

# การศึกษาคำเรียกผักในภาษาญี่ปุ่น ตามแนวอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์<sup>1</sup>

## A Study of Vegetable Terms in Japanese Language Based on Ethnosemantics

พรทิพย์ นิธิธนวิวัฒน์<sup>2</sup>  
Phornthip Nithithanawiwat

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคำศัพท์ที่ใช้เรียกผักในภาษาญี่ปุ่น และกลวิธีการสร้างคำเรียกผัก ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาได้จากการรวบรวมคำจากพจนานุกรมและเว็บไซต์ที่รีวิวอาหาร วิเคราะห์ตามแนวอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์ (Ethnosemantics) โดยใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Componential analysis) ทางความหมายและจัดประเภทแบบชาวบ้าน (Folk taxonomy)

ผลการวิจัยพบว่า มีการคำเรียกผักต่างกันตามลักษณะคือ 1) สภาวะที่คงอยู่ 2) ส่วนต่าง ๆ ของผัก 3) การเตรียมผักเพื่อใช้ปรุงอาหาร 4) วิธีปรุงเป็นอาหาร 5) วิธีการนำมารับประทาน 6) วิธีถนอมอาหาร สำหรับการสร้างคำที่ใช้ในการเรียกผักพบว่ามีคำเรียกผักที่ไม่มีการสร้างคำโดยใช้คำขยาย และมีการสร้างคำใหม่โดยใช้คำขยาย และคำยืม คำเรียกผักนั้นสามารถสะท้อนให้เห็นโลกทัศน์และกระบวนการทางความคิด ความเชื่อ และวิถีชีวิตต่าง ๆ ของคนญี่ปุ่นได้

**คำสำคัญ:** คำเรียกผัก อรรถศาสตร์ชาติพันธุ์ การจัดประเภทแบบชาวบ้าน

<sup>1</sup>ขอขอบพระคุณ รศ.ดร.โสภณา ศรีจำปา และอาจารย์ดร.อิสระ ชูศรีที่ได้ให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับอรรถศาสตร์และอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์ และอาจารย์เสกสรร จันทรวงศ์ ซึ่งอาจารย์ทุกท่านได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในครั้งนี้

<sup>2</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาและวัฒนธรรมเอเชียตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

## Abstract

This study aimed to investigate vegetable terms and analyze how to build the words that refer to vegetable terms. The framework of study is based on ethnosemantics. The data were collected from dictionary and website in Japanese to relate to review of Japanese food, and analyzed by using componential analysis and folk taxonomy. The results of this study were found the use of terms to differ following the feature of vegetable:1) state of the vegetables 's being; 2) the parts of vegetable for eating;3) the preparation of vegetables for cooking; 4)the cooking method; 5) the eating method 6) to eat accompanying with 7) the method of food preservation The 131 words of vegetable terms are analyzed and considered from word formation found that as word used and unused modifiers and loanword. The Japanese vegetable words were reflected world view and the system of Japanese thought, belief, the way of life.

**Keywords:** Vegetable Terms, Ethnosemantics, Folk Taxonomy

## บทนำ

สมัยก่อนประวัติศาสตร์คนญี่ปุ่นได้รับประทานสุนัข หมู ลิง ไก่ ม้า วัว และกวาง แต่เมื่อประเทศจีนได้ส่งราชทูตเข้ามาที่ประเทศญี่ปุ่นราวปี ค.ศ. 600 ในช่วงเวลานั้นระบบการเมืองการปกครองและวัฒนธรรมของจีนรวมถึงศาสนาพุทธได้เข้ามาสู่ญี่ปุ่น เมื่อศาสนาพุทธเข้ามาในประเทศญี่ปุ่นมีผลทำให้การบริโภคเนื้อสัตว์ได้ลดน้อยลง เนื่องจากคำสอนของศาสนาพุทธเรื่องการฆ่าสัตว์เป็นสิ่งไม่ดีทางราชสำนักของญี่ปุ่นได้ออกคำสั่งห้ามประชาชนรับประทานเนื้อ วัว ม้า ลิง สุนัข และไก่ในช่วงตั้งแต่ฤดูใบไม้ผลิจนถึงช่วงฤดูใบไม้ร่วง พืชผักจากประเทศจีนได้เข้ามา

ในประเทศญี่ปุ่น อาทิ มะเขือม่วง แดงกวา ถั่ว และบุก การใช้น้ำมันในการปรุงอาหารก็เข้ามาด้วยเช่นกัน ในสมัยนาราชื่อเรียกอาหารเริ่มปรากฏขึ้นมาเนื่องจากในสมัยนี้เริ่มมีการประดิษฐ์ตัวอักษรภาษาญี่ปุ่นขึ้นมาใช้เป็นครั้งแรก ซึ่งแต่เดิมคนญี่ปุ่นได้ยืมตัวอักษรจีนมาใช้ ดังนั้นจึงมีการเขียนชื่อของอาหารญี่ปุ่นด้วยตัวอักษรญี่ปุ่น เช่น 塩 /shio/ ‘เกลือ’ 酒 /sake/ ‘เหล้า’ タイ /tai/ ‘ปลากะพงแดง’ ウニ /uni/ ‘หอยเม่น’ 白 /hakumai/ ‘ข้าวสาร’ なす /nasu/ ‘มะเขือม่วง’ 大根 /daikon/ ‘หัวไชเท้า’ (山川, 2001, p. 75)

เนื่องจากในสมัยนารา พระจักรพรรดิญี่ปุ่นได้ออกกฎหมายสั่งห้ามไม่ให้มีการฆ่าสัตว์ ผู้มีอาชีพฆ่าสัตว์นั้นจึงจัดอยู่ในชนชั้นชายขอบของสังคม ผู้พบเห็นก็เกิดความรังเกียจ จากการสั่งห้ามการฆ่าสัตว์นี้ทำให้ประชาชนทั่วไปไม่บริโภคเนื้อสัตว์ และได้หันมาบริโภคเมล็ดธัญพืช ปลา และผักแทน ชาวญี่ปุ่นทานข้าวเป็นอาหารหลักเหมือนกับชาวเอเชีย เมื่อทานข้าวก็จะทานไปกับอาหารที่ปรุงจากปลา ผัก พร้อมกับรับประทานซุปร่วมด้วย และผักดอง ชาวญี่ปุ่นจะทานอาหารวันละ 3 มื้อ และได้ให้ความสำคัญกับมื้อเย็นมากที่สุด

จากการสำรวจของกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมของญี่ปุ่น ซึ่งได้สำรวจว่า ชาวญี่ปุ่นมีการบริโภคผักอะไรมากที่สุดในปี ค.ศ. 2012 โดยได้ทำการสำรวจชายและหญิงอายุ 1 ขวบขึ้นไป จำนวน 32,000 คน ผลการสำรวจ พบว่า หัวไชเท้าเป็นผักที่มีการบริโภคมากที่สุด รองลงมาคือหอมหัวใหญ่ และกะหล่ำปลี (厚労省, 2012) ชนิดของผักที่รับประทานในญี่ปุ่นนั้น มีลักษณะคล้ายกับชนิดผักของไทยอยู่บ้าง แต่รสชาติบางชนิดแตกต่างจากของไทย ผู้วิจัยเป็นผู้หนึ่งที่ศึกษาภาษาญี่ปุ่นพบว่าคำเรียกผักในภาษาญี่ปุ่นมีการสร้างคำที่น่าสนใจซึ่งแตกต่างจากคำเรียกผักของไทย เช่น 蓮根 และ 大根 ทั้งสองคำนี้เมื่อดูจากตัวอักษรจะเห็นว่าตัวอักษรตัวหลังเขียนเหมือนกันคือ “根” /kon/ มีความหมายว่า “ราก” คำว่า 蓮根 /renkon/ รากบัว 大根 /daikon/ หัวไชเท้า ผักทั้งสองนี้เป็นส่วนรากของพืชที่นำมารับประทาน คำว่า “根” /kon/ เมื่อแปลตามคำเรียกผักไทยจะใช้ว่า ราก และหัว

มนทัศน์ที่เกี่ยวกับผักของคนไทยและคนญี่ปุ่นมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เมื่อสืบค้นความหมายของผักจากพจนานุกรม daijirin (大辞林, 1995, p.1362) คำว่า 野菜/jasai/ ‘ผัก’ หมายถึง “พืชที่ปลูกไว้รับประทาน ใช้เติมคำข้างหน้า คำอื่นได้ เช่น 野菜畑/jasaihatake/ ‘ไร่ผัก’ 野菜スープ/jasaisuw/ ‘ซุปผัก’ 野菜サラダ/jaisarada/ ‘สลัดผัก’ เป็นต้น ส่วนคำนิยาม “ผัก” ในภาษาไทย จากพจนานุกรมราชบัณฑิต นิยามไว้ว่า “พืชที่ใช้เป็นอาหาร ใช้เป็นค่านำหน้าชื่อพืชบางจำพวก เช่น ผักกาด ผักกูด ผักปลาบ ผักหนอก” (พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน 2542, 2546, น.729)

ผู้วิจัยมีความสนใจคำเรียกผักในภาษาญี่ปุ่น เพราะการศึกษาคำเรียกผักนั้น สามารถสะท้อนให้เห็นโลกทัศน์ และกระบวนการทางความคิด ความเชื่อ และวิถีชีวิตต่าง ๆ และวัฒนธรรมของคนญี่ปุ่นได้ และยังเป็นประโยชน์ด้านวงคำศัพท์ที่ใช้เรียกผักสำหรับผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นชาวไทยด้วย จากการสำรวจงานวิจัยที่ผ่านมา มีผู้ศึกษาคำเรียกผักในภาษาเขมรมาตรฐาน โดยศึกษาในแนวอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์ แต่ไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาคำเรียกผักในภาษาญี่ปุ่น ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาคำเรียกผักในภาษาญี่ปุ่นโดยศึกษาในแนวอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์ ผู้วิจัยได้รวบรวมคำที่ใช้เรียกผักได้จำนวนทั้งสิ้น 131 คำ แล้วได้นำมาวิเคราะห์โดยแบ่งเป็นการวิเคราะห์โครงสร้างทางความหมายของคำเรียกผัก โดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบทางความหมาย (Componential analysis) และในการจำแนกส่วนต่างๆของผักที่ใช้รับประทาน ได้แสดงวิธีการจัดประเภทแบบชาวบ้าน (Folk taxonomy) เพื่อให้เห็นโลกทัศน์ และระบบความคิดของคนญี่ปุ่น และความหมายและการสร้างคำเรียกผัก

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคำที่ใช้เรียกชื่อผักและลักษณะการสร้างคำเรียกผักในภาษาญี่ปุ่น
2. เพื่อวิเคราะห์คำเรียกผักอันจะสะท้อนโลกทัศน์และระบบความคิด และวัฒนธรรมของคนญี่ปุ่นว่าเป็นอย่างไร

## ขอบเขตการวิจัย

ศึกษาเฉพาะข้อมูลที่สืบค้นได้ในประเทศไทยเท่านั้น และสืบค้นจากพจนานุกรมภาพเรื่องพืช 『小学館の図鑑・植物』 . และจากข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ 野菜ナビ (2017) ออนไลน์ และ 旬の食材百科 - FoodsLink.jp フーズリンク . (2017) ออนไลน์

## ข้อตกลงเบื้องต้น

1. คำเรียกชื่อผักผู้เขียน เขียนเป็นภาษาญี่ปุ่นโดยมีการเขียนกำกับด้วยสัทอักษร ตามระบบการออกเสียงของ Imada (今田, 1993)
2. การแปลความหมายเป็นภาษาไทยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ แปลคำศัพท์แต่ละคำ โดยเปรียบเทียบคำเรียกผักในภาษาไทย คำที่ไม่สามารถเทียบกับศัพท์ภาษาไทยได้ จะทับศัพท์ภาษาญี่ปุ่น

## ทฤษฎีและกรอบแนวคิด

งานวิจัยนี้ใช้แนวคิดทางอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์ (Ethnosemantics) ซึ่งแนวคิดนี้เกี่ยวข้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับวัฒนธรรม แนวทางที่ใช้ในการวิเคราะห์ตามทฤษฎีอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์ ในการศึกษานี้ ใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Componential analysis) ของ Nida (Nida, 1979) วิธีการวิเคราะห์ทางความหมายจะทำให้เข้าใจความหมายมากขึ้นเนื่องจากการแยกความหมายของคำหนึ่งออกจากคำอื่น วิธีการแยกความหมายมีขั้นตอนคือ ลำดับแรกต้องรวบรวมคำที่มีลักษณะร่วมกันไว้ แล้วลำดับต่อมาจะแยกคำที่แตกต่างออกจากคำอื่นๆ และลำดับสุดท้ายคือกำหนดเกณฑ์สำหรับจัดคำเป็นกลุ่มต่างๆ เครื่องหมายที่ใช้ในการแสดงความเหมือนหรือต่างกันของลักษณะคำนั้น จะใช้เครื่องหมาย (+) แสดงความเหมือน และใช้เครื่องหมาย (-) แสดงความหมายต่าง หรือไม่ปรากฏ การใช้การวิเคราะห์ทางความหมายนี้จะสะท้อนให้เห็นความคิดและวัฒนธรรมจากการใช้ภาษาได้ นอกจากนี้ได้ใช้

การจัดประเภทแบบชาวบ้าน (Folk Taxonomy) ของ Frake มาใช้ในการวิเคราะห์ด้วย การจัดประเภทแบบชาวบ้านนี้เป็นวิธีการวิเคราะห์คำหรือชื่อโรค ชื่อสัตว์ ชื่อพืช เป็นต้น วิธีนี้ใช้การเปรียบเทียบ โดยพิจารณาว่าคำที่อยู่ในระดับเดียวกันจะถูกเปรียบเทียบกันโดยจัดเป็นลำดับลดหลั่นกันไป ซึ่งจากการศึกษาและจัดจำพวกชื่อโรคของชาวสุบานันของเฟรด พบว่าชื่อโรคของชาวสุบานัน มีระบบการเรียกชื่อโรคแตกต่างจากคนตะวันตก การศึกษาของเฟรดได้แสดงให้เห็นว่าในแต่ละวัฒนธรรมมีการจำแนกสรรพสิ่งแตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาโดยการจัดประเภทแบบชาวบ้านนี้ จะทำให้ทราบถึง ความคิด ความเข้าใจในการมองโลกของคนต่างวัฒนธรรมกันได้ (Frake, 1980)

## วิธีดำเนินการวิจัย

1. รวบรวมข้อมูลคำเรียกผักในภาษาญี่ปุ่น จากพจนานุกรมและฐานข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้
  - 1.1 山川史郎. (2011). 『小学館の図鑑・植物』. 小学館.
  - 1.2 野菜ナビ (2017, ออนไลน์)
  - 1.3 旬の食材百科 - FoodsLink.jp フーズリンク. (2017, ออนไลน์)
2. ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลข้างต้นนี้แสดงรายชื่อผักและบอกเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของผักที่รับประทานในประเทศญี่ปุ่นและบอกวิธีการนำผักไปปรุงอาหารด้วย จากการรวบรวมคำเรียกผักในงานวิจัยครั้งนี้ได้คำเรียกผักทั้งหมดจำนวน 131 คำ (ภาคผนวก)
3. นำข้อมูลมาวิเคราะห์องค์ประกอบทางความหมาย เพื่อหาประเด็นที่เหมือนและต่าง เพื่อจะได้จัดกลุ่มทางความหมาย
4. แสดงการจำแนกข้อมูลแบบการจัดประเภทแบบชาวบ้าน (Folk classification) และนำข้อมูลจัดระดับขั้นแบบต้นไม้
5. สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

## ผลการวิจัย

จากการศึกษาคำเรียกผักในภาษาญี่ปุ่นตามแนวบรรณศาสตร์ชาติพันธุ์นี้ เก็บรวบรวมคำเรียกผักจากพจนานุกรมและจากพจนานุกรมออนไลน์ได้จำนวนทั้งหมด 131 คำ (แสดงไว้ในภาคผนวก) โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ส่วน การวิเคราะห์โครงสร้างของคำเรียกผัก และจำแนกส่วนต่างๆ ของผักที่ใช้ทาน โดยแสดงวิธีการจัดประเภทแบบชาวบ้าน (Folk taxonomy) และวิเคราะห์องค์ประกอบทางความหมายของคำว่า “ผัก” จากวิธีการนำผักมาปรุงเพื่อการบริโภค

ผลการวิจัยพบว่าลักษณะคำเรียกผักในภาษาญี่ปุ่นมีคำเรียกผัก สามารถจำแนกเป็นคำที่เรียกผักที่ไม่มีคำขยาย เช่น うるい/wurui/ผักอูรูอิ และ きゆり/kyuri/แตงกวา และมีคำเรียกผักที่เป็นคำยืม เช่น アスパラガス /asupagasu/หน่อไม้ฝรั่ง และ アーチチョーク/a:te:fo:ku/อาร์ติโชค นอกจากนี้มีการใช้คำขยายเพื่อเพิ่มจำนวนคำเรียกผักให้เพิ่มมากขึ้น คำในประเภทนี้ มีทั้งหมด 9 ลักษณะ (แสดงในตารางที่ 1) มีดังนี้ 1) คำขยายที่เป็นคำที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ 2) คำขยายที่เป็นคำที่เกี่ยวข้องกับรูปทรงสัญญาณ 3) คำขยายที่เป็นคำเรียกสี 4) คำขยายที่เป็นคำระบุเกี่ยวกับทิศและความเป็นต่างประเทศ 5) คำขยายที่เป็นคำเรียกรสชาติ 6) คำขยายที่บอกส่วนต่าง ๆ ของพืช 7) คำขยายที่เป็นชื่อสถานที่ 8) คำขยายบอกความสด แห้ง และ 9) คำขยายบอกวัน สามารถอธิบายและยกตัวอย่างการสร้างคำเรียกผักได้ดังต่อไปนี้

คำเรียกผักที่มีคำขยายเพื่อเพิ่มจำนวนคำเรียกผักให้เพิ่มมากขึ้น มี 9 ลักษณะ แสดงได้ดังต่อไปนี้

## ตารางที่ 1 คำเรียกผักที่มีคำขยาย

1) คำขยายที่เป็นคำที่เกี่ยวกับธรรมชาติ	山芋 /jama+imo/ ภูเขา + มัน = มันภูเขา
2) คำขยายที่เป็นคำที่เกี่ยวกับรูปทรงสีฐาน	長茄子/naga+nasw/ ยาว + มะเขือม่วง = มะเขือม่วงลูกยาว
3) คำขยายที่เป็นคำเรียกสี	白菜/hakw+sai/ สีขาว + ผัก = ผักกาดขาว
4) คำขยายที่เป็นคำระบุเกี่ยวกับทิศ และความเป็นต่างประเทศ	米茄子/bei+nasw/ ตะวันตก + มะเขือม่วง = มะเขือม่วงนอก
5) คำขยายที่เป็นคำเรียกรสชาติ	苦瓜/niga+wuri/ ขม + แตง = มะระ
6) คำขยายที่บอกส่วนต่าง ๆ ของพืช	芽キヤベツ/me+k'abetsw/ ต้นอ่อน + กะหล่ำปลี = กะหล่ำปลีดาว
7) คำขยายที่เป็นชื่อสถานที่	小松菜/komatsw+na/ ชื่อสถานที่ + ผัก = ผักโคมะทซึนะ
8) คำขยายบอกความสด แห้ง	生椎茸/nama+ji:take/ สด + เห็ดหอม = เห็ดหอมสด
9) คำขยายบอกวัน	明日葉/afita+ba/ พรุ่งนี้ + ใบ = ผักอะซิตะ (ผักซีฝรั่งชนิดหนึ่ง)

ในการศึกษานี้พบว่า การเพาะปลูกในประเทศญี่ปุ่นมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ และเมื่อรับวัฒนธรรมจีน ผักที่คนจีนทานก็เข้ามาสู่ญี่ปุ่นด้วย ได้มีการเพาะปลูกเพิ่มขึ้นอย่างมากในสมัยเอโดะ อย่างไรก็ตามผักพื้นบ้านของญี่ปุ่นนั้นมีอยู่จำนวนมาก น้อยมาก อาทิ

ふき /fukiki/ ‘ผักฟูคิ’ ใช้ส่วนลำต้นและประกอบอาหารประเภทต้ม และยำได้ เป็นผักในฤดูใบไม้ผลิ

みつば /mitsuba/ ‘ผักตระกูลขึ้นฉ่าย’ เป็นผักประเภทไม้ล้มลุกที่ขึ้นในช่วงปลายฤดูใบไม้ร่วงถึงฤดูหนาว ส่วนใหญ่ปลูกจังหวัดเกียวโต ไม่มีกลิ่นฉุนรสชาติดีจึงทานง่าย ใช้ประกอบอาหารประเภทนาเบะ (อาหารประเภทต้มจากหม้ออุ่นร้อน) ทำเป็นผักดองและยำ

うど /udo/ ‘อุโดะ’ เป็นผักที่มีในฤดูใบไม้ผลิและต้นฤดูร้อน พบตามภูเขา เป็นผักที่ทานส่วนลำต้น ใช้ประกอบอาหารประเภททอดทำเป็นเทมปุระ ทำเป็นผักดองเกลือ หรือยำผักเปรี้ยวได้

わらび /warabi/ ‘วะระบิ’ เป็นผักที่ขึ้นอยู่ตามภูเขาที่มีน้ำสะอาด และในป่าที่อุดมสมบูรณ์ พบในฤดูใบไม้ผลิ นำมาประกอบอาหารประเภทต้ม และหุงไปพร้อมกับข้าว

せり /seri/ ‘ผักซีญี่ปุ่น’ จัดเป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งในผักสมุนไพร 7 อย่างของญี่ปุ่น ใช้ประกอบอาหารประเภทนาเบะ (อาหารประเภทต้มจากหม้ออุ่นร้อน) และเป็นผักเคียง ทำเป็นแบบโอฮิตาชิ (ผักลวกที่คลุกเคล้ากับน้ำซอสญี่ปุ่น) มีในฤดูหนาวและต้นฤดูใบไม้ผลิ

山芋 /jamaimo/ ‘มันภูเขา’ เป็นชื่อเรียกโดยรวมของมันที่ขึ้นตามภูเขา มันภูเขาที่นิยมนำมารับประทานคือ นากาอิโมะ โดยนำมาต้มแล้วครูดเป็นเนื้อครีม ยืดทานกับข้าว โดยผสมกับซีอิ้วญี่ปุ่นและตอกไข่สดลงไปคลุกกับข้าวร้อน ๆ มันภูเขาชนิดอื่นๆ ได้แก่ จิเน็นโอะ สึคุเนะอิโมะ และมุคาโอะ

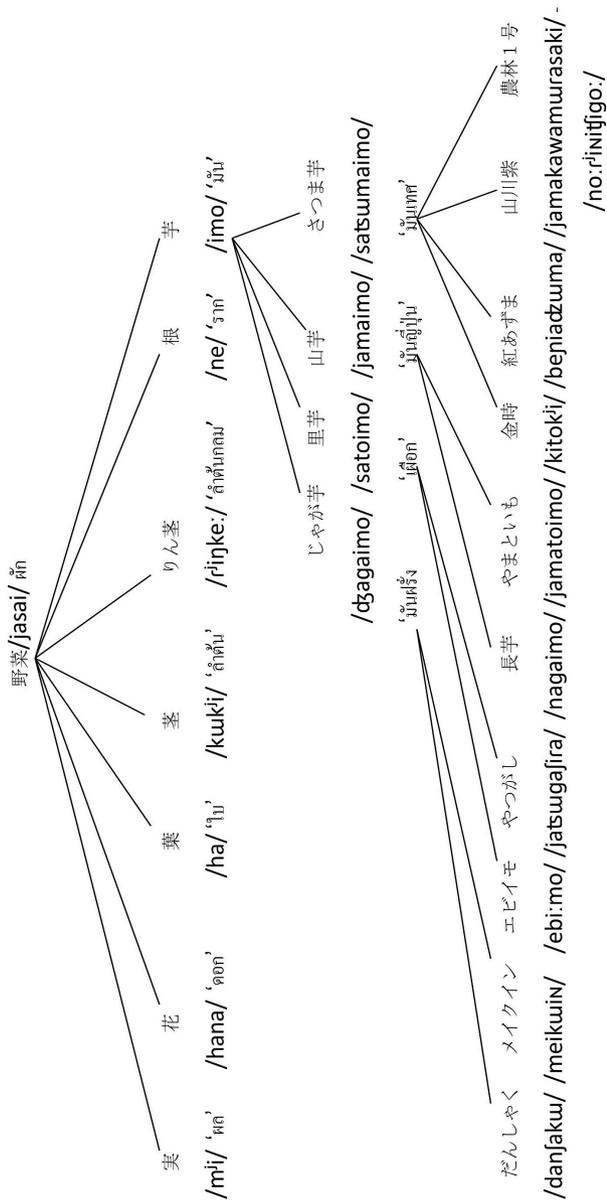
ユリ根/jurline/‘ยูริเนะ’ เป็นพืชที่ปลูกอยู่ในประเทศญี่ปุ่นเท่านั้น มีลักษณะเป็นสีเขียวครีม และมีสีชมพูอ่อนตรงปลาย ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม นิยมนำมาประกอบอาหารประเภทต้มร่วมกับเครื่องปรุงอื่นๆ และใส่ในไข่ตุ๋น ยูริเนะ มีสรรพคุณเป็นพืชสมุนไพรด้วย

山葵/wasabi/‘วาซาบิ’ เป็นพืชที่มีต้นกำเนิดในประเทศญี่ปุ่น เมื่อทานแล้วจะรู้สึกแสบจุกในระยะเวลาสั้น ๆ และเปลี่ยนเป็นรสขมปนหวาน เนื่องจากเป็นผักที่มีกลิ่นฉุนสามารถกลบกลิ่นวัตถุดิบชนิดอื่นได้

พันธุ์พืชผักที่นำเข้ามาปลูกในประเทศญี่ปุ่น ได้นำเข้ามาจากจีน คือ หัวไชเท้า ผักกาดขาว ต้นหอม แตงกวา และถั่วเหลือง เป็นต้น ส่วนผักที่มาจากตะวันออกกลาง และเอเชียกลาง ได้แก่ หัวหอมใหญ่ แครอท กระเทียม ผักโขม ถั่วแระ เป็นต้น ผักทอง มันเทศ ถั่วฝักยาว พริก ข้าวโพด มันฝรั่ง มะเขือเทศ พริกหวาน เป็นพันธุ์ที่นำเข้ามาจากอเมริกากลางและอเมริกาใต้ กระเจี๊ยบเขียวและงานั้นเป็นพันธุ์ที่นำเข้ามาจากแอฟริกา (野菜の歴史, 2009)

จากการศึกษาคำเรียกผักและวิธีการที่นำผักมาใช้เป็นวัตถุดิบเพื่อประกอบอาหาร โดยการศึกษาและวิเคราะห์ความหมายของคำ สามารถแสดงโดยวิธีการจัดจำพวกแบบชาวบ้านโดยใช้กรอบแนวคิดของ Frake (1980) แสดงการจัดระดับชั้นแบบต้นไม้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าคำเรียกผักของญี่ปุ่นที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ของผักในการประกอบอาหาร สามารถจัดกลุ่มได้ดังภาพต่อไปนี้

ภาพการจัดจำพวกแบบชาวบ้านวิเคราะห์จากส่วนต่างๆ ของผักที่กินญี่ปุ่นนำมารับประทาน



จากแผนภาพข้างต้นสามารถอธิบายและยกตัวอย่างของผักที่นำส่วนต่าง ๆ มารับประทาน ได้ดังนี้

1. ผักที่รับประทานส่วนผล (実/mi/) ได้แก่ 茄/nasw/‘มะเขือม่วง’, 南瓜/kabofa/‘ฟักทอง’ และ きゅうり/kjū:ri/‘แตงกวา’ เป็นต้น
2. ผักที่ทานดอก (花/hana/) ได้แก่ カリフラワー/karifurawa:/‘ดอกกะหล่ำ’ และ ブロccoli/burokkor:/‘บรอกโคลี’ เป็นต้น
3. ผักที่ทานใบ (葉/ha/) ได้แก่ うるい/urui/‘ผักอูริ’, たあさい/tā:sai/‘ผักทาชไ’ และ チンゲン菜/tsingensai/‘ผักจินเกนไซ’ เป็นต้น
4. ผักที่ทานส่วนลำต้น (茎/kukji/) ได้แก่ うど/udo/‘อุโตะ’ และ アスパラガ/asupagasu/‘หน่อไม้ฝรั่ง’ เป็นต้น
5. ผักที่ทานส่วนลำต้นกลม (りん茎/riŋke:/) ได้แก่ 玉ねぎ/tamanegji/‘หัวหอมใหญ่’ にんにく/ninŋiku/‘กระเทียม’ เป็นต้น
6. ผักที่ทานส่วนราก (根/ne/) ได้แก่ ユリ根/jurine/‘ยูริเนะ’, 大根/daikon/‘หัวไชเท้า’ และ 蓮根/renkon/‘รากบัว’ และ にんじん/ninŋin/‘แครอท’ เป็นต้น
7. ผักที่เป็นมัน (芋/imo/) แตกต่างจากจากสมาชิกอื่น เพราะ 芋/imo/ ‘มัน’ มีสมาชิกหลัก 4 คำ คือ /dʒagaimo/ ‘มันฝรั่ง’/satoimo/ ‘เผือก’/jamaimo/ ‘มันญี่ปุ่น’ และ /satsumaimo/ ‘มันเทศ’ และแสดงให้เห็นว่า มีเพียง “มันเทศ” ที่มีจำนวนสมาชิกย่อยที่มากกว่า 芋/imo/ ชนิดอื่นๆ

สมาชิกย่อยของมันฝรั่ง มี 2 ชนิด คือ /danjakw/ ‘ต้นชะคุ’/meikuiin/ ‘เมคูอิน’ สมาชิกย่อยเผือกมี 2 ชนิด คือ /ebi:mo/ ‘เอะบิอิโมะ’/jatsugafira/ ‘ยะทสึกะชิระ’ และสมาชิกย่อยของมันญี่ปุ่นคือ /nagaimo/ ‘นะงะอิโมะ’/

jamatoimo/‘ยะมะโตะอิโมะ’ ส่วนสมาชิกย่อยของมันเทศมี /kitoki/ ‘คิโตะกิ’ /beniadzuma/ ‘เบะนิอะสึมะ’ /jamakawamurasaki/ ‘ยามะคะวะมุระสะกิ’ และ /no:ɸinitʃigo:/ ‘โนรินอิชิโกะ’

ในส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ยังได้พบอีกประเด็นหนึ่งว่าระบบความคิดในการจัดกลุ่มในส่วนต่าง ๆ ของผักนั้นมีคำเรียกที่แตกต่างกับของไทย โดยเฉพาะพืชที่ใช้ส่วนรากรับประทานคนไทยจะมีการเรียกแตกต่างกับคนญี่ปุ่น คนไทยเรียกโดยมีคำว่า “หัว” ในหัวไซเท้า และมีคำว่า “ราก” ในรากบัว แต่คนญี่ปุ่นนั้นจะระบุคำว่า “ราก” ในคำเรียกนั้น ๆ คือคำว่า 根/kon/ หรือ/ne/ ส่วนเผือกมันเทศมันฝรั่งในภาษาไทยจะเรียกเป็นคำ ๆ แต่ภาษาญี่ปุ่นมีคำว่า 芋/imo/ กำกับไว้ท้ายคำส่วนแครอทนั้น ทั้งคนไทยและคนญี่ปุ่นเรียกโดยทับศัพท์คำ ภาษาญี่ปุ่นเขียนทับศัพท์คำที่มาจากภาษาต่างประเทศด้วยตัวอักษรคะตะคะนะ

ในส่วนการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Componential analysis) ของการนำผักมาเป็นวัตถุดิบเพื่อใช้ ประกอบอาหารต่าง ๆ ใช้แนวความคิดของ Nida (Nida, 1979) เป็นหลักในการวิเคราะห์จะเห็นการใช้คำเรียกผักต่างกันคือ 1) สภาวะที่คงอยู่ 2) ส่วนต่าง ๆ ของผักที่นำมารับประทาน 3) การเตรียมผักเพื่อใช้ปรุงอาหาร 4) วิธีปรุงเป็นอาหาร 5) วิธีการนำมารับประทาน 6) วิธีถนอมอาหาร สามารถแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงองค์ประกอบทางความหมายของคำว่า “ผัก”

องค์ประกอบทางความหมาย		คำเรียกผัก ภาษาญี่ปุ่น /jasai/
1. สภาวะที่คงอยู่	ดิบ (生/nama/)	+
	สุก (แก่) (熟した/dzukkufita)	+
	แห้ง (ตาก, อบ) (乾いた/kawaita)	+

องค์ประกอบทางความหมาย		คำเรียกผัก ภาษาญี่ปุ่น /jasai/
2. ส่วนต่าง ๆ ของผัก ที่นำมารับประทาน	ราก (根/ne/)	+
	หัว	-
	ลำต้น (茎/kukji/)	+
	ใบ (葉/ha/)	+
	ดอก (花/hana/)	+
	ผล (実/mi/)	+
	ลำต้นกลม (りん茎/rinjke:)	+
3. การเตรียมผัก เพื่อใช้ปรุงอาหาร	เด็ด (摘む/tsumu/)	-
	หั่น (切る/kiru/)	+
	ฉีก (スライス/suraisu/)	-
	สับ (スリット/suritto/)	+
	ซอย (スライス/suraisu/)	+
	ตำ (強く打つ/tsuyokuutsu/)	-
	บด	-
4. วิธีปรุงเป็นอาหาร	แกง (カレー/kare:)	+
	ต้ม, ลวก (茹でる/juderu)	+
	ผัด (炒め/itame)	+
	ทอด (揚げる/ageru/)	+
	ยำ (サラダ/sarada/)	+
	ปิ้ง, ย่าง (焼く/jaku/)	+
	นึ่ง (蒸す/musu)	+
	น้ำซุป (スープ/sw:pu/)	+

องค์ประกอบทางความหมาย		คำเรียกผัก ภาษาญี่ปุ่น /jasai/
5. วิธีการนำมารับประทาน	โรย (かける/kakeru/)	+
	ใส่ (入れる/ireru/)	+
	ผสม (ミクス/mikusu/)	+
	จิ้ม (ディップ/dippu/)	-
	ห่อ (ラップ/rappu/)	+
	ม้วน (ロール/ro:ru/)	+
6. วิธีถนอมอาหาร	ดอง (漬ける/tsukeru/)	+

สรุปคำเรียกผัก 野菜/jasai/ จากตารางที่ 2 ได้ดังนี้

- 1) สภาวะที่คงอยู่ [+ ดิบ สุก (แก่) แห้ง (ตาก, อบ)]
- 2) ส่วนต่างๆ ของผักที่นำมารับประทาน [+ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ลำต้นกลม]
- 3) การเตรียมผักเพื่อใช้ปรุงอาหาร [+ หั่น สับ ซอย]
- 4) วิธีปรุงเป็นอาหาร [+ แกง ต้ม, ลวก ผัด ทอด ยำ ปิ้ง ย่าง นึ่ง น้ำซุ๊ป]
- 5) วิธีการนำมารับประทาน [+ โรย ใส่ ผสม ห่อ ม้วน]
- 6) วิธีถนอมอาหาร [+ดอง]

จากตารางที่ 2 พบว่า มโนทัศน์ของคนญี่ปุ่นมีการจำแนกผักเป็นผักดิบ (生野菜/namajasai/) และผักแห้ง เพราะคนญี่ปุ่นมีนำผักมาตากแห้ง หรืออบแห้ง เช่น เห็ดหอม มีทั้งเห็ดหอมสด และเห็ดหอมแห้ง (乾し椎茸/hofiji:take/) และมีการนำใยสีขาวของผักเหี่ยวหรือบวมมาตากแห้งเรียกว่า “คัมเปียว” (乾瓢/kampio:/) คนญี่ปุ่นใช้คัมเปียวในอาหารประเภทต้ม ผัด ยำและใส่ในข้าวปั้นญี่ปุ่นที่เรียกว่า “ซูชิ” คนญี่ปุ่นไม่มีคำเรียกผักที่ใช้ส่วนหัว ส่วนการเด็ดผักนั้นไม่พบ เนื่องจากคนญี่ปุ่นจะมีการซอยผัก และมีวิธีการหั่นหลากหลายรูปแบบมาก และไม่พบ

คำว่าเหียน สับ ตำ และบดมาใช้กับผัก แต่มีการใช้การตำและบด กับจำพวกขิง และเมียวกะในการทำเป็นยา ส่วนเรื่องการทำอาหารประเภทแกง คนญี่ปุ่นจะทำแกงกะหรี่โดยใส่ผงเครื่องเทศ (ผงกะหรี่) ไม่ใส่กะทิเหมือนแกงของคนไทย คนญี่ปุ่นไม่ทานน้ำพริก และไม่พบคำว่า “จิ้ม” ด้วย ส่วนวิธีถนอมอาหารโดยวิธีการดองนั้นจะใช้ผักจำพวก หัวไชเท้า ผักกาดขาว แครอท เป็นต้น

นอกจากนี้พบว่า ญี่ปุ่นได้มีการทำผักดอง 漬物/tsukemono/ ‘ทซึเคะโมโนะ’ การทานผักดองเป็นวิถีการกินของคนญี่ปุ่นที่ได้ฝังรากลึกในสังคมญี่ปุ่น ผักดองของญี่ปุ่นมีประวัติศาสตร์ความเป็นที่ยาวนานพอสมควร จวบจนปัจจุบัน คนญี่ปุ่นยังทานผักดองเป็นอาหารเคียงกับอาหารชนิดอื่นด้วย เนื่องจากการเพิ่มรสชาติ และสีส่นให้แก่อาหารญี่ปุ่น

คนญี่ปุ่นมีประเพณีและความเชื่อเกี่ยวกับผัก คนญี่ปุ่นจะทานผักที่เป็นสมุนไพร 7 อย่างคือ せり/seri/‘ผักชีญี่ปุ่น’, なずな/nazuna/‘นะสึนะ’, すずしろ/swzwjiro/‘ซึสึชิโรระะ’, すずな/swzwuna/‘ซึสึนะะ’, ごぎょう/kog'jo:/‘โกะเงียว’, はこべら/hakobera/‘ฮะโคเบะระะ’ และ ほとけのざ/hotokenodza/‘โฮโตะเคนโนะสะะ’ เพื่อป้องกันโรคไข้หวัด และโรคภัยอื่น ๆ ทานในวันที่ 7 หลังปีใหม่โดยใส่ลงไปในช่วงต้ม

นอกจากนี้ คนญี่ปุ่นมีความเชื่อเกี่ยวกับผัก ที่ใช้ปรุงในอาหารมงคลในวันขึ้นปีใหม่ ดังต่อไปนี้

蓮根/renkon/ ‘รากบัว’ คนญี่ปุ่นมีความเชื่อว่า รากบัวมีลักษณะเป็นรู หมายถึง ปีใหม่จะเป็นปีที่มองเห็นอนาคตที่ดี 漬物/tsukemono/ ‘ผักดอง’ สีขาว แดง หมายถึง เชือกมิซูฮิ ที่ใช้ในงานมงคล

アーティチョーク/a:te:ʧo:kʷ/ ‘ดอกอาร์ติโชค’ ในภาษาญี่ปุ่นเมื่อเขียนด้วยอักษรคันจิออกเสียงว่า 長老喜/tjo:ro:gji/ ‘โจโรจิ’ หมายถึงว่ามีอายุยืน มีความสุข ดอกไม้นี้จึงถือเป็นดอกไม้มงคล

เทศกาลโอบัง (お盆) ซึ่งเป็นเทศกาลที่ปลอบประโลมวิญญาณของบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ตามความเชื่อทางศาสนาพุทธนั้นดวงวิญญาณของบรรพบุรุษจะกลับมาสู่โลกมนุษย์ในช่วงเทศกาลดังกล่าว คนญี่ปุ่นได้กำหนดวันหยุดในเทศกาลนี้คือวันที่ 13-15 สิงหาคม ในเทศกาลโอบังนี้คนญี่ปุ่นจะนำโซนาอะโอะโมะโนะ (お供之物) คือของสำหรับเช่นไหว้ดวงวิญญาณบรรพบุรุษ ได้แก่ อาหาร ดอกไม้ ผลไม้ และผัก สำหรับผักที่นำมาใช้นั้นเป็นผักที่มีอยู่ในฤดูร้อน ได้แก่ มะเขือม่วงและแตงกวา โดยนำแตงกวามาทำเป็นพาทนะรูปม้า โดยมีความเชื่อว่ามีชีวิตความไว จึงใช้ในการรับดวงวิญญาณเข้ามาในบ้าน ส่วนมะเขือม่วงทำเป็นพาทนะวัวใช้เพื่อส่งดวงวิญญาณกลับไป

โลกทัศน์ในการมองสีของผักของคนญี่ปุ่นคล้ายคลึงกับคนไทย เช่น พุดถึงสีแดงก็หมายถึง มะเขือเทศ ไม่ได้แตกต่างจากคนไทย แต่ถ้าพุดถึงมะเขือที่ใช้ทำอาหารนั้นคนไทยจะต้องนึกถึงสีเขียว ของมะเขือยาว มะเขือเปราะ ในทางกลับกันคนญี่ปุ่นจะนึกถึงสีม่วงของมะเขือม่วง ส่งผลให้เห็นว่าโลกทัศน์ในการมองสีผักของคนญี่ปุ่นนั้นมีทั้งความเหมือนและแตกต่างกับของไทย ในงานวิจัยนี้พบว่า คำเรียกผักได้ถูกนำมาใช้ในสำนวนญี่ปุ่น ได้แก่

鴨が葱を背負って来る/kamo ga negi o seottekurru/ ‘เปิดป่าแบกต้นหอมมา’ สำนวนนี้เปรียบเทียบว่าการกระทำของฝ่ายตรงข้ามนั้นสามารถส่งผลให้เกิดเรื่องดี ๆ ขึ้นซ้อน ๆ กัน กับทางฝ่ายเรา สำนวนนี้เปรียบเทียบว่าทั้งเปิดป่าและต้นหอมเป็นสิ่งที่ทานได้ทั้งคู่

瓜二つ/wuridwatatsu/ หมายถึง รูปร่างหน้าตาคล้ายกันมากเหมือนผักผ่าซีก \*\*สำนวนนี้มาจากคำว่า 瓜/wuri/ หมายถึงคำรวม ๆ ที่ใช้เรียก แตงกวา และผัก ในสำนวนนี้หมายถึง ผัก เพราะเมื่อผ่าผักตามแนวตั้งออกเป็นสองซีก จะเห็นว่าทั้งสองซีกมีลักษณะเหมือนกัน (Uchida, 2538, น.74)

## จากการวิเคราะห์คำเรียกผักญี่ปุ่นในครั้งนีพบปัญหา ดังต่อไปนี้

1) การกำหนดขอบเขตทางความหมายของคำว่า “ผัก” ไม่สามารถกำหนดความหมายที่ชัดเจนได้ เนื่องจากในการวิจัยในครั้งนี้ไม่ได้ลงพื้นที่ภาคสนาม เมื่อมีข้อสงสัยว่า “ผัก” นั้นครอบคลุมพืชผักชนิดใดบ้าง จึงไม่มีโอกาสที่จะถามผู้บอกภาษาชาวญี่ปุ่นได้

2) ในการค้นหาคำเรียกผักในพจนานุกรมของ Yamagawa (山川史郎, 2011) ไม่ปรากฏพบเห็นในคำเรียกผัก ส่วนพจนานุกรมออนไลน์ทุกฉบับมีการแสดงคำเรียกเห็นจำนวนมาก พบว่าพจนานุกรมที่ไม่ได้กำหนดในขอบเขตงานวิจัยในครั้งนี้มีชื่อเห็นในประเทศญี่ปุ่นมากถึง 83 ชนิดที่ทานได้โดยใช้ประกอบอาหาร ผัด การยำ และใส่น้ำซุ๊ป เป็นต้น งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้จัดพบเห็นเป็นหนึ่งในจำพวกผัก

นอกจากนี้คำเรียกผักยังสะท้อนให้เห็นกระบวนการทางความคิด ความเชื่อ และวิถีชีวิตต่าง ๆ ของคนญี่ปุ่น และแสดงให้เห็นโลกทัศน์ของคนญี่ปุ่นที่มีต่อผักในเรื่องรูปทรง สี ขนาด ชนิดของอาหารที่ใช้ผักเป็นวัตถุดิบ วิธีการรับประทานอาหาร และมีคำเรียกผัก ปรากฏในสำนวนภาษาญี่ปุ่นด้วย คำเรียก “ผัก” แสดงให้เห็นว่าผักนั้นมีอยู่ในวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนญี่ปุ่น และแสดงให้เห็นถึงสัมพันธ์ของชาวญี่ปุ่นและชาวตะวันตกที่มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมการกินผัก

การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Componential Analysis) ทางความหมายของคำว่า “ผัก” นั้นพบว่า คนญี่ปุ่นมีมโนทัศน์ในการเรียกผัก ดังนี้ 1) สภาวะที่คงอยู่ 2) ตามส่วนต่าง ๆ ของผักที่นำมารับประทาน 3) การเตรียมผักเพื่อใช้ปรุงอาหาร 4) วิธีปรุงเป็นอาหาร 5) วิธีการนำไปรับประทาน 6) วิธีถนอมอาหาร

## ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาคำเรียกผักในภาษาญี่ปุ่นเปรียบเทียบกับในภาษาไทย เพื่อให้เห็นโลกทัศน์ และวิถีคิด ระหว่างคนญี่ปุ่นและคนไทยนั้นมีความแตกต่างกันอย่างไร

2. ควรได้ลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อสามารถสอบถามข้อมูลที่เป็นข้อสงสัยของผู้วิจัยกับผู้บอกภาษานั้น ๆ โดยตรง จะทำให้ได้ข้อมูลในการวิจัยถูกต้องและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- โคคุโซ นิฮอนงะ เคนคิวชะ. (2548). 12 เดือนในญี่ปุ่น. กรุงเทพฯ : ภาษาและวัฒนธรรม.
- ชุมพล ธีรดานนท์. (2549). เดินบนวิถีญี่ปุ่นศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ : รามาการพิมพ์.
- พรรณพิไล นาคชน. (2543). หน้าต่างสู่โลกกว้างญี่ปุ่น. กรุงเทพฯ : หน้าต่างสู่โลกกว้าง.
- มณฑา พิมพ์ทอง. (2543). ธรรมเนียมญี่ปุ่น. กรุงเทพฯ : โรงเรียนสมาคมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ยูชิตะ ทามาโอะ. (2538). รวมสำนวนญี่ปุ่น. กรุงเทพฯ : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- สุรชาติพย์ รัฐปต์ย์. (2558). การศึกษาคำเรียกสีในภาษาเขมรมาตรฐานตามแนวอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาภาษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อิกาวา ทิชูโมโต และคณะ. (2541). กระจกส่องญี่ปุ่น. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สมาคมเทคโนโลยี (ไทย - ญี่ปุ่น).
- ฮิโรตะ ชิเอโกะ. (2553). สิ่งมงคลญี่ปุ่น. กรุงเทพฯ : แอทมี พรินติ้ง.
- Berlin, B. & Kay, P. (1969). **Basic Color terms: Their universality and evolution.** Berkeley : University of California Press.
- Frake, C. O. (1980). **Language and Culture Description: Essays.** Standford. Calif : Standford University Press.
- Lehrer, A. (2009). **Wine and Conversation.** (2nd ed). New York : Oxford University Press.

Nida, Eugene A. (1979). **Componential Analysis of Meaning : An Introduction to Semantic Structure.** (2nd ed.). Paris : Mouton Publisher.

Ullmann, Stephen. (1977). **Semantics An Introduction to the Science of Meaning.** Oxford : Basil Blackwell.

今田慈子 [Imada Shigeko] (1993) 『発音』 凡人社.

新村出 [Shinmura Izuru] (1998) 『広辞苑』 第5版 岩波.

山川史郎 [Yamakawa Shirō] (2011) 『小学館の図鑑・植物』 小学館.

田村侑 [Tamura] (1997) 『学研の図鑑・植物』 学研.

松村明 [Matsumura Akira] (1995) 『大辞典』 第2版 三省堂.

野菜ナビ [Yasai Nabi] (n. d.) Retrieve from <http://www.yasainavi.com/survey-2017-9/>

旬の食材百科 [Shun No Shokuzai Hyakka] - FoodsLink.jp  
フーズリンク (n. d.) Retrieve from <http://foodslink.jp/syokuzaihyaka/index.htm/survey-2017-9/>

厚労省 [kōrō-shō] (2012) 日本人が一番食べる野菜は何か (n. d.) Retrieve from <http://news.tbs.co.jp/newseye/>