

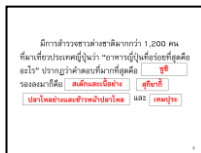
Unit 27 อาหารญี่ปุ่น

จุดประสงค์ :

ในบทนี้จะแนะนำอาหารญี่ปุ่นชนิดต่างๆ โดยเฉพาะอาหารที่คนญี่ปุ่นกินกันทั่วไปในชีวิตประจำวัน โดยมีจุดประสงค์ให้ผู้เรียนได้รู้จักความชอบและวิธีการกินของชาวญี่ปุ่น ในส่วนที่4 “จากความรู้สู่ชิ้นงาน” จะให้นักเรียนทดลองนำอาหารไทยมาคิดเป็นเมนูอาหารชุดทำนองเดียวกันอาหารชุดของญี่ปุ่นดู



Slide 2



Slide 3-6

อาหารญี่ปุ่นที่เป็นที่ชื่นชอบของชาวต่างชาติ

จากผลสำรวจชาวต่างชาติจาก 5 ประเทศที่มาเที่ยวประเทศญี่ปุ่น¹ ปรากฏว่าอาหารญี่ปุ่นที่ชาวต่างชาติตอบว่าอร่อยที่สุดคือ “ซูชิ” ตามด้วย “สแต็กและเนื้อย่าง” “สูกียากิ” “ปลาไหลย่างและข้าวหน้าปลาไหล” และ “เทมปุระ” ซึ่งล้วนเป็นอาหารญี่ปุ่นที่ทุกคนน่าจะเคยเห็นตามร้านอาหารญี่ปุ่นในประเทศไทย

แต่คนญี่ปุ่นก็ไม่ได้กินอาหารที่กล่าวมาเป็นประจำทุกวัน อาหารอย่างซูชิและสูกียากิสำหรับคนญี่ปุ่นถือเป็นอาหารสำหรับกินในโอกาสพิเศษ เช่น วันที่มีเรื่องมงคล หรือวันที่สมาชิกในครอบครัวหรือญาติๆมารวมตัวพร้อมหน้ากัน²

นอกจากนี้ในบรรดาอาหารที่ถูกเข้าใจว่าเป็นอาหารญี่ปุ่น มีอาหารที่มีต้นกำเนิดจากต่างประเทศแต่ปรุงให้เป็นรสชาติแบบญี่ปุ่นด้วย เช่น ราเม็ง เกียวซ่า และแกงกะหรี่ ซึ่งก็ได้รับความนิยมในหมู่ชาวต่างชาติด้วยเช่นกัน³

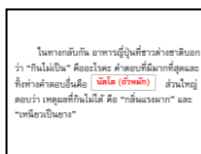


Slide 7-8

อาหารญี่ปุ่นที่เป็นที่ชื่นชอบของชาวญี่ปุ่น

จากผลสำรวจความคิดเห็นของคนญี่ปุ่น⁴พบว่า นอกจากซูชิและเทมปุระ คนจำนวนมากตอบว่าชอบอาหารที่จัดเป็น ‘อาหารทำกินที่บ้าน’

เช่น ข้าวอบและข้าวคลุกแบบญี่ปุ่นที่อยู่อันดับ 5 เป็นข้าวที่หุงหรือคลุกกับวัตถุดิบหลายๆอย่าง ส่วนเนื้อต้มมันฝรั่งที่อยู่อันดับ 7 เป็นอาหารที่นำเนื้อกับมันฝรั่งมาเคี่ยวด้วยกันจนน้ำซุปเข้าเนื้อ



Slide 9-10

อาหารญี่ปุ่นที่ชาวต่างชาติกินไม่เป็น

ในทางกลับกัน จากการสำรวจอาหารที่ชาวต่างชาติไม่ถนัด กินไม่เป็น คำตอบที่มากที่สุดและทิ้งห่าคำตอบอื่นอย่างเทียบไม่ติด คือ “นัตโตะ(ถั่วหมัก)” ซึ่งทำโดยนำถั่วเหลืองไปหมักด้วยเอนไซม์นัตโตะ จนเหนียวเป็นยางและกลิ่นค่อนข้างแรง มีชาวต่างชาติจำนวนมากที่ไม่ถูกกับกลิ่นนี้ แม้แต่ในญี่ปุ่นเอง เมื่อเทียบกับภาคตะวันออกแล้ว ทางภาคตะวันตกมีคนที่ไม่กินนัตโตะมากกว่า สำหรับวิธีการกินนัตโตะนั้นโดยทั่วไปจะกินโดยเติมโชยุและมัสตาร์ด คนให้เข้ากัน แล้ววางบนข้าวสวย

¹ จากผลสำรวจเกี่ยวกับ “อาหาร” โดย The Norinchukin Bank (2023)

² จากผลสำรวจโดย Kirin Holdings Company, Limited (2014)

³ จากผลสำรวจอาหารญี่ปุ่นยอดนิยม (Japanese Food: Top 100 Dishes) โดย TasteAtlas (2025)

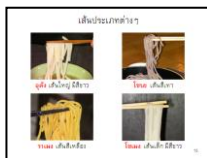
⁴ ผลสำรวจเกี่ยวกับอาหารญี่ปุ่น โดยบริษัทมารูสะ นิชิโร (2015)



Slide 13

Q1 คนญี่ปุ่นชอบกินอาหารประเภทเส้น ในอาหารประเภทเส้นต่อไปนี้ ชนิดใดใส่วาซาบิ (คำตอบคือข้อ③)

คนญี่ปุ่นชอบกินอาหารประเภทเส้น อาหารประเภทเส้นของญี่ปุ่นหลักๆจะมี อุด้ง ราเม็ง โซบะ โซเม็ง อาหารประเภทเส้นที่ใส่วาซาบิคือ โซบะเย็น (ざるそば) มีคำอธิบายอย่างละเอียดเกี่ยวกับวิธีกินโซบะเย็นใน บทที่8 やってみよう「ざるそばを食べる」 ในเว็บไซต์ エリンが挑戦! 「にほんごできます」 ปกติคนญี่ปุ่นจะใส่พริกป่นญี่ปุ่น(七味唐辛子)ในอุด้ง ใส่พริกไทยในราเม็ง และใส่ต้นหอมญี่ปุ่นซอยหรือซิงบดในโซเม็ง



Slide 14

เส้นประเภทต่างๆ

อุด้ง ราเม็ง โซบะ โซเม็งเป็นเส้นชนิดต่างกัน โซบะทำมาจากแป้งโซบะ ส่วนอุด้ง ราเม็ง และโซเม็งทำจากแป้งสาลี อุด้งกับโซเม็งเป็นเส้นสีขาว เส้นอุด้งจะใหญ่กว่าเส้นโซเม็ง ในขณะที่ เส้นราเม็งเป็นสีเหลืองและส่วนใหญ่จะมีขนาดเล็กกว่าอุด้งเล็กน้อย ส่วนโซบะมีสีเทาและขนาดพอๆกับราเม็ง



Slide 15-19

อาหารประเภทเส้นชนิดต่างๆ

- **อุด้ง:** หากฟังจากชื่อคงเดาได้ไม่ยากว่า Tempura Udon (てんぷらうどん) คืออุด้งหน้าเทมปุระ ส่วน Karē Udon (カレーうどん) คืออุด้งรสแกงกะหรี่ แต่ก็มีอุด้งที่เดาจากชื่อได้ยากว่าเป็นอุด้งหน้าอะไร เช่น Kitsune Udon (きつねうどん) อุด้งหน้าเต้าหู้ทอดที่ชื่อนี้เพราะนิทานปรัมปราเล่ากันว่าสุนัขจิ้งจอก(Kitsune)ชอบกินเต้าหู้ทอด ส่วน Tsukimi Udon (つきみうどん) คืออุด้งหน้าไขดิบซึ่งรูปร่างกลมเหมือนพระจันทร์ (Tsuki) โดยทั่วไปอุด้งมีทั้งแบบที่ใส่น้ำซุปร้อนๆและแบบแห้งที่กินแบบเย็นๆ

- **โซบะ:** Zaru Soba (ざるそば) คือโซบะเย็นที่เสิร์ฟบนตะแกรงไม้ไผ่ เวลากินจะคีบจุ่มในน้ำจิ้มที่เรียกว่า つゆ คนส่วนใหญ่จะกินโดยดูดเส้นให้มีเสียง “ซู้ด”

Kamonanban Soba (鴨南蛮そば) คือโซบะหน้าเป็ดและต้นหอมญี่ปุ่น

Sansai Soba (山菜そば) คือโซบะหน้าผักป่าและเห็ดที่เก็บได้จากป่าตามภูเขา

- **โซเม็ง:** เส้นคล้ายอุด้งแต่มีขนาดเล็กกว่า นิยมแช่เย็นด้วยน้ำแข็งก่อนรับประทาน เวลากินจะจิ้มเส้นลงในซอส(Tsuyu)ที่เตรียมไว้ เนื่องจากให้ความรู้สึกเย็นสดชื่น จึงมักรับประทานกันในช่วงฤดูร้อน

- **ราเม็ง:** ราเม็งเป็นอาหารที่มีน้ำซุปเข้มข้น ใส่เส้นและเครื่องต่าง ๆ เช่น ต้นหอมญี่ปุ่นซอย(きざみねぎ) หมอไม้จีน(シナ竹) และหมูชาชู(チャーシュー) แต่ละร้านอาจใส่เครื่องที่แตกต่างกัน

ในบรรดาอาหารประเภทเส้น ราเม็งได้รับความนิยมมากเป็นพิเศษ เป็นอาหารที่ผู้คนรับประทานกันในชีวิตประจำวัน จากผลสำรวจเกี่ยวกับความถี่ในการรับประทานราเม็ง มีผู้ตอบว่า “กินราเม็งหลายครั้งต่อสัปดาห์” อยู่ถึงร้อยละ 35⁵



Slide 20-21

ดงบุริหน้าต่างๆ

ข้าวหน้าต่างๆที่เสิร์ฟในซาม “ดงบุริ”จะเรียกว่า「どんぶりもの」 คนญี่ปุ่นชอบกินอาหารประเภทเส้นด้วย แต่ก็ชอบกินอาหารประเภทดงบุริเหมือนกัน เมนูหลักๆของอาหารประเภทนี้ได้แก่ Katsu Don (カツ丼) หรือ “ข้าวหน้าหมูทอดทงคัตสึ” ซึ่งทำโดยตีไข่ราดบนหมูทอดทงคัตสึกับหอมใหญ่ในกระทะให้เกาะตัวกันแล้ววางบนข้าวสวย Ten Don (天丼) หรือ “ข้าวหน้าเทมปุระ” Gyū Don (牛丼) หรือ “ข้าวหน้าเนื้อ” ซึ่งทำโดยตุ๋นเนื้อที่แล่เป็นชิ้นบางๆแล้วนำมาราดบนข้าว และ Kaisen Don (海鮮丼) หรือ “ข้าวหน้าอาหารทะเลสด” เป็นต้น

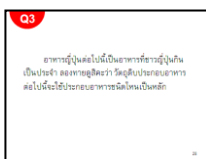


Slide 22-24

Q2. คนญี่ปุ่นชอบกินอาหารประเภทดงบุริเหมือนกัน อาหารประเภทดงบุริต่อไปนี้นั้น

ไหนมีจริง (คำตอบคือ ข้อ②)

「おやこ丼」 จะตีไข่ใส่ลงในเนื้อไก่กับหอมใหญ่ในกระทะให้เกาะตัวกันแล้ววางบนข้าว ด้วยเหตุที่ใช้ไก่ ซึ่งเป็น おや(พ่อแม่) กับไข่ซึ่งเป็น こ(ลูก) จึงมีชื่อเรียกว่า「おやこ丼」



Slide 25-31

Q3. อาหารญี่ปุ่นต่อไปนี้เป็นอาหารที่คนญี่ปุ่นกินในชีวิตประจำวัน ลองทายดูซิคะว่า ส่วนผสมต่อไปนี้จะใช้ประกอบอาหารชนิดไหนเป็นหลัก (คำตอบ ①-D、②-C、③-B、④-A、⑤-E)

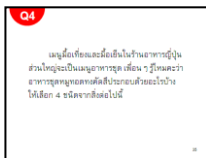


ชิราชิซูชิ หมูทอดทงคัตสึ สุกียากี้ ข้าวหน้าปลาไหล ไข่ตุ๋น เป็นชื่ออาหารที่กล่าวถึงในยูนิตที่ 13 เกี่ยวกับอาหารญี่ปุ่นในส่วนของบริษัทของบทรสนทนาของตำราเล่มนี้

- ชิราชิซูชิ (ちらし寿司) : ทำจากข้าวปรุงรสแบบที่ใช้ทำซูชิแล้วโรยหน้าด้วยเครื่องต่างๆ เช่น ผักต่างๆอย่างแครอท รากบัว และ เห็ดหอม มักทำกินกันในโอกาสพิเศษต่างๆ
- หมูทอดทงคัตสึ (とんかつ) : เป็นอาหารจานโปรดของคนญี่ปุ่น วิธีทำคือนำเนื้อหมูไปชุบขนมปังป่นแล้วนำไปทอด เวลากินจะราดซอสทงคัตสึ และมักกินกับกะหล่ำปลีซอย

⁵ ผลการสำรวจโดย LINE Research: Powered by LINE เกี่ยวกับราเม็ง

- สุกียากี้ (すきやき) : เป็นอาหารประเภทหม้อไฟที่ใช้เนื้อวัว ผัก เต้าหู้ ฯลฯ ต้มรวมกันปรุงรสด้วยโชยุกับน้ำตาล
- ข้าวหน้าปลาไหล (うなどん) : คือข้าวหน้าปลาไหลย่างที่เสิร์ฟในชามดงบุริ
- ไช่ตุน (茶碗蒸 ^{ちやわん じゆ}) : เป็นอาหารประเภทหนึ่ง วิธีทำคือต้ไฉ่แล้วเติมน้ำสต็อก ใส่เห็ดหอม เนื้อไก่ กุ้ง รสชาติคล้ายกับไช่ตุนของไทย



Slide 32-40

Q4. เมนูมือเที่ยงและมือเย็นในร้านอาหารญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะเป็นเมนูอาหารชุด เพื่อนๆรู้ไหมคะว่าอาหารชุดหมูทอดทงคัตสึประกอบด้วยอะไรบ้าง ให้เลือก 4 ชนิดจากสิ่งต่อไปนี้ (คำตอบ ②、⑤、⑥、⑧)

ญี่ปุ่นจะเรียกชุดอาหารที่มีอาหารจานหลัก เช่น หมูทอดทงคัตสึ ซาซิมิ และเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยกับซุปรมิโซะ (ซุปรมิโซะ) ว่าอาหารชุด (定食 ^{ていしょく}) ร้านอาหารญี่ปุ่นจำนวนมากจะจัดเมนูอาหารชุดนี้ไว้บริการลูกค้าโดยเฉพาะอย่างยิ่งในมือเที่ยง ราคาที่ไม่แพงจึงได้รับความนิยม นอกจากอาหารหลักแล้วก็จะเสิร์ฟข้าวสวย ผักดอง ซุปรมิโซะ และน้ำชาด้วย นอกจากนี้แต่ละร้านอาจทำให้ดูแตกต่างจากร้านอื่น เช่น เพิ่มกับข้าวที่เสิร์ฟในถ้วยใบเล็กๆบ้าง หรือเสิร์ฟข้าวปั้นแทนข้าวสวยบ้าง อาหารชุดที่ได้รับความนิยมมีหลายชนิด เช่น อาหารชุดหมูทอดทงคัตสึ (とんかつ ^{ていしょく} 定食) อาหารชุดปลาย่าง (焼き魚 ^{や さかな} 定食) อาหารชุดเนื้อย่าง (焼肉 ^{やきにくていしょく} 定食) อาหารชุดเทมปุระ (てんぷら ^{ていしょく} 定食) อาหารชุดซาซิมิ (さしみ ^{ていしょく} 定食) อาหารชุดไก่ทอดคาราอาเกะ (からあげ ^{ていしょく} 定食)