (Saba หรือ ชื่อภาษาอังกฤษว่า mackerel) เป็นต้น ในส่วนของปลาน้ำจืดก็มี อย่างเช่น ปลาฟุเนะ (Funa), ปลาและคาร์ป ทะเลสาบบิวะ (Biwa ตั้งอยู่บริเวณกลางจังหวัดมิเงใน ปัจจุบัน) เป็นแหล่งจับปลาน้ำจืดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ เป็นต้น

ตามหลักฐานที่ค้นพบปรากฏว่าการปรุงทำอาหารนั้นมีทั้งการทำเพื่อกินทั้งดิบ ๆ เช่น นำเนื้อต่าง ๆ ไปหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วแช่น้ำส้มสายชู (Namasu) กินดิบแบบซาซิมิ (Sashimi) และ คลุกเคล้าด้วยน้ำปรุงรสต่าง ๆ (Aemono) เป็นต้น ส่วนวิธีการปรุงแบบซุปนนั้น ได้แก่ ซุปใส (Sumashijiru), ซุปมิโซะ (Misoshiru), ซุปวะระบิ (Warabi เฟิร์นประเภทหนึ่ง), ซุปหน่อไม้, ซุปเห็ด มะที่ซุตะเกะ และซุปลมบุ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีวิธีการต้มเคี่ยว และย่าง ซึ่งการย่างนี้มักนิยมนำมาใช้กับปลา และนกเป็นส่วนใหญ่ อีกทั้งยังมีการย่างแบบย่างทั้งตัว, ห่อแล้วย่าง, เสียบไม้ย่าง, ย่างในหม้อดิน หรือทาเกลือแล้วย่าง (Hamayaki) เป็นต้น โดยของหมักดองในยุคสมัยนี้เรียกว่า โคโนโมะโนะ (Kou no mono) ซึ่งส่วนมากจะใช้ผัก และผลไม้ นำมาดองด้วยมิโซะ, อิชิโอะ, เกลือ และน้ำส้มสายชู ส่วนเต้าหู้นั้นก็มีความหลากหลายชนิด อย่างเช่น เต้าหู้อัน (Andoufu), เต้าหู้โทะยะ (Toyadoufu) และนัตโต (ถั่วเหลืองหมัก) ซึ่งเริ่มมีให้เห็นกันมาตั้งแต่สมัยอะมะกุระ แต่มาเป็นที่นิยมกันอย่างมากในหมู่ขุนนาง และนักรบในสมัยนี้ ซึ่งเต้าหู้ และนัตโตนั้นเป็นวัตถุดิบสำคัญสำหรับการปรุงทำอาหารมังสวิรัต โดยจะนำเต้าหู้มาใช้ใส่ในซุปรมิโซะ หรือทอดด้วยน้ำมันเช่นเดียวกันกับ หัวบุก (Konnyaku) และฟู (Fu อาหารที่ได้จากการคั่งส่วนที่เป็นแป้งออกจากแป้งข้าวสาลี)

โชยุ (Shouyu ซีอิ๊วญี่ปุ่น) และน้ำตาลก็เริ่มที่จะแพร่หลายกันอย่างมากขึ้นในยุคสมัยนี้ โดยโชยุเริ่มแพร่หลายมากขึ้นภายหลังสงครามโอนิน เรื่อยมาจนถึงปลายสมัยมูโรมะชิ ซึ่งความหมายตามตัวอักษรของโชยุ หมายถึง “น้ำมันของอิชิโอะ” อันคาดกันว่าจะมีการพัฒนามาจากการทำมิโซะ ด้วยวิธีการเติมน้ำลงไปในมิโซะแล้วนำไปต้ม จากนั้นจึงตัดส่วนที่เป็นของเหลวจากถังมิโซะมาใช้ทำเป็นโชยุต่อไป ซึ่งมิโซะนั้นมีอยู่อย่างมากมายหลากหลายชนิด อย่างเช่น ซุมะชิมิโซะ (Sumashimiso), เนริมิโซะ (Nerimiso), ยะกิมิโซะ (Yakimiso), ยูซุมิโซะ (Yuzumiso) และซันโฌมิโซะ (Sanshoumiso) เป็นต้น นอกจากนี้ในยุคสมัยนี้ยังมีการนำสุรามาใช้เป็นเครื่องปรุง โดยทั่ว ๆ ไปอีกด้วย เช่น การใส่สุราเกลือ (Sakashio) อันหมายถึง การใส่สุราปกติธรรมดาลงไปในการอาหารเพื่อใช้แทนเกลือ โดยใช้ใส่ลงไปในการประกอบอาหารประเภทต้ม (Nimono) ส่วนเครื่องปรุงรสหวานนั้น ได้แก่อย่างเช่น อะมะสุระ, น้ำผึ้ง, ผงลูกพลับ และสุราเก่า เป็นต้น แต่ในภายหลังจากสมัยราชวงศ์เหนือ และได้ (Nanbokuchou Jidai ค.ศ. 1336 – 1392 ในยุคสมัยที่ญี่ปุ่นแบ่งจักรพรรดิออกเป็นสองราชวงศ์ อันได้แก่ ราชวงศ์เหนือ และได้ ทำให้ในช่วงนี้มีจักรพรรดิถึงสองพระองค์เลยทีเดียว) ซึ่งได้มีการนำเอาน้ำตาลมาใช้ในการปรุงทำอาหารในหมู่ชนชั้นสูง อย่างเช่น พระ และนักรบ เป็นต้น ซึ่งน้ำตาลที่นำมาใช้นั้น นำเอาเข้ามาจากริวกิว (Ryukyuu หรือจังหวัดโอะกินะวะในปัจจุบัน) โดยฉิมะทซุ (Shimatsu) ผู้ครองแคว้นซะทซุมะ (Satsuma) เป็นผู้ริเริ่มนำเข้ามา ในส่วนของทางด้านน้ำส้มสายชูนั้น ก็ได้มีการถูกเอามาใช้อย่างหลากหลายมากขึ้น เช่น น้ำส้มมิโซะ, น้ำส้มวะซะบิ, น้ำส้มจิง และน้ำส้มพริกไทยญี่ปุ่น เป็นต้น รวมทั้งยังมีการนำเอาวะซะบิ, พริก, จิง, พริกไทย และวอลนัท ฯลฯ มาใช้ในฐานะผัก หรือเครื่องเทศเพื่อเพิ่มสีสัน หรือรสชาติให้กับอาหาร (Yakumi) ซึ่ง

ในส่วนของพริกไทยนั้น ได้มีการนำเข้ามาจากกรีกในช่วงปลายของยุคสมัยมุโรมะชิเป็นครั้งแรกนั่นเอง

การดื่มชา และการแข่งขันเกี่ยวกับอาหาร

ชาเป็นเครื่องดื่มที่นำเอาเข้ามาจากจีนในยุคสมัยคะมะกุระ โดยในยุคสมัยราชวงศ์ฝายเหนือ และได้นั้น ได้มีการจัดงานสังสรรค์ที่เรียกว่า ชะโยะเซะ (Chayose) ซึ่งเป็นงานเลี้ยงชนิดหนึ่งที่ส่วนใหญ่มักจะจบลงด้วยการดื่มสุรา นอกจากนี้ ยังมีการรวมกลุ่มกันชุมนุมที่เรียกว่า โทะชะ (Toucha) หรือการแข่งขันกันทายว่าชาที่คนดื่มนั้นเป็นผลผลิตมาจากที่ใด แต่อย่างไรก็ดี ชา นั้น ก็ยังเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมกันอย่างมากในยุคสมัยอะสุชิโมะโมะยะมะ (Azuchimomoyama ค.ศ. 1573 - 1603) อันเป็นยุคสมัยแห่งการรบราฆ่าฟัน และใช้ชีวิตท่ามกลางการแก่งแย่งชิงดี ด้วยเหตุนี้การดื่มชาในห้องนั่งเล่นที่เป็นห้องหนังสือในตัว หรือที่เรียกว่า โมะอิน (Shoin) จึงเป็นส่วนช่วยในการทำจิตใจให้สงบจากเรื่องทางโลก และเพิ่มพูนความลุ่มลึกทางจิตวิญญาณให้ชีวิตมนุษย์ในยุคสมัยนั้น ต่อมาในสมัยโชกุนคนที่ 8 แห่งตระกูลอะชิกะวะ หรือโชกุน อะชิกะวะ โยะชิมะซะ (Ashikaga Yoshimasa) บรูชชื่อ มุระตะ จุโก (Murata Jukou ค.ศ. 1422 – 1502) ได้ศึกษาเรียนรู้จิตวิญญาณของนิกายเซ็นมาจากพระอิกคิว (Ikkyuu) และได้นำศิลปะการดื่มชาในแบบเซ็นมาผสมผสานกับวิธีของชาวบ้าน จนกลายเป็นรากฐานของศาสตร์การชงชาแบบญี่ปุ่น หรือที่เรียกเป็นภาษาญี่ปุ่นว่าชะโด (Sadou) ในเวลาต่อมา

นอกจากที่กล่าวมาแล้วนั้น ยังได้มีการจัดการแข่งขันกิน และทายอาหารประเภทอื่น ๆ เกิดขึ้นนอกเหนือจากที่เกี่ยวกับชาอย่างเดียวย เช่น การแข่งขันกันดื่มสุราว่าใครจะเป็นผู้ที่ดื่มได้มากกว่ากัน, การแข่งขันกันทายชนิดของสุรา, การแข่งขันทายแหล่งที่ผลิตของอาหารที่ทำจากปลา คาร์ป หรือแม้กระทั่งการแข่งขันกันทายประเภทของน้ำที่นำมาชงชา เป็นต้น สะท้อนให้เห็นว่าในยุคสมัยนี้มีอาหารการกินมากมายหลากหลายชนิด (วัตถุดิบที่ใช้ปรุงประกอบอาหารญี่ปุ่นมาจนถึงในปัจจุบันก็มีการปรากฏออกมาเกือบแทบจะครบหมดทุกชนิดในสมัยนี้) ทั้งยังทำให้สามารถรับรู้ได้อีกว่า ชาวญี่ปุ่นในยุคสมัยมุโรมะชินั้นมีความละเอียดละไมต่อรสชาติของอาหารเป็นอย่างมาก จนสามารถกล่าวได้ว่า วัฒนธรรมของยุคสมัยมุโรมะชิเป็นวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงชีวิตความเป็นอยู่ของชนชั้นนักรบอย่างเต็มรูปแบบมากกว่าสมัยคะมะกุระเสียอีก เพราะชนชั้นนักรบนั้น ได้เข้ามามีอิทธิพลอย่างเต็มรูปแบบในแทบจะทุกด้านมากขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงหลังของยุคสมัยนี้ยังเป็นช่วงเวลาแห่งการทำสงครามอันเป็นเวทีของนักรบโดยเฉพาะ รวมทั้งการได้รับอิทธิพลจากนิกายเซ็น และการรับเอาวัฒนธรรมจากจีนสมัยซ้อง และหยวนเข้ามา ตลอดจนรวมเข้ามาถึงชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านญี่ปุ่นเองด้วย อันเป็นสาเหตุที่ส่งผลให้มองเห็นภาพของชนชั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัฒนธรรมการกินไปมากที่สุดได้อย่างชัดเจน อันได้แก่ กลุ่มชนชั้นสูงซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากพวกนักรบ และชาวบ้าน จึงทำให้มีการหันมากินอาหารครบทุกประเภท

และสามารถที่จะเลือกกินได้อย่างเสรีมากขึ้น แต่ก็ยังไม่เลิกนิยมการดื่มสุราเหมือนดังเช่นเดิม อันส่งผลให้ในขณะเดียวกันนี้นักกรบเองก็ได้นำเอารูปแบบมารยาท และทำท่างในการกินมาจากชนชั้นสูงด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรู้จักกินแต่พอประมาณ จึงส่งผลให้นักกรบมีสุขภาพดีขึ้นมากกว่าแต่ก่อน นอกจากนี้ อาหารที่เข้ามาพร้อมกับนิกายเซ็น อย่างเช่น มันจู, โยกัน, อาหารประเภทเส้น และเต้าหู้ เป็นต้น กลายเป็นอาหารที่แพร่หลายขยายกระจายเป็นอย่างมากในสังคม อันเป็นส่วนช่วยเสริมสร้างวัฒนธรรมด้านอาหารการกินของญี่ปุ่นให้มีความเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น

6. สมัยเอะโดะ (Edo)

สมัยเอะโดะเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ที่โชกุน โทะกูงะวะ อิเอะยะซุ (Tokugawa Ieyasu ค.ศ. 1542 – 1616) ทำการสู้รบชนะที่เซะกิงะฮะระ (Sekigahara) เมื่อ ค.ศ. 1600 และได้ดำเนินการจัดตั้งรัฐบาลทหารเอะโดะ (Edobakufu) ขึ้นที่กรุงเอะโดะ (กรุงโตเกียวในปัจจุบัน) เมื่อปี ค.ศ. 1603 สืบต่อมาถึงจวบจนกระทั่งรัฐบาลชุดดังกล่าวนี้ได้สูญสิ้นอำนาจไปในปี ค.ศ. 1868 อันนับเป็นเวลากว่า 260 ปีที่ประเทศญี่ปุ่นตกอยู่ภายใต้ยุคสมัยที่การเมือง และสังคมมีเสถียรภาพไม่มีสงครามครั้งใหญ่ดังเช่นที่ผ่านมา เนื่องมาจากด้วยสาเหตุประการสำคัญ คือ การดำเนินนโยบายปิดประเทศของรัฐบาลญี่ปุ่นยอมแต่เฉพาะเพียงแค่การค้าขายกับประเทศจีน และฮอลันดาเท่านั้น ส่งผลให้ประเทศญี่ปุ่นเกิดความล้าหลังแตกต่างจากนานาอารยประเทศในหลาย ๆ ด้าน แต่ในขณะเดียวกันนั้นก็ส่งผลดีในส่วนของการทำให้เกิดวัฒนธรรมญี่ปุ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมกะมิงะตะ (Kamigata Bunka หรือวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในเมืองใหญ่ทางตะวันตกของญี่ปุ่น อย่างเช่น เกียวโต, โอซากา และนาระ) ในช่วงระหว่างปี ค.ศ. 1688 – 1703 ซึ่งมีลักษณะเป็นวัฒนธรรมมวลชน ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมในด้านวรรณกรรม, การแสดง และจิตรกรรมต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนในด้านของอาหารการกินนั้น ก็ได้มีการนำเอาข้อดีของอาหารในวังของพวกชนชั้นสูง อย่างเช่น อาหารกะอิเซกิ (Kaiseki Ryouri) ของวัดทางพุทธศาสนา, อาหารนัมบัน (Nanban Ryouri ในส่วนของคำว่า นัมบันนั้น ใช้เรียกชื่อประเทศที่มีอาณานิคมอยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อันได้แก่โปรตุเกส และสเปน เป็นต้น แต่ในความหมายที่แท้จริงแล้วอาหารนัมบันนั้น หมายถึง อาหารที่นำเอาต้นหอม, พริก ตลอดจนน้ำมันมาใช้ในการปรุง ซึ่งเป็นวิธีการที่แตกต่างจากวิธีการที่ใช้ทำอาหารญี่ปุ่นอย่างโดยทั่วไป) และอาหารฉินะ (Shina Ryouri อาหารจีน) มาผสมผสานเข้าด้วยกัน เป็นต้นจนส่งผลให้กลายเป็นอาหารญี่ปุ่นที่ถูกเรียกกันว่า วะโอะกะกุ (Washoku อาหารญี่ปุ่น) อย่างโดยสมบูรณ์แบบ นอกจากนี้ รัฐบาลของโชกุน และเจ้าผู้ครองแคว้นต่าง ๆ ก็ยังได้มีการส่งเสริมการเกษตร และวิทยาการที่เกี่ยวข้อง อันทำให้มีพื้นที่ทางเกษตรกรรมเพิ่มเติมมากขึ้น รวมทั้งยังได้มีการปรับปรุงพันธุ์ของพืชผักต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งกรรมวิธีในการแปรรูปอาหารที่พัฒนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน ทำ

ให้การกินนั้นกลายเป็นอุตสาหกรรมใหญ่ของประเทศ ยังผลให้ประชาชนนั้นมีการกินคืออยู่ดีมากขึ้นทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ

ต่อมาเมื่อมาตรฐานชีวิตของประชาชนเพิ่มสูงมากขึ้น ร้านอาหารประเภทต่าง ๆ อันเป็นเครื่องสะท้อนแสดงถึงวัฒนธรรมของการกินก็เกิดขึ้นตามมา ร้านอาหารที่เริ่มปรากฏ และแพร่หลายในยุคสมัยนี้ ได้แก่ ร้านสุรา, ร้านรถเข็น, ร้านอุด้ง, ร้านโซะบะ, และร้านปลาไหล เป็นต้น อีกทั้งยังรวมไปถึงร้านค้าที่จำหน่ายอาหารประเภทคัปโป (Kappou Ryouri) ซึ่งเป็นอาหารชั้นสูงที่มีอยู่อย่างไม่น้อยเช่นเดียวกัน โดยย่านที่มีชื่อเสียงมาก ได้แก่ ฟูกะวะวะ (Fukagawa), นิเง็งชะยะ (Nigenchaya), อุกิโยะโกะจิ (Ukiyokoji), อะกิบะ (Akiba), อะซะกุซะ (Asakusa) และคะทซุชิมิกะ (Katsushika) เป็นต้น ซึ่งช่วงเวลาที่อุตสาหกรรมร้านอาหารนั้นเจริญรุ่งเรืองมากขึ้น ได้แก่ ช่วงปี ค.ศ. 1804 – 1829 สิ่งที่น่าสนใจ ก็คือ การที่มีการออกหนังสือแนะนำร้านอาหาร พร้อมทั้งจัดลำดับร้านอาหารตามรูปแบบการจัดลำดับนักซูโม่ขึ้น โดยในช่วงปี ค.ศ. 1818 – 1830 ยะโอะเซ็น (Yaozen) ได้ทำการออกหนังสือเกี่ยวกับอาหารที่ชื่อว่า ropicu เรื่องอาหาร (Ryouritsuu) และติดตามต่อมาด้วยหนังสือ ประมวลอาหารยอดนิคมแห่งเอโดะ (Edo Ryukou Ryouri Taizen) ที่เนื้อหาภายในสะท้อนแสดงถึงรสนิยมที่เน้นทางด้านรสชาติของอาหารเป็นหลัก และได้มีการแนะนำอาหารตามพื้นที่ต่างจังหวัดต่าง ๆ เช่น อาหารของเมืองนะงะซะกิ (Nagasaki) เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องสะท้อนชี้ให้เห็นว่า อาหารนั้นไม่ใช่สิ่งที่บริโภคเพื่อความอิ่มท้องเท่านั้น แต่ยังสามารถยกระดับให้กลายเป็นสิ่งที่แสดงถึงสุนทรียะของผู้บริโภค หรือผู้กินอีกทางหนึ่งด้วย

อาหารต่างประเทศ

อาหารต่างประเทศสำคัญ ๆ ที่ญี่ปุ่นรับนำเข้าเข้ามาในยุคนี้ ได้แก่ อาหารจีน และอาหารที่มาจากฮอลันดา, โปรตุเกส และสเปน ซึ่งผ่านเข้ามาทางเมืองท่านะงะซะกิ (Nagasaki) โดยอาหารจีนในที่นี้แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท อันได้แก่ อาหารฉินะ (Shina Ryouri) ซึ่งอาหารฉินะนี้ยังสามารถแบ่งออกได้อีกเป็น 2 สาย ได้แก่ สายวัด ซึ่งพระอินเก็นได้นำเข้ามาเผยแพร่เมื่อกลางคริสต์ศตวรรษที่ 17 โดยมีให้เห็นอยู่ทั่ว ๆ ไปในวัดนิกายเซ็นของนะงะซะกิ และแถบอุจิโนเกียวโต ที่เรียกว่า อาหารฟูชะ (Fucha Ryouri) อันเป็นอาหารมังสวิรัตินี้เฉพาะผักสีเขียวเป็นวัตถุดิบ โดยมักจะเสิร์ฟเป็นจานใหญ่ จากนั้น แต่ละคนก็จะตักอาหารแบ่งใส่ในจานของตัวเอง ส่วนอีกสายหนึ่งได้แก่ อาหารจีนที่แพร่หลายกันในหมู่ประชาชน อันได้แก่ อาหารชิปปอกุ (Shippoku Ryouri) ชิปปอกุนี้เป็นภาษาจีนโบราณที่มีความหมายว่า โต๊ะ มีการกล่าวกันต่อ ๆ มาว่า อาหารชิปปอกุนี้เป็นอาหารที่ทุกคนจะต้องล้อมวงกันกิน และพูดคุยกันอย่างสนุกสนาน ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วอาหารจีนนั้นจะเป็นอาหารที่ใช้เนื้อ และผักนำมาปรุงโดยใช้น้ำมัน และเครื่องเทศเป็นหลัก ตรงกันข้ามกับอาหารญี่ปุ่นที่ใช้ไขมัน และเครื่องเทศน้อยกว่า รสชาติของอาหารญี่ปุ่นจึงมักจะจืดชืดมีรสชาติแบบเค็มเท่านั้น โดยอาหารจีนสามารถนั้นมีลักษณะเด่นสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สามารถ

ที่จะสอดรับเข้ากับรูปแบบการกินของชาวญี่ปุ่นได้เป็นอย่างดี ทำให้มีการนำเอาวิธีการปรุง ทำอาหารจีนมาดัดแปลงใช้กับอาหารญี่ปุ่น ทำให้เกิดกลายเป็นอาหารจีนแบบญี่ปุ่นขึ้น นอกจากนั้น ยังมีการนำเอาชื่อเรียกแบบจีนมาใช้ในอาหารญี่ปุ่นอีกด้วย เช่น การเรียกโชะมะจานใหญ่ว่า ฌิปโปะกุ, เรียกอาหารที่ใส่ต้นหอมว่า นัมบัน หรือเรียกอาหารที่ใส่ต้นหอม และเป็ดว่า คะโมะนัมบัน (Kamonanban) เป็นต้น

อาหารคะอิเซกิ (Kaiseki Ryouri)

อาหารคะอิเซกิ เดิมทีนั้น หมายถึง อาหารสำหรับกินในพิธีชา ซึ่งเป็นอาหารเบา ๆ กิน เพื่อสร้างความชุ่มชื้นในปากก่อนดื่มชา อันตรงกันข้ามกับอาหารประเภทชิกิเซอิ (Shikisei Ryouri) ซึ่งเป็นอาหารพิธีการตามขนบธรรมเนียมโบราณ อันเป็นที่นิยมในหมู่ทหาร และขุนนาง แต่อย่างไรก็ดี คะอิเซกิในยุคแรกนั้นก็ได้นำเอารูปแบบ และวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบทำอาหารชิกิเซอิ เข้ามาใช้ด้วย โดยคำราอาหารในยุคสมัยเอโดะนั้นได้ให้นิยามของอาหารคะอิเซกิไว้ดังนี้ว่า เนื่อง ด้วยจากการที่อาหารคะอิเซกินั้นเป็นอาหารในพิธีชา จึงควรจะเน้นไปที่เรื่องของความสวยงาม มากกว่าเรื่องของรสชาติ ด้วยเหตุนี้อาหารคะอิเซกินั้น จึงไม่ควรที่จะมีการปรุงแต่งมากนัก เพื่อที่จะคงรสชาติตามแบบธรรมชาติไว้ และจำนวนนั้นก็ไม่ควรที่จะต้องมามากชนิดนักก็ได้

เมืองต่าง ๆ ที่สำคัญในยุคสมัยเอโดะนั้น ก็ได้แก่ เกียวโต, เอโดะ (โตเกียวในปัจจุบัน) และโอซากาซึ่งต่างก็มีวัฒนธรรมเฉพาะตัวของตนเอง โดยเกียวโตนั้นเป็นเมืองของพวกเชื้อพระวงศ์ และนักปราชญ์ผู้เชี่ยวชาญ, ส่วนเอโดะก็ถูกปกครองโดยทหารซึ่งมีการเมืองเป็นฐานอำนาจ และในส่วนของโอซากานั้นก็เป็นเมืองของชนชั้นพ่อค้าผู้ใช้ความมั่งคั่งเป็นเครื่องมือในการแบ่งแยกชนชั้น จึงทำให้สามารถกล่าวได้ว่า วัฒนธรรมด้านอาหารการกินในยุคสมัยเอโดะนั้น จะขึ้นอยู่กับสามเมืองใหญ่ ๆ นี้แทบทั้งสิ้น ตลอดจนรวมไปถึงวัฒนธรรมต่างชาติที่รับนำเอาเข้ามาโดยผ่านทางเมืองท่ามะซะซะกินั้น ซึ่งเมื่อนำปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้มารวมกันทำให้ยุคสมัยเอโดะนั้นจึงมีภาพของวัฒนธรรมในการกิน, การเลือกวัตถุดิบ และการประกอบอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ชัดเจนอย่างยิ่ง ประกอบกับความเจริญทางวิทยาการ โดยเฉพาะวิทยาการทางการแพทย์นั้น ก็ส่งผลทำให้ความรู้ด้านโภชนาการ, การรักษาโรค และสุขอนามัย ตลอดจนถึงความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค เริ่มที่จะแพร่หลายขยายกระจายไปในหมู่ประชาชน และสะท้อนให้เห็นถึงในเรื่องของการกินอาหารอีกทางหนึ่งด้วย แต่อย่างไรก็ตามในส่วนของโชกุนนั้น ก็ยังมีแนวโน้มในการกินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการอยู่ดี เนื่องจากการหลีกเลี่ยงไม่กินเนื้อสัตว์ของชาวญี่ปุ่นที่ยังมีสืบทอดมาจนถึงสมัยนี้ โดยเฉพาะในหมู่โชกุน โดยจะยกเว้นก็แต่เพียงแคในส่วนอิทธิพลของอาหารจีนะ และอาหารนัมบันเท่านั้นที่ส่งผลทำให้มีการบริโภคอาหารประเภทไขมันเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้สุขภาพของชาวเอโดะกลุ่มอื่น ๆ นอกเหนือจากโชกุนแข็งแรงมากขึ้น ตลอดจนการที่มีร้านขายเนื้อสัตว์ เช่น หมูป่า, เนื้อกวาง, หมู, สุนัขป่า, แรคคูน, หนู และลิง ฯลฯ เปิดจำหน่ายเพิ่มมากขึ้นในช่วงปี

ค.ศ. 1804 – 1829 ซึ่งโดยภาพรวม ๆ แล้วนั้นแม้จะมีแนวโน้มไปในทางที่ดีขึ้นดังที่กล่าวมา แต่ประชาชนส่วนใหญ่ก็ยังคงมีความรังเกียจการบริโภคเนื้อสัตว์ และยังขาดความรู้ทางด้านโภชนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการต้องกินให้ครบทุกมื้อเหมือนเช่นที่ผ่านมามีอยู่

7. สมัยเมจิ (Meiji)

ญี่ปุ่นนั้นตกอยู่ภายใต้การปกครองของรัฐบาลโชกุน ซึ่งดำเนินนโยบายการปิดประเทศ ไม่ติดต่อกับชาติต่าง ๆ โดยกั๊กจีน และฮอลันดาเป็นเวลานานกว่าถึง 200 ปี จนกระทั่งถึงปลายยุคสมัยเอโดะ หรือช่วงกลางศตวรรษที่ 19 จึงเริ่มต้นมีกระแสการต่อต้านนโยบายดังกล่าว จนในที่สุดญี่ปุ่นจำต้องเปิดประเทศ เพราะถูกกดดันจากสหรัฐอเมริกา และได้มีการทำสัญญาทางการค้ากับสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. 1858 ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นของเศรษฐกิจแบบสากลของญี่ปุ่น โดยในส่วนของแรงกดดันจากภายในประเทศเองนั้นก็เกิดขึ้นอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน เนื่องด้วยจากการที่กลุ่มซามูไรจาก 4 แคว้นทางตะวันตกของประเทศได้ออกมารวมตัวกันเคลื่อนไหวเพื่อล้มล้างรัฐบาลโชกุน และวางแผนก่อกบฏขึ้นให้กับจักรพรรดิ การโค่นล้มอำนาจในครั้งนี้ประสบความสำเร็จลง เมื่อปี ค.ศ. 1868 พร้อมในขณะเดียวกันนั้น ก็ได้มีการริเริ่มปรับปรุงประเทศให้ทันสมัยแบบประเทศทางตะวันตก ที่รู้จักกันดีในนามว่า “การปฏิรูปเมจิ” (Meijiishin) หลังจากการปฏิรูปในครั้งนี้เป็นต้นมา กระแสตื่นตัวในการรับเอาวัฒนธรรมประเพณีแบบตะวันตกมาปรับใช้ในประเทศญี่ปุ่นจึงมีการเกิดขึ้นอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อนเลยในประวัติศาสตร์

การกินเนื้อสัตว์

ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้อย่างชัดเจนที่สุดในยุคสมัยนี้ ก็คือ การเริ่มมีการบริโภคเนื้อสัตว์อย่างจริงจังมากขึ้นกว่าในอดีต โดยเฉพาะภายหลังจากการทำสัญญาทางการค้า ส่งผลให้ต่อมาเมื่อมีชาวตะวันตกเข้ามาอาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นมากขึ้น ชีวิตความเป็นอยู่ของพวกเขาเหล่านั้น ก็ได้ทำให้เกิดการล่อลวงรู้มาถึงชาวญี่ปุ่นที่มีการตื่นตัวต่ออารยธรรมตะวันตกมากขึ้น อีกทั้งยังมีกระแสการเปิดรับวัฒนธรรมต่างชาติที่เรียกว่า “บุนเมอิไกกะ” (Bunmeikaika) ซึ่งระบุว่าถ้าหากใครไม่กินเนื้อวัวนั้น ก็จะถูกถือว่าเป็นคนที่ไม่มีความเจริญ ดังมีหลักฐานกล่าวว่า จักรพรรดิเมจิทรงเสวยเนื้อวัวเมื่อช่วงปีใหม่ของปี ค.ศ. 1872 ต่อมาในเดือนเมษายนของปีเดียวกันนั้น พระสงฆ์ก็ได้รับการอนุญาตให้สามารถฉันเนื้อสัตว์ และแต่งงานมีภรรยาได้อีกด้วย โดยวิธีการกินเนื้อวัวของชาวญี่ปุ่นซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในยุคสมัยนี้ ได้แก่ กิวนะเบะ (Gyunabe) หรือการนำเอาเนื้อวัวไปปรุงในหม้อพร้อมกับผักต่าง ๆ จิ้มกินกันกับน้ำจิ้ม (Tare) หรือใส่มิโซะลงไปปรุงรสในหม้อด้วย ในขณะที่บางครั้งก็มีการนำเอาพริกไทยญี่ปุ่นมาใช้ในการดับกลิ่นคาวด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งวิธีการปรุงแบบกิวนะเบะนี้ใช้ทั้งการเคี้ยวอย่างเป็นเวลา และการย่างสองรูปแบบควบคู่กันไป โดยแถบคันโต

(Kantou หมายถึง โตเกียว และบริเวณจังหวัดอื่น ๆ ใกล้เคียงซึ่งอยู่ทางภาคตะวันออกของเกาะฮอนชู) เรียกอาหารชนิดนี้ว่า กิวนะเบะ อย่างที่กล่าวมาในข้างต้น ในขณะที่ทางแถบคันซะอินัน (Kansai หมายถึง บริเวณตะวันตกของเกาะฮอนชู เช่น เกียวโต, โอซากา และโกเบ ฯลฯ) จะเรียกว่า สุกียากิ (Sukiyaki)

นอกเหนือจากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ชนชั้นสูงในรัฐบาล และชาวต่างชาติยังมีการนิยมบริโภคนมวัวเพิ่มขึ้นมาอีกด้วย ซึ่งในอดีตที่ผ่านมาคนญี่ปุ่นก็เคยมีการใช้นมวัวกันมาตั้งแต่สมัยนาระ และเฮอัน แต่ก็เสื่อมสูญสลายไปในยุคกลาง จนเมื่อล่วงเลยมากระทั่งเข้าสู่ปี ค.ศ. 1870 จึงเกิดมีการทำอุตสาหกรรมฟาร์มโคนมในแถบชิบะ (Chiba) และโตเกียวขึ้น และนำน้ำนมที่ผลิตได้นั้นมาจำหน่ายแก่ประชาชนทั่วไปอีกด้วย

ขนมปัง และอาหารตะวันตก

นอกเหนือจากที่กล่าวมาในก่อนหน้านี้ ชาวต่างชาติยังได้มีการนำเอาขนมปังเข้ามาในประเทศญี่ปุ่นเมื่อปลายยุคสมัยเอโดะอีกด้วย แต่ในช่วงแรกนี้นั้นยังไม่เป็นที่แพร่หลายในวงกว้างเท่าไรนัก นอกเหนือจากในหมู่ทหาร ด้วยเหตุเพราะว่าขนมปังนั้นสามารถพกพาติดตัวไปได้สะดวกในขณะเวลาเดินทาง หรือเวลาอื่น ๆ จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1873 กองทัพบกได้ทำการอนุมัติให้สามารถนำเอาขนมปังแห้งมาบริโภคเป็นอาหารหลักในกองทัพได้ โดยได้เริ่มมีร้านขายขนมปังเกิดขึ้นครั้งแรกที่เมืองโยโกฮาม่าเมื่อในปลายยุคสมัยเอโดะเช่นเดียวกัน จนต่อมาเมื่อเข้าสู่ยุคสมัยเมจิ ก็ได้เริ่มมีร้านขนมปังที่มีชื่อเสียงเกิดขึ้นอย่างมากมายกว่าเดิมทั้งในโตเกียว และนาโกย่า ฯลฯ ซึ่งขนมปังที่นำมาขายนั้นก็มียู่ออย่างมากมายหลากหลายประเภท เช่น ขนมปังฝรั่งเศส, ขนมปังญี่ปุ่น, ขนมปังรสหวาน (Kashipan) และขนมปังไส้ถั่วแดง (Anpan) ฯลฯ ขนมปังไส้ถั่วแดงอันมีชื่อเสียงเลื่องลือของญี่ปุ่นนั้นผลิตจำหน่ายเป็นครั้งแรกโดยร้าน คิมูระ (Kimuraya) เมื่อปี ค.ศ. 1873 ทั้งยังเป็นที่ทรงโปรดปรานของจักรพรรดิ และพระมเหสีจึงต้องมีการนำไปถวายในพระราชวังอยู่เป็นประจำ นอกจากนี้ในส่วนของการแข่งขันเป็นเครื่องดื่มที่เป็นที่รู้จักกันดีในแถบคันซะกิมาตั้งแต่สมัยเอโดะนั้น ก็ได้เริ่มเป็นที่รู้จักกันอย่างมากขึ้นในโตเกียวหลังจากการปฏิรูปเมจิ โดยร้านกาแฟร้านแรกนั้นเกิดขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1888 ในเขตมิตะยะ (Shitaya) กรุงโตเกียว มีชื่อว่าร้าน “โคฮิคัน” (Kouhiikan)

ส่วนในด้านของอาหารตะวันตกนั้น ก็ได้เริ่มแพร่หลายเข้ามาในเมืองท่าคันซะกิตั้งแต่เมื่อยุคสมัยเอโดะเช่นเดียวกัน ซึ่งมีชาวญี่ปุ่นบางกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกขุนนางของรัฐบาลโชกุนได้รับการเชิญไปกินอาหารร่วมกับชาวตะวันตก และต่อมาได้มีการเขียนบันทึกขึ้นชมรสชาติของอาหารตะวันตกไว้อย่างจำนวนมากมาย ยิ่งเมื่อก้าวเข้ามาสู่ยุคสมัยเมจิแล้วนั้น อาหารตะวันตกจึงได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของการเปิดประเทศ และความมีอารยธรรมในที่สุด แม้ปัญญาชน อย่างเช่น ฟุกุซะวะ ยูกิชิ (Fukuzawa Yukichi ค.ศ. 1834 - 1901) ยังได้ทำการเขียนหนังสือเรื่อง เครื่องนุ่งห่ม

อาหาร และที่อยู่อาศัยของตะวันตก (Seiyou Ishokujū) โดยเนื้อหาที่เขียนนั้นได้ทำการแนะนำเกี่ยวกับภาชนะเครื่องใช้ และวัฒนธรรมการกินอาหารแบบตะวันตกไว้อย่างละเอียด และถูกต้อง

ต่อมาในภายหลังจากที่อาหารตะวันตกได้กลายเป็นที่นิยมแพร่หลายไปอย่างรวดเร็ว ดังที่กล่าวมาในช่วงต้นแล้วนั้น ได้มีหนังสือชื่อ โตเกียวฮันโจกิ (Tokyouhanjouki) ออกมา ซึ่งทำการตีพิมพ์เมื่อปี ค.ศ. 1897 เนื้อหาได้มีการให้เหตุผลไว้ว่า เนื่องจากด้วยเหตุที่อาหารตะวันตกนั้นเป็นอาหารแบบง่าย ๆ และมีสุราให้เลือกดื่มมากมายหลากหลายชนิด อย่างเช่น ไวน์ หรือวิสกี้ ฯลฯ ผิดแผกแตกต่างกับอาหารญี่ปุ่นที่มีแต่สาเกเท่านั้น อีกทั้งยังสามารถเลือกกินแต่เฉพาะอาหารที่ชอบได้ มีวิธีการเสิร์ฟที่ไม่ยุ่งยาก อย่างเช่น อาหารคะอิเซกิ และไม่ต้องมีคนคอยปรนนิบัติรับใช้ ตลอดจนการที่ไม่ต้องมีการแสดงประกอบควบคู่ก็ได้ ทำให้เหมาะสมกับคนที่ต้องการกินอาหารอย่างเป็นจริงเป็นจัง แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตามอาหารตะวันตกนั้นก็ยังไม่อาจสามารถที่จะแพร่หลายขยายกระจายเข้าสู่ครัวเรือนของประชาชนได้อย่างง่าย ๆ เนื่องจากรูปแบบการนั่งกินที่โต๊ะซึ่งแตกต่างจากวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่น รวมทั้งภาชนะ, วัตถุดิบ และเครื่องปรุงต่าง ๆ ก็ยังมีราคาแพงอยู่มากอีกด้วย

การผสมผสานระหว่างอาหารตะวันตก และอาหารญี่ปุ่น

ช่วงต้นของยุคสมัยเมจินั้น ได้เริ่มมีการนำวัตถุดิบจำพวกไข่ไก่ และนมวัวมาใช้ในการประกอบปรุงอาหารญี่ปุ่นในลักษณะอาหารแบบกึ่งตะวันตกกันบ้างแล้ว จนกระทั่งเมื่อล่วงเลยมาถึงในช่วงกลางยุคสมัยเมจิเป็นต้นมา อาหารประเภททอด, อาหารที่ใช้เนื้อมัน และอาหารประเภทเนื้อวัวนั้น ก็เริ่มเป็นที่นิยมทำกินกันในครัวเรือนอย่างมากขึ้น เริ่มมีการแนะนำการทำอาหารต่างชาติลงในนิตยสารสำหรับแม่บ้าน จึงเริ่มมีการกินทั้งอาหารญี่ปุ่น และอาหารตะวันตกในครอบครัวเกิดขึ้น รวมทั้งมีอาหารชนิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย อย่างเช่น ข้าวหน้าเนื้อวุ้น และอูด้งเนื้อวุ้นเกิดขึ้นมาอีกด้วย เป็นต้น จนมาถึงปลายยุคสมัยเมจิจึงได้มีการนำเครื่องปรุง อย่างเช่น ซอส และเครื่องเทศเข้ามาใช้ในประเศญี่ปุ่นอย่างจริงจังมากขึ้น ในส่วนของสุรานั้น ได้มีการปรับปรุงวิธีการผลิตสุราญี่ปุ่น หรือสาเกอย่างจริงจังในปี ค.ศ. 1883 โดยได้มีการตั้งศูนย์ทดลองการผลิตเหล้าสาเกกลั่น (Seishu) ที่จังหวัดอะอิชิ (Aichi) และเริ่มมีการบริโภคอย่างจริงจังในเมืองใหญ่มากขึ้น เมื่อต้นสมัยเมจิ ซึ่งโรงงานผลิตเบียร์แห่งแรก ได้แก่ โรงงานผลิตเบียร์ ซัปโปะโระ (Sapporo) ตั้งอยู่ที่ฮอกไกโด เมื่อปี ค.ศ. 1876 เนื่องจากเพราะรัฐเล็งเห็นว่าพื้นที่นี้สามารถปลูกข้าวบาร์เลย์ และฮอปได้ดี ส่วนไวน์นั้นก็เริ่มเป็นที่นิยมมาตั้งปลายยุคสมัยเอโดะในหมู่นักศึกษาวิทยาการของฮอตันคา และคะอิเมียว โดยเริ่มต้นมีการทดลองผลิตจำหน่ายในปี ค.ศ. 1870 และตั้งเป็นบริษัทผลิตเหล้าองุ่นฟูจิโมะระ (Fujimura) ขึ้นที่จังหวัดยะมะนะชิ (Yamanashi) เมื่อปี ค.ศ. 1877 ส่วนสุราประเภทอื่น ๆ อย่างเช่น ยิน, รัม และเชอรี เป็นต้นนั้น ก็ได้มีการบริโภคดื่มกินกันตามเมืองใหญ่ และเมืองท่าเช่นเดียวกัน

การแพร่หลายของร้านอาหารว่าง

กลุ่มชนชั้นพ่อค้านั้นมีการใช้บริการร้านอาหารว่างกันมาตั้งแต่ยุคสมัยเอะโตะ จนต่อมาเมื่อเข้ามาสู่ยุคสมัยเมจิจึงได้เริ่มมีการแพร่ขยายออกไป และโดยส่วนใหญ่แล้วมักจะมีกิจการดี ซึ่งร้านอาหารที่เป็นที่นิยม ได้แก่ ร้านอุด้ง, โซบะ, ปลาไหล, เต็มปุระ และนะเบะ (Nabe หรืออาหารประเภทต้มรวมกันในหม้อ) เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงปี ค.ศ. 1897 เมื่อชีวิตของชาวเมืองเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงไป ร้านอาหารว่างที่เน้นอาหารตะวันตก และร้านอาหารว่างแบบญี่ปุ่นที่เรียกว่า เมชิยะ (Meshiya) เริ่มเป็นที่นิยมกันในพื้นที่บริเวณที่มีคนออกไปทำงานกันอย่างมากขึ้น อย่างเช่น ย่านคันดะ (Kanda), นิฮมบะชิ (Nihonbashi) และเกียวบะชิ (Kyoubashi) ในโตเกียว เป็นต้น

นอกจากนี้ ต่อมาเมื่อกิจการรถไฟมีความเจริญพัฒนามากขึ้น ก็ได้เริ่มมีการจำหน่ายข้าวกล่องตามสถานีรถไฟที่เรียกว่า “เอะกิเบ็น” (Ekiben) อีกด้วย เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกให้แก่นักท่องเที่ยวอีกทางหนึ่ง

อาหารของชาวบ้าน

ชาวบ้านที่ยังประกอบอาชีพทางการเกษตร หรือที่อาศัยในหมู่บ้านตามภูเขายังคงมีการกินอาหารอย่างตามแบบประเพณีดั้งเดิมอยู่เป็นจำนวนมากอันเนื่องมาจากเหตุผลทางเศรษฐกิจ ทำให้อาหารหลักของชาวบ้านส่วนใหญ่ จึงได้แก่ ข้าวสาลี, ข้าวฟ่าง และฮิเอะ โดยนิยมนำมาหุง หรือนึ่งปนกับข้าว ในส่วนของกับข้าวนั้นส่วนใหญ่ จะได้แก่ พืชผัก, ผลไม้, เห็ด และถั่วต่าง ๆ ซึ่งนำมาปรุงโดยวิธีต้ม, ย่าง หรือหมักดองเป็นหลัก รวมถึงอาหารทะเลที่สามารถหาได้ง่ายตามหมู่บ้านแถบชายฝั่งทะเล แต่ถ้าหากเป็นส่วนที่ลึกเข้าไปในแผ่นดินที่ไม่ติดชายทะเลก็จะเป็นอาหารจำพวกคองเกลียว หรือตากแห้งเป็นส่วนใหญ่ ส่วนประเภทของกับข้าวที่นิยมนำมาประกอบปรุงทำกินกันในครัวเรือนนั้น ได้แก่ เต็มปุระ, ซุปมิโซะ, ซุปใส, อาหารคลุกเคล้าด้วยน้ำปรุงรสต่าง ๆ (Aemono) และอาหารหมักดอง เป็นต้น สำหรับในส่วนของอาหารสำเร็จรูปที่มีการจำหน่ายนั้น ได้แก่ ปลาหรือหอยที่เกี่ยวด้วยโชยุจนเข้าเนื้อ (Tsukudani), ถั่วต้มนัตโตะ, croquette หรือของทอด, ปลาแซลมอน, ปลาซาบะ, ปลาเทราต์คองเกลียว, เต้าหู้ และเนื้อ เป็นต้น ซึ่งแม่บ้านไม่ต้องลงทุนลงมือที่จะทำเอง และยังสามารถที่จะนำมาใช้ปนกับข้าวสำหรับอาหารกล่อง (Obentou) ได้อีกด้วย

โดยการปฏิรูปสมัยเมจิ นั้น ได้ส่งผลทำให้มาตรฐานการดำเนินชีวิตของชาวญี่ปุ่นดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้สัมผัสกับวัฒนธรรมจากอเมริกา และตะวันตกที่ลั่งไหลเข้ามานั้น ได้ช่วยทำลายความเชื่อดั้งเดิมที่อาจจะถูกมองว่างมงาย อย่างเช่น การไม่บริโภคเนื้อสัตว์ เป็นต้น ส่งผลทำให้สุขอนามัยในการกินอาหารของชาวญี่ปุ่นดีขึ้น อีกทั้งรัฐบาลยังได้มีการส่งเสริมอุตสาหกรรมมากขึ้นจึงทำให้มีเครื่องอุปโภคบริโภคเพิ่มขึ้นมาอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของเครื่องดื่มหรืออาหาร ซึ่งวิทยาการทางด้านโภชนาการ, การแพทย์, การสาธารณสุข และเกษตรศาสตร์ก้าวหน้าขึ้นมาอย่างมากในยุคสมัยนี้ อย่างไรก็ตามก็กระแสดความเจริญก้าวหน้าในการใช้ชีวิตที่เกิดขึ้นนั้นส่วน

ใหญ่ก็ยังจำกัดอยู่เพียงแคในสังคมเมืองเท่านั้น อีกทั้งยังเป็นในส่วนของกลุ่มชนชั้นสูง และชั้นกลาง ะส่วนใหญ่ ในขณะที่ชาวบ้านในชนบทที่ห่างไกล และความเจริญยังเข้าไปไม่ถึงนั้น ก็ยังคงมีการ ใช้ชีวิตเรียบง่ายตามแบบดั้งเดิม และยังคงบริโภคสินค้าตามแบบแผนของบรรพชนที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา จนกระทั่งต่อมาในช่วงระยะเวลาภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 เมื่อมีการพัฒนาการคมนาคม ให้สามารถไปได้อย่างทั่วถึง ความเป็นอยู่ของชาวญี่ปุ่นจึงเริ่มที่จะมีมาตรฐานแบบเดียวกันหมดทั้ง ประเทศในที่สุด

9. สมัยทะอิโหม (Taishou) โหมวะ (Shouwa) จนถึงปัจจุบัน

ญี่ปุ่นต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจตั้งแต่ในช่วงต้นของยุคสมัยโหมวะ (ค.ศ. 1926 – 1989) อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากภาวะภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 ซึ่งตรงกับช่วงยุคทะอิ โหม (ค.ศ. 1912 – 1926) รวมเข้ากับการได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์การเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศเมื่อวันที่ 1 กันยายน ค.ศ. 1923 และยิ่งต่อมาหลังจากนั้นในปี ค.ศ. 1929 จากการเกิดการตกต่ำลงของราคาหุ้นในตลาดหุ้นนิวยอร์ก อันส่งผลกระทบให้เกิดภาวะ วิกฤตทางเศรษฐกิจลุกลามไปยังทั่วโลก รวมทั้งประเทศญี่ปุ่นเองก็ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นี้ ทับถมเข้ามาเพิ่มเติมจากภาวะวิกฤติเดิมที่ประสบสืบเนื่องมากอยู่อีกด้วยเช่นเดียวกัน ด้วยผลกระทบ จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ส่งผลทำให้สภาพทางเศรษฐกิจอันยุ่งเหยิงทั้งภายใน และ ภายนอกประเทศที่เกิดขึ้นได้เข้ามามีส่วนรุมเร้าให้ประเทศญี่ปุ่นนั้นจำเป็นต้องแผ่ขยายอาณา นิคมเข้าไปยังประเทศจีน อันเป็นชนวนของเหตุการณ์การทิ้งระเบิดที่เพิร์ลฮาร์เบอร์ ประเทศ สหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นการจุดชนวนให้เกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 ขึ้นในเวลาต่อมาในที่สุด

สงครามโลกครั้งที่ 2 ที่เกิดขึ้นนี้ ได้ส่งผลกระทบทำให้เกิดภาวะการขาดแคลนเครื่องอุปโภคบริโภค จึงได้มีการนำเอาระบบการแบ่งปันปันส่วนอาหารเข้ามาใช้ ส่งผลทำให้ชาวญี่ปุ่น นั้นจำเป็นต้องบริโภคอาหารจำพวกธัญพืช, อาหารผง และมันเทศเป็นหลัก ซึ่งอาหาร ประเภทต่าง ๆ ที่กล่าวมาเหล่านี้ส่วนใหญ่ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ชาวญี่ปุ่นในยุคสมัยนั้นเลิกนิยมที่จะ กินกันไปแล้ว ยังผลให้เกิดภาวะการขาดสารอาหาร และทำให้รูปร่างร่างกายของชาวญี่ปุ่นมีขนาด เล็กลงมาจากเดิมจนกระทั่งสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้สงบสิ้นสุดลงเมื่อปี ค.ศ. 1945 จึงได้มีการ กลับมารณรงค์เกี่ยวกับเรื่องชีวิตความเป็นอยู่อีกครั้งหนึ่ง และสามารถดำเนินการฟื้นฟูความตกต่ำ ในด้านโภชนาการ และการบริโภคได้อย่างน่าทึ่งเป็นอย่างยิ่ง จนทำให้ประเทศญี่ปุ่นกลายเป็น ประเทศที่มีการอยู่ดีกินดี ประชาชนมีสุขภาพที่ดีมีร่างกายแข็งแรงสูงใหญ่ และมีอายุขัยโดยเฉลี่ยสูง ที่สุดในโลกอย่างเช่นดังที่เห็นกันอยู่ในปัจจุบันนี้

วิกฤตทางด้านอาหารหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 และการดำเนินการฟื้นฟู

ญี่ปุ่นต้องประสบกับปัญหาการขาดแคลนข้าวอย่างหนักเมื่อภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เนื่องจากเพราะทั้งเกาหลี และไต้หวันไม่ได้อยู่ภายใต้การปกครองของญี่ปุ่นอีกต่อไป จึงได้มีการหยุดส่งออกข้าวไปยังญี่ปุ่น ด้วยเหตุนี้ประชาชนชาวญี่ปุ่นจึงจำเป็นต้องหันมากินหัวแครอท, มันเทศ, หัวไชเท้า หรือแม้แต่กระทั่งผักหญ้าต่าง ๆ เพื่อประทังชีวิต โดยเมื่อบ้านนั้นมีหน้าที่ที่จะต้องออกไปซื้อหาอาหารจากเกษตรกรทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย ข้าวสารนั้นก็มีความแพงมากขึ้น และมีคุณค่ามากขึ้นจนได้ชื่อเรียกกันว่าเป็น “ข้าวเงิน” (Ginmeshi) เลยทีเดียว ซึ่งในเดือนเมษายน ค.ศ. 1946 นั้น กองทัพอเมริกาได้มีการดำเนินการปล่อยอาหารสำหรับสัตว์ และอาหารกระป๋องเก่า ๆ ออกมาให้ชาวบ้านภายในเขตฮอกไกโดได้รับบริโภคเป็นแห่งแรกบ้าง และในเวลาต่อมาได้มีการปล่อยข้าวสาลี, น้ำตาล, แป้งหอมหัวใหญ่, แป้งถั่วเหลือง, ไข่แห้ง และอาหารกระป๋องออกมาสู่ตลาดทั่วประเทศญี่ปุ่นเพื่อเป็นการบรรเทาภาวะขาดแคลนที่เกิดขึ้น จนกระทั่งเรื่อยมาถึงปี ค.ศ. 1950 จึงสามารถที่จะมีการจำหน่ายปลา, มิโซะ และโซยุ ได้อย่างเสรี ส่งผลทำให้ภาวะวิกฤตทางอาหารจึงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นนับตั้งแต่นั้นมา

ความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกประการหนึ่งนั้น ได้แก่ การเริ่มมีการจัดอาหารกลางวันให้แก่เด็ก ๆ กินกันในโรงเรียนโดยได้รับการสนับสนุนจากสหรัฐอเมริกา โดยรัฐบาลสหรัฐฯ ได้มีการจัดส่งแป้งสาลีมาให้เพื่อใช้ทำขนมปังให้แก่นักเรียนในโรงเรียน ด้วยเหตุนี้ขนมปัง และนมจึงได้กลายมาเป็นอาหารที่คุ้นเคยกันเป็นอย่างดี ซึ่งส่งผลทำให้ต่อมาชาวญี่ปุ่นเหล่านั้นก็เริ่มที่จะมีการให้ความสำคัญกับข้าวที่เป็นอาหารหลักในอดีตอย่างลดน้อยถอยลง ดังจะเห็นได้จากการที่ครอบครัวคนญี่ปุ่นจำนวนมากมานั้นหันมากินขนมปังเป็นอาหารเข้ากันอย่างเป็นทางการเป็นหลัก แต่อย่างไรก็ตามก็สามารถที่จะกล่าวออกมาได้ว่า อาหารกลางวันในโรงเรียนนั้นมีส่วนสำคัญที่ทำให้ชาวญี่ปุ่นมีความคุ้นเคยกับวัฒนธรรมการกินอาหารเป็นหมู่คณะ และเป็นการฝึกฝนระเบียบวินัย อีกทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของการรณรงค์ทางด้านคุณค่าทางโภชนา และสุขอนามัยอย่างจริงจังแท้จริง

ผลอันสืบเนื่องมาจากความตื่นตัวดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นก็ก่อให้เกิดโรงเรียนสอนทำอาหาร และโรงเรียนคหกรรมศาสตร์ขึ้น ซึ่งได้มีการจัดการสารัตถ์ถึงวิธีการประกอบอาหารสมัยใหม่ ตลอดจนได้มีการออกนิตยสาร และหนังสือว่าด้วยการทำอาหารแทบจะทุกชนิด นอกจากนี้ ยังได้มีการนำความรู้ทางด้านโภชนาการสมัยใหม่เข้ามาใช้ในการเลือกเฟ้นวัตถุดิบ และการปรุงอาหาร อีกทั้งยังมีการผสมผสานข้อดีระหว่างอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมกับอาหารตะวันตก เกิดเป็นการสร้างสรรค์อาหารชนิดใหม่ ๆ รวมทั้งเครื่องครัว และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกขึ้นมา เช่น ตู้เย็น, หม้อหุงข้าวไฟฟ้า, หม้อต้มน้ำ, มิกเซอร์ และเครื่องปั่นขนมปัง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ทำให้วัฒนธรรมการกินของชาวญี่ปุ่นนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมากขึ้น

นอกจากนี้ สิ่งที่จะลืมกล่าวถึงไปอย่างไม่ได้เลย ก็คือ การแพร่หลายกระจายของอาหารสำเร็จรูป, อาหารแช่แข็ง และอาหารกระป๋อง ซึ่งได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น โดยในส่วน

ของอาหารสำเร็จรูปนั้นเริ่มต้นมาจากการมีการวางจำหน่ายบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่เป็นอาหารแห้ง แต่ก็สามารถที่จะทำให้กลับมาเป็นรูปแบบเดิมได้อย่างสะดวกด้วยการเติมน้ำร้อนเข้าไป อันสอดคล้องกับความต้องการของคนสมัยใหม่ที่ต้องการจะประหยัดเวลา และขั้นตอนในการปรุงทำอาหารความสำเร็จทางการค้าของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในครั้งนี้ได้ส่งผลทำให้มีสินค้าลักษณะเดียวกันนี้เกิดขึ้นมาอีกอย่างมากมายหลากหลายประเภท ยกตัวอย่างเช่น กาแฟ, ชุป, แองกะหรีแบบญี่ปุ่น, ชุปมิโซะ และโมซิก้อนตามออกมา เป็นต้น ในขณะที่อาหารแช่แข็งนั้นก็เริ่มที่จะกลายเป็นที่ต้องการของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่ที่พวกเขาเริ่มมีตู้เย็นอยู่ภายในแต่ละครัวเรือน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้ ได้มีสิ่งประดิษฐ์ที่เรียกว่า เตามาโครเวฟเกิดเพิ่มเติมเข้ามา ส่งผลทำให้อาหารแช่แข็งนั้นมีการทวีความหลากหลายอย่างเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีการแข่งขันกันทางด้านสีส่น และรสชาติให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับอาหารที่เพิ่งปรุงเสร็จใหม่ ๆ มากขึ้นอีกด้วย

สรุปวิวัฒนาการของอาหารในประเทศญี่ปุ่น

ชาวญี่ปุ่นได้ขึ้นชื่อว่าเป็นชนชาติที่มีการกินอาหารอย่างมากมายหลากหลายชนิดที่สุดในโลกชนชาติหนึ่ง ดังที่ได้กล่าวไปแล้วในข้างต้นว่า ชาวญี่ปุ่นในยุคโบราณนั้น นิยมบริโภคกินอาหารกันแทบจะทุกประเภทที่สามารถหามาได้จากธรรมชาติรอบ ๆ ตัว ซึ่งเอกลักษณ์ดังกล่าวนี้ก็ยังได้รับการถ่ายทอดมาจนถึงคนในยุคปัจจุบัน โดยนอกจากการที่จะพยายามสรรหาวัตถุดิบแปลก ๆ ใหม่ในประเทศมาบริโภคแล้วนั้น พวกเขายังสามารถกินอาหารแทบจะทุกประเภทจากทั่วทุกมุมโลกอีกด้วย จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่อุตสาหกรรมเกี่ยวกับอาหารของญี่ปุ่นนั้น ได้กลายเป็นอุตสาหกรรมหลักใหญ่ที่มีรายได้ดี และมีอัตราการขยายตัวสูงมากอย่างหนึ่งในประเทศญี่ปุ่น ด้วยเหตุนี้ประเทศญี่ปุ่นจึงมีประเภทของร้านอาหารอยู่อย่างมากมายหลากหลาย เพื่อที่จะสามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนชาวญี่ปุ่นได้อย่างทุกรูปแบบ และทุกระดับชั้น อีกทั้งวัตถุดิบนั้นก็ยังมีให้เลือกสรรครบถ้วนอย่างมากมายหลากหลายตามความต้องการอีกด้วย

แต่อย่างไรก็ตาม ภายหลังจากสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบันนั้น ประเทศญี่ปุ่นมีแนวโน้มที่จะหันมาบริโภคอาหารตะวันตกกันมากขึ้นจนเกิดการละเลยวัฒนธรรมการกินตามแบบประเพณีญี่ปุ่นไป โดยข้อเสียของอาหารตะวันตกนั้น ก็คือ การที่ส่วนใหญ่มักจะเน้นไปที่อาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์, แป้ง และไขมันเป็นหลัก กล่าวคือ เป็นอาหารประเภทที่มีแคลอรีสูงซึ่งไม่เหมาะสมเข้ากันกับสภาพสรีระร่างกายของชาวญี่ปุ่น อีกทั้งรูปแบบการกินบางอย่างนั้น อย่างเช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น ถึงแม้ว่าจะมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวญี่ปุ่นสมัยใหม่ในบางกรณี แต่การที่มีการบริโภคแต่อาหารดังกล่าวอย่างมาจนเกินควรส่งผลทำให้ชาวญี่ปุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นมีร่างกายที่อ่อนแอ ขาดสารอาหาร

และล้มป่วยได้ง่าย จนเมื่อไม่นานมานี้ จึงได้เกิดมีกระแสการหันมาทบทวนเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม ไม่ว่าจะเป็น ข้าว, มิโสะ, เต้าหู้, นัตโตะ, สาหร่าย, หัวบุก, ผักดอง และบ๊วยเค็ม ฯลฯ เนื่องด้วยเพราะว่าชาวญี่ปุ่นนั้นเริ่มหันกลับมามองเห็นคุณค่าทางโภชนาการของอาหารญี่ปุ่นที่มีอยู่อย่างมากมาย อย่างเช่น การมีคุณค่าทางอาหารสูงแต่มีแคลอรีต่ำ อุดมไปด้วยวิตามิน รวมทั้งยังสามารถช่วยเสริมสร้างสมดุล และภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ด้วยเหตุนี้อาหารญี่ปุ่นแบบรสชาติดั้งเดิมที่เรียกกันว่า “รสชาติของแม่” (Ofukuro no aji) จึงได้กลับมาเป็นที่นิยมกันอีกครั้งหนึ่งในรูปแบบของ “โคะเรียวริ” (Koryouri) หรืออาหารเบา ๆ สำหรับกินเล็ก ๆ น้อย ๆ อาจจะใช้เป็นกับข้าว หรือกับแกล้มก็ได้ นอกจากนี้ยังได้มีการจัดจำหน่ายอาหารที่มีชื่อเสียงของแต่ละท้องถิ่นในรูปแบบของอาหารสำเร็จรูป และอาหารแช่แข็ง ซึ่งก็เป็นที่ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี

ถึงกระนั้นก็ดี อาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม หรือพื้นบ้านนั้นก็ก็เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของอาหารมากมายหลากหลายชนิดที่หล่อหลอมกันเข้ามาเป็นอาหารญี่ปุ่นดังเช่นในปัจจุบัน ไม่แต่เพียงเท่านั้น ชาวญี่ปุ่นยังได้มีความกระตือรือร้นที่จะสร้างสรรค์อาหารชนิดใหม่ ๆ ขึ้นมาจากการนำเอาวัตถุดิบของอาหารญี่ปุ่นไปผสมผสานกับวัตถุดิบของอาหารประเภทอื่น ๆ อย่างเช่น การนำเอาโชยุไปผสมกับมายองเนสแล้วนำไปคลุกข้าวกิน, การเอานัตโตะมาทาขนมปังกิน หรือการนำเอาแฮมมาห่อเป็นซูชิ เป็นต้น ซึ่งความยืดหยุ่นเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีเหตุผลที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความมั่นคงทางวัฒนธรรมในการกิน และความรุ่มรวยในการรับรู้รสอันไม่มีขีดจำกัดที่สั่งสมกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน เมื่อประกอบเข้ากันกับความละเอียดอ่อน และละเอียดละไมในการรับรู้รสชาติตามธรรมชาติของวัตถุดิบ จึงส่งผลทำให้ญี่ปุ่นนั้นสามารถที่จะรักษามาตรฐานในการบริโภคกินที่อยู่ในระดับสูงไว้ได้สืบต่อมาแม้จนกระทั่งถึงในปัจจุบัน²

² ฆมนาด ศีติสาร และ วรวิภา จิราสมบััติ, วิวัฒนาการอาหารญี่ปุ่นในประเทศไทย, โครงการ “เรื่องกินเรื่องใหญ่ในไทย และเทศ”, (กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548), น. 2-25.

ประวัติศาสตร์อาหารญี่ปุ่น และร้านอาหารญี่ปุ่นเพิ่มเติม

อาหารญี่ปุ่น 5 รส 5 สี 5 วิธี

อาหารญี่ปุ่นนั้น มีบทบาทในการดำเนินชีวิตของชาวญี่ปุ่นไม่เพียงแค่เป็นอาหารในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังเป็นอาหารในงานพิธีสำคัญแต่โบราณ หรือในงานเลี้ยงต่าง ๆ ด้วย อาหารประเภทสุชิ เต็มปุระ หรือสูกียากิ มักเป็นที่รู้จักกันในต่างประเทศในฐานะที่เป็นตัวแทนของอาหารญี่ปุ่น แต่ถ้าให้พูดถึงลักษณะเด่นของอาหารญี่ปุ่นแล้ว อาหารในงานเลี้ยง หรืองานพิธีแต่ดั้งเดิมจะมีสีสันมากกว่ามาก

มีคำกล่าวแสดงลักษณะเด่นของอาหารญี่ปุ่นมาตั้งแต่โบราณว่าเป็นอาหารประเภท “5 รสชาติ 5 สี และ 5 วิธี” “5 รสชาติ” นั้น หมายถึง หวาน เปรี้ยว เผ็ด ขม และเค็ม ส่วน “5 สี” คือ ขาว เหลือง แดง เขียว และดำ และ “5 วิธี” คือ ปิ้งคิบ คั้ม ย่าง ทอด และนึ่ง กล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คืออาหารญี่ปุ่นเป็นอาหารที่มีความละเอียดอ่อน จะให้ความสำคัญกับรสชาติธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวอาหารในขณะเดียวกันก็คำนึงถึงรสชาติโดยทั่วไป กลิ่น และสีสันอาหารตลอดจนความสัมพันธ์กับความรู้สึทางฤดูกาลที่แตกต่างกันด้วย นอกจากนี้ ยังให้ความสำคัญกับฤดูกาลที่อร่อยที่สุดของเครื่องปรุงแต่ละชนิด รวมไปถึงภาชนะที่ใช้ใส่อาหารซึ่งจะมีสี รูปทรง คุณลักษณะแตกต่างกันตามชนิดของอาหารแต่ละฤดูกาลด้วย

อาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม

อาหารญี่ปุ่นแต่ดั้งเดิมนั้น มีดังต่อไปนี้

อาหารในพิธีการสำคัญ (Honzen ryouri)

เป็นอาหารในงานพิธีการของพวกนักรบสมัยมูโระมะจิ ในปัจจุบันจะเห็นได้ตามงานพิธีสำคัญต่าง ๆ ซึ่งหลงเหลืออยู่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่จะเป็นพื้นฐานด้านพิธีการ และรูปแบบของอาหารญี่ปุ่นดั้งเดิมอื่น ๆ

อาหารในพิธีชงชา (Cha kaiseki)

เป็นอาหารง่าย ๆ ที่รับประทานกันก่อนเสิร์ฟชาในพิธีชงชา “ไคเซกิ” (Kaiseki) นั้นหมายถึง การเอาชนะความหิว เช่นเดียวกับการกอดหินอุ่น ๆ ไว้กับอกเพื่อทำให้ท้องมีความอบอุ่นนั่นเอง

อาหารในงานเลี้ยงทั่วไป (Kaiseki ryouri)

เป็นอาหารในงานเลี้ยงบรรยากาศสบาย ๆ ไม่มีความเป็นพิธีการเท่าใดนัก พุดง่าย ๆ ก็คือ เป็นอาหารในงานปาร์ตี้ของญี่ปุ่นนั่นเอง อาหารสำหรับงานเลี้ยงในภัตตาคารอาหารญี่ปุ่น ปัจจุบันส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทนี้

อาหารมังสวิรัต (Shoujin ryouri)

เป็นอาหารที่ใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์จากพืช เช่น ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง ผัก สาหร่าย ฯลฯ โดยไม่ใช้อาหารทะเล หรือเนื้อเลย อาหารมังสวิรัตที่มีชื่อเสียง คือ อาหารมังสวิรัตของศาสนาพุทธ ลัทธิเซนกับอาหารมังสวิรัตที่วัด โอเบคุซัน มันปุกุ (Oubakusan Manpuku)

อาหารปีไหม (Osechi ryouri)

เป็นอาหารฉลองปีไหม บรรจุในกล่องเคลือบแลคเกอร์ ซ้อนกัน 5 ชั้น กล่าวกันว่า ในสมัยโบราณเป็นอาหารที่ใช้บูชาเทพเจ้าในวันเทศกาลพิเศษ

อาหารญี่ปุ่นประเภทต่าง ๆ แยกตามท้องถิ่น

อาหารฮอกไกโด

นอกจากเบนโตะของฮอกไกโดดังที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น ฮอกไกโด ซึ่งเป็นเกาะใหญ่อยู่ทางเหนือของประเทศญี่ปุ่นนั้น ยังเป็นบริเวณที่มีปลาอย่างมากมายตลอดปี โดยเฉพาะปลามีชื่ออย่าง ปลาซาเกะ หรือปลาแซลมอน (sake) และปลานิชิน หรือปลาเฮอริง (nishin) ด้วยฤดูหนาวในฮอกไกโดมีอากาศหนาวจัดมีหิมะตกมาจนปกคลุมถนนหนทางไปหมด ทำให้การเดินทางลำบาก อาหารที่นิยมในฤดูหนาวบริเวณจึงเป็นนาเบโมโนะ หรืออาหารหม้อไฟ (nabemono) และทสึเคโมโนะ หรือเครื่องเคียง (tsukemono) ที่ทำมาจากปลาแซลมอน และปลาเฮอริงส่วนใหญ่ อันได้แก่อย่างเช่น อิชิคาริ-นาเบะ (Ishikari-nabé) ซึ่งมาจากชื่อของแม่น้ำอิชิคาริ (Ishikari) ไหลผ่านกลางเกาะฮอกไกโด ปลาแซลมอนจะกลับมาวางไข่ในแม่น้ำนี้ ซึ่งอิชิคาริ-นาเบะนี้ เป็นอาหารหม้อไฟประเภทหนึ่งที่ประกอบด้วยซาเกะ หรือปลาแซลมอน หรืออิคุหระ หรือไข่ปลาแซลมอน (ikura) และผักต่าง ๆ ใส่มีโซะลงในน้ำสต็อกประเภทหนึ่ง, รุยเบะ หรือปลาดิบแช่แข็ง (ruibé) ที่นำปลาแซลมอน หรือปลาเฮอริงสด ๆ ไปแช่แข็ง เวลานำออกมากินก็จะผ่านให้เป็นชิ้นบาง ๆ ในขณะที่ปลายังคายน้ำแข็งไม่หมด, อิซุชิ (izushi) ซึ่งเป็นซูชิชนิดหนึ่งที่ได้จากการนำปลาแซลมอน ปลาเฮอริง หรือปลาอื่น ๆ ผ่านเป็นชิ้นบาง ๆ ผสมข้าวสุก และแครอทหั่น หมักจนออกรสเปรี้ยว ใช้กินเป็นกับข้าว

อาหารอาคิตะ

อาคิตะ (akita) เป็นจังหวัดที่อยู่ทางเหนือของประเทศ พื้นที่มีภูเขาปิดล้อมอยู่ 3 ด้าน โดยมีอีกด้านหนึ่งติดทะเลญี่ปุ่น อาคิตะได้ชื่อว่าเป็นแหล่งที่มีน้ำสะอาด และข้าวอร่อย ในปีหนึ่ง ๆ อาคิตะจะมีหิมะปกคลุมนานถึง 3 เดือน อาหารที่นิยมกินกัน จึงคือ นาเบ-เรียวหริ หรืออาหารหม้อไฟ (nabé-ryōri) คล้าย ๆ กับฮอกไกโด เช่น คิริทัมโป-นาเบะ (kiritanpo-nabé) คิริทัมโป (kiritanpo) ประกอบด้วยข้าวสุกตำป็นเป็นก้อนแล้วเสียบไม้ ชูหิง หรือไม้ซึดาร์ (sugi) ปิ้งไฟจนเป็นสีน้ำตาลอ่อน แล้วจึงใส่ในหม้อซึ่งต้มไก่ เนหิง โกะโบ และเผือกปรุงรสด้วยซีอิ้วและเหล้ามิริน, ชอตสุรุ-นาเบะ (shottsuru-nabé) ซึ่งเป็นอาหารที่มาจากการที่ชาวประมงในอาคิตะจับปลา ฮาตา-ฮาตะ หรือปลาทราย (hata-hata) ได้มากในฤดูหนาว โดยชอตสุรุ (shottsuru) นั้น ก็คือ ปลาฮาตะ-ฮาตะหมักเค็ม ชอตสุรุ-นาเบะ จึงเป็นอาหารหม้อไฟ ซึ่งปรุงรสด้วยปลาทรายเค็มนั่นเอง, จิซาเกะ (jizaké) จากที่ได้กล่าวไปว่าอาคิตะนั้น มีข้าวที่ดี และรสอร่อยนั้น ย่อมเป็นการบ่งบอกว่าเหล้าของท้องถิ่นนั้น ก็ย่อมที่จะมีรสชาติด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งอาคิตะเองก็มีชื่อเสียงในการทำเหล้ามาช้านาน และผลิตเหล้าพื้นเมืองที่เรียกว่า คารา-คุจิ-ซาเกะ หรือเหล้าสาเกรสเผ็ด (kara-kuchi-saké) ขึ้นมาเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นเอง และมีชื่อเสียงอยู่อย่างมากมายหลายยี่ห้อ และสุดท้าย ทนบุรี (tonburi) ซึ่งจะมีลักษณะที่มีสีน้ำตาลเข้ม มองดูคล้ายไข่ปลาเม็ดโต ๆ แต่ความจริงเป็นเมล็ดโฮกิกุสะ หรือสนชนิดหนึ่ง (hōkigusa) ปรุงรสด้วยซีอิ้ว กินกับมันเทศหั่นเป็นชิ้นบางยาว ๆ เป็นต้น

อาหารอิวาเตะ และมียาหิ

จังหวัดอิวาเตะ (Iwaté) และมียาหิ (Miyagi) อยู่ติดชายฝั่งมหาสมุทรแปซิฟิก และทะเลซันริคุ (Sanriku Sea) เป็นแหล่งที่มีปลาทูน่าที่สุดแห่งหนึ่งใน 3 แหล่งใหญ่ของโลก มีปลามะงุโหระ หรือปลาทูน่า (maguro) ปลาโฮหะ (hoya) และอื่น ๆ เป็นจังหวัดที่มีชื่อเสียงในการผลิตโซบะ หรือเส้นก๋วยเตี๋ยวแบบญี่ปุ่น (soba) ทำจากแป้งบัควีท (buckwheat) และมาเหมะ หรือถั่ว (mamé) ต่าง ๆ ซึ่งเติบโตได้ดีในเขตอากาศหนาว โดยอาหารเด่น ๆ ของจังหวัดนี้ ก็ได้แก่เซ่น วังโก-โซบะ (wanko-soba อิวาเตะ) อาหารมีชื่อของจังหวัดอิวาเตะ คือ วังโก-โซบะ ประกอบด้วยโซบะในน้ำซุปร้อน ๆ เสิร์ฟในถ้วยเล็ก ๆ พอรับประทานได้เพียงคำเดียว คนเสิร์ฟจะยืนอยู่ข้าง ๆ เพื่อเสิร์ฟให้ใหม่อย่างต่อเนื่อง วังโก-โซบะ จะมีเครื่องปรุงอื่น ๆ ประกอบอีก 6 - 7 อย่าง อันได้แก่ โทโหระ หรือเนื้อตรงพุงของปลาทูน่า คุริมิ หรือมันฮ่อ โทริ-โซโบโหระ หรือไก่ต้มกับซอสรสเผ็ดหวาน เนหิง หรือหอมต้นใหญ่ และโนหริ หรือสาหร่ายทะเลอบแห้ง ทำให้ดูหรูหราว่าอาหารโซบะธรรมดาทั่ว ๆ ไป, ฮารากะ-เมชิ (harako-meshi มียาหิ) ประกอบด้วยข้าวสุก แต่งหน้าด้วยอิคุระ หรือไข่ปลาแซลมอน (ikura) ใส่อิคุระตอนข้าวใกล้สุก และโฮหะ (hoya มียาหิ) โฮหะมีเนื้ออร่อยตอนช่วงต้นฤดูร้อน ปรุงเป็นอาหารที่เรียกว่า โฮยา-โนะ-มิโซยาเกะ (hoya-no-misoyaki)

โดยนำมาหมักประมาณ 1-2 ชั่วโมงกับมิโสะ หรือเต้าเจี้ยวบด (miso) เหล้าสาเก และน้ำตาล แล้วย่าง หรือนำมาทำโฮยา-โนะ-ซุโนโมโนะ หรือโฮยะคองเปรี้ยว (hoya-no-sunomono) เป็นต้น

อาหารโตเกียว

โตเกียว (Tōkyō) เป็นเมืองหลวงของญี่ปุ่น เป็นที่ทำการของรัฐบาล เป็นศูนย์รวม วัฒนธรรม เป็นสำนักงานใหญ่ของงานราชการ และธุรกิจต่าง ๆ อาหารที่นิยมกันในที่ต่าง ๆ ของ ประเทศ ก็หารับประทานได้ในโตเกียว แต่โตเกียว ก็มีอาหารตามแบบฉบับของตนอยู่ ซึ่งตกทอดมา ตั้งแต่สมัยเอะโดะ (Edo โตเกียวในราวศตวรรษที่ 17 – 19) เช่น นิกิริซูชิ (nigirizushi) เทมปุระ (tempura) และทสुकุดาหนี (tsukudani) ปัจจุบัน ซูชิ (sushi) เป็นอาหารญี่ปุ่นที่รู้จักกันแพร่หลาย แต่ซูชิมีหลายอย่าง โตเกียวมีชื่อเสียงทางนิกิริซูชิ แถบคันไซ (Kansai) มีชื่อเสียงทาง โอชิซูชิ (oshizushi), อุนาฮจิ-โนะ-คาบายากิ (unagi-no-kabayaki) คือ อุนาฮจิ หรือปลาไหล (unagi) ปิ้ง ตามแบบคาบายากิ หรือการทอดอย่างบนเตาถ่าน (kabayaki) แถบคันไซ จะหันปลาไหลเป็นชิ้น ๆ ต้มก่อนแล้วจึงย่าง แต่โตเกียวจะย่างเลย โดยไม่ต้ม และทสुकุดาหนี คือ การต้มอาหารนาน ๆ กับ ซิอิ้ว ทสुकุดาหนี จะมีรสเข้มข้น รับประทานได้ครั้งละไม่มาก มีเครื่องปรุง เช่น ปลาตัวเล็ก ๆ ปลาทูน่าตัดเป็นก้อน ๆ สาหร่ายทะเลคอมบุ หอยอาซาหิ ฯลฯ เป็นต้น

อาหารเกียวโต

ถึงแม้เกียวโต (Kyōto) จะปลูกผักเองได้ แต่เนื่องจากไม่มีพื้นที่ติดทะเล จึงต้องอาศัยปลา และอาหารทะเลที่ส่งมาจากที่อื่น เกียวโตมีชื่อเสียงในการทำ ไคเซกิ-เรียวหริ (kaiseki-ryōri) และโชจิน-เรียวหริ (shōjin ryōri) การปรุงอาหารแบบเกียวโต เน้นการจัดที่ประณีตสวยงาม และการเลือกประกอบ อาหารที่หาได้ตามฤดูกาล อันได้แก่อย่างเช่น ฮะโมะ-เรียวหริ (hamo-ryōri) ฮะโมะ หรือปลาไหล ทะเล (hamo) มีลักษณะคล้ายอุนาฮจิ หรือปลาไหลญี่ปุ่น (unagi) ในฤดูร้อน ชาวเกียวโตนิยมรับประทาน โอโตะชิ หรือปลาฮะโมะหันเป็นชิ้น ๆ ลวกให้สุกในน้ำร้อน (otoshi) และฮะโมะ-ยากิ หรือปลาฮะโมะ ย่างแบบคาบายากิ (hamo-yaki), ซาบาซูชิ (sabazushi) อันเป็น โอชิซูชิ (oshizushi) พิเศษชนิดหนึ่ง ใช้ปลาซาบะ หรือปลาอินทรีญี่ปุ่น (saba) หมักน้ำส้ม และเกลือ อัดข้าวซูชิลงในภาชนะประเภทกล่อง กดซาบะที่เตรียมไว้ลงบนข้าว ตัดเป็นชิ้นรูปสี่เหลี่ยม และยูโดฟู (yudōfu) และเดนงาคุ (dengaku) เกียวโตมี แหล่งน้ำดีเหมาะแก่การทำเต้าหู้ชิ้นหนึ่ง อาหารเต้าหู้ที่นิยม คือ ยูโดฟู และเดนงาคุ วิธีทำเดนงาคุ คือ นำ เต้าหู้ไปย่างไฟเล็กน้อย ทากิโนเม-มิโสะ หรือเต้าเจี้ยวบดผสมใบอ่อนของพริกญี่ปุ่น (kinomé-miso) หรือโกมา-มิโสะ หรือเต้าเจี้ยวบดผสมงา (goma-miso) เป็นต้น

อาหารคานาซาหะ

คานาซาหะ (Kanazawa) อยู่ในจังหวัดอิชิคาหะ (Ishikawa) มีเนื้อที่ติดทะเลญี่ปุ่น (Japan Sea) จึงมีอาหารทะเลอุดมสมบูรณ์ แม่น้ำก็มีหลายสาย ปลาน้ำจืดจึงมีชุกชุมด้วย อาหาร เฉพาะถิ่นของที่นี่จึงมีอย่างเช่น ไท-โนะ-คารามุชิ (tai-no-karamushi) อาหารจานนี้ เสิร์ฟเวลามื้องาน

เลี้ยง ใช้ปลาไท (tai) ทั้งตัวขัดใส่ด้วยแปะก๊วย อาซาโนมิ หรือเมล็ดพืชชนิดหนึ่ง (asanomi) ผักต่าง ๆ และโอคาหระ หรือกากที่ได้จากการทำเต้าหู้ (okara) แล้วนึ่ง ปลาไทตัวหนึ่งรับประทานได้หลายคน, โดโจ-โนะ-คาบายากิ (dojō-no-kabayaki) โดโจ หรือปลาหมอ (dojō) เป็นอาหารที่มีในฤดูร้อน ชาวคานาซาหะ จะนำปลาโดโจทั้งตัวมาเสียบไม้ ทาซอสที่ปรุงจากเห็ดหัววานมิริน และชีอิ้ว แล้วย่างไฟจนกรอบบนเตาถ่าน ตามแบบฉบับคาบายากิ (kabayaki), อิวานา-โนะ-โฮเนซากะ (iwana-no-honezake) เป็นการคั่วเห็ดสาเกวิธีหนึ่ง นำปลาอิวานะ (iwana) ซึ่งเป็นปลาที่อาศัยอยู่เฉพาะตามลำธารในเขตภูเขาอย่าง เทเห็ดสาเกร้อน ๆ ลงบนตัวปลาที่ย่างแล้ว เนื้อ และกลืนปลาจะซึมเข้าไปในเห็ด ทำให้มีรสละมุนอร่อยไปอีกแบบหนึ่ง และจินุหนี (jibun) จินุหนี เป็นไก่คั่วชนิดหนึ่ง วิธีทำ คือ นำไก่มาหั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มให้เปื่อยในน้ำสต็อกที่ผสมชีอิ้ว น้ำตาล และเห็ดสาเกใส่ผักต่าง ๆ เช่น เห็ดหอม ผักปวยเล้ง ฯลฯ และฟุ หรือแป้งข้าวสาลี เวลาเสิร์ฟตัดใส่จานราดซอสข้น แต่งให้สวยด้วยวาซาบิ ที่เรียกว่า โอโรชิ-วาซาบิ หรือมัสตาร์ดญี่ปุ่นขูดฝอย (wasabi) เป็นต้น

อาหารโอคายาหะ และอิโรชิหะ

จังหวัดโอคายาหะ (Okayama) และอิโรชิหะ (Hiroshima) อยู่ทางด้านตะวันตกของเกาะฮอนชู (Honshū) มีอากาศกำลังดี ไม่หนาว หรือร้อนจนเกินไป เป็นแหล่งผลิตอาหารปลา และผักที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง โดยอาหารของทั้งสองจังหวัด ก็มีอย่างเช่น มัทสุริซุชิ (matsurizushi โอคายาหะ) มัทสุริซุชิ เป็นซูชิพื้นบ้านของโอคายาหะมีความหมายตามตัวอักษรว่า เทศกาลซูชิ เพราะอาหารจานนี้ใช้ปลา และผักมาก เช่น ปลาโคซาเคะ ปลาหมึก ปลาไหลทะเลอย่าง กุ้ง จิง ถั่วลิสงเตา ไบอ่อนของฟริกญี่ปุ่น รากบัว ไข่เจียวบางซอฝอย เป็นต้น, คากิ-เรียวหิ (kaki-ryōri อิโรชิหะ) หอยนางรม หรือคากิ (kaki) มีมากในฤดูหนาว อิโรชิหะ มีชื่อเสียงเรื่องหอยนางรม นิยมนำมาปิ้งทั้งเปลือก กินกับมะนาว หรือนำไปทำโดเต-นาเบะ (doté-nabé) และมามาการิ-ซุเซะ (mamakarizuké โอคายาหะ) โดยชื่ออาหารหมายความว่า เป็นเครื่องเคียงที่ทำให้ต้องขอยืมข้าวจากผู้อื่น วิธีทำคือ นำปลาซัปปะ (sappa) ซึ่งเป็นปลาทะเลตัวเล็ก ๆ จับได้มากในช่วงฤดูร้อนถึงฤดูใบไม้ร่วง มาดองกับขิง และน้ำส้ม เครื่องเคียงชนิดนี้ทำให้กินข้าวได้มาก จึงมีชื่อว่า มามาการิ-ซุเซะ เป็นต้น

อาหารโคจิ

โคจิ (Kōchi) ตั้งอยู่ชายฝั่งมหาสมุทรแปซิฟิก มีอากาศร้อนชื้น และมีปลาคั่วที่โอซุกซุมอาหารของโคจิจึงเน้นการตกแต่งผัก และปลาให้ดูสดสวยงาม น่ากินเสมอ ตัวอย่างเช่น ซาवाจิ-เรียวหิ (sawachi-ryōri) เป็นอาหารขึ้นชื่อชุดหนึ่งของโคจิ ใช้เสิร์ฟในงานสังสรรค์ และงานเลี้ยงต่าง ๆ ประกอบด้วยอาหาร 4 อย่าง คือ ทสูกุหิ (tsukuri) คุมิโมโคโนะ (kumimono) ซุชิ (sushi) และซุโนโมโคโนะ (sunomono) แต่ละอย่างจัดใส่จานใหญ่ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 40-60 ซม., คุมิโมโคโนะประกอบด้วยอาหารประเภทเดียวกับที่เสิร์ฟใน โอเซจิ-เรียวหิ (osechi-ryōri) คือ เอบิ หรือกุ้ง (ebi) ห่อด้วยใบชิโสะ หรือถั่วงอกชนิดหนึ่ง (shiso) แล้วยอด ปูหนึ่ง ผักคันไซ หรือผักพื้นบ้าน (sansai)

ลวก ฯลฯ, ทสูกุหริ เป็นอาหารกินดิบ ใช้เครื่องปรุงตามเทศกาล เช่น ปลาคัทสึโอ ปลาหมึก ปลาคิฮาดะ หรือปลาทูนาคิริบเหลือง (kihada) หั่นแล้วจัดให้สวยงามตามแบบอาหารซาซิมิ หรือปลาดิบ (sashimi), ซูโม่โมโหนะ อาหารจานนี้ส่วนใหญ่เป็นปลาคัทสึโอ ซึ่งปิ้งไฟเล็กน้อย ทำให้เย็นแล้วแช่น้ำส้มกับซีอิ้ว ปรุงรสด้วยกระเทียม และขิง แต่งให้สวยงามด้วยคิหวริ (แตงกวา) เนหงิ (หอมต้นใหญ่) และเมียวหงะ หรือจิงญีปุ่น (myōga) และซูชิ ประกอบด้วยนิจิริซูชิ (nigirizushi) และมาคิซูชิ (makizushi) รวมทั้งซุงาตะซูชิ หรือปลาทั้งตัว เช่น ปลาอามาโด และซาบะยัดไส้ด้วยข้าวซูชิ (sugatazushi) เป็นต้น

อาหารนางาซากิ

สมัยเอะโดะ (Edo อยู่ในศตวรรษที่ 17 – 19) นางาซากิ (Nagasaki) เป็นเมืองเดียวในญี่ปุ่นที่ติดต่อกับต่างชาติได้ ประเทศที่ทำการค้ากับญี่ปุ่น ขณะนั้น คือ โปรตุเกส ฮอลแลนด์ และจีน การติดต่อกับชาติเหล่านี้ ทำให้ชาวนางาซากิประยุกต์อาหารขึ้นมาชุดหนึ่งเพื่อให้เหมาะแก่การรับรองแขก เรียกอาหารชุดนี้ว่า ชิปปอกุ-เรียวหริ (shippoku-ryōri) ชิปปอกุ-เรียวหริ ใช้เลี้ยงรับรองแขกในโอกาสพิเศษ เสิร์ฟทีละอย่างโดยเริ่มจากแกงจืดที่เรียกว่า โออิหะระ (ohiré) ตามด้วยโซโซ หรืออาหารจานเล็ก (shōsai) ซูโซ หรืออาหารจานกลาง (chūsai) และไทโซ หรืออาหารจานใหญ่ (taisai) ปิดท้ายด้วยของหวาน และผลไม้ ตัวอย่างเช่น โซโซ อาจจะเป็นไข่เจียวหวานมันแล้วหั่นหอยเป่าสไลด์อย่าง โซโซ ปลาตัวสีขาวหมักน้ำส้ม โซโซ ผักคอง โซโซ ถั่วต้มน้ำตาล โซโซ ปลาไท และปลาอิราหมะดิบ ซูโซ หมูต้มซีอิ้ว ไทโซ ปลาบดหนึ่ง แต่งหน้าด้วยกุ้ง และปลาไท โออิหะระ แกงจืดใส่ปลาไท โมจิ และผัก แป้งต้ม (ทำจากข้าว) ผลไม้ตามฤดูกาล เป็นต้น

อาหารคาโงชิมะ

คาโงชิมะ (Kagoshima) มีอากาศค่อนข้างร้อน เพราะตั้งอยู่ทางใต้ของเกาะคิวชู (Kyūshū) ซึ่งเป็นเกาะที่อยู่ใต้สุดใน 4 เกาะใหญ่ของญี่ปุ่นอาหารที่มีชื่อเสียง คือ อาหารที่ปรุงด้วยหมู คาโงชิมะมีชื่อเสียงในการผลิตเหล้าโซจู (shōchū) การปรุงอาหารจึงมักผสมเหล้าด้วย อย่างเช่น ทงคทสึ-เรียวหริ (tonkotsu-ryōri) เนื้อหมูติดกระดูกสับให้ยาวชิ้นละ 4 – 5 ซม. ผัดน้ำมันและเคี้ยวประมาณ 2 – 3 ซม. ในน้ำสต็อกซึ่งประกอบด้วยเหล้าโซจู คูโรซาโท และมิโสะ, ซากะซูชิ (sakezushi) ประกอบด้วยข้าวซึ่งปรุงรสด้วยเหล้าสาเก ผักต้ม และปลาสดหมักน้ำส้ม จัดเรียงเป็นชั้น ๆ ดังในภาพ ตกแต่งหน้าให้สวยงาม ประกอบด้วยกับ คั่นด้วยข้าว กับคั่นด้วยข้าวสลับกันไป กับอาจจะเป็นเช่น ทาเกโนโกะ หรือหน่อไม้ (takenoko) ฟุกิ (fuki) คามาโบโกะ หรือลูกชิ้นปลา (kamaboko) และปลาหมึก ชิตาเกะ หรือเห็ดหอม (shiitaké) และทามาโหงะยาชิ หรือไข่เจียว (tamagoyaki) และปลาไท (tai) สดหมักน้ำส้ม, คิบิโนโหงะ (kibinago) อาหารพิเศษของคาโงชิมะ คือ ปลาคิบิโนโหงะ (kibinago) ดิบ กินกับพวงสุ (ponzu) หรือซุมิโสะ หรือเต้าเจี้ยวผสมน้ำส้ม (sumiso) นิยมกินในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ และมีนาคม และสัทสึมะ-อาหงะ (satsuma-age) ทำโดย

นวดปลาสดกับแป้งสาทิให้เป็นเนื้อเดียวกัน ปั้นเป็นรูปแพนเค้ก แล้วทอด ปลาที่ใช้อาจจะเป็นปลา
อาจิ (aji) ปลาอิวาชิ หรือปลาซาร์ดีนส์ (iwashi) และฟูกะ หรือปลาฉลามชนิดหนึ่ง (fuka) เป็นต้น

ต่อมาเมื่อกิจการรถไฟมีความเจริญพัฒนามากขึ้น ก็ได้เริ่มมีการจำหน่ายข้าวกล่องตาม
สถานีรถไฟต่าง ๆ ทั่วประเทศ รวมถึงบนรถไฟด้วยที่เรียกว่า “อะกิเบ็น” ซึ่งจะมีการทำให้เป็น
เอกลักษณ์ของท้องถิ่นตามที่ตั้งของสถานีต่าง ๆ ที่รถไฟผ่านไปอีกด้วย จากการนำเอาอาหารที่หาได้
ในท้องถิ่นมาบรรจุไว้ในอะกิเบ็น ทำให้อะกิเบ็นนั้นเป็นการทำให้ผู้คนต่าง ๆ ได้ชิมอาหาร
พื้นบ้านของแต่ละท้องถิ่นที่หากเดินทางผ่านไปด้วยรถไฟอีกด้วย ซึ่งอะกิเบ็นแต่ละท้องถิ่น ก็จะมี
ประเภทอาหาร และชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป เช่น บริเวณฮอกไกโด ซึ่งมีรถไฟสายฮาโกดาเตะ
เมน ไลน์นั้น ก็จะมี อิคุระ-เบน โต ที่มีขายที่สถานีอิวามิซาหะ ซึ่งจะมีไข่ปลาแซลมอน
หมักเค็ม (ikura) วางบนข้าวที่ปรุงรสด้วยซีอิ๊วเป็นเอกลักษณ์เด่น, อิกะ-เมชิ ที่มีขายที่สถานีโมริ
ซึ่งมีปลาหมึกหอมทั้งตัวยัดไส้ด้วยข้าว แล้วนำไปต้มในซอสรสเผ็ดหวาน หรืออิกะ-เมชิ (ika-meshi
(ika หรือปลาหมึกหอม)), นิชิน-มิงาจิ-เบน โต ที่มีขายที่สถานีฮาโกดาเตะ ซึ่งจะมีปลานิชิน หรือ
ปลาเฮอริง (nishin) ต้มเค็มในซอสรสเผ็ดหวานจนกระดูกเปื่อยเป็นตัวแทนเอกลักษณ์เด่น

ส่วนบริเวณฮอนชูนั้น ก็จะมีโคเคชิ-เบน โต ที่มีขายที่สถานีโมริโอกะ ซึ่งเป็นสายที่รถ
ชิงกันเซน สายโตโฮกุผ่านนั้น ก็มีเอกลักษณ์เด่นที่ภาชนะดินเผาเคลือบทำเป็นรูปหัวตุ๊กตาที่น่า
มาเป็นเบนโตใส่อาหาร เนื่องด้วยเพราะโตโฮกุนั้น มีชื่อเสียงในเรื่องของการทำตุ๊กตาไม้นั่นเอง,
คารุมะ-เบน โต ที่มีขายที่สถานีทากาซากิ ซึ่งรถชิงกันเซน สายโจเอทสึผ่านนั้น ก็จะมีเอกลักษณ์
เด่นที่เบนโตที่นำมาใส่อาหารเช่นกัน อันเป็นภาชนะพลาสติกทำเป็นรูปตุ๊กตาคารุมะ ซึ่งเป็นตุ๊กตา
ที่มีชื่อเสียงของทากาซากิ ซึ่งจะบรรจุอาหารประเภทซันโซ หรือผักพื้นเมือง (sansai) ของบริเวณ
นั้นเป็นหลักด้วย อีกทั้งภาชนะที่ใส่อาหารยังสามารถนำไปล้างเก็บไปใช้เป็นกล่องใส่สตางค์
ได้อีกด้วย, โทเง-โนะ-คามะเมชิ ที่ขายที่สถานีโยโคคาหะ ซึ่งรถไฟสายชิน-เอทสึ ไลน์ผ่าน อันจะ
บรรจุอาหารประเภทข้าวหุงในน้ำสต็อกแห้งหน้าด้วยเห็ดหอม หน่อไม้ โกะโบ ผักพื้นเมืองต่าง ๆ
ไข่ต้ม และเกาลัดเชื่อมเสิร์ฟในเบนโตหม้อดินสำหรับกิน 1 คนที่จะมีการจัดเครื่องเคียงใส่ภาชนะ
ต่างหากมาด้วย ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เด่นของเบนโตนี้, มะสึ-โนะ-ซุชิ ที่ขายที่สถานีโทยาหะ
ซึ่งรถไฟสายโฮคุริชู เมน ไลน์ผ่าน โอชิซุชิ (oshizushi) หรือโอซากาซุชิ (ōsakazushi) หรือฮาโกซุชิ
(hako-zushi) ซึ่งมาจากการนำเอาข้าวซุชิใส่พิมพ์ไม้แล้วกดให้แน่นวางกับซึ่งส่วนใหญ่เป็นปลาดิบ
ไว้ข้างบน อันเป็นซุชิประจำถิ่นของโอซากา ซึ่งสำหรับโอชิซุชิของมะสึ-โนะ-ซุชินี้ จะใช้ปลา
เทรัท หรือปลามะสึ (masu) เป็นเนตะ หรือกับ ห่อด้วยใบไผ่เพื่อรักษาความสดใหม่ และกลิ่นหอม
บรรจุในภาชนะที่เป็นกล่องไม้จากไม้ซีดาร์ หรือไม้ซุงหักเป็นลักษณะเด่น, คานิ-เมชิ ที่ขายที่สถานี
ฟูกุ ซึ่งรถไฟสายโฮคุริชู เมน ไลน์ผ่านเช่นกันนั้น จะบรรจุอาหารที่ทำจากซูไว-กานิ หรือปูขน
ตัวใหญ่ (zuwai-gani) อันเป็นอาหารทะเลขึ้นชื่อของฟูกุที่วิธีปรุงทำนั้น คือ นำเอาข้าวหุงกับไข่ปู

และตกแต่งด้วยเนื้อมันปูเป็นกับกิ้นกับข้าวบรรจุในภาชนะกล่องรูปปูชน (ในเอกสารที่อ้างอิงมาไม่ได้ระบุชนิดวัสดุ) เป็นเอกลักษณ์เด่น, อุนาหงิ-เมจิ ที่ขายที่สถานีฮามามัทสึ ซึ่งรถชิงกันเซน สายโทไคโดผ่าน อันบรรจุปลาไหลทั้งตัวแต่เป็น 2 ชิ้นอย่างแบบคาบายากิวางบนข้าวเป็นเอกลักษณ์เด่น, คานิโนฮา-ซุจิ ที่ขายที่สถานีนาร่า ซึ่งรถไฟสายคันไซ เมิน ไลน์ผ่านนั้น จะประกอบด้วย โอชิซุชิ 5 ประเภท ได้แก่ ชิโอะ-ซาบะ หรือปลาซาบะเค็ม (shio-saba) ปลาฮิราเมะ (hiramé) ปลามะลึ หรือปลาเทราท์ (เช่นเดียวกับมะลึ-โนะ-ซุจิ เนื่องจากเพราะอยู่ในบริเวณฮอนชูเช่นกัน) สาหร่ายทะเลคอมบุ (konbu) และปลาไท (tai) ห่อด้วยใบมะพลับเป็นเอกลักษณ์เด่นของเบนโต ชนิดนี้, นิคุ-เมจิ ที่ขายที่สถานีชิน-โกเบ ซึ่งรถชิงกันเซน สายโทไคโด อันประกอบด้วยเนื้อวัวคุณภาพดีของบริเวณนี้ หมักเครื่องเทศ ประูให้สุกเสิร์ฟบนข้าวพร้อมสับประรด มะกอก ลูกบ๊วย ห่อใบชิโอะ หรือใบถั้วผสมชนิดหนึ่ง (shiso) และเครื่องเคียงที่เป็นผักดองเหล่านี้เป็นเอกลักษณ์

ขณะที่บริเวณชิโคคุนั้น ก็จะมีชาวจิ-เบนโต ที่ขายที่สถานีทาคามัทสึ ซึ่งรถไฟ สายโยซัง เมิน ไลน์ผ่านนั้น เอกลักษณ์เด่นก็คือ การที่จะบรรจุอาหารต่าง ๆ อันมีทั้งแบบญี่ปุ่น และแบบฝรั่ง (แตกต่างจากเบนโตแบบอื่น ๆ ที่กล่าวมา) เช่น ซุชิ ไก่ และผลไม้ในกล่องซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ช่องเป็นลักษณะเฉพาะ, โชชู-เมจิ ที่ขายที่สถานีมีทสึยาหะ ซึ่งรถไฟสายโยซัง เมิน ไลน์ผ่านนั้น ก็จะมีการบรรจุโกโมคุ-โกะฮัง หรือข้าวหุงด้วยเครื่องปรุง 5 อย่าง (gomokugohan) อันได้แก่ ข้าวหุงกับไก่ แครอท โกะโบ เห็ดหอม และหน่อไม้ ประูรสด้วยซีอิ๊วเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ และตัวอย่างสุดท้าย อันได้แก่ บริเวณกิวชินัน ก็มีชันโชชู-เบนโต ที่ขายที่สถานีฮาคาตะ ซึ่งรถชิงกันเซน สายโทไคโดผ่านนั้น จะมีเอกลักษณ์เด่นเฉพาะ คือ จะบรรจุอาหารต่าง ๆ อันได้แก่ ข้าว และกับไว้ในทุกชั้นแต่ละชั้นของภาชนะที่แบ่งออกเป็น 3 ชั้น 3 สี คือ ดำ แดง และเขียว พอสำหรับกิน 2 คนเลยทีเดียว และ สัทสึมะ-ทงคทสึ-เบนโต ที่ขายที่สถานีนิชิ-คาโกชิมะ ซึ่งรถไฟสายคาโกชิมะ เมิน ไลน์นั้น จะมีเอกลักษณ์เด่นเฉพาะที่จะบรรจุอาหารประเภททงคทสึ หรือเนื้อหมูติดกระดูกสับให้ยาวชิ้นละ 4-5 ซม. ผัดน้ำมัน และเคี้ยวประมาณ 2-3 ซม. ในน้ำสต็อกซึ่งประกอบด้วยเหล้าโชจู หรือเหล้าญี่ปุ่นชนิดหนึ่ง (shōchū) คุโรซาโท หรือน้ำตาลชนิดหนึ่ง (kurozatō) และมิโสะ (tonkotsu) อันเป็นอาหารเฉพาะของคาโกชิมะประเภทหนึ่ง เป็นต้น โดยนอกจากอาหารแล้ว เครื่องดื่มต่าง ๆ ของท้องถิ่นก็ถูกนำมาขายคู่กัน อย่างเช่น โอชะ หรือชาเขียว (ocha) ที่ใส่ในภาชนะพลาสติกที่มีหูหิ้วเล็กด้วย ก็ล้วนแต่สะท้อนถึงแหล่งผลิตท้องถิ่น หรือร้านที่เป็นที่มาของผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ อันสะท้อนถึงสัญลักษณ์ความหมายตัวแทนธรรมชาติ ตัวตนอัตลักษณ์แห่งท้องถิ่นได้อย่างเช่นเดียวกันอีกด้วย

โดยชาวบ้านในชนบทที่ห่างไกล และความเจริญยังเข้าไปไม่ถึงในยุคนี้ นั้น ก็ยังคงมีการใช้ชีวิตเรียบง่ายตามแบบดั้งเดิม และยังคงบริโภคกินดื่มตามแบบแผนของบรรพชนที่สืบทอด

ต่อ ๆ มา ก็ยังเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถสะท้อนถึงสัญลักษณ์ความหมายตัวแทนธรรมชาติตัวตน อัตลักษณ์แห่งท้องถิ่นได้อีกด้วย

ต่อมาในยุคสมัยปัจจุบัน ก็ยังได้มีการจัดจำหน่ายอาหารที่มีชื่อเสียงของแต่ละท้องถิ่น ในรูปแบบของอาหารสำเร็จรูป และอาหารแช่แข็ง ซึ่งก็เป็นที่ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีอีกด้วย โดยผู้เขียนได้ทำการหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารของท้องถิ่นต่าง ๆ นำเสนอสรุปไว้เป็นเขต ท้องถิ่นพื้นที่ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ร้านอาหารประเภทต่าง ๆ ในประเทศญี่ปุ่น

ร้านที่ขายอาหารเฉพาะอย่างมีอยู่ทั่วไป เช่น ร้านซูชิ อุนาหิ เทมปุระ และยากิโทริ ถ้าสนใจควรลองแวะรับประทานให้รู้รสชาติอาหาร และบรรยากาศพิเศษเฉพาะของแต่ละแห่ง ร้าน ที่ขายอาหารหลายอย่างหลายประเภทก็มี สะดวกสำหรับลูกค้าที่ต้องการรับประทานอาหารหลาย ลักษณะในเวลาเดียวกัน เช่น ร้านอาหารตามห้างสรรพสินค้า เป็นต้น เหมาะที่ท่านจะลองแวะไป รับประทานดูเช่นกัน

ร้านซูชิ

โดยทั่วไปชาวญี่ปุ่นชอบรับประทาน ซูชิ (sushi) ซูชิ-หะยะ (sushi-ya ร้านขายซูชิ) จึงมีอยู่ ทั่วประเทศ ส่วนใหญ่ร้านเหล่านี้ จะจัดส่งซูชิตามสั่งไปให้ลูกค้านอกร้านด้วย เป็นบริการแบบ ที่เรียกว่า เดมาเอะ (demaе) ซูชิ แต่ละร้านมีราคา และคุณภาพต่าง ๆ กัน

ร้านซูชิเวลาเปิดบริการจะมีผ้า màn ผืนสั้นที่เรียกว่า โนเรน (noren) ขึงตรงด้านนอก ประตูทางเข้า บนผ้าจะเขียนชื่อร้านไว้ เวลาปิดบริการจะนำผ้าออก

ท่านจะนั่งรับประทานซูชิได้ที่เคาน์เตอร์ และเลือกสั่งได้ตามใจชอบ ไม่มีระเบียบว่า ควรรับประทานอะไรก่อน หรือหลัง

สิ่งสำคัญที่สุดของอาหารประเภทซูชิ คือ ความสดของ เนตะ (neta กับที่วางบนข้าว) ร้านซูชิจึงต้องสะอาด และพ่อครัวซูชิจึงต้องมีบุคลิกที่กระฉับกระเฉง กระตือรือร้น

ร้านอุนาหิ และโคะโจ

ปกติ อุนาหิ (unagi ปลาไหลญี่ปุ่น) และ โคะโจ (dojo – ปลาหมึก) มีขายในร้านเดียวกัน แต่ร้านอุนาหิ และโคะโจ (unagi & dojo—ya) “เจ้าเก่า” หลายแห่งจะมีสูตรพิเศษในการปรุง อุนาหิ หรือโคะโจอย่างใดอย่างหนึ่งให้เป็นชื่อเสียงของร้าน

เมื่อเดินผ่านร้านอุนาหิ ท่านจะได้กลิ่นปลาไหลย่างบนเตาถ่าน หอมชวนรับประทานมาก

โคะโจมีมากในฤดูร้อน ทำเป็นอาหารโดยนำไปชุบซอสสึซึอิ้วซึ่งปรุงผสมเครื่องชูรส อื่น ๆ อีกเล็กน้อยแล้วนำไปย่าง เรียกการย่างแบบนี้ว่า คาบายากิ (kabayaki) หรือจะใส่โคะโจเป็น

เครื่องปรุงใน ยานางาวา-นาเบะ (yanagawa-nabe) ก็ได้ นับเป็นอาหารที่ชาวญี่ปุ่นนิยมรับประทานกันมากชนิดหนึ่ง

เรียวเตอิ

เรียวเตอิ (ryo-tei) เป็นภัตตาคารชั้นสูงคู่ประเทศญี่ปุ่นมาแต่เก่าก่อน อาหาร และการเสิร์ฟเป็นไปตามแบบฉบับของผู้ดีญี่ปุ่นโดยแท้ ส่วนใหญ่แขกต้องสั่งจองโต๊ะล่วงหน้า และบางแห่งจะรับบริการเฉพาะแขกที่รู้จักกันเท่านั้น ไม่รับลูกค้าทั่วไป

เรียวเตอิไม่มีการชิงฝ้าม่านสั้นเพื่อแสดงว่าเป็นร้านอาหาร และไม่มีการเชิญชวนลูกค้าทั่วไป ท่านจะเดินผ่านเรียวเตอิไปโดยไม่สะดุดตาเลย เรียวเตอิมีความสวยงาม ความสงบ และความเป็นผู้ดี บอกถึงการเลือกแขกของตนอยู่

โมริจิโอะ (morijio) กองเกลือเล็ก ๆ ที่ประตูทางเข้าของภัตตาคารเป็นเครื่องหมายแสดงถึงความมั่งคั่ง และการต้อนรับลูกค้า

นาไค-ซัง (nakai-san สาวเสิร์ฟในชุดกิโมโน) จะเป็นผู้เสิร์ฟอาหารในห้องซึ่งปู ทาตามิ (tatami เสื่อ) เรียกว่า ห้องซาชิกิ (zashiki) มองไปข้างนอกห้องจะแลเห็นสวนจัดแบบญี่ปุ่น เป็นอาหารตาที่เพลินใจยิ่งนัก

ร้านสุกียากิ

สุกียากิ (sukiyaki) เป็นอาหารที่ดูหรูหรา สุกียากิ-หะยะ (sukiyaki-ya ร้านสุกียากิ) จะดูดี และแพงกว่า โซบา-หะยะ (soba-ya ร้านโซบะ) เวลาครอบครัวพากันไปรับประทานอาหารนอกบ้าน มักไปร้านสุกียากิ นักธุรกิจ เมื่อจะเลี้ยงลูกค้า ก็นิยมพาไปร้านสุกียากิ

ร้านสุกียากิหลายแห่งดำเนินการโดยบริษัทขายเนื้อที่มีชื่อเสียง ชาบู-ชาบู (shabu-shabu) ก็มีบริการในร้านสุกียากิ

ร้านสุกียากิบางแห่งจัดโต๊ะเก้าอี้ไว้ให้แขกนั่งรับประทานตามแบบสากลนิยม บางแห่งจัดร้านแบบญี่ปุ่น คือ เสิร์ฟอาหารบนโต๊ะเตี้ย แขกนั่งรับประทานบนเบาะกับพื้นซึ่งปูด้วยเสื่อทาตามิ

ร้านโซบะ

โซบา-หะยะ (soba-ya ร้านโซบะ) มีอยู่ทั่วไปในญี่ปุ่น โซบะ (soba เส้นก๋วยเตี๋ยวแบบญี่ปุ่น) และ โซบา-ทสุฮุ (soba-tsuyu น้ำก๋วยเตี๋ยว) ของแต่ละร้านมีรสชาติต่าง ๆ กัน เนื่องจากแต่ละร้านมีเทคนิควิธีการ และสูตรในการทำไม่เหมือนกัน ร้านโซบะจำนวนมากเป็นแบบ ชินิสะ (shimise/) คือ ช่วยกันทำทั้งครอบครัว และสืบทอดอาชีพต่อ ๆ กันมาจนชั้นลูกหลาน โดยอาจเริ่มมาตั้งแต่สมัยเอโดะ (Edo) ซึ่งอยู่ในศตวรรษที่ 17-19

โซบา-หะยะ มีความเรียบง่าย ทั้งหน้าร้าน และในร้าน

บนโต๊ะเสิร์ฟจะมีเครื่องปรุง ตะเกียบ และไม้จิ้มฟัน วางประจำไว้ให้ลูกค้า ตะเกียบจะเป็นแบบใช้แล้วทิ้งเลย ไม่น่ากลับมาล้างใช้อีก

สมัยเอโดะ ร้านโซบะมักเป็นร้านแบบ อิซากา-หะ (izaka-ya) คือ ขายทั้งเหล้า และอาหาร ปัจจุบันร้านโซบะ ก็ยังขาย ซากะ (sake/ เหล้าสาเก) ควบคู่ไปด้วย

ร้านทงคัทสึ

ทงคัทสึ-หะ (tonkatsu-ya ร้านทงคัทสึ) ขายทงคัทสึ (tonkatsu หมูชุบแป้งทอด) เป็นร้านที่หาได้ง่ายมากในญี่ปุ่น และเป็นที่รู้จักกันดีของพวก ซาราริมัง (sarari-man = salaryman คนกินเงินเดือนห้างร้าน บริษัท เพราะมักรับประทานอาหารกลางวันกันตามร้านเหล่านี้)

ร้านทงคัทสึที่ดีจะทอดทงคัทสึเมื่อลูกค้าสั่ง เพื่อให้ใหม่ และนำมารับประทาน

นอกจากหมูชุบแป้งทอดแล้ว ร้านทงคัทสึส่วนใหญ่ยังเสิร์ฟอาหาร ประเภทชุบแป้งทอด อย่างอื่น ๆ ด้วย เช่น โครกเกะ (korokke/ เนื้อ หรือปลาต้มแล้วปั้นเป็นรูปกลม ชุบแป้งทอด) ฟุราย (furai = fry อาหารทะเล ผักต่าง ๆ ฯลฯ ชุบแป้งทอด) และคุชิ-อาหงะ (kushi-age/ หมู ไก่ อาหารทะเล หรือผักต่าง ๆ เสียบไม้ทอด) การชุบแป้งในที่นี้ คือ ชุบแป้ง ไข่ และขนมปังป่นตามลำดับ

ร้านยากิโทริ

ยากิโทริ-หะ (yakitori-ya ร้านยากิโทริ) ขายยากิโทริ (yakitori ไก่เสียบไม้ย่าง) มีอยู่ทั่วไปในย่านคนเที่ยว แหล่งสำราญ หรือสถานที่ที่มีผู้คนจอแจ ยากิโทริ-หะ หลายแห่งห้อยโคมกระดาษสีแดง เรียกว่า อาคาโชชิน (aka-cho-chin) ไว้หน้าร้านเพื่อเชิญชวนลูกค้า ร้านอาหารอื่น ๆ ก็มักห้อยโคมกระดาษแดงไว้เป็นจุดสนใจเรียกลูกค้าเช่นกัน

ร้านยากิโทริ จะอบอวลไปด้วยกลิ่นไก่เสียบไม้ย่าง เข้ายวนผู้ที่เดินผ่านไปมาให้อยากแวะลิ้มลอง

ตอนเย็นหลังเลิกงาน ร้านเหล่านี้ จะเต็มไปด้วยพวกซาราริมัง (sarari-man = salaryman คนทำงานบริษัท) ซึ่งมาหยุดพัก ดื่ม รับประทานอาหารว่าง และคุยกันก่อนกลับบ้าน

ร้านโอโคโนมียากิ

โอโคโนมียากิ-หะ (okonomiyaki-ya ร้านโอโคโนมียากิ) ขายโอโคโนมียากิ (okonomiyaki) ซึ่งนิยมรับประทานกันมากในเขตคันไซ (Kansai ดูหน้า 181) แต่ร้านเหล่านี้ ก็มีมากในโตเกียว (To-kyo-) และเมืองต่าง ๆ ในเขตคันโต (Kanto- ดูหน้า 181) เช่นกัน

เบียร์ วิสกี้ และเหล้าต่าง ๆ ก็มีบริการในร้านโอโคโนมียากิ

เลือกสั่งเครื่องปรุงที่ชอบจากรายการเครื่องปรุงที่เขียนไว้ให้ (เมนู) และทำโอโคโนมียากิด้วยตัวท่านเอง

ร้านโอเดน

โอเดน-หะยะ (oden-ya ร้านโอเดน) บริการขายโอเดน (oden) ตลอดปี ร้านยาคุโทริ (yakitori-ya ร้านขายไก่เสียบไม้ย่าง) และอิซากา-หะยะ (izaka-ya ร้านขายเหล้า ขายอาหารราคาถูก) ก็ขายโอเดนด้วย แต่ขายเฉพาะในฤดูหนาว

ร้านโอเดนส่วนใหญ่เป็นร้านเล็ก ๆ ไม่สะดวก ท่านอาจมองหาไม่พบได้ง่าย ๆ ต้องตั้งใจหาอยู่สักหน่อย

โอเดนจะตั้งบนเตาให้ร้อนเดือดปุดน้อย ๆ อยู่เสมอ ท่านสามารถเลือกสั่ง กัมโมโดชิ (ganmodoki เต้าหู้ผสมมัน ทำเป็นลูกชิ้น) ฮัมเป็ง (hanpen ลูกชิ้นปลา) และอื่น ๆ จากหม้อโอเดนได้ตามใจชอบ

ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า

ห้างสรรพสินค้าทุกแห่งจะมีร้านอาหารใหญ่ ๆ อย่างน้อย 1 ร้าน ร้านอาหารธรรมดาทั่วไป จะขายอาหารเพียงบางอย่างบางประเภท แต่ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า จะขายอาหารหลากหลาย ทั้งอาหารญี่ปุ่น อาหารฝรั่ง และอาหารจีน ท่านจึงสามารถสั่งบรรดาอาหารที่กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ได้ตามร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า ไม่จำเป็นต้องเดินหาร้านอื่น ๆ ให้ลำบาก

ร้านอาหารในห้างมักมีตู้กระจกใหญ่ที่หน้าร้านเพื่อตั้งโชว์อาหารที่ทางร้านมีบริการอาหารเหล่านี้ทำจำลองจากจีฟี่งี้ให้มีสีสันรูปร่างเหมือนของจริง และจะติดป้ายราคาไว้ให้ลูกค้าทราบด้วย

ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้าเหมาะสำหรับครอบครัวจะพาสมาชิกไปรับประทานอาหาร เพราะมีอาหารหลายชนิดให้เลือกได้ตามรสนิยมของแต่ละคน³

วิวัฒนาการอาหารญี่ปุ่นในประเทศไทย

คนไทยได้มีโอกาสรู้จักอาหารญี่ปุ่นมาอย่างช้านานตั้งแต่สมัยอยุธยาแม้ว่าจะยังอยู่ในวงจำกัด เนื่องจากในสมัยพระนารายณ์มหาราชมีชาวญี่ปุ่นมาอยู่ในพระนครศรีอยุธยาจำนวนหนึ่ง ท้าวทองกีบม้าภริยาของเจ้าพระยาวิชเยนทร์ (ฟอลคอน) ข้าราชการชั้นสูงมีมารดาเป็นญี่ปุ่น ชื่อสกุล ยามาตะ บาทหลวงเดอเบสบันทิกไว้ว่า เมื่อจะถูกนำตัวไปที่วังของออกหลวงสรศักดิ์ ท้าวทองกีบม้าเคยอ้างว่า “เธอไม่อาจบริโภคอาหารที่เขาจัดมาให้ได้ เพราะท้องยังไม่เคยกับอาหารชาวสยาม” จึงหลบหลีกได้ เจ้าพระยาวิชเยนทร์เป็นผู้มีหน้าที่หลักเมื่อสมเด็จพระนารายณ์มหาราชพระราชทาน

³Japan Travel Bureau 1986, Eating in Japan, กินในญี่ปุ่น, แปลและเรียบเรียงโดย ศิลป์ ภาควิชาวรรณ (กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, 2531), น. 99-107.

เลี้ยงอาหารคณะทูต เจ้าพระยาวิชเยนทร์ได้ส่งเบียร์ญี่ปุ่นเป็นของกำนัลแก่คณะทูต บาทหลวงเดอซัวซีย์ได้บันทึกถึงอาหารอาหารเลี้ยงไว้ว่า “สตูว์ญี่ปุ่นนั้นดี” ปรามินทร์ เครือทองสันนิษฐานว่า ท้าวทองกีบม้าเป็นผู้ทำ สตูว์ญี่ปุ่นนั้น จะหมายถึง สุกียากี้ (Sukiyaki) หรือไม่ยังไม่ชัดเจน

เมื่อถึงสมัยรัตนโกสินทร์อาหารญี่ปุ่นก็ยังคงไม่เป็นที่รู้จัก กลุ่มคนที่มีโอกาสได้กินอาหารญี่ปุ่น ก็คือ คนที่มีสถานะสูง ได้แก่ พระราชวงศ์ หรือคนในราชสำนัก ด้วยเป็นของแปลกและวัตถุดิบมาจากแดนไกลมีราคาแพง ในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน บทพระราชนิพนธ์ของรัชกาลที่ 2 มีบทหนึ่งกล่าวว่า

ยาใหญ่ใส่สารพัด วางจานจัดหลายเหลือตรา

รสดีด้วยน้ำปลา ยี่ปุ่นล้ำย่ายวนใจ

น้ำปลาญี่ปุ่นนี้ ปัจจุบัน เรียกว่า ซีอิ๊วญี่ปุ่น หรือ โชยุ ใช้ถั่วเหลืองเป็นวัตถุดิบ นอกจากนี้ไม่พบว่ามีกรกล่าวถึงอาหารญี่ปุ่นอื่น ๆ จึงคาดว่า ซีอิ๊วญี่ปุ่นใช้เป็นเพียงส่วนประกอบอาหารเท่านั้น

เมื่อแรกที่คนไทยได้กินอาหารญี่ปุ่นคงจะไม่ถูกปากนัก ในปี พ.ศ. 2446 หรือเมื่อ 100 ปี ก่อน เมื่อนางสาวจร ทับเป็นไทย (ท่านผู้หญิงจร กระจกราชา) นักเรียนไทยในญี่ปุ่นรุ่นแรกได้กินอาหารญี่ปุ่นท่านได้เล่าให้ลูกฟัง ดังนี้

คุณแม่เล่าว่ารู้สึกลำบาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอาหาร เพราะ

อาหารญี่ปุ่นออกรสหวาน และปลาก็สุก ๆ ดิบ ๆ แต่เมื่ออยู่กับ

ครอบครัวคนอื่นเขากินอะไรก็ต้องกินตาม

แสดงให้เห็นว่า อาหารญี่ปุ่นยังมีรสชาติไม่ถูกปาก และไม่เป็นที่รู้จักของไทย จนกระทั่งสงครามโลกครั้งที่สอง

ในสมัยรัชกาลที่ 7 ราวปี พ.ศ. 2471 ก่อนเกิดสงครามโลกครั้งที่สอง จิน สยามบอยคอตสินค้าญี่ปุ่น เหตุการณ์นี้ขยายผลถึงกับนายห้างจินบางคนไม่ยอมกินอาหารญี่ปุ่นเมื่อมีอาหารญี่ปุ่นขึ้นโต๊ะ

ในปี พ.ศ. 2483 สถานศึกษาวัฒนธรรมญี่ปุ่นซึ่งรัฐบาลญี่ปุ่นจัดตั้งขึ้นได้ออกหนังสือแนะนำ ประเทศญี่ปุ่นเป็นภาษาไทยให้คนไทยรู้จักประเทศญี่ปุ่น ในหนังสือเล่มนี้มีบทความเรื่องอาหารการกินอาจารย์เบียวโดผู้เขียนได้กล่าวไว้ว่า “อาหารญี่ปุ่นแท้ ๆ โลกไม่ค่อยรู้จักกันเท่าใดนัก” และ “อาหารของญี่ปุ่นที่สำคัญ และจำเป็นมีข้าว ชุป ปลา และผัก” ผู้เขียนเองคงตระหนักว่าคนไทยไม่คุ้นกับอาหารญี่ปุ่น จึงอธิบายว่า “ความจริงของอาหารญี่ปุ่นมีราคาไม่แพงเหมือนอาหารฝรั่ง ปลาสดที่ผ่านออกมาเป็นชิ้น ๆ ก็ดี น้ำปลาถั่วเหลือง หรือหัวผักกาดสดก็ดี ถ้ากินได้สักหนึ่งปีแล้วอาหารเหล่านี้ จะเอร็ดอร่อยมาก” จะสังเกตได้อีกว่ายังเรียกซีอิ๊วญี่ปุ่นเทียบกับน้ำปลา อาหารประจำชาติไทยอยู่ บทความนี้ จบลงด้วยการโฆษณาชาญี่ปุ่นราวกับกระแสเห่อชาเขียวในปัจจุบันว่า “คน

ญี่ปุ่นสามารถดื่มน้ำชา เพื่อความสดชื่นแห่งร่างกายของคนได้ตลอดทั้งปี ทั้งนี้ เพราะชาของญี่ปุ่นมีวิตามินผสมอยู่ด้วยเป็นอันมาก”

ร้านอาหารญี่ปุ่นในกรุงเทพ

ก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง โอกาสที่สามัญชนจะได้กินอาหารญี่ปุ่น ก็คือ เมื่อชาวญี่ปุ่นทำให้กินเนื่องจากยังไม่มีร้านอาหารญี่ปุ่น ร้านอาหารญี่ปุ่นในกรุงเทพ เริ่มเปิดเมื่อใดไม่มีหลักฐาน แต่มีคำบอกเล่าของกรุ่นเก่าว่าอยู่ข้างโรงแรมเอราวัณ ร้านเก่าที่สุดที่ยังเปิดบริการอยู่ คือ ภัตตาคารฮานาย่า (Hanaya) ที่สี่พระยา เปิดเมื่อ พ.ศ. 2481 แต่เดิมตั้งอยู่ที่ตึกแถวด้านติดถนนสี่พระยา ทหารญี่ปุ่นเข้ามาประจำการในประเทศไทยปี พ.ศ. 2484 และทหารญี่ปุ่นที่มาตั้งค่ายอยู่ที่แถวเยาวราช ในช่วงสงครามโลกครั้งที่สองจะมากินข้าวที่ร้านนี้ เมื่อครั้งที่ถนนสี่พระยาเป็นศูนย์กลางของบริษัทญี่ปุ่น เช่น มิตซูบิชิ (Mitsubishi) ร้านฮานาย่ามีแต่ลูกค้าญี่ปุ่น ลูกค้าไทยในช่วงแรกจะเป็นนักเรียนเก่าญี่ปุ่น ปัจจุบันร้านนี้ตกทอดกันมาในหมู่เครือญาติ ร้านฮานาย่ายังเป็นผู้สร้างผู้ประกอบการอื่นอีก ได้แก่ ร้านคิกุซุอิ (Kikusui) ที่ถนนสาทรเหนือ เจ้าของร้านคิกุซุอิเคยทำงานที่ร้านฮานาย่า และเมื่อ พ.ศ. 2512 ได้ขออนุญาตกรียาเจ้าของร้านฮานาย่ามาเปิดร้านเอง

ในช่วงปี พ.ศ. 2510 เป็นต้นมา เริ่มมีร้านอาหารญี่ปุ่นเปิดหลายร้าน แต่ยังมีราคาแพง เนื่องจากวัตถุดิบล้วนต้องนำเข้ามาจากญี่ปุ่น คนไทยที่กินมักจะเป็นผู้มีฐานะ ร้านในยุคนี้ ได้แก่ อะกะมอน (Akamon) ที่สุขุมวิทซอย 10 (ปัจจุบันเลิกกิจการแล้ว) คะอิโกะกุ (Daikoku) ซึ่งตั้งอยู่บนบริเวณตึกอับดุลราฮิมในปัจจุบัน ร้านสะกะตะ (Hakata) ที่อยู่หัวมุมถนนสาทร ร้านโทะกูงะวะ (Tokugawa) ในโรงแรมแอมบาสเดอร์ ซึ่งต่อมาเจ้าของได้ย้ายไปตั้งร้านโชกุน (Shogun) ในโรงแรมดุสิตธานี ร้านโทะกูงะวะเปลี่ยนผู้บริหารร้านเหลือแต่ชื่ออยู่ที่โรงแรมแอมบาสเดอร์พญา รันท์ซูกิจิ (Tsukiji) ซึ่งเน้นอาหารประเภทซูชิ เจ้าของเคยทำงานที่ร้านคะอิโกะกุมาก่อน

ในช่วงปี พ.ศ. 2520 ร้านอาหารญี่ปุ่นเริ่มเปิดมากขึ้น สาเหตุหนึ่ง เนื่องจากมีคนญี่ปุ่นมาทำงานที่ประเทศไทยมากขึ้น แม้ว่าอาหารยังมีราคาแพงอยู่ แต่เริ่มมีคนไทยมาากินมากขึ้นเพิ่มเติมจากคนญี่ปุ่น และคนต่างชาติที่คุ้นเคยกับอาหารญี่ปุ่น นอกจากชนชั้นสูงที่เคยเดินทางไปประเทศญี่ปุ่นแล้ว ก็เริ่มมีพนักงาน หรือลูกค้าบริษัทของญี่ปุ่นที่ได้มีโอกาสลองชิมอาหารญี่ปุ่นเมื่อบริษัทญี่ปุ่นเลี้ยง หรือเจ้านายเลี้ยงแล้วเกิดติดใจพาครอบครัว และเพื่อนมากินบ้างเป็นครั้งคราว ปี พ.ศ. 2521 มีร้านอาหารที่เป็นสมาชิกของหอการค้าญี่ปุ่นในกรุงเทพฯ 21 ร้าน ในปี พ.ศ. 2526 ภัตตาคารฟูจิ (Fuji Japanese Restaurant) ร้านแรกเปิดขึ้นที่เซ็นทรัลลาดพร้าว ซึ่งเป็นย่านที่ห่างไกลจากชาวญี่ปุ่นตามคำชักชวนนายสัมฤทธิ์ จิราธิวัฒน์ ที่อยากให้บรรยากาศเหมือนห้างตามสถานีรถไฟในประเทศญี่ปุ่น ในช่วง 6 เดือนแรกไม่ประสบความสำเร็จ แต่ร้านได้ปรับรสชาติให้เข้ากับปากคนไทยมากขึ้น ภายหลังได้ลดราคาลงจากราคาอาหารญี่ปุ่นทั่วไป และเป็นที่นิยมกันมากในหมู่ชนชั้นกลาง เพียง 100 กว่าบาทก็สามารถสั่งอาหารญี่ปุ่นเป็นชุดได้ ในปัจจุบันเจ้าของได้ตั้งบริษัท Tana

Food & Beverage Delivery Center ชื่อวัตถุดิบจากที่ต่าง ๆ ทั่วโลก ทำให้สามารถปรับราคาอาหารญี่ปุ่นในร้านได้ถูกลงกว่าอาหารญี่ปุ่นในสมัย 30 ปีก่อน อย่างไรก็ตามก็ตีปลาทูน่าวบริเวณที่มีไขมันมากหรือที่เรียกว่า โทะโระ (Toro) นั้น บริษัทในประเทศญี่ปุ่นยังผูกขาดตลาดนี้อยู่ทั่วโลก ผู้นิยมกินโทะโระจึงยังต้องจ่ายราคาสูงอยู่เนื่องจากต้องสั่งซื้อจากญี่ปุ่นอีกทอดหนึ่ง กิจการของภัตตาคารฟูจิเจริญก้าวหน้าจนปัจจุบันมีสาขา 29 สาขา และกำลังจะเปิดสาขาที่ 30 กลยุทธ์การตลาดขั้นต่อไปอย่างหนึ่งของทางร้าน คือ ปรับราคาลงเพื่อขยายฐานตลาดด้านล่าง

ในช่วงปี พ.ศ. 2530 มีร้านที่มีชื่อเสียง คือ ร้านนิปปอนเตะอิ (Nippontei) เกิดขึ้น โดยเจ้าของร้านได้ไปเรียนทำอาหารที่ร้านอะกะมะน เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2546 สถานทูตญี่ปุ่นได้จัดเลี้ยง และส่งอาหารญี่ปุ่นจากร้านนิปปอนเตะอิในงานเลี้ยงเฉลิมฉลองพระชนมพรรษา 70 พรรษาของสมเด็จพระจักรพรรดิ หลังปี พ.ศ. 2540 มีร้านอาหารญี่ปุ่นที่เจ้าของไม่ได้เป็นญี่ปุ่น หรือเคยอยู่ญี่ปุ่นเลยเปิดมากขึ้น เช่น ร้านโออิชิ

การปรับเปลี่ยนอาหารญี่ปุ่น

ในสมัยที่ชนชั้นสูงเท่านั้นที่มีโอกาสกินอาหารญี่ปุ่น ผู้กินมักนิยมกินอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม เมื่ออาหารญี่ปุ่นเริ่มแพร่หลายขึ้นคนไทยก็จะนิยมกินอาหารที่ใกล้เคียงกับอาหารที่ตนคุ้นเคยก่อน เช่น เพิ่มประเภทย่างหรือทอด หรืออาหารย่างประเภทต่าง ๆ เช่น ปลาย่าง ไก่ย่าง การปรับในยุคแรกพอมีอยู่บ้าง แต่เป็นการปรับเนื่องจากเหตุผลทางราคาของวัตถุดิบ เช่น ใช้มะเขือไทยแทนมะเขือญี่ปุ่น แต่ยังไม่มีการเปลี่ยนเครื่องปรุงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้เนื่องจากลูกค้าส่วนใหญ่เป็นคนญี่ปุ่นที่ต้องการอาหารแบบเดียวกันกับที่เคยกินที่ประเทศของตน แต่เมื่อมีลูกค้าคนไทยที่ไม่คุ้นกับอาหารญี่ปุ่นก็เริ่มมีการปรับเปลี่ยน ร้านฮานายาเล่าว่า มีการปรับสุกียากี้ให้มีน้ำแกงเยอะขึ้น และให้อ่อนรสหวาน ตอนที่ท่านผู้หญิงจรภกรตราชาได้ชิมอาหารญี่ปุ่น เมื่อ พ.ศ. 2446 นั้น อาหารญี่ปุ่นยังกรสชาติที่มีหวานน้ำจึงไม่เป็นที่นิยมของคนไทยเท่าใดนัก

ร้านอาหารญี่ปุ่นมักจะมีเรื่องเล่าเกี่ยวกับสมาชิกในพระราชวงศ์ซึ่งเป็นลูกค้าคนไทยในยุคก่อนที่ชนชั้นกลางจะนิยมกินอาหารญี่ปุ่น ร้านฮานายาเล่าว่า เมื่อสมัยนายโมะริโซะโนะ (Morizonon) เจ้าของร้านรุ่นที่สองยังมีชีวิตอยู่ ในวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทางสำนักพระราชวังได้สั่งอาหารเข้าวัง และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณฯ เสด็จพระราชดำเนินมาที่ร้านบ่อย เมื่อนิปปอนเตะอิเปิดสาขาราชดำริเมื่อปี พ.ศ. 2534 สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ เสด็จพระราชดำเนินมาที่ร้าน และทางร้านได้อัญเชิญพระฉายาลักษณ์ตอนวันเสด็จพระราชดำเนินมาที่ร้านไว้ในร้าน ปัจจุบันหม่อมศรีรัศมิ์ มหิดล ณ อยุธยา สั่งอาหารเข้าวังเป็นประจำ ทางร้านได้จัดบริการพิเศษโดยใช้ภาชนะที่สั่งทำเลียนแบบของราชวงศ์ญี่ปุ่น สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ทรงเป็นแขกประจำเช่นเดียวกับพระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลีฯ อาหารญี่ปุ่นยังเป็นอาหารของชนชั้นสูงไม่เสื่อมคลาย นักกินที่

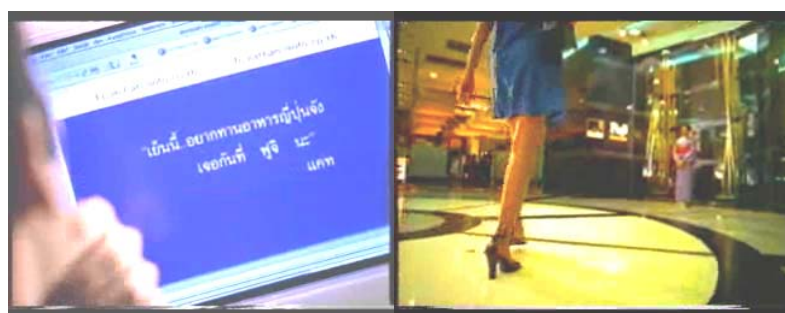
รู้จักรสชาติอาหารญี่ปุ่นชั้นประณีต เช่น พิซซ วาสนาส่ง ได้เขียนให้ข้อมูลแก่คนไทยเพื่อจะได้กินอาหารญี่ปุ่นเป็น เรื่องอาหารญี่ปุ่นปรากฏในหนังสือ ข้างครัว ผู้มีอันจะกินยังแสวงหาอาหารรสเลิศกินกัน และอาหารญี่ปุ่นก็เป็นประเภทหนึ่งที่พวกเขาแสวงหา จะพบบทความแนะนำอาหารหรู ๆ ตามหน้าหนังสือพิมพ์เป็นประจำ ดังเช่น เนื้อมะทึซุสะกะ (Matsuzakagyu) ลงในกรุงเทพธุรกิจฉบับวันที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2546 อาหารที่ชนชั้นสูงกินได้แก่ อาหารประเภทที่คนญี่ปุ่นไม่ได้กินเป็นประจำที่บ้านแต่เป็นอาหารอันประณีต และที่ประเทศญี่ปุ่นเองอาหารดี ๆ เหล่านี้ก็มีราคาแพงกว่าอาหารทั่วไป นอกจากนี้ อาหารธรรมดาของญี่ปุ่นแต่คนไทยทั่วไปไม่รู้จัก เพราะไม่มีโอกาสได้กินอาหารญี่ปุ่นบ่อยนัก ก็เป็นที่รู้จักในหมู่ผู้มีสถานภาพทางสังคมสูง ตัวอย่างเช่น นัตโตะ

เมื่ออาหารญี่ปุ่นราคาถูกลง และเริ่มกินกันในหมูชนชั้นกลางแล้ว มีการปรับอาหารญี่ปุ่นให้เป็นไทยมากขึ้น เช่น กัดตาการฟูจิมีการทำอาหารประเภท ทะตะกิ (Tataki) หรือยำอาหารทะเลดิบให้ถูกปากลูกค้าชาวไทยที่ไม่คุ้นกับอาหารญี่ปุ่นมากขึ้น เช่น ยำปลาดิบมีการใส่พริกใส่กระเทียม ในอนาคตคาดว่า ยิ่งอาหารญี่ปุ่นราคาถูกลงเท่าใดคนไทยก็ยิ่งจะรู้จักอาหารญี่ปุ่นมากขึ้น และน่าจะมีการปรับให้เข้ากับปากคนไทยมากขึ้น ดังเช่น แมคโดนัลด์ที่ผลิตสินค้าประเภทเบอร์เกอร์กะเพรา อย่างไรก็ตามก็ดีอาหารญี่ปุ่นที่คนไทยรู้จักจะจำกัดเพียงบางชนิด อาหารที่เป็นประเภทนะเบะ หรืออาหารหม้อร้อนนั้น นอกจาก สุกียากี้ และ ชาบูชาบู (Shabushabu) แล้วไม่เป็นที่รู้จักเลย

คนไทยเองก็ปรับลิ้นให้คุ้นเคยกับอาหารชาติต่าง ๆ มากขึ้น คุ้นกับอาหารญี่ปุ่นที่มีรสหวานนำรู้สึกวุ้นน้ำจิ้มเพิ่มปุระที่ออกหวานนั้นอร่อย อาหารดิบก็ไม่มีใจรังเกียจเหมือนเมื่อกาลก่อน คนไทยกับอาหารญี่ปุ่นในประเทศไทยต่างก็ปรับตัวเข้าหากันจึงอยู่ร่วมกันได้ดี นอกจากนี้ ยังพบว่าคนไทยยังกินต่างไปจากคนญี่ปุ่นโดยคิดขึ้นเอง เช่น ะชะบิซึ่งปกติกินกับอาหารดิบพวกปลา หรือบางทีกินกับโซบะเย็น แต่ผู้วิจัยเคยเห็นคนไทยสั่งวาซาบิมากินกับอาหารประเภทหม้อร้อนก็มี⁴

⁴ขมนาด ศีติสาร และ วรวิติ จิราสมบััติ, วิวัฒนาการอาหารญี่ปุ่นในประเทศไทย (กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548), น. 2-25.

ตัวอย่างภาพโฆษณาทางโทรทัศน์ของภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ (www.kosanathai.com)



















แผนผังภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ สาขา SCB Park Plaza รัชโยธิน

