

มองสำนวนภาษาญี่ปุ่นและธรรมเนียมปฏิบัติจากวัฒนธรรมการกินอาหารของคนญี่ปุ่น

JAPANESE EXPRESSIONS AND PRACTICE FROM JAPANESE FOOD CULTURE

ทิพวรรณ อภิวันท์วรรณ¹

บทคัดย่อ

อาหารญี่ปุ่นพัฒนาขึ้นตามยุคสมัย โดยมีความสอดคล้องกับสภาพภูมิศาสตร์ ฤดูกาล และสังคมของประเทศญี่ปุ่น อาหารญี่ปุ่นยังได้รับอิทธิพลอย่างมากจากพุทธศาสนิกายเซนที่เน้นความเรียบง่าย แต่สง่างาม ภาษาเข้ามาเชื่อมโยงกับอาหารเนื่องจากเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร เช่น การใช้ภาษาในการเรียกชื่อ หรืออธิบายเกี่ยวกับกิริยาในการกินอาหาร ซึ่งในสังคมญี่ปุ่นนั้นได้กลายเป็นวัฒนธรรมเฉพาะที่บ่งบอกถึงความเป็นญี่ปุ่นที่แตกต่างจากสังคมของชาติอื่นๆ ในบทความนี้ได้มีการวิเคราะห์สำนวนต่างๆ ของภาษาญี่ปุ่นจากวัฒนธรรมการกินอาหารของคนญี่ปุ่น โดยยึดหลักการวิเคราะห์สองประการ กล่าวคือ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาษาญี่ปุ่นกับอาหารและวัฒนธรรมการกินตามยุคสมัยทางประวัติศาสตร์ และวิเคราะห์หลักปรัชญา ความรู้สึกนึกคิดของคนญี่ปุ่นจากวัฒนธรรมการกินในยุคปัจจุบัน โดยได้ชี้ให้เห็นว่า การเข้าใจลักษณะอาหารและการกินของคนญี่ปุ่นนั้น มีความสำคัญในการทำความเข้าใจวัฒนธรรมและความคิดของคนญี่ปุ่น จึงสามารถสรุปได้ว่า การเข้าใจวัฒนธรรมการกินและสำนวนภาษาญี่ปุ่นที่มีความสัมพันธ์กับการกินนี้เป็นปัจจัยที่จำเป็นที่ชาวต่างชาติจะทำความเข้าใจ ความเป็นอยู่ หลักปรัชญา และความรู้สึกนึกคิดของคนญี่ปุ่น เพื่อที่จะสามารถสร้างการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับชาวญี่ปุ่นให้ได้ยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : ภาษาญี่ปุ่น วัฒนธรรมการกินอาหาร การสื่อสาร การปฏิสัมพันธ์

Abstract

Japanese food has been developed era by era in harmonious with geography, season changing, and social situations. The simple elegance in Japanese food has been influenced by Zen Buddhism which emphasizes simplicity. The connection of Japanese language with Japanese food is displayed by words used to entitle or present food and manners at table which makes Japanese culture unique and different from other cultures. Therefore understanding food culture and the language use in eating custom will be one of the important ways to fathom out Japanese way of life and Japanese way of thinking. In this paper, Japanese expressions used in Japanese food and food culture of Japanese people were analyzed on two bases; namely historical basis and contemporary-cultural basis. It is concluded that understanding Japanese food culture and

¹ คนบตี คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ E-mail: tipawanapi@pim.ac.th

expressions used in the food culture is an essential factor for understanding Japanese philosophy and Japanese way of life which will enable foreigners to create good communication between themselves and Japanese people and have a good relationship with them.

Keywords : Japanese expressions, food culture, communication, relationship

บทนำ

อาหาร คือ ผลผลิตทางวัฒนธรรมของประเทศที่สร้างสรรค์ขึ้น ซึ่งแสดงถึงภูมิปัญญาของผู้คนในสังคมหรือแสดงถึงความสมบูรณ์พูนสุขและความเจริญของชุมชน ท้องถิ่นหรือภูมิภาคนั้นๆ ญี่ปุ่นเป็นอีกประเทศหนึ่งที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นประเทศที่เจริญล้ำหน้าในทุกๆ ด้าน แต่ยังคงรักษาวัฒนธรรมที่เป็นรากเหง้าของตนไว้ได้อย่างดีเยี่ยม อีกทั้งยังสามารถผสมผสานวัฒนธรรมดั้งเดิมเข้ากับความเจริญสมัยใหม่ได้อย่างกลมกลืน เกิดเป็นลักษณะเฉพาะของญี่ปุ่น ซึ่งรวมถึงเรื่องของอาหาร นอกเหนือจากอาหารอันเป็นลักษณะเฉพาะของญี่ปุ่นแล้ว วัฒนธรรมการกินอาหารของชาวญี่ปุ่นก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สะท้อนตัวตน สะท้อนความมีสุนทรีย์ในการใช้ชีวิตของคนญี่ปุ่น การทำความเข้าใจเรื่องอาหาร เรื่องวัฒนธรรมการกินอาหารญี่ปุ่นจะไม่สมบูรณ์หากขาดความเข้าใจด้านภาษา เพราะทั้งอาหารและภาษามีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันจนไม่สามารถแยกจากกันได้ เนื่องจากมีการใช้ภาษาในการเรียกชื่ออาหาร ใช้ในการอธิบายอากัปกริยาตลอดจนมารยาทที่เหมาะสมในขณะกินอาหาร ดังนั้นในบทความนี้ จะยกตัวอย่างสำนวนภาษาญี่ปุ่นที่มีความสัมพันธ์กับอาหารและการกินของคนญี่ปุ่นมาวิเคราะห์ให้เห็นความหมายซึ่งมีประวัติความเป็นมาและแฝงด้วยวัฒนธรรมที่ละเอียดอ่อน

1. วัฒนธรรมอาหารการกินของชาวญี่ปุ่นตามยุคสมัยทางประวัติศาสตร์ (ยูการิ ฟุรุตะ, 2552)

วัฒนธรรมอาหารการกินของญี่ปุ่นเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องตามสภาพแวดล้อมทางสังคม

และการเมือง ยุคที่มีอิทธิพลต่อการกินของคนญี่ปุ่นยุคหนึ่ง คือ สมัยเฮอัน (ค.ศ. 794-1192) ซึ่งเป็นช่วงที่มีการกำหนด “ข้อห้ามสำหรับพฤติกรรมที่ไม่สุภาพในการกินอาหาร” (ยูการิ ฟุรุตะ, ยูคิโอะ ฮัตโตริ, 2552) ลักษณะเด่นอีกประการหนึ่งของวัฒนธรรมการกินในยุคนี้ คือ การกินอาหารเพียงสองมือ ได้แก่ มือซ้ายและมือขวา อีกทั้งยังมีช่องว่างในการกินอย่างมากระหว่างชนชั้นชวานาที่มีความเป็นอยู่อย่างแร้นแค้น กับชนชั้นขุนนางที่ใช้ชีวิตอย่างหรูหราและเน้นพิธีรีตรอง เพื่อลดช่องว่างในการกินระหว่างมือซ้ายถึงมือขวา ในยุคนี้ได้มีการพัฒนาขนมต่างๆ ขึ้น เรียกว่า kudamono (果物) หมายถึง ผลไม้ เพราะขนมส่วนใหญ่มีผลไม้เป็นส่วนผสม นอกจากนั้น การที่คนญี่ปุ่นกินข้าวเป็นอาหารหลัก ทำให้มีการใช้ข้าวในการทำขนมด้วย ซึ่งขนมที่เกิดขึ้นในยุคเฮอันและยังคงมีอยู่จนถึงปัจจุบัน คือ ขนม chimaki (ちまき) ลักษณะคล้ายเบจ่างของจีน ใช้กินในวันเด็กผู้ชาย คือ วันที่ 5 เดือน 5 และขนม kusamochi (草もち) ที่ใช้ข้าวเหนียวบดเป็นแป้งโมจิผสมกับสมุนไพร เป็นขนมที่นิยมกินในวันเด็กผู้หญิง คือ วันที่ 3 เดือน 3

เมื่อเข้าสู่สมัยคามาคุระ (ค.ศ. 1192-1333) เป็นยุคที่เปลี่ยนจากขุนนางไปสู่ยุคชามูไรที่มีความสมถะ ไม่เน้นพิธีรีตรอง เน้นการกินอยู่ที่เรียบง่าย ถูกหลักโภชนาการ มีประโยชน์มากขึ้น เนื่องจากชนชั้นชามูไรต้องมีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้มีการเพิ่มจำนวนมื้ออาหารขึ้นเป็นวันละ 3-4 มื้อ เพื่อเสริมสร้างพลังกำลังและเพื่อรักษาสุขภาพ ในยุคนี้จึงกินอาหารจำพวกธัญพืชเป็นหลัก จุดเด่นที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในยุคนี้ คือ มีการพัฒนาที่ดินและระบบชลประทานที่จำเป็นต่อการเพาะปลูก จึงทำให้ประชาชนสามารถปลูกพืชได้มากขึ้น มีอาหารอุดมสมบูรณ์

วัฒนธรรมการกินอาหารในสมัยคามาคุระที่น่าสนใจ คือ ซามูไรและสามัญชนจะบริโภคข้าวกล้อง genmai (げんまい) ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับข้าวสาลีในปัจจุบัน ส่วนกลุ่มชนชั้นสูงจะบริโภคข้าวขัดสี ในขณะที่พระและ ขอทานจะบริโภคข้าวต้ม himeii (ひめい) หรือจึก mizugayu (みずがゆ) จากการที่สามารถเพาะปลูก ธัญพืชได้มากขึ้น คนญี่ปุ่นได้นำเมล็ดธัญพืชมาดัดแปลง ทำขนม เช่น

- ขนมที่ทำจากแป้งข้าวเหนียว แผ่นบางๆ อย่างไฟ เรียกว่า ขนม sembei (せんべい)
- ขนม yakimochi (やきもち) หรือข้าวเหนียวปิ้ง
- ขนมที่มีลักษณะเป็นก้อนทำจากน้ำตาลและ ธัญพืชคล้ายกระยาสารท เรียกว่า okoshigome (おこしごめ) เป็นต้น

เนื่องจากการประกอบอาหารนี้มีความจำเป็นต้อง ใช้เครื่องปรุงรสเพื่อเพิ่มรสชาติ ทำให้ miso (味噌) ถือกำเนิดในยุคนี้ และยังมีการทำผักดองโดยการนำ หัวไชเท้าไปตากแห้งแล้วหมักไว้ในน้ำตาลและข้าวมอลต์ ซึ่งมีหลากหลายและใช้กินเป็นเครื่องเคียงเพิ่มรสชาติให้กับ อาหาร เช่น หัวไชเท้าดองสีขาว เรียกว่า bettarazuke (べったらづけ) หัวไชเท้าดองที่มีสีเหลือง takuan (たくあん) นอกเหนือจากหัวไชเท้าดองแล้ว ยังมีการนำ ลูกบ๊วยไปดองด้วย เช่น umeboshi (梅干し) เป็นต้น

สมัยนัมโบคุโจ-สมัยมุโระมาจิ (ค.ศ. 1333-1573) เป็นยุคที่พุทธศาสนิกายเซนได้รับความนิยมอย่างมาก ความเจริญทางด้านศิลปวัฒนธรรม ตลอดจนอาหาร ล้วนแล้วแต่ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนิกายเซนที่เน้น ความเรียบง่ายแต่สวยงาม วัฒนธรรมทางด้านอาหารได้ เจริญถึงขีดสุด เกิดการปรุงอาหารด้วยกรรมวิธีหลากหลาย ทั้งต้ม นึ่ง ผัด ย่าง อาหารญี่ปุ่นหลากหลายรูปแบบ ถือกำเนิดในยุคนี้ เช่น ปลาไหลย่างทั้งตัว unagi no maruyaki (うなぎのまる焼き) และอาหารแปรรูป เช่น ลูกชิ้นปลาแบบแท่งที่เรียกว่า kamaboko (かまぼこ) นอกจากนั้นในยุคนี้มีค่านิยมว่าอาหารที่อร่อยต้องมี รสหวาน จึงมีการใช้น้ำตาลในการปรุงรสหวานให้กับ

อาหารและมีความเชื่อว่าน้ำตาลมีสรรพคุณเป็นยาด้วย สมัยอาชิชิ-สมัยโมโระยามะ (ค.ศ. 1573-1603) เริ่มมีการใช้ระบบเงินตราในการแลกเปลี่ยนสินค้า เกิดวัฒนธรรมของชนชั้นพ่อค้า มีการติดต่อค้าขายกับ ต่างประเทศมากขึ้น ทำให้มีอาหารที่ได้รับอิทธิพลจาก ต่างประเทศเกิดขึ้นหลายอย่าง เช่น ขนมปัง มีการทำ อาหารแบบตะวันตกโดยนำน้ำมันมาใช้ในการทอด ซึ่งเรียกอาหารที่มีที่มาจากตะวันตกหรือจากต่างชาติว่า nambanryouri (南蛮料理) และในยุคนี้ tempura (てんぷら) เป็นหนึ่งในอาหารที่มาจากตะวันตก แต่มี การปรับปรุงจนกลายเป็นอาหารของญี่ปุ่นที่มีเอกลักษณ์ เฉพาะตัวและได้รับความนิยมอย่างมากมาจนถึงปัจจุบัน ในส่วนของวัฒนธรรมการกิน มีการแบ่งมื้ออาหารออกเป็น วันละ 3 มื้อ ประกอบด้วยอาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น

สมัยเอโดะ (ค.ศ. 1603-1868) มีการเปลี่ยนแปลง ทางสังคมในหลายๆ ประการที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ ของวิถีการกินอยู่ของชาวญี่ปุ่น ได้แก่

- 1) การพัฒนาที่ดินเพื่อการเกษตร ทำให้จำนวน ผลผลิตด้านอาหารเพิ่มสูงขึ้น
- 2) การพัฒนาทางหลวง 5 สายหลัก และการสร้าง ที่พักระหว่างทาง ก่อให้เกิดเครือข่ายการค้าคนคนขนส่ง ทั้งทางบกและทางทะเล
- 3) การเริ่มมีร้านผลิตเครื่องปรุง เช่น เหล้าสาเก มิโอะ และโชยุ ทำให้สามารถหาซื้อสินค้าต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ช่วยให้สามารถประกอบอาหารต่างๆ ได้หลากหลายขึ้น
- 4) ผู้ปกครองในยุคนี้ได้กำหนดให้คนญี่ปุ่นกินข้าว คู่กับอาหารประเภทปลา เนื่องจากเนื้อสัตว์ยังเป็นของ ต้องห้าม นอกจากนั้นได้มีการตีพิมพ์ตำราอาหารซึ่งส่งผล ต่อการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคในการทำอาหาร ให้ขยายวงกว้างยิ่งขึ้น ทำให้เกิดรูปแบบของอาหารญี่ปุ่น ที่มีความเฉพาะตัวมากขึ้น เริ่มมีรูปแบบในการจำหน่าย อาหารด้วยรถเข็นขายอาหาร เรียกว่า yatai (やたい) ที่ขายอาหารหลากหลายชนิดทั้งต้ม ผัด นึ่ง เผา เช่น sobakiri (そばきり) udon (うどん หมายถึง

เส้นก๋วยเตี๋ยวชนิดหนึ่งที่เส้นมีลักษณะค่อนข้างกลม) ของต้มประเภทเนื้อหรือผักที่ต้มในโชยุ ที่เรียกว่า nishime (煮しめ) มันเผา yakimo (焼き芋) เป็นต้น รัฐบาลในยุคนี้มีการออกมาตรการให้เพิ่มการผลิตน้ำตาลภายในประเทศ ก่อให้เกิดการพัฒนาเรื่องการทำขนมญี่ปุ่นขึ้นอย่างมากมาย ขนมที่เกิดขึ้นในยุคสมัยนี้ที่ยังคงมีให้เห็นจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ ซาลาเปา manjuu (まんじゅう) ขนมโมจิไส้ถั่วแดงบด daifuku (大福) ขนม kintsuba (きんつば) คือ ถั่วแดงห่อด้วยแป้งแล้วนำไปปิ้ง ขนม kuzumochi (くずもち) คือ โมจิที่นำไปแช่เย็นราดด้วยน้ำเชื่อม และผงคินาโกะสีเหลือง เป็นต้น ในยุคปลายสมัยเอโดะญี่ปุ่นเปิดประเทศ พวกพ่อค้าที่ร่ำรวยนิยมใช้บริการภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นชั้นสูง ซึ่งจะให้บริการอาหารที่เรียกว่า kaiseikiryouri (会席料理) หมายถึง อาหารหรูหราสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์ที่สามารถเพลิดเพลินไปพร้อมการดื่มเหล้า

สมัยเมจิ-สมัยไทโช (ค.ศ. 1868-1926) เป็นยุคสมัยที่ญี่ปุ่นเปิดรับวัฒนธรรมตะวันตก วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนญี่ปุ่น ทั้งเรื่องอาหาร เครื่องแต่งกาย เปลี่ยนไปสู่ความเป็นตะวันตกอย่างรวดเร็ว มีความก้าวหน้าทางด้าน การแพทย์ ด้านวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ มีการเตรียมความพร้อมทางด้านสาธารณสุข ในยุคนี้นักวิทยาศาสตร์ที่มีความรู้ความสามารถเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้เกิดการค้นคว้าวิจัยทางด้านโภชนาการ ด้านการแพทย์ ด้านเวชศาสตร์อย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา สมัยเมจินี้มีจุดเปลี่ยนที่น่าสนใจซึ่งเกี่ยวข้องกับอาหาร คือ การที่จักรพรรดิเมจิอนุญาตให้ประชาชนสามารถกินเนื้อวัวได้เป็นครั้งแรก มีการเพาะปลูกผลไม้ชนิดใหม่ๆ รวมถึงผักที่ใช้ในการปรุงอาหารแบบตะวันตก เช่น มันฝรั่ง กะหล่ำปลี หน่อไม้ฝรั่ง มะเขือเทศหัวหอมใหญ่ เป็นต้น ในยุคสมัยนี้ขนมแบบตะวันตกได้เข้ามาในญี่ปุ่นมากขึ้นด้วยเช่นกัน อาหารที่ปรากฏในสมัยเมจิเป็นอาหารแบบตะวันตกที่ประยุกต์เข้ากับวัฒนธรรมญี่ปุ่น มีลักษณะแบบเดียวกับอาหารที่คนญี่ปุ่นบริโภคอยู่ในปัจจุบัน มีการคิดค้นสูตรอาหารที่ผสมอาหารญี่ปุ่นกับอาหารตะวันตก

เช่น อุด้งหรือโซบะหน้าแกงกระหรี่ karenamban (カレー南蛮) มันฝรั่งบดชุบเกล็ดขนมปังทอด croquette (コロッケ) เป็นต้น

สมัยโชวะ (ค.ศ. 1926-1989) มีการสร้างรถไฟหัวจรวดหรือ ชินคันเซ็น สายโทไกโดเพื่อต้อนรับการจัดการแข่งขันโอลิมปิกที่กรุงโตเกียวมีการจัดงานแสดงสินค้านานาชาติ ภายใต้แนวคิด “สวัสดิ์จากทุกมุมโลก” ทำให้ผู้คนจากทั่วทุกมุมโลกเดินทางเข้าญี่ปุ่น และคนญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านเกษตรกรรมในชนบทอพยพเข้ามาทำงานในเมืองใหญ่เพิ่มขึ้น เกิดการผสมผสานแลกเปลี่ยนด้านวัฒนธรรมระหว่างท้องถิ่นต่างๆ และจากการบูรณะฟื้นฟูบ้านเมืองหลังจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในบริเวณที่ราบคันโต ทำให้อาหารจากแถบคันไซ (เกียวโต, โอซาก้า) แพร่หลายเข้ามาในโตเกียวมากขึ้น วิถีชีวิตรวมทั้งวิถีการกินของชาวญี่ปุ่นในยุคนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างใหญ่หลวง อาหารตะวันตกเข้ามาสู่วิถีชีวิตของคนญี่ปุ่น มีสินค้าแปรรูปเกิดขึ้นมากมาย และส่งออกไปขายตามเมืองใหญ่ๆ ได้ในปริมาณมากยิ่งขึ้น เริ่มมีอาหารประเภทแช่แข็งและอาหารกึ่งสำเร็จรูปออกวางจำหน่ายตามท้องตลาด มีการทำน้ำซอสปรุงรสสำหรับอาหารประเภทเส้นที่เรียกว่า mentsuyu (めんつゆ) มีร้านอาหารสำหรับครอบครัวและร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เกิดมากขึ้น มีการผลิตอาหารกึ่งสำเร็จรูปและอาหารสำเร็จรูปขึ้นอย่างแพร่หลาย รวมทั้งเริ่มมีการวางขายบะหมี่ถ้วยกึ่งสำเร็จรูปที่เรียกว่า cup noodle เป็นครั้งแรกในปี 1972 หลังจากนั้น มีการออกกฎหมายว่าด้วยความเท่าเทียมในการจ้างงานระหว่างชายหญิง ทำให้ผู้หญิงมีบทบาททางสังคมมากขึ้น และส่งผลให้คนญี่ปุ่นมีอิสระในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะมีอิสระในการกินอาหารมากขึ้นกว่าในอดีต

จะเห็นได้ว่า วัฒนธรรมอาหารการกินของคนญี่ปุ่นในสมัยดังกล่าวนี้ เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพเศรษฐกิจ สังคม การปกครองของสมัยนั้นๆ รวมทั้งได้รับอิทธิพลอย่างมากจากสภาพอากาศ ฤดูกาล และพุทธศาสนานิกายเซน เช่น กำหนดให้มือในการกินมีเพียงเข้ากับเย็น

เพราะผลผลิตมีน้อย หรือไม่ให้กินเนื้อ เพราะความเชื่อทางศาสนา สำหรับอาหารญี่ปุ่นก็เช่นกันที่มีการตั้งชื่อตามวัตถุดิบที่มีในฤดูกาลหรือการนำเอาวิธีการประกอบอาหาร ปิ้ง ย่าง ต้ม นึ่ง ผัด เข้าไปผสมกับชื่อวัตถุดิบแล้วใช้เรียกเป็นชื่ออาหารต่างๆ

2. วัฒนธรรมการกินอาหารของคนญี่ปุ่นในปัจจุบัน

คนญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับการกินอาหารมิใช่เฉพาะเพียงรสชาติและกลิ่นเท่านั้น แต่เน้นไปถึงหน้าตาหรือรูปลักษณ์ของอาหารที่สะท้อนถึงความใส่ใจต่อรสชาติที่เกิดจากวัตถุดิบตามธรรมชาติ เป็นเสมือนศิลปะในการกินอาหาร คนญี่ปุ่นไม่นิยมการปรุงแต่งรสชาติจนเกินไป เพราะเชื่อว่าอาหารทุกชนิดมีความอร่อยซึ่งเกิดจากวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร สำหรับมื้ออาหารของคนญี่ปุ่นในหนึ่งวันนั้น ปัจจุบันคนญี่ปุ่นกินอาหารสามมื้อแบบสากล และนิยมดื่มชาเขียวในระหว่างมื้ออาหารด้วย ในการกินอาหารเช้า ปกติคนญี่ปุ่นจะไม่นิยมกินเนื้อสัตว์ใหญ่อาจด้วยเรื่องของกรย่อยหรือด้วยเหตุผลที่เป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมซึ่งไม่กินเนื้อวัวมาแต่โบราณ ดังนั้น มื้อเช้าของคนญี่ปุ่นมักประกอบไปด้วย ปลาอย่าง yakizakana (焼き魚) หรือไข่ทอด tamagoyaki (卵焼き) เครื่องเคียง tsukemono (漬け物) ข้าวสวยญี่ปุ่น ในมื้อเช้านี้จะเน้นเรื่องผักดองที่ดองด้วยเกลือหรือสาขารวม เช่น หัวไชเท้า takuan (たくあん) ผักกาดขาว hakusai (白菜) แตงกวา kyurui (きゅうり) กรณีดองด้วยเกลือจะเรียกว่า shiozuke (塩付け) นอกจากนั้น ที่ขาดไม่ได้เลยในอาหารญี่ปุ่นทุกมื้อคือ ซุปเต้าเจี้ยว หรือซุซุมิชิระ misoshiru (味噌汁) แต่ถ้าเป็นคนญี่ปุ่นรุ่นใหม่อาจกินอาหารเช้าแบบตะวันตก มีแฮม ไส้กรอก ขนมปัง กาแฟ หรือนม ส่วนมื้อกลางวันจะพบว่า คนญี่ปุ่นชอบอาหารประเภทเส้น menrui (麺類) เช่น soba (そば) สเปกเก็ตตี้ หรือที่พบตามร้านอาหารทั่วไปสำหรับคนทำงานมักเป็นอาหารชุดที่เรียกว่า teishoku (定食) ซึ่งประกอบด้วยข้าว ซุซุมิชิระ อาหารจานหลัก สลัดผัก

หรือกระหล่ำปลีหั่นฝอย เป็นต้น ส่วนแม่บ้านที่ไม่ได้ออกไปทำงานนอกบ้านมักมีมื้อกลางวันอย่างเรียบง่ายแบบที่เรียกว่า tema no kakaranai mono (手間の掛からないもの) หมายถึง ของที่ไม่ต้องยุ่งยากในการทำ เช่น ข้าวใส่น้ำชาหรือที่เรียกว่า Ochazuke (お茶付け) กินคู่กับปลาแซลมอนย่างหรือสาหร่ายอบแห้ง ในมื้อเย็นส่วนใหญ่คล้ายอาหารกลางวัน คือ มีข้าว ซุซุมิชิระ หรือซุซุโตะที่ไม่ได้ใส่เต้าเจี้ยว และอาหารจานหลัก อาหารที่มักนิยมอีกชนิดหนึ่ง คือ ข้าวแกงกระหรี่แบบญี่ปุ่น ที่เรียกว่า karei raisu (カレーライス) หากเปรียบเทียบกับอาหารไทยในมื้อเดียวกันจะพบว่าคนญี่ปุ่นกินอาหารน้อยชนิดกว่าคนไทย ยกเว้นเมื่อมีวาระหรือโอกาสพิเศษมีแขกมาที่บ้าน คนญี่ปุ่นจะทำอาหารหลากหลายชนิดขึ้น เช่น เหมปูระ ปลาดิบ เป็นต้น (อารียา ไชยทิพย์อาสน์, 2555)

3. ภาษาญี่ปุ่นที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหารญี่ปุ่น

หากพิจารณาถึงภาษาที่เกี่ยวข้องกับอาหาร คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องเชื่อมโยงกับชื่อของอาหาร ชื่อวัตถุดิบ ภาษาในชื่ออาหาร และคำ วลีที่แสดงความรู้สึกต่อรูปลักษณ์ รสชาติของอาหาร ในบรรดาอาหารญี่ปุ่นซึ่งมีอยู่หลากหลายนี้ ชื่ออาหารที่นิยมทั้งในกลุ่มคนญี่ปุ่นและกลุ่มคนต่างชาติ (มารุโกะโกะโตะ (ไทยแลนด์), 2554) ได้แก่ ซุปเต้าเจี้ยว misoshiru (味噌汁) ข้าวหน้าบ๊วยดองเค็ม umeboshi gohan (梅干ご飯) ข้าวปั้น onigiri (おにぎり) ข้าวหน้าปลาดิบ sushi (寿司) ซึ่งตั้งชื่อตามวัตถุดิบที่นำมาประกอบ ตัวอย่างเช่น ซุชิหน้าไข่ปลาแซลมอน ikura (いくら) ซุชิหน้าหอยเชลล์ hotate (はたて) ซุชิหน้าปลาแซลมอน sake (さけ) ซุชิหน้าปลาไหลทะเล anago (あなご) ซุชิหน้าปลาทูน่า maguro (まぐろ) ซุชิหน้าเนื้อทูน่าติดมันส่วนท้อง toro (トロ) ซุชิหน้าปลา aji (あじ) ซุชิหน้าไข่ tamago (たまご) ประเภทของทอด ได้แก่ tempura (てんぷら) ประเภทข้าวอบ takikomi gohan (炊き込みご飯) ข้าวอบเห็ด matsutake gohan (松竹ご飯) ข้าวอบ

ถั่วแดง sekihan (赤飯) เป็นต้น ประเภทหม้อไฟ คือ อาหารที่ต้มในหม้อหรือกระทะเหล็ก เรียกว่า nabemono (鍋物) เช่น oden (おでん) เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการสูง มีส่วนประกอบหลายอย่าง นอกเหนือจากเต้าหู้ทอดที่เรียกว่า atsuage (厚揚げ) แล้วยังมีโชตัมปลาหมึก ลูกชิ้นปลา และผักต่างๆ เวลากินจะจิ้มกับมีสซาร์ดหรือพริกญี่ปุ่นที่เรียกว่า karashi (辛し) เมื่อพิจารณาจากชื่อของอาหารจะพบว่ามีที่มาจากคำว่า dengakumai (田楽舞) หมายถึง การเต้นรำที่มีอุปกรณ์ของเล่นเด็กทำจากไม้ไผ่ เรียกว่า takeuma (竹馬:) หรือไม้ต่อขา เมื่อเต้นรำด้วยอุปกรณ์นี้แล้วมีลักษณะคล้ายเต้าหู้เสียไป จึงนำคำดังกล่าวนี้มาใช้ในการเรียกชื่อ oden โดยตัดคำว่า gakumai (楽舞) ออกแล้วเติม O (お) ไว้หน้าคำว่า den (田) เพื่อให้ฟังดูสละสลวย จึงเกิดชื่ออาหารว่า oden ที่นิยมกินเพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย (ยูการิ ฟุรุตะ, 2552) อาหารประเภทข้าวหน้าต่างๆ ที่เรียกว่า donburi (どんぶり) หมายถึง ซามข้าวขนาดใหญ่ นำมาเรียกอาหารประเภทข้าวที่เสิร์ฟในซามขนาดใหญ่ เช่น ข้าวหน้าปลาไหล unadon (うな丼) ข้าวหน้าเนื้อ gyudon (牛丼) ข้าวหน้าหมูลูกหรือหน้าไก่-ไข่ oyakodon (親子丼) ทำจากเนื้อไก่และราดด้วยไข่ ข้าวหน้าเทมปุระ tendon (天丼) ข้าวหน้าหมูชุบแป้งทอด katsudon (カツ丼) นอกจากข้าวแล้ว คนญี่ปุ่นยังชอบรับประทานอาหารประเภทเส้น ได้แก่ เส้นบะหมี่สี่เหลี่ยม raamen (ラーメン) มักแบ่งตามชนิดของน้ำซุป ประกอบด้วย shoyu-raamen บะหมี่ซุซอสถั่วเหลือง (しょうゆラーメン) บะหมี่ซุสเด้าเจียว miso-raamen (味噌ラーメン) บะหมี่ซุสน้ำใส shio-raamen (塩ラーメン) soba (そば) หมายถึง บะหมี่เส้นบางทำจากแป้งบัควีท ส่วนบะหมี่เส้นกลมสีขาวทำจากแป้งสาลีเรียกว่า udon (うどん)

นอกจากภาษาที่ใช้เรียกชื่ออาหารซึ่งคนญี่ปุ่นคิดค้นขึ้นเองตามวัฒนธรรมและสภาพสังคมแล้ว ยังเกิดภาษาที่ใช้เรียกอาหารซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากต่างประเทศ ทั้งประเทศจีนและประเทศตะวันตก โดยอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากจีนเรียกว่า chuuka-ryouri (中華料理)

ตัวอย่างชื่ออาหารที่รับมาจากจีน เช่น ข้าวผัด chaahan (チャーハン) เกี้ยวซ่า (餃子) ขนมจีบ shuumai (シュウマイ) ผัดผักรวมมิตร happousai (八宝菜) หมูผัดเปรี้ยวหวาน subuta (すぶた) เป็นต้น ภาษาที่เชื่อมโยงกับอาหารมิใช่เพียงชื่อที่เกิดจากการนำคำที่ใช้เรียกวัตถุดิบ แหล่งผลิตมาตั้งเป็นอาหารเท่านั้น แต่ยังมี การนำชื่อของอุปกรณ์ที่ใช้ในการกิน เช่น คำว่า hashi (箸) ซึ่งหมายถึงตะเกียบ ผสมคำกิริยาที่เกี่ยวข้องกับการกิน การหยิบจับอาหาร เกิดเป็นคำศัพท์ที่แสดงถึงมารยาทที่ควรต้องระวังเมื่อต้องกินอาหารกับคนญี่ปุ่น โดยคำต่างๆ ดังกล่าวนี้ อาทิเช่น

- ผสมกับคำกิริยา “หยิบหรือจับ” 拾います (hiroimasu) เกิดเป็นคำว่า hiroibashi (拾箸) หมายถึง การใช้ตะเกียบคีบอาหารส่งต่อให้กัน เป็นสิ่งที่ไม่สุภาพ ไม่ควรทำ เพราะคล้ายการเก็บกระดูกในพิธีศพ ถือว่าเป็นกิริยาที่ไม่เป็นมงคล
- ผสมกับคำกิริยา “คาบ” 銜えます (kuwaemasu) เกิดเป็นคำว่า kuwaebashi (銜え箸) หมายถึง การคาบตะเกียบไว้ในปาก เป็นกิริยาที่ไม่สุภาพ
- ผสมกับคำกิริยา “ชี้” 刺します (sashimasu) เกิดเป็นคำว่า sashibashi (刺し箸) หมายถึง การใช้ตะเกียบชี้ไปที่ผู้อื่น
- ผสมกับคำกิริยา “ปัก หรือ ทิ่ม” 突き立てます (tsukitatemasu) เกิดเป็นคำว่า 突き立て箸 (tsukitatebashi) หมายถึง การปักหรือทิ่มตะเกียบลงบนซามข้าวเหมือนเป็นการเช่นไหว้คนตาย
- ผสมกับคำกิริยา “ใช้แล้วทิ้ง” 使い捨てます (tsukaisutemasu) เกิดเป็นคำว่า 使い捨て箸 (tsukaisutehashi) หมายถึง ตะเกียบที่ใช้แล้วทิ้ง เป็นต้น
- ในการกินอาหารญี่ปุ่น สำหรับคนญี่ปุ่นมิใช่หมายถึง การบริโภคเพื่อให้อิ่มท้องเท่านั้น แต่หมายถึง การนำสิ่งที่มีประโยชน์จากธรรมชาติเข้าไปสร้างพลังให้แก่ร่างกาย ดังนั้น ธรรมชาติและผู้ประกอบอาหารจึงมีบุญคุณต่อตน เมื่อจะกินอาหารคนญี่ปุ่นจะพูดเพื่อขออนุญาตและแสดงความขอบคุณต่อ

ทั้งธรรมชาติและผู้ประกอบอาหารว่า itadakimasu (いただきます) ซึ่งหมายถึง การขอรับอาหาร หรือขออนุญาตกินอาหาร และเมื่อกินอิ่มแล้วจะพูดว่า gochisousama (ごちそうさま) หมายถึง การขอบคุณต่อผู้ทำอาหาร ตลอดจนขอบคุณต่อธรรมชาติที่มอบวัตถุดิบให้ใช้ในการประกอบอาหารจนทำให้ท้องอิ่ม (Syoko Okada, 2009) จะเห็นว่าการใช้ภาษาของคนญี่ปุ่นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้นเชื่อมโยงกับลักษณะของคนญี่ปุ่นที่อ่อนน้อมถ่อมตน ไกล่ชิดและให้ความสำคัญกับธรรมชาติ แม้ยุคสมัยจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาตามความเจริญที่เข้ามาในสังคมญี่ปุ่น แต่การยึดมั่นในขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมที่มีพื้นฐานมาจากพุทธศาสนิกายเซน เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนญี่ปุ่น ต่อการกินอาหาร ตลอดจนการใช้ภาษาของคนญี่ปุ่น (เกรก ดิบเบิล และ เซทสึโกะ มัทสึโมโตะ, 2548)



รูปที่ 1 อาหารญี่ปุ่น

ที่มา: <http://www.yaizu-uonaka.or.jp>

4. ธรรมเนียมปฏิบัติในการรับประทานอาหารร่วมกับคนญี่ปุ่น

ในการกินอาหารกับคนญี่ปุ่นนั้นหากปฏิบัติอย่างถูกต้อง รู้กาลเทศะแล้ว ไม่เพียงแต่จะได้รับความเชื่อถือจากคนญี่ปุ่นเท่านั้น แต่ยังเป็นการชักนำให้เกิดความไว้วางใจและได้รับการยอมรับจากคนญี่ปุ่นผู้เป็นเจ้าของวัฒนธรรมซึ่งอาจนำไปสู่การเป็นเพื่อนร่วมงานที่ดี เป็นหุ้นส่วนทางธุรกิจที่มีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี แต่ไม่ว่า

จะเป็นชนชาติใดก็ล้วนแล้วแต่มีข้อพึงระวังในมารยาทเช่นเดียวกัน ข้อควรระมัดระวังในการกินอาหารร่วมกับคนญี่ปุ่นสรุปได้พอสังเขป คือ (ทาดาชิ วาตานาเบะ, 2551)

- เนื่องจากตำแหน่งการนั่งจะถูกกำหนดตามสถานภาพของแต่ละคนอย่างชัดเจน เช่น ผู้อาวุโสน้อยนั่งใกล้ประตู ส่วนแขกหรือบุคคลสำคัญจะนั่งด้านในไกลจากประตูมองเห็นวิวชัดเจน หรือหากที่นั่งเป็นเคาน์เตอร์ ผู้ที่เป็นแขกหรือบุคคลสำคัญจะนั่งประจันหน้ากับพ่อครัว ถือเป็นที่นั่ง “ที่สูง” ดังนั้นในการรับเชิญไปกินอาหารร่วมกับคนญี่ปุ่นต้องเข้าใจสถานะของตนด้วย
- แยกคนสำคัญของงานจะเข้ามาในห้องเป็นคนสุดท้าย โดยผู้ร่วมงานคนอื่นๆ จะต้องนั่งประจำที่อยู่ก่อนแล้วซึ่งธรรมเนียมแบบนี้อาจต่างจากธรรมเนียมไทย คนไทยที่เป็นเด็กกว่าซึ่งเดินทางล่วงหน้าไปถึงก่อนจึงมักไม่กล้าเข้าไปนั่งรอในห้อง แต่จะรอจนกว่าหัวหน้าคณะซึ่งเป็นแขกคนสำคัญไปถึงแล้วจึงเดินตามหลังหัวหน้าคณะเข้าไปในห้อง ซึ่งสร้างความซุญมนและเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมสำหรับคนญี่ปุ่น
- กรณีที่ผู้มีอาวุโสน้อย เดินทางไปพร้อมกับหัวหน้าหรือแขกคนสำคัญของงาน ผู้ที่อ่อนอาวุโสจะเดินตามหลังจนเมื่อถึงประตูห้องจึงจะเป็นฝ่ายก้าวล้ำออกไปเพื่อเปิดประตูให้หัวหน้า แล้วจึงกล่าวคำขออนุญาตพร้อมกับเดินตามเข้าไป
- การกินอาหารให้หมด การทำให้ภาชนะสะอาดเรียบร้อย เช่น วางก้างปลา กระดูกต่างๆ ไว้ในมุมเดียวกัน หากเป็นอาหารที่ไม่ชอบหรือกินไม่ได้ควรแจ้งให้พนักงานยกกลับไปโดยไม่แตะต้องอาหารนั้น
- การเข้าใจวิธีการใช้ตะเกียบที่ถูกต้องเป็นเรื่องจำเป็นที่ควรต้องเรียนรู้ เช่น ไม่ควรจุ่มปลายตะเกียบลงไปในถ้วยน้ำชูก่อนที่จะคีบอาหารอย่างอื่น ไม่ควรกีดปลายตะเกียบ ไม่ควรใช้ตะเกียบ

ของตนคืออาหารจานเปล ควรใช้ตะเกียบกลาง หากน้ำซุปรดตะกอนให้ใช้ตะเกียบคนที่ถ้วย เพียงรอบเดียว ไม่ควรกวาน้ำซุลงไปมา ไม่ควรอม ตะเกียบไว้ในปาก ไม่ควรทำให้น้ำซุหรือโซยุที่ ติดกับอาหารหรือปลายตะเกียบไหลหยดเรียรด ไม่ควรใช้มือกำตะเกียบหรือใช้หนีบตะเกียบไว้ พร้อมๆ กับยกภาชนะขึ้นด้วยมือข้างเดียวกัน ไม่ควรใช้ตะเกียบจิ้มหรือเสียบอาหาร ไม่ควรวาง ตะเกียบพาดคร่อมข้าวหรือถ้วยซุ แต่ให้วาง ตะเกียบไว้ที่ที่ปักตะเกียบ ห้ามใช้ตะเกียบรับหรือ ส่งอาหารกัน เนื่องจากมีลักษณะเหมือนการคืบ กระตุกคนตาย ถือเป็นการเสียมารยาท เป็นต้น

- เมื่อกินอาหารเสร็จแล้วควรรวบตะเกียบเพื่อสื่อ ความหมายว่าการกินอาหารเสร็จแล้ว โดยให้จัด ปลายตะเกียบให้ตรงแล้ววางบนที่วางปักตะเกียบ หรือหากพับของตะเกียบเพื่อทำเป็นที่วางเมื่อ รับประทานเสร็จแล้วให้สอดปลายตะเกียบเข้าไป ในกระดาษส่วนที่ขัดไขว้ไว้ หรือกรณีไม่ได้พับของ เป็นที่ปักตะเกียบกับไม่มีที่ปักตะเกียบก็ให้สอด ตะเกียบไว้ในช่องครึ่งหนึ่งแล้วพับของตะเกียบลง เพื่อเป็นสัญลักษณ์ว่า ได้มีการใช้ตะเกียบนี้แล้ว
- การดื่มซุมีโซะสามารถมีเสียงดังได้เล็กน้อย และสามารถยกถ้วยขึ้นดื่มได้โดยไม่ต้องใช้ช้อน วิธีการยก คือ ให้ใช้มือซ้ายประคองด้านข้างถ้วย แล้วเปิดฝาด้วยมือขวา ตะแคงฝาด้วยเล็กน้อย เพื่อให้ไอน้ำที่เกาะอยู่ในฝาไหลลงไปในถ้วยซุ เมื่อดื่มเสร็จแล้วให้ปิดฝาคว่าเหมือนเดิม
- กรณีกินซูชิที่มีคำใหญ่พิเศษ ให้แบ่งเป็นสองครั้ง โดยครั้งแรกกินข้าวปั้นเพียงครึ่งเดียวก่อนจากนั้น จึงใช้ปลายนิ้วจับข้าวปั้นห่อข้าวอีกครั้งที่เหลือ กินต่อให้หมดคำ
- การกินเทมปุระที่จัดมาพูนจานให้กินตามลำดับ ซ้าย ขวาและกลางเพื่อไม่ให้อาหารที่พูนนี้พังลงมา
- การกินเนื้อปลาให้เล็ดตั้งแต่บริเวณส่วนหัวไปจนถึง ส่วนหาง หากมีก้างปลาเกาะควรใช้ตะเกียบหัก

ก้างปลาให้เล็กลงเป็น 2-3 ท่อน เมื่อกินปลาหมด ด้านหนึ่งแล้วไม่พลิกกลับด้าน แต่ให้ใช้ตะเกียบ เลาะก้างปลาออกแล้วนำก้างปลาไปวางไว้มุม ขวามือด้านบนของจาน

- อาหารญี่ปุ่นมักจัดเป็นชุดเฉพาะตัวไม่นิยมแบ่ง หรือแลกกัน ยกเว้นที่สนิทกันในกลุ่มเพื่อนฝูง สามารถทำได้ ในครอบครัวก็เช่นกันจะแบ่งเป็นชุด พ่อ แม่ ปู่ ย่า และลูก อย่างไรก็ตาม บางครั้งอาจมี อาหารจานร่วม โดยมีช้อนกลางหรือตะเกียบกลาง ใช้ตักอาหาร

บทสรุป

อาหารญี่ปุ่นเกิดขึ้นอย่างผสมผสานกับเงื่อนไข ทางธรรมชาติ เช่น สภาพภูมิประเทศ ฤดูกาล รูปแบบ การใช้ชีวิตของคนญี่ปุ่นที่มีการผสมผสาน พัฒนาให้ เหมาะสมตามกาลเวลาและสถานการณ์แวดล้อม จนได้ วิวัฒนาการกลายเป็นอาหารที่บริโภคกันอยู่ในปัจจุบัน จากการที่คนญี่ปุ่นมีสุนทรีย์ในการใช้ชีวิตในทุกๆ ด้าน ไม่เว้นแม้ด้านวัฒนธรรมการกินซึ่งนำไปสู่การเกิดภาษา ที่ใช้ในการเรียกขานอาหาร นำไปสู่ภาษาที่ใช้ในการพูดคุย ระหว่างการกินอาหารและนำไปสู่การสร้างภาษาที่มีความ เกี่ยวโยงกับกิริยามารยาทในการกินอาหารของคนญี่ปุ่น ทำให้เกิดระเบียบประเพณีหรืออาจจะเป็นข้อห้ามที่ฝัง รั่มตระวังในระหว่างการกินร่วมกัน ที่ไม่เพียงแต่กินเพื่อ ให้อิ่มหรือเพื่อให้มีความสุขเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อการมี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่ร่วมรับประทานอาหาร ดังนั้น อาหารจึงมีความสัมพันธ์กับการใช้ภาษาอย่างมิสามารถ แยกจากกันได้ การเข้าใจวิวัฒนาการทางด้านอาหาร ของญี่ปุ่นจึงถือเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าใจวัฒนธรรม การกินของคนญี่ปุ่น เข้าใจความหมายและการใช้ภาษา ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการกินซึ่งจะสามารถนำไปใช้ ในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องและสามารถปฏิบัติตัวได้ อย่างเหมาะสม อันจะยังผลให้การปฏิสัมพันธ์กับคนญี่ปุ่น เป็นไปด้วยดีสำหรับคนต่างชาติ

บรรณานุกรม

- ด๊าบเบิ้ล เครก และมัทสึโมโตะ เซทสึโกะ. (2548). *ภาษาญี่ปุ่นในชีวิตจริง ตอน อาหารญี่ปุ่น*. แปลโดย กิ่งดาว ไตรยสุนันท์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภาษาวัฒนธรรม สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ปรียา อิงคาริรมย์. (2550). *ข้อห้ามมารยาทบนโต๊ะอาหาร*. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2556, จาก <http://www.preeya.japankiku.com> 2556.
- พรุฑะ ยูการิ และฮัตโตริ ยูคิโอะ. (2552). *เปิดตำนานอาหารญี่ปุ่น*. แปลโดย สุกัญญา จีระนันตสิน และไอลดา ศราทพัตต์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภาษาวัฒนธรรม สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- มารุโกะโทะ (ไทยแลนด์). (2554). *Japanese Foods: ศิลปกรรมความอร่อยจากดินแดนซากุระ*. กรุงเทพฯ : ชยกรพับลิเคชั่น.
- วาตานาเบะ ทาดาชิ. (2551). *เคล็ดลับและมารยาทในโต๊ะอาหาร*. แปลโดย ยุวลักษณ์ ลิขิตธนวัฒน์ มูระเซะ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภาษาวัฒนธรรม สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- อารียา ไชยทิพย์อาสน์. ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาและวัฒนธรรมญี่ปุ่น. (2555). สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2555.
- Okada Syoko. (2009). *Macrobiotic Cooking the Basics of Basics*. Osaka : Nakashima Koubundo Printing Co.



Tipawan Apiwanworarat graduated from Faculty of Journalism and Mass Communication, Thammasat University in 1983 with the 2nd class honored. After that she was awarded the Japanese Government Scholarship to study Information Science at School of Letters, Keio University and received master degree in Information Science in 1987. She had experience working in various organizations both educational organization and business companies, such as the lecturer at Ramkhamhaeng Open University and special lecturer in the field of Advertising & PR at Thammasat University, Sripatum University, Japanese Language lecturer at University of the Thai Chamber of Commerce, Japan Airline etc. She had also worked as the marketing director of Shiseido Thailand, the deputy director of Fund Raising Bureau the Thai Red Cross Society and the division director of school of language & culture, TPA publishing Technology Promotion Association (Thailand-Japan) .She has known as a writer who translates many Japanese books which are best selling items in the market. Currently, she works as Dean Faculty of Liberal Arts, Panyapiwat Institute of Management.