

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น ครั้งนี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากครอบครัวกลุ่มตัวอย่างชาวญี่ปุ่นในจังหวัด Shiga จำนวน 10 ครอบครัว โดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสังเกตและการบันทึกภาพ ผลการศึกษานำเสนอเป็น 2 ส่วน คือ

1. ข้อมูลทั่วไปของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง
2. วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง

1. ข้อมูลทั่วไปของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง

ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ครอบครัว ส่วนใหญ่มีสมาชิกระหว่าง 3 – 4 คน เป็นครอบครัวเดี่ยวที่อยู่ร่วมกันระหว่างพ่อ แม่และลูก มีครอบครัวกลุ่มตัวอย่างเพียง 3 จาก 10 ครอบครัวที่มีสมาชิก มากกว่า 4 คน สมาชิกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คือแม่และลูกสาว หรือมียายอยู่ร่วมด้วย จำแนกตามข้อมูลทั่วไปดังนี้

1.1 **ด้านอายุ** อายุสูงสุดคือ พ่อ มีอายุ 45 ปี ส่วนอายุต่ำสุดคือ ลูกชายวัย 3 ขวบ ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีลูกเพียง 1 – 2 คน เท่านั้น อายุเฉลี่ยของพ่อ อยู่ระหว่าง 35 – 45 ปี ส่วนอายุของแม่ อยู่ระหว่าง 30 – 45 ปี อายุของลูกส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 3 – 18 ปี มีเพียงครอบครัวเดียวที่มีลูกอายุ 20 ปี

1.2 **ด้านการศึกษา** พ่อมีการศึกษาสูงสุด คือระดับปริญญาตรี ส่วนเด็กอายุต่ำสุดคือ 3 ปี กำลังเรียนระดับอนุบาล

1.3 **ด้านอาชีพ** กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด พ่อเป็นคนทำงานนอกบ้านและเป็นรายได้หลักของครอบครัว ซึ่งอาชีพส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัท เวลาทำงาน วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ ระหว่างเวลา 09.00 ถึง 17.00 น. มีเพียง 1 จาก 10 ครอบครัว ที่พ่อทำงานเป็นช่วงเวลา คือ ทำงานช่วงเช้า ระหว่างเวลา 10.00 – 15.00 น.และช่วงค่ำ ระหว่างเวลา 17.00 - 24.30 น. เนื่องจากมีอาชีพเป็นพ่อครัวร้านอาหารและมีวันหยุดเพียงวันเดียว คือ วันอังคาร สำหรับแม่ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่บ้าน ทำงานบ้านทั้งหมด มีเพียง 1 ครอบครัว ที่แม่ออกไปทำงานนอกบ้านเป็นธุรกิจส่วนตัว คือร้านจำหน่าย

เครื่องประดับและของที่ระลึกและเปิดร้านจำหน่ายเฉพาะวันหยุด ระหว่างเวลา 10.00 – 18.00 น. เท่านั้น รวมทั้งเป็นรายได้เสริมของแม่ด้วย แม้ว่ารายได้หลักจะมาจากพ่อบ้านแล้วก็ตาม

1.4 ด้านรายได้และรายจ่าย รายได้หลักของครอบครัวมีรายได้อยู่ระหว่าง 450,000 – 650,000 เชน ต่อเดือน ซึ่งรายได้หลักจากพ่อบ้านนี้เป็นรายจ่ายทั้งหมดในบ้าน ซึ่งทั้ง 10 ครอบครัวมีรายจ่ายที่ใกล้เคียงกันในด้าน ค่าอาหาร ค่าน้ำ - ไฟ และค่าพาหนะไปทำงาน รวมทั้ง 3 รายการอยู่ระหว่าง 30,000 – 50,000 เชน ต่อเดือน นอกจากนี้มีค่าประกันสุขภาพอยู่ระหว่าง 30,000 – 50,000 เชน ต่อเดือน สำหรับการประกันสุขภาพ เป็นการออมเงิน หากสมาชิกในครอบครัวเกิดเจ็บป่วย สามารถเบิกค่ารักษาได้จากเงินประกัน ทำให้ครอบครัวไม่ต้องกังวล ส่วนการเดินทางไปทำงานของพ่อทั้งหมดใช้รถบริการสาธารณะ เนื่องจากความปลอดภัย ประหยัดค่าใช้จ่าย รวมทั้งรถบริการสาธารณะมาตรฐานเวลา ทั้งรถไฟและรถประจำทาง นอกจากนี้หากครอบครัวมีรถส่วนตัว หากที่จอดยากหรือหากต้องไปจอดในที่ซึ่งจัดให้บริการต้องเสียค่าจอดชั่วโมงละ 100 เชน จึงทำให้ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างและครอบครัวอื่นๆ นิยมใช้บริการรถสาธารณะกันมากกว่าการซื้อรถ

1.5 ด้านที่พักอาศัย ที่พักอาศัยของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่บ้านของตนเอง เป็นบ้านเดี่ยว 2 ชั้น โดยมีการแบ่งการใช้งานระหว่าง ชั้นที่ 1 กับชั้นที่ 2 ดังนี้ คือ ชั้นที่ 1 เป็นชั้นที่แบ่งพื้นที่เก็บรูปภาพของบรรพบุรุษที่เสียชีวิตแล้ว มีเพียง 3 ครอบครัวที่แบ่งพื้นที่ชั้นที่ 1 นี้เป็นห้องพระด้วย นอกจากนั้นยังมีห้องรับแขกซึ่งสามารถรับแขกได้ครั้งละ 5 – 7 คน โดยการนั่งรอบโต๊ะเดี่ยวและมีเบาะรองนั่ง นอกจากนี้ห้องดังกล่าวแล้วยังมีห้องครัวขนาดเล็กสำหรับแม่บ้านใช้เตรียม และปรุงอาหารให้กับสมาชิกซึ่งห้องครัวขนาดเล็กนี้เอื้อประโยชน์ในการทำงานเพียงคนเดียว การหยิบอุปกรณ์สะดวก รวมทั้งการปรุงมีเดาอยู่ใกล้ๆ ไม่ทำให้เสียพลังงานมากในขณะที่ทำงานในห้องครัว ห้องอาบน้ำและห้องส้วมซึ่งแยกจากกันอยู่ภายในบ้านที่ชั้น 1 นี้ด้วย ส่วนบนชั้นที่ 2 จะเป็นห้องนอนของสมาชิก ประมาณ 3 – 4 ห้องนอน รอบๆ บริเวณบ้านยังมีพื้นที่เล็กๆ สำหรับแม่บ้านใช้ปลูกไม้ประดับ และพืชผักสวนครัว ซึ่งผักที่ปลูกมากเกือบทุกบ้านได้แก่ มะเขือเทศและต้นหอม ด้านที่พักนี้ มีครอบครัวจำนวน 3 จาก 10 ครอบครัวซึ่งมีที่พักเป็นห้องชุด ซึ่งห้องชุดมีพื้นที่ใช้สอยทุกอย่างที่จำเป็นขนาดพอๆกับบ้านเดี่ยว เพียงแต่ไม่มีพื้นที่ว่างให้ปลูกดอกไม้และ ผักสวนครัวเท่านั้น แม้ว่าจะไม่มีพื้นที่ให้ปลูกพืชผัก แต่แม่บ้านที่พักอาศัยอยู่แบบห้องชุด ได้ใช้ไม้กระถางเป็นพืชประดับอย่างน้อย 3 – 4 กระถางทุกครอบครัว มีเพียง 1 ครอบครัวจาก 10 ครอบครัว ซึ่งมีพื้นที่เป็นสวน อยู่ห่างจากบ้านที่พักอาศัยประมาณ 500 เมตร ในสวนมีไม้ผลคือต้นบัวซึ่งแม่บ้านเก็บลูกบัวมาทำเป็นบัวคองสำหรับกินกับอาหารและทำเป็นน้ำผลไม้ นอกจากนั้นยังมีพืชผักสวนครัวที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหารประจำวันอีกหลายชนิด ได้แก่ มะเขือเทศ ต้นหอม ผักบุ้ง มันฝรั่ง แครอท หัวไชเท้า มะเขือม่วงและผักที่ใช้แต่งกลิ่นอาหารเฉพาะ

ของญี่ปุ่น ซึ่งมีชื่อเรียกว่า ชิโอะ (shiso) มีลักษณะคล้ายขึ้นฉ่ายฝรั่ง แต่ต้นเล็กกว่าและมีกลิ่นเฉพาะตัวที่ไม่สามารถเทียบกับผักที่พบในประเทศไทยได้

1.6 ด้านการจัดหาวัตถุดิบ ในการปรุงอาหารของครอบครัวกลุ่มตัวอย่างนั้นพบว่า แม่เป็นผู้รับผิดชอบทั้งหมด

1.7 ด้านวันหรือโอกาสพิเศษ ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถือว่าวันเกิดของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งวันแม่เป็นวันและโอกาสพิเศษของครอบครัว

2. วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง

วัฒนธรรมอาหารนี้ได้ครอบคลุมเกี่ยวกับการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟและการกินทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ

2.1 การเตรียมวัตถุดิบ ครอบครัวมีการปรุงอาหารกินทุกวัน ทุกมื้อ และมีการเตรียมวัตถุดิบคล้ายๆกันดังนี้

2.1.1 อาหารประจำวัน

1) วัตถุดิบประเภทผัก ผักที่ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างใช้เหมือนกันคือ แครอท หัวไชเท้า กะหล่ำปลี ผักกาดขาว เห็ดชนิดต่างๆ ฟักทอง ถั่วงอก ต้นหอม ขิง มันฝรั่งและผักโขม การเตรียมผักสำหรับต้มทั้งผักต้มและที่ต้มรวมกับเนื้อสัตว์ ซึ่งครอบครัวส่วนใหญ่ นิยมใช้เนื้อวัว มีผักที่นิยมใช้ คือ แครอท หัวไชเท้า มันฝรั่งและเห็ดหอม การเตรียมผัก เริ่มด้วยการล้างผักทั้งหมดให้สะอาด ปอกเปลือกหัวไชเท้า มันฝรั่งและแครอท จากนั้นหั่นเป็นท่อนๆละ 1 นิ้ว ส่วนเห็ดหอม ล้างน้ำแล้วผ่าครึ่ง สำหรับการเตรียมผักโขม เริ่มด้วยการตัดราก ล้างทำความสะอาด และ นิยมใช้ปรุงอาหารทั้งต้น

การเตรียมผักที่ใช้ปรุงสลัด ผักที่ครอบครัวส่วนใหญ่นิยมนำมาปรุงเป็นสลัดได้แก่ แครอท และกะหล่ำปลี เริ่มจากการนำแครอทมาปอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นนำแครอทมาขูดเป็นเส้นฝอยๆใส่จานใบใหญ่เตรียมไว้ ส่วนกะหล่ำปลีนั้นนำมาหั่นฝอยก่อนจะนำไปล้างน้ำ แล้วสงขึ้นให้สะเด็ดน้ำและนำไปใส่ไว้ในจานเดียวกับแครอท

การเตรียมผักสำหรับการปรุงอาหารประเภทผัด ผักที่นิยมนำมาผัด ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยม ผักกาดขาว กะหล่ำปลี หน่อไม้ฝรั่งและเห็ดหอม เริ่มจากการนำผักที่จะผัดมาล้างทำความสะอาด โดยเฉพาะผักกาดขาวต้องแกะกาบออกล้างที่สะอาด จากนั้นนำผักมาหั่นชิ้นเล็ก ๆ ก่อนนำไปปรุง

ผักที่ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างนิยมหั่นฝอยใช้สำหรับโรยหน้าอาหารที่ปรุงสุกก่อนการจัดเสิร์ฟ ผักที่นิยมมาก คือ ต้นหอมสดเพียงอย่างเดียว จากการสอบถามเพิ่มเติมในเรื่องนี้ ได้รับคำตอบ

ว่า มีบางครอบครัวที่นิยมใช้ทั้งต้นหอมและผักชี แต่เนื่องจากผักชีในญี่ปุ่นมีราคาแพง รวมทั้งคนญี่ปุ่นส่วนใหญ่ไม่ชอบกลิ่นฉุนของผักชี ส่วนใหญ่จึงนิยมใช้ต้นหอมสดเพียงอย่างเดียว รวมทั้งครอบครัวกลุ่มตัวอย่างด้วย

เห็ดเข็มทอง เตรียมด้วยการตัดราก ล้างน้ำให้สะอาด รอก่อนนำไปปรุงต่อไป

ฟักทอง ส่วนใหญ่ซื้อที่แบ่งขายจากซูเปอร์มาเก็ต นำมาควักส่วนที่เป็นไส้ทิ้ง ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ รอก่อนปรุงต่อไป

การเตรียมผักเพื่อการนำไปดองเป็นอาหารถนอม ครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง 8 จาก 10 ครอบครัวทำอาหารถนอม (ผักดอง) ไว้กินในครอบครัวตลอดทั้งปี ผักที่นิยมนำมาทำผักดองมีแตงกวา หัวไชเท้า หิง ผักกาดขาวและมะเขือม่วง การเตรียมแตงกวาและมะเขือม่วงด้วยการนำมาล้างให้สะอาด ตัดจุดมะเขือม่วงออก จากนั้นนำผักทั้งสองอย่างนี้ไปคลุกกับรำข้าวผสมเกลือเมื่อผสมเข้ากันดีแล้ว แยกใส่ขวดโหล ดองไว้ประมาณ 1 เดือน ส่วนผักกาดขาว เริ่มจากการนำหัว ผักกาดขนาดกลาง มาล้างน้ำด้วยการแกะทีละกาบ ล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นหั่นชิ้นขนาดพอคำ แล้วนำไปคลุกกับเกลือ แล้วนำไปใส่ขวดโหล การดองมีทั้งที่ดองโดยใส่เกลืออย่างเดียวและที่ดองใส่เกลือผสมกับพริกสดหั่นเพื่อให้มีรสเผ็ดเล็กน้อย ใช้เวลาดองนาน 1 เดือนเช่นกัน

นอกจากผักแล้ว ยังมีการดองผลไม้ เพื่อใช้ทำน้ำผลไม้ดื่มในฤดูร้อน คือ ลูกบ๊วย วิธีการเตรียมด้วยการนำลูกบ๊วยมาล้างทำความสะอาด วางไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำลูกบ๊วยที่เตรียมไว้นี้เรียงลงในขวดโหลให้เต็ม 1 ชั้นจากนั้นโรยด้วยน้ำตาลและเกลือ ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ จนหมดลูกบ๊วยที่เตรียมไว้ สุดท้ายเติมเหล้าสาเก ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 3 - 4 เดือนจึงจะใช้ได้

2) การเตรียมวัตถุดิบในการหุงข้าว การหุงข้าวของครอบครัวกลุ่มตัวอย่างมีการหุงข้าว 3 อย่างคือ การหุงข้าวกับน้ำเปล่า การหุงข้าวผสมธัญพืชและการหุงข้าวผสมเนื้อสัตว์ การหุงข้าวจะหุงกินเฉพาะมือไม่หุงเผื่อมืออื่น เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาหุงผสมกับข้าวคือ เนื้อปลาและปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งก้าง ส่วนธัญพืชที่นิยมมีถั่วแดง ถั่วเหลือง ลูกเดือย ถั่วดำและเม็บบัว ซึ่งธัญพืชเหล่านี้ เป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่มีจำหน่ายอยู่ทั่วไป แม่บ้านเพียงล้างทำความสะอาดใส่พร้อมข้าวหุงได้ธัญพืชจะสุกพร้อมกับข้าว ส่วนเนื้อปลาก็ใส่พร้อมข้าวเช่นกัน

3) การเตรียมเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ที่ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมนำมาปรุงอาหารคือ เนื้อปลามากกว่าเนื้อไก่ เนื้อหมูหรือเนื้อวัว จากการสังเกตและการสอบถามครอบครัวกลุ่มตัวอย่างเรื่องเนื้อสัตว์ที่ซื้อมาปรุงอาหารนั้น ส่วนใหญ่ซื้อจากซูเปอร์มาเก็ต ก่อนปรุงไม่ต้องล้างน้ำเนื่องจากมีความเชื่อมั่นว่า ก่อนที่ทางห้างจะนำเนื้อสัตว์มาวางจำหน่าย ได้มีการทำความสะอาดไว้เรียบร้อยแล้ว เมื่อมาถึงบ้าน จึงสามารถใช้ปรุงอาหารได้ทันที ไม่ต้องนำไปล้างอีก

การเตรียมเนื้อปลาที่ใช้ปรุงอาหารประเภทต้ม เช่นการใช้ปลาตาเดียว โดยการนำปลามาควักไส้ออก ล้างให้สะอาด แล้วบั้งปลาทั้งตัว ทั้งนี้เพื่อให้เครื่องปรุงรสซึมเข้าสู่เนื้อปลาได้ดียิ่งขึ้น

จากการสังเกต พบว่าครอบครัวกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้ปลาทุกส่วนให้เกิดประโยชน์ คุ่มค่ากล่าวคือ หากปลาที่ซื้อมาทั้งตัวเมื่อแลเนื้อออกไปปรุงอาหารแล้ว ก้างและหัวที่เหลือจะนำไปย่างหรืออบจนกรอบแล้วจึงนำมาบดให้ละเอียดใช้ทำน้ำชุบได้อีก

ไก่หากมีการใช้เพื่อปรุงอาหารนิยมใช้ส่วนปีกบน หรือน่องไก่ ซึ่งไม่ต้องเตรียมอะไรเพียงนำไปปรุงได้ทันที

การเตรียมเนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุงอาหารประเภทย่าง เช่นปลาแซลมอนอย่าง ขนาดของชิ้นปลาทางผู้จำหน่ายได้หั่นตามขนาดที่ต้องใช้ในการปรุงต่างกัน ดังนั้นหากต้องการทำปลาย่าง เพียงนำปลามาหมักกับซอสที่เตรียมไว้ประมาณครึ่งชั่วโมงก่อนนำไปย่าง สำหรับซอสที่ใช้มีส่วนผสมของซีอิ้ว (shoyu) ผสมกับน้ำตาล เกลือและเหล้า (sakei)

2.1.2 ส่วนอาหารในโอกาสพิเศษ เช่นวันเกิด มีการปรุงอาหารที่มีชื่อว่า OKONOMIYAKI (คนไทยเรียกว่า พิซซ่าญี่ปุ่น) มีผักที่ใช้เป็นส่วนผสมในการปรุงอาหารพิเศษนี้คือ กะหล่ำปลี และแครอท

วิธีการเตรียมผักทั้ง 2 อย่าง มีดังนี้คือ นำแครอทมาปอกเปลือก ล้างให้สะอาดรวมทั้งกะหล่ำปลีด้วยและหั่นฝอยทั้งหมดก่อนนำไปผสมกับแป้งที่ใช้ทำอาหารดังกล่าว

ผักที่ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมใช้ปรุงอาหารในโอกาสพิเศษนอกจาก แครอท และกะหล่ำปลีแล้ว ยังมี หน่อไม้ เห็ดหอมแห้ง แดงกวาและหัวไชเท้า

การเตรียมหน่อไม้ด้วยการปอกเปลือก ล้าง แล้วหั่นเป็นแว่นๆ หนาประมาณ 1 เซนติเมตร ก่อนนำไปปรุง

เห็ดหอมแห้ง มีวิธีเตรียมด้วยการแช่เห็ดหอมแห้งในน้ำให้นุ่ม บีบน้ำให้แห้งก่อนนำไปหั่นฝอย รอการปรุง

แดงกวา นำไปล้างให้สะอาด หั่นตามขวางเป็นแว่นบางๆ ก่อนนำไปปรุง หรือผสมกับเครื่องปรุงอื่นต่อไป

หัวไชเท้า นั้นปอกเปลือกออกให้หมด ล้างให้สะอาด จากนั้นนำมาขูดเป็นเส้นฝอยๆ รอนำไปปรุงอาหารต่อไป

การเตรียมเนื้อสัตว์เพื่อใช้ในการปรุงอาหารใน โอกาสพิเศษ อาหารในโอกาสพิเศษมีการใช้เนื้อสัตว์ หลายชนิดในการปรุงและมีการเตรียมแตกต่างกันดังนี้ อาหารประเภทบั้ง/ย่าง นิยมใช้ปลา

อิวะชิ (iwashi) และปลาหมึก วิธีการเตรียมนำปลามาล้าง ล้างไส้ออก ปลาหมึก ต้องเอาเมือกออกให้หมด จากนั้นหั่นเป็นชิ้นยาวๆ และเลื่อนเป็นร่อง ส่วนปลาอิวะชิ (iwashi) เมื่อล้างแล้วผ่ากลางใช้เฉาะเนื้อ สับให้ละเอียด

เนื้อหมู นิยมนำมาต้ม การเตรียมเนื้อหมูด้วยการหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นนำไปทอดให้ละเอียด แล้วปั้นเป็นก้อนก่อนนำไปต้ม

กุ้งสด นิยมนำไปใช้ผัด มีการเตรียมกุ้งดังนี้ แกะเปลือกกุ้งออก ผ่าหลังดึงเส้นดำทิ้ง นำไปล้างให้สะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นๆ และผสมน้ำส้มสายชูเพื่อดับกลิ่นคาวก่อนนำไปปรุงต่อไป

2.2 การปรุงอาหาร การปรุงอาหารมีเครื่องปรุงที่ครอบคลุมตัวอย่างนิยมนิยมใช้มากได้แก่ ซ็อว (shoyu) เกลือและเต้าเจี้ยวบด (miso) ซึ่งให้รสเค็ม ส่วนรสหวานนั้นได้มาจาก เหล้าหวาน (mirin) และน้ำตาลทราย รสเปรี้ยวได้มาจาก น้ำส้มสายชู และมะนาว สำหรับรสเผ็ดนั้นได้มาจาก พริกไทยและพริกป่น

2.2.1 อาหารประจำวัน

การปรุงอาหารประเภททอด เช่น ผัก หรือเนื้อสัตว์ ชุบแป้งทอด (เทมปุระ) แป้งที่ใช้ชุบนั้นมีส่วนผสมของน้ำและเกลือเล็กน้อย การทอดใช้ไฟแรง ส่วนน้ำมันที่ใช้ในการทอดนั้น 3 จาก 10 ครอบครักรวมตัวอย่างใช้น้ำมันมะกอกในการทอดอาหาร ส่วนครอบครัวที่เหลือใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าวละน้ำมันถั่วเหลือง การทอดด้วยไฟแรง ไม่ทำให้อาหารอมน้ำมัน แต่มีความกรอบมาก

อาหารทอดที่ครอบครักรวมตัวอย่างนิยมนิยมอีกประเภทคือ การนำเนื้อไก่ส่วนอก หรือเนื้อหมู มาบดให้ละเอียด และผสมกับแป้งข้าวโพด หอมหัวใหญ่ เต้าหู้ แครอท และเห็ดหอมสด ซึ่งผักทั้งหมด สับละเอียด ผสมให้เข้ากันดี แล้วปั้นเป็นก้อน นำไปทอดให้เหลืองทั่ว (เบอร์เกอร์ญี่ปุ่น)

อาหารที่ปรุงด้วยการนึ่ง มีไข่ตุ๋น ซึ่งมีไข่ผสมกับซ็อว (shoyu) เหล้าหวาน (mirin) และเหล้า (sakei) ให้เข้ากันดี แล้วนึ่งด้วยไฟแรง รอให้น้ำเดือดจึงใส่ถ้วยที่มีไข่อยู่

การปรุงอาหารประเภทแกงจืด/ซุปรเต้าเจี้ยว เช่นแกงจืดเต้าหู้ทรงเครื่อง ใช้หม้อขนาดใหญ่ใส่น้ำต้มกระดูกไก่ เต้าเจี้ยวบด (miso) น้ำตาล น้ำพริกเผา (tobanshan) และซ็อว (shoyu) ต้มให้เดือด ใส่เห็ดเข็มทองและเห็ดหูหนู ส่วนการปรุงซุปรเต้าเจี้ยวนั้น นอกจากใช้เต้าเจี้ยวบด(miso)แล้ว ยังมี การใส่น้ำเต้าหู้ เช่น เนื้อปลาหรือ หอยเชลล์ รวมทั้งผักต่างๆ ด้วย เช่น เห็ดเข็มทอง เห็ดโคนและหน่อไม้ฝรั่ง หรืออาจใส่น้ำเต้าหู้ด้วย จากนั้น มีการปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยวบด

การปรุงอาหารด้วยการต้ม โดยเฉพาะผักโขม นิยมต้มทั้งต้นและผสมเกลือในน้ำที่ใช้ต้มเล็กน้อยเพื่อให้ผักคงสีเขียวสด จากนั้นนำมาตัดให้สั้นเป็นเครื่องเคียงจานหนึ่ง

การปรุงอาหารประเภทย่าง อาหารประเภทย่างนิยมใช้เนื้อสัตว์ ซึ่งได้แก่ ปลา กุ้ง ไก่ เนื้อวัวและเต้าหู้ การย่างต้องใช้ไม้เสียบเนื้อสัตว์หรือเต้าหู้ ที่ต้องการย่างเพื่อให้สะดวกในการย่าง ระหว่างการย่าง ผู้ดูแลการย่างจะใช้แปรงชุบน้ำซอสทาบนเนื้อสัตว์หรือเต้าหู้ที่ย่างตลอดเวลา โดยเฉพาะการย่างปลาไหล การทำเช่นนี้ช่วยให้เนื้อสัตว์ชุ่มชื้นเอาซอสไว้ในเนื้อได้มากช่วยให้เนื้อที่ย่างสุก มีรสชาติ

2.2.2 อาหารในโอกาสพิเศษ

อาหารในโอกาสพิเศษที่ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างนิยมกินมากในช่วงฤดูหนาวคือ อาหารที่คล้ายๆ สุกี้ ยากี้ โดยการตั้งหม้อ (หม้อไฟฟ้า) ไว้กลางโต๊ะอาหารพอร้อนใส่น้ำซุปลซึ่งทำจากการต้มกระดูกไก่และใส่สาหร่ายแห้ง (konbu) รอให้เดือดจึงใส่เนื้อสัตว์และผักซึ่งอาหารที่วามานี้ รู้จักกันดีในชื่อ ซาบู ซาบู (shabu shabu)

สำหรับสุกี้ ยากี้ นั้นใช้หม้อเหมือนการทำซาบู ซาบู รอให้หม้อร้อนจึงใส่เนื้อหมู ต้นหอมสด ผักกาดขาว เห็ดเข็มทอง จากนั้นผัดให้เข้ากัน แล้วจึงเติมน้ำตาลและซีอิ้ว (shoyu) เพื่อปรุงรส สุกี้ยากี้ของญี่ปุ่นมีรสชาติออกหวาน ลักษณะอาหารคล้าย ๆ ผัดผัดกับเนื้อสัตว์ไม่มีน้ำ

อาหารประเภทย่าง ในโอกาสพิเศษ ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างนิยมใช้ปลา Shishamo (เป็นปลาที่มีลักษณะคล้ายๆ ปลาหลดของไทย) นำมาทาเกลือและย่างบนไฟร้อนปานกลาง มีตะแกรงรอง นอกจากนี้ยังนิยมใช้ปลาหมึกย่างด้วย แต่ปลาหมึกจะย่างก่อนพอน้ำปลาเริ่มหดรตัวจึงโรยด้วยเกลือเล็กน้อย

การปรุงอาหารประเภททอด การทอดที่ใช้ น้ำมันมาก เช่นการทอดปลาอิวาชิ (iwashi) เมื่อทอดเสร็จแล้วจึงปรุงรสด้วยเหล้าหวาน (mirin) ซีอิ้ว (shoyu) และน้ำตาล ส่วนการทอดที่ใช้ น้ำมันน้อยคือ การทำพิซซาญี่ปุ่น (OKONOMI YAKI) เป็นการทอดอาหารที่มีส่วนผสมของแป้งสาเล่ ไข่ และผัก (แครอทและกะหล่ำปลี หั่นฝอย) การทอดอาหารพิเศษนี้ ทอดและเสิร์ฟพร้อมๆ กันเนื่องจากต้องกินร้อนๆ ลักษณะอาหารเป็นแผ่นกลมๆ หนาประมาณ 1 ½ เซนติเมตร

การปรุงอาหารประเภทซุปล เช่นซุปลเต้าเจี้ยว นอกจากเต้าเจี้ยวบด (miso) แล้ว มีส่วนผสมอื่น คือ เต้าหู้ และหน่อไม้ฝรั่ง ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ้ว (shoyu) และผงปรุงรสที่ทำจากปลา

การปรุงอาหารประเภทผัด อาหารประเภทผัดในโอกาสพิเศษ นิยมผัดผัดโขมกับเต้าหู้ ปรุงรสด้วยซีอิ้ว (shoyu) เหล้า (sakei) และพริกไทย

2.3 การจัดเสิร์ฟ ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษของครอบครัว กลุ่มตัวอย่าง มีการจัดเสิร์ฟเหมือนกัน จำนวนของชนิดอาหารประจำวัน มีประมาณ 3-4 รายการ (รวมทั้งเครื่องดื่ม) ส่วนอาหารในโอกาสพิเศษ มีประมาณ 1 – 2 รายการ มีการจัดเสิร์ฟ คือ แม่เป็น คนรับผิดชอบในการตักอาหารทุกอย่างแบ่งใส่จาน หรือถ้วยขนาดเล็กให้กับสมาชิกทุกคนเป็นชุดๆ รวมทั้งถ้วยข้าวและตะเกียบประจำตัวของแต่ละคนด้วย

อาหารประเภทซूप หรือแกงจืด จัดเสิร์ฟด้วยการตักใส่ถ้วยขนาดเล็กขณะที่ยัง ร้อนๆและโรยหน้าด้วยต้นหอมสดซอยและหรือสาหร่ายไว้ข้างบนทุกถ้วย

อาหารประเภทผัด จัดเสิร์ฟด้วยการ ตักแบ่งอาหารใส่จานใบเล็กๆ ให้เท่าๆ กัน ยกเว้น เด็กเล็ก ปริมาณอาหารจะน้อยกว่าผู้ใหญ่แต่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอาหารของ ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างเป็นอาหารที่มีรสอ่อนๆ ทุกรส จึงทำให้เด็กสามารถกินอาหารอย่างเดียวกับ ผู้ใหญ่ได้ โดยแม่ไม่ต้องเพิ่มรายการอาหารเด็กขึ้นมาอีก

อาหารประเภทต้ม โดยเฉพาะผักโขมที่ต้มและเสิร์ฟพร้อมอาหารจานอื่นๆ มีการจัด เสิร์ฟด้วยการหั่นผักโขมซึ่งต้มทั้งต้นให้สั้นประมาณ 1 นิ้ว จัดใส่จานเล็กก่อนเสิร์ฟต้องโรยหน้า ผักโขมด้วยงาขาวคั่วบดละเอียด นอกจากผักโขมแล้ว อาหารประเภทต้มที่มีเนื้อสัตว์ต้มรวมกับผัก ซึ่งมีชิ้นใหญ่นั้น จัดเสิร์ฟ ด้วยการจัดใส่ถ้วยหรือจานก้นลึกขนาดใหญ่วางไว้กลางโต๊ะอาหาร พร้อม จานเล็กและช้อนกับส้อมขนาดใหญ่ เพื่อให้สมาชิกทุกคนตักด้วยตนเองตามความชอบ (อาหารจาน นี้มีลักษณะคล้ายๆ ต้มจับฉ่ายของคนจีน แต่ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างจัดเสิร์ฟเฉพาะชิ้นผักกับเนื้อ สัตว์ที่ต้มเท่านั้น ไม่ใช้น้ำที่ต้มด้วย)

อาหารประเภททอด เช่น เตมปุระ จัดเสิร์ฟด้วยการจัดแบ่งใส่จานใบเล็กพร้อมน้ำจิ้ม หากเป็นแฮมเบอร์เกอร์ (เนื้อไก่ หรือหมูบดผสมกับแป้งสาลีและผักสับละเอียด ทอด) จัดเสิร์ฟด้วย การจัดเบอร์เกอร์ใส่จานเล็กพร้อมราดด้วยซอสมะเขือเทศ สำหรับเต้าหู้ซูปแป้งทอด จัดเสิร์ฟเช่น เดียวกับเบอร์เกอร์แต่ซอสที่ราดต่างกัน กล่าวคือ ซอสสำหรับกินกับเต้าหู้ทอด ทำมาจากส่วนผสม ของซีอิ้ว (shoyu) น้ำตาลและเกลือ เมื่อราดซอสนี้บนเต้าหู้แล้วจะโรยหน้าด้วยต้นหอมสดซอยและ พริกสดขูดอีกด้วย

อาหารประเภทย่าง เช่น ปลาแซลมอนย่าง รวมทั้งเนื้อสัตว์อื่นๆ ที่ปรุงด้วยการย่าง จัดเสิร์ฟเหมือนกันคือ การจัดใส่จานๆ ละ 2 ชิ้น (หากมีขนาดเล็ก ถ้าเป็นอาหารที่มีชิ้นขนาดใหญ่ จัดใส่เพียงจานละชิ้น) การเสิร์ฟนี้จัดหิ้วใส่ทำซูดใส่ในจานเนื้อย่างเสิร์ฟพร้อมกัน หากเป็น ปลาหมึกย่าง ต้องนำปลาหมึกย่างมาหั่นเป็นชิ้นๆ ขนาดพอคำก่อนจัดเสิร์ฟจานละประมาณ 3-4 ชิ้น พร้อมกับมะนาวฝานบางๆ วางไว้ในจานปลาหมึกย่างที่จัดเสิร์ฟ 1 ชิ้น ด้วย

การเสิร์ฟอาหารถนนประเภทผักคอง ผักคองนับเป็นอาหารที่ต้องมีเสิร์ฟพร้อมอาหารจานอื่นๆทุกมื้อของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง หากเป็นแตงกวา หรือมะเขือม่วงคอง ต้องนำมาหั่นให้เป็น 3 ท่อน จากนั้นจัดใส่จานเล็กใบเดียวกัน หากมีขิงคองด้วย ขิงคองจะจัดใส่จานเฉพาะอีกใบ

การจัดเสิร์ฟพิชซ่าญี่ปุ่น (OKONOMI YAKI) เนื่องจากเป็นอาหารที่กินร้อนๆ รวมทั้งครอบครัวกลุ่มตัวอย่างนิยมปรุงอาหารจานนี้ในโอกาสพิเศษ (วันเกิด) ดังนั้นทั้งการปรุงและการจัดเสิร์ฟจึงเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่อง กล่าวคือ การปรุงพิชซ่า จากส่วนผสมของแป้งสาลี ไข่และผักหั่นฝอย (แครอทและกะหล่ำปลี) ปรุงด้วยการตัดส่วนผสมดังกล่าวหยอดลงในกระทะร้อนๆ ซึ่งตั้งอยู่กลางโต๊ะอาหารและมีน้ำมันทาบางๆ การหยอดให้มีลักษณะเป็นวงกลม มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 – 5 นิ้ว เมื่อพิชซ่าเริ่มสุก วางแฮมไว้ด้านบน 2 – 3 ชิ้น จากนั้นกลับด้านที่มีแฮมลง เพื่อให้แฮมสุก เมื่อพิชซ่าสุกจึงจะราดซอสทงคาสีและมายองเนส แล้วโรยหน้าด้วยสาหร่ายกับขิงคองหั่นฝอย แม่จะแบ่งพิชซ่าออกเป็น 3 ส่วน เท่าๆกัน จากนั้นจึงเสิร์ฟให้สมาชิกเจ้าของวันเกิด ก่อนที่จะเสิร์ฟให้สมาชิกคนอื่นๆ

การจัดเสิร์ฟอาหารประเภทหม้อไฟ (SUKIYAKI & SHABU SHABU) อาหารประเภทนี้ต้องเสิร์ฟและกินร้อนๆเหมือนพิชซ่า ดังนั้นหม้อไฟจึงตั้งอยู่กลางโต๊ะอาหารเช่นกัน แต่การเสิร์ฟอาหารจากหม้อไฟนั้น สมาชิกได้รับแจกถ้วยให้ตัวเองตามชอบพร้อมทั้งน้ำจิ้มด้วย

การเสิร์ฟข้าว แม่เป็นคนตักข้าวใส่ถ้วยให้สมาชิกทุกคน รวมทั้งคอยเติมให้ด้วยตลอดเวลาที่สมาชิกต้องการ

สมาชิกทุกคนได้รับอาหารที่มีการเสิร์ฟในโอกาสพิเศษทุกครั้งนั้นเท่าๆ กันทุกคน ยกเว้นสมาชิกที่เป็นเด็กเล็ก ปริมาณอาหารจะน้อยกว่าสมาชิกคนอื่นๆ และแม่จะดูแลระหว่างการกิน รวมทั้งคอยเติมข้าวและอาหารอื่นๆ ให้ครั้งละเล็กน้อย จนกว่าจะอิ่ม

2.4 การกิน การกินอาหารของครอบครัวกลุ่มตัวอย่างนั้นสำหรับอาหารประจำวันมี 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวันและมื้อเย็น มื้อเช้าและมื้อกลางวันไม่ค่อยเคร่งครัดเรื่องการกินที่ต้องพร้อมหน้า เนื่องจากสมาชิกบางคนต้องออกไปทำงาน หรือเรียนซึ่งสมาชิกกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะนำอาหารใส่กล่องไปกินกลางวันด้วย มีเพียง 3 จาก 10 ครอบครัวที่ไม่นำอาหารกลางวันไปจากบ้าน อาหารทุกมื้อเป็นอาหารตามวัฒนธรรมการกินของญี่ปุ่น มีเพียง 1 จาก 10 ครอบครัวเท่านั้นที่มีอาหารเช้าแบบตะวันตก แต่อาหารมื้ออื่นๆ ยังเป็นอาหารตามวัฒนธรรมเดิมของญี่ปุ่น

2.4.1 อาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษพิเศษ ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างมีการกินและการปฏิบัติที่เหมือนกัน กล่าวคือ การนั่งที่โต๊ะอาหารซึ่งมีลักษณะเป็นโต๊ะสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยมีที่นั่งประจำของพ่ออยู่ที่หัวโต๊ะ ส่วนแม่จะต้องนั่ง ณ ตำแหน่งที่ใกล้ห้องครัวหรือตำแหน่งที่สามารถลุกเข้า ออกได้สะดวก เพื่อเติมอาหาร สำหรับสมาชิกคนอื่นๆ เลือกนั่งได้

ตามชอบ เมื่อถึงเวลาอาหารและสมาชิกเข้านั่งที่พร้อมหน้ากัน อาหารทุกอย่างที่มีในมือนั้น ได้จัดเสิร์ฟไว้เรียบร้อยแล้ว

ก่อนที่จะเริ่มกินอาหาร สมาชิกทุกๆ คน ยกมือไหว้และกล่าวคำว่า ITADAKIMASU (ซึ่งคล้ายๆ กับบอกว่า จะเริ่มกินอาหารกันแล้วนะ หรือในเชิงขออนุญาตกิน) จากนั้นทุกคนเริ่มกินอาหารด้วยการกินชุปก่อน การกินชุปด้วยการยกถ้วยชุปขึ้นชดและทำเสียงดังด้วย ซึ่งจากการสังเกต พบว่าแม่จะมีอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม เมื่อสมาชิกปฏิบัติเช่นนั้น (เป็นการกระทำที่ถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัฒนธรรมการกินของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง) จากนั้นจะกินข้าวร่วมกับอาหารจานอื่นๆ ที่มีในมือนั้นๆ โดยใช้ตะเกียบ ประจำตัวของแต่ละคน หากมือนั้นมีไข่ม้วน จะมีช้อนเล็กๆ คล้ายช้อนกาแฟวางไว้ให้สมาชิกทุกคนใช้ตักไข่ม้วนกิน การปฏิบัติในการกินนั้น สมาชิกทุกคนสามารถยก ถ้วยข้าว รวมทั้งถ้วย หรือจานอาหารอื่นๆ ขึ้นมาและใช้ตะเกียบของตนหยิบใส่ปากได้เช่นกัน ไม่จำเป็นว่าจานหรือถ้วยนั้นจะต้องวางไว้บนโต๊ะตลอดเวลา การกระทำเช่นนี้ ถือว่าเป็นการกระทำที่เป็นเรื่องปกติเช่นเดียวกับการชดแกงจืด หรือชุป

การพูดคุยระหว่างการกิน พ่อแม่จะถามลูกๆ เกี่ยวกับการเรียน หรือการทำงาน และสมาชิกทุกคนที่ออกไปทำภารกิจนอกบ้าน ต่างผลัดเล่าถึงสิ่งที่แต่ละคนได้พบ หรือกระทำให้สมาชิกคนอื่นฯ ได้รับรู้ ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีการเปิดเครื่องให้ความบันเทิงทุกชนิดระหว่างการกินอาหาร แต่มีเพียง 2 จาก 10 ครอบครัวที่เปิดโทรทัศน์ดูระหว่างการกินอาหารด้วย ดังนั้น ครอบครัวทั้ง 2 ครอบครัวนี้ จึงพูดคุยกันทั้งสิ่งที่แต่ละคนประสบในวันนั้นๆ รวมทั้งข่าวที่ดูจากโทรทัศน์ไปด้วยพร้อมๆ กัน

หลังจากการกินอาหารคาวเสร็จเรียบร้อยแล้วทุกคน แม่จะยกผลไม้และชาเขียวมาเสิร์ฟให้กับสมาชิกทุกคน เมื่อกินผลไม้และดื่มชาเขียวเสร็จแล้วก่อนลุกจากโต๊ะอาหาร สมาชิกทุกคนจะต้องยกมือไหว้และกล่าวคำว่า KOSHISOSAMA คือ คำขอบคุณ ซึ่งเป็นการขอบคุณแม่ที่ปรุงอาหารและดูแลทุกอย่างในมือนี้ รวมทั้งขอบคุณชานาที่ปลูกข้าวให้พวกเขากินด้วย