



บทความวิจัย

เรื่อง การท่องเที่ยวเชิงอาหารประเทศญี่ปุ่น

กรณีศึกษา ปลาที่นำมาปรุงอาหาร

โดย

นางสาว ชนากานต์ หาญณรงค์

รหัสนักศึกษา 05530720

เสนอ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิเศก ปั่นสุวรรณ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชา 450 460 การศึกษาเอกเทศ

สาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2556

**ชื่อบทความวิจัย** การท่องเที่ยวเชิงอาหารประเทศญี่ปุ่น กรณีศึกษา ปลาที่นำมาปรุงอาหาร

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาว ชนาگانต์ หาญณรงค์ รหัสนักศึกษา 05530720

**อาจารย์ที่ปรึกษาหัวข้อ** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิเศก ปันสุวรรณ

### **บทคัดย่อ**

การท่องเที่ยวเชิงอาหารในประเทศญี่ปุ่น เป็นการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ที่เกิดจากกระแสวัฒนธรรมของประเทศญี่ปุ่นที่กำลังได้รับความนิยมและมีชื่อเสียงเป็นอย่างมาก โดยในงานวิจัยชิ้นนี้ได้นำเสนออาหารญี่ปุ่นที่ได้สะท้อนถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนญี่ปุ่น ประเภทของอาหารญี่ปุ่นทั้งห้าประเภทได้แก่ ซูชิ ซาซิมิ ข้าวหน้าปลาไหล ข้าวหน้าปลาซาบะ และเบนโตะ แนวทางการดำเนินการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศญี่ปุ่น รวมไปถึงรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศญี่ปุ่น จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนญี่ปุ่นขึ้นอยู่กับความเชื่อในด้านการรักษาสุขภาพ วัฒนธรรมการปรุงอาหารที่สืบทอดกันมา พื้นที่ที่อยู่อาศัยและแหล่งทรัพยากรของแต่ละพื้นที่ของประเทศญี่ปุ่น โดยปลาที่นำมาปรุงอาหารได้แก่ ปลามากูโร ที่เมืองอุจิวะ ปลาไหลที่ทะเลสาบฮามาจิ และปลาฟุนะเมืองโคงะ จังหวัดอิบารากิส่งผลให้อาหารแต่ละพื้นที่บ่งบอกเอกลักษณ์เฉพาะตัว จนได้กลายเป็นสินค้าวัฒนธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของประเทศญี่ปุ่น โดยมีการสอดแทรกวัฒนธรรมของคนญี่ปุ่นเข้าไปในกรรมวิธีการปรุงอาหารของคนญี่ปุ่นทั้งการปรุงอาหารที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้ประเทศญี่ปุ่นมีจุดเด่นด้านอาหาร และอาหารประจำชาติจึงทำให้เกิดเทศกาลอาหารในพื้นที่ต่างๆ โดยแต่ละพื้นที่ก็มีจุดเด่นที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมทางด้านอาหารรวมไปถึงเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวให้มากยิ่งขึ้น

**คำสำคัญ** อาหารญี่ปุ่น , การท่องเที่ยว , อุตสาหกรรมวัฒนธรรม , ประเทศญี่ปุ่น

## คำนำ

สารนิพนธ์ฉบับนี้จัดทำ ขึ้นเพื่อประกอบการศึกษาในรายวิชา 450460 การศึกษาเอกเทศสาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ เนื่องจากผู้วิจัยมีความสนใจเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศญี่ปุ่น ที่เป็นรูปแบบการท่องเที่ยวแบบใหม่ที่เกิดจากวัฒนธรรมการดำรงชีวิตของคนญี่ปุ่นที่เป็นเอกลักษณ์ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำบทความวิจัยฉบับนี้ขึ้น โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีความสนใจ และหากบทความวิจัยฉบับนี้มีข้อผิดพลาดประการใด ผู้วิจัยต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้

ชนากานต์ หาญณรงค์

ผู้วิจัย

## สารบัญ

หน้า

|                              |    |
|------------------------------|----|
| บทคัดย่อ .....               | ก  |
| คำนำ .....                   | ข  |
| สารบัญ .....                 | ค  |
| บทนำ .....                   | 1  |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา..... | 2  |
| วิธีดำเนินการศึกษา .....     | 2  |
| ทบทวนวรรณกรรม .....          | 3  |
| ผลการศึกษา.....              | 5  |
| สรุปผลการศึกษา .....         | 18 |
| อภิปรายผลการศึกษา .....      | 18 |
| ข้อเสนอแนะงานวิจัย .....     | 19 |
| บรรณานุกรม .....             | 20 |

## บทนำ

อุตสาหกรรมท่องเที่ยว (Tourism Industry) ซึ่งประกอบด้วยธุรกิจหลายประเภท ทั้งธุรกิจที่เกี่ยวข้องโดยตรง และธุรกิจที่เกี่ยวข้องทางอ้อม หรือธุรกิจสนับสนุนต่างๆ การซื้อบริการของนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ ถือได้ว่าเป็น การส่งสินค้าออกที่มองไม่เห็นด้วยสายตา (Invisible Export) เพราะเป็นการซื้อด้วยเงินตราต่างประเทศ ที่นักท่องเที่ยวซื้อก็จะต้องมีการลงทุน นอกจากนี้ทางด้านสังคมการท่องเที่ยวเป็นการพักผ่อนคลาย ความตึงเครียด พร้อมกับการได้รับความรู้ ความเข้าใจในวัฒนธรรม ท่องเที่ยวเป็นแหล่งที่มาของรายได้ในรูปเงินตราต่างประเทศ ซึ่งจะมีส่วนช่วยสร้างเสถียรภาพให้กับดุลการชำระเงินได้ เป็นอย่างมาก นอกจากนี้ การท่องเที่ยวยังมีบทบาทช่วยกระตุ้นให้มีการนำเอาทรัพยากรของประเทศมาใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง ซึ่งสรุปได้ว่าบทบาทและความสำคัญของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวต่อเศรษฐกิจสังคมและการเมือง (ประวิณา ชูเล้า : 2555) ดังนั้นแต่ละประเทศจึงมีการนำแนวคิดต่างๆ มาผสมผสานกับการท่องเที่ยว นั่นก็คือ แนวคิดเรื่อง อุตสาหกรรมวัฒนธรรม โดยเป็นการนำวัฒนธรรมของชาติโดยผ่านการนำเสนอในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการจูงใจหรือแอบแฝงผ่าน อุตสาหกรรมภาพยนตร์ ดนตรี อาหาร ฯลฯ ทำให้สามารถกระตุ้นให้จำนวนนักท่องเที่ยวเพิ่มมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังทำให้เกิดสถานที่ท่องเที่ยวใหม่ๆ ที่นอกเหนือจากการท่องเที่ยวในแบบเดิม การท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Culinary tourism) ในประเทศญี่ปุ่น เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งในการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ที่ได้รับอิทธิพลของกระแสนิยมประเทศญี่ปุ่นที่ได้ถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วโลก เช่น ธรรมเนียมในการปรุงอาหารที่ใส่ใจในเรื่องสุขภาพ วัตถุดิบที่อุดมไปด้วยประโยชน์จากธรรมชาติ และวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของคนญี่ปุ่นอีกด้วย

จากความน่าสนใจดังกล่าวทำให้ผู้ศึกษามีความประสงค์ที่จะศึกษา การท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศญี่ปุ่นกรณีศึกษา ปลาที่นำมาปรุงอาหาร ในด้านของการหลากหลายของอาหาร คุณประโยชน์ทางโภชนาการ เพื่อเผยแพร่ให้เป็นการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมมากขึ้น เพื่อนำไปเป็นกรณีศึกษาและนำมาพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทยต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประเภทอาหารญี่ปุ่นที่ใช้ปลาเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหาร
2. เพื่อศึกษาแหล่งที่มาของปลาที่ปรากฏในอาหารญี่ปุ่น
3. เพื่อศึกษาวัฒนธรรมและเทศกาลการบริโภคปลาของแต่ละภูมิภาคในประเทศญี่ปุ่น

## วิธีดำเนินการศึกษา

วิธีการศึกษาวิจัย และวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. ทำการศึกษาประเภทอาหารญี่ปุ่นที่ใช้ปลาเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหาร โดยส่วนใหญ่เป็นวัตถุดิบที่นำปรุงอาหารคือ ปลา โดยการนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารของประเทศญี่ปุ่น มาพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางภูมิศาสตร์ของประเทศญี่ปุ่นกับอาหารญี่ปุ่น โดยวิเคราะห์เชิงพรรณนาและนำเสนอในรูปแบบของการใช้แผนที่

2. ทำการศึกษาแหล่งที่มาของปลาที่นำมาปรุงอาหาร ตามลักษณะของภูมิศาสตร์ของประเทศญี่ปุ่น โดยการนำข้อมูลมาวิเคราะห์ว่าแหล่งที่อยู่ของปลาประกอบกับเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของปลาในแต่ละสายพันธุ์ และสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด โดยวิเคราะห์ออกมาในรูปแบบของตารางแสดงแหล่งที่มาและช่วงฤดูที่สำคัญ

3. ทำการศึกษารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศญี่ปุ่น มาพิจารณาถึงปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในประเทศญี่ปุ่นในพื้นที่ต่างๆ และการพัฒนาของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศญี่ปุ่น โดยวิเคราะห์เชิงพรรณนา

## ทบทวนวรรณกรรม

### การท่องเที่ยวเชิงอาหาร

#### 1. ทฤษฎีการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

การท่องเที่ยวเชิงอาหารโดยภาพรวมแล้วถือเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวแบบเฉพาะ หรือการท่องเที่ยวทางเลือก ซึ่งเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมา แม้ว่าอาหารคือส่วนประกอบสำคัญของการท่องเที่ยวแต่ในหลายประเทศก็ยังให้ความสนใจในเรื่องนี้น้อย รวมทั้งได้รับการส่งเสริมน้อย แต่ในปัจจุบันกระแสความสนใจเรื่องการท่องเที่ยวเชิงอาหารกลับมามีมากขึ้นเนื่องจาก หลายปัจจัยเช่น พฤติกรรมผู้บริโภคและความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไป การตื่นตัวด้านการอนุรักษ์ และการแข่งขันระหว่างแหล่งท่องเที่ยวและกระแสความยั่งยืน (Hall : 2003)

อาหาร ถูกมองว่าเป็นองค์ประกอบของการท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวตามร้านอาหาร โรงแรม รีสอร์ทเท่านั้น ก่อนปี พ.ศ. 2553 แต่ในปัจจุบันอาหารถูกมองว่ามีความสำคัญต่อการ “เป็นตัวแทนที่จะนำเสนอสังคมและรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในสังคมนั้น” ซึ่งสะท้อนวัฒนธรรมท้องถิ่นทั้งอดีตและปัจจุบัน จากความสำคัญดังกล่าวมีการสรุปความสำคัญของการท่องเที่ยวอาหารไว้ดังนี้ ทำให้นักท่องเที่ยวตระหนักถึงความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นองค์ประกอบของการส่งเสริมการตลาดทางการท่องเที่ยว เป็นองค์ประกอบในการพัฒนาด้านเกษตรกรรมและเศรษฐกิจของท้องถิ่น เป็นส่วนสำคัญในการแข่งขันทางการตลาดกับคู่แข่งเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของความเจริญทั้งระดับโลก ประเทศและท้องถิ่น เป็นสินค้าและบริการที่จำเป็นต่อนักท่องเที่ยว

#### 2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารญี่ปุ่น

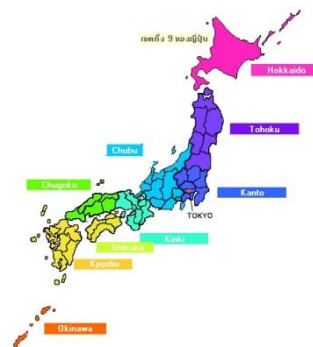
ชาวญี่ปุ่นถูกปลูกฝังว่า ต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้งจากภูเขาและท้องทะเลอาหารจากภูเขาคือ ผักตามฤดูกาล พืชธัญญาหาร ตลอดจนข้าวเมล็ดต่างๆ ส่วนอาหารจากท้องทะเลก็คือปลา

ทะเลต่างๆ สำหรับทะเล กุ้ง หอย ปู เป็นสำคัญ อาหารทะเลถือว่าเป็นอาหารแห่งชีวิตของชาวญี่ปุ่น แต่มีความสำคัญน้อยกว่าอาหารที่ผลิตจากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ มิโสะ เต้าเจี้ยว และซอสต่างๆ ที่หมักจากถั่วเหลือง

วิธีการทำอาหารญี่ปุ่นส่วนใหญ่ ใช้วิธีนึ่ง ต้ม ทำให้อาหารคงรสชาติตามธรรมชาติมากที่สุด ข้าวจะเป็นอาหารหลักกับข้าวจึงปรุงมาจากอาหารทะเล ผักสดชนิดต่างๆ เครื่องปรุงรส ซอสหรือซีอิ๊ว และอุปกรณ์ที่สำคัญ คือ ตะเกียบ อาหารญี่ปุ่นเมื่อรับประทานแล้วจะรู้สึกสะอาดปาก และสบายท้องเป็นเพราะใช้ของสดใหม่จากภูเขาและท้องทะเล แหล่งที่มาของอาหาร แมกโครไบโอติกส์ซึ่งรู้จักในชื่อของ อาหารชีวิต

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภูมิศาสตร์การท่องเที่ยว

ญี่ปุ่นเป็นประเทศหมู่เกาะ ซึ่งประกอบไปด้วยเกาะต่าง ๆ กว่า 4,000 เกาะ เรียงราย เป็นแนวยาวจากด้านตะวันตกเฉียงเหนือของมหาสมุทรแปซิฟิก และตั้งอยู่ทาง ตะวันออก สุดของโลก จึงเป็นที่มาของชื่อ "ดินแดนอาทิตย์อุทัย" ญี่ปุ่นมีขนาดเล็กกว่าไทยประมาณ 0.7 เท่า แต่มีประชากรมากกว่าประมาณ 2 เท่า ญี่ปุ่นประกอบไปด้วยเกาะหลัก 4 เกาะคือ ฮอกไกโด ฮอนชู ชิโกกุ และคีวชู เกาะฮอนชู เป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุด ยังแบ่งเป็น 5 ภาค ประเทศญี่ปุ่นส่วนใหญ่เป็นเกาะติดทะเลทำให้มีวัตถุดิบอาหารทะเลมาก ทำให้มีเอกลักษณ์ด้านอาหารญี่ปุ่น



รูปภาพที่ 1 แผนที่ประเทศญี่ปุ่น

ที่มา : <http://www.gustotour.com> (2557)



### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากมุมมองของ Hall และ Mitchell (2545) ได้ให้คำจำกัดความต่างๆที่ครอบคลุม การท่องเที่ยวอาหาร (Food tourism) ไว้ว่าเป็นการเดินทางของนักท่องเที่ยวที่เกิดจากแรงจูงใจที่จะไปยังแหล่งท่องเที่ยวที่มีลักษณะทางด้านอาหาร หรือเกี่ยวข้องกับการผลิตอาหาร เทศกาลอาหาร หรือร้านอาหาร หรือแหล่งท่องเที่ยวเฉพาะเรื่องอาหาร ซึ่งระดับความหมายของการท่องเที่ยวอาหารในภาษาอังกฤษได้แตกย่อยออกมาเป็น Gastronomic tourism หรือ Culinary tourism เป็นความหมายโดยมองระดับของความสนใจของนักท่องเที่ยวในเรื่องอาหารเป็นภาพรวม มีความสนใจระดับปานกลาง ซึ่งอาจรวมถึงองค์ประกอบอื่นของแหล่งท่องเที่ยวด้วยเช่น วัฒนธรรมท้องถิ่น แต่คำว่า Gastronomic tourism หรือ Culinary tourism คือการที่นักท่องเที่ยวมีความสนใจเรื่องอาหาร

### ผลการศึกษา

#### 1. วัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหารและประเภทอาหารของประเทศญี่ปุ่น

ชาวญี่ปุ่นกินข้าวเป็นอาหารหลัก อาหารญี่ปุ่นได้รับความนิยมในต่างประเทศเพราะเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากอาหารหลายๆชนิดมีวัตถุดิบหลักมาจากปลา ทำให้ได้รับสารอาหารและคุณประโยชน์จากปลา เช่น โปรตีน ไขมันต่างๆที่จำเป็นต่อร่างกาย โอเมก้า3 ที่ได้จากปลาทะเล เป็นต้น ชาวญี่ปุ่นมีความพิถีพิถันในการเลือกวัตถุดิบจึงทำให้มีอาหารประจำท้องถิ่นและอาหารประจำฤดูวัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์ในอาหารญี่ปุ่น ชาวญี่ปุ่นยังนิยมกินซาซิมิหรืออาหารทะเลดิบ เพราะประเทศญี่ปุ่นมีลักษณะของภูมิประเทศเป็นหมู่เกาะ มีทะเลล้อมรอบทำให้คนญี่ปุ่นในสมัยก่อนจับปลาเป็นอาหารและเนื่องจากมีอากาศเย็นจึงส่งผลให้พยาธิในปลาดิบมีน้อย จึงมีวิวัฒนาการของเมนูอาหารให้หลายหลายตามยุคและสมัยมากยิ่งขึ้น เช่น ซูชิ ซาซิมิ เป็นต้น

อาหารญี่ปุ่นที่นำปลามาเป็นวัตถุดิบที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับของชาวต่างชาติ มีดังนี้

### 1. ซูชิ (Sushi : 寿司)

ซูชิ หรือ ข้าวปั้นมีหน้า เป็นอาหารญี่ปุ่น ที่ข้าวมีส่วนผสมของน้ำส้มสายชู และกินคู่กับ ปลา เนื้อ หรือ ของหวานชนิดต่างๆ ในประเทศญี่ปุ่น



ภาพที่ 2 ซูชิ (Sushi)

ที่มา <http://the-library-girl.exteen.com> (2557)

### 2. ซาซิมิ (Sashimi : 刺身)

ซาซิมิ คือ การนำเนื้อดิบจากสัตว์ เช่น ปลาทะเลมาหั่นหรือแล่สดๆ แล้วรับประทานควบคู่กับเครื่องปรุงรสอย่าง โชยุ และ ทสึมะ (เครื่องเคียง) ต่างๆ เช่น วาซาบิ จิงคอง หัวไชเท้าชุบเส้น และ ใบชิโสะ ปัจจุบันซาซิมิมีชื่อเรียกอย่างเป็นทางการหลักๆ 2 ชื่อ ซึ่งเรียกแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น คือ “โอะซาซิมิ” แถบภูมิภาคคันโต และ “โอะทสึคุริ” แถบภูมิภาคคันไซ



ภาพที่ 3 ซาซิมิ

ที่มา <http://www.hilunch.com> (2557)

### 3. ข้าวหน้าปลาไหล (UNA-DON : うな丼)

ข้าวหน้าปลาไหลสามารถหารับประทานได้ตลอดปีแต่นิยมรับประทานในช่วงฤดูร้อนที่สุด ส่วนสถานที่ที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับอุなぎมากที่สุดในประเทศญี่ปุ่นคือทะเลสาบฮามานะ (Hamanako 浜名湖) เมืองฮามามัตสึจังหวัดชิซึโอกะซึ่งอุなぎของที่นี่ขึ้นชื่อเป็นอย่างมากว่าคุณภาพดีที่สุดในประเทศญี่ปุ่น



ภาพที่ 4 ข้าวหน้าปลาไหล (うな丼)

ที่มา <http://www.marumura.com> (2557)

#### 4. ข้าวหน้าปลาซาบะ (Saba-Don : スサバ丼)

ในประเทศญี่ปุ่นจะนิยมอาหารเป็นข้าวหน้าต่างๆเช่น ข้าวหน้าหมู ไก่ เนื้อ รวมถึงปลาแต่ข้าวที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับกันมากของชาวต่างชาติ ที่นิยมรับประทานปลาหนึ่งในเมนูนั้นจะต้องมี ข้าวหน้าปลาซาบะ



ภาพที่ 5 ข้าวหน้าปลาซาบะ

ที่มา <http://www.pingram.me> (2557)

#### 5. เบนโตะ (Bento : 弁当)

เบนโตะหรือข้าวกล่องญี่ปุ่นนั้นเราสามารถย้อนกลับไปได้ไกลจนถึงยุคคามะคุระ (Kamakura ปี 1185-1333) ตอนปลายหรือประมาณ 600 กว่าปีมาแล้วซึ่งเป็นยุคที่เริ่มมีการพัฒนาอาหารแห้งที่ชาวญี่ปุ่นเรียกว่าHoshi-ii และในสมัยอาซุชิ-โมโมยามา (Azuchi-Momoyamaปี 1568-1600) ได้มีการผลิตกล่องไม้เบนโตะเหมือนที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้และเบนโตะก็มักจะรับประทานคู่กันในช่วงพิธีชงชา



ภาพที่ 6 เบนโตะ

ที่มา <http://www.oishidrink.com> (2557)

## 2.แหล่งที่มาของปลาที่ปรากฏในอาหารญี่ปุ่น

ฟาร์มเลี้ยงปลามาโกโร่ ในประเทศญี่ปุ่นอยู่ที่เกาะชิโกกุ จังหวัดเอฮิเมะ เมืองอุวะจิมะ การเดินทางออกจากโตเกียวไปยังเกาะชิโกกุ ในหมู่เกาะใหญ่ที่ล้อมรอบไปด้วยทะเลและมีเกาะกำบังคลื่นลมไว้อีก 3 ด้าน จึงเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมในการทำประมง ปลามากูโร่ สายพันธุ์ครีบน้ำเงินจะเลี้ยงในกระชังที่มีขนาดใหญ่ลักษณะกลม การเลี้ยงปลามากูโร่พันธุ์ครีบน้ำเงินในประเทศญี่ปุ่นอยู่ระหว่างการพัฒนาซึ่งไม่สามารถเลี้ยงพ่อแม่ปลาให้ไข่ออกมาเลี้ยงต่อได้จึงต้องจับลูกปลาจากธรรมชาติมาเลี้ยงในกระชัง



ภาพที่ 7 ปลามากูโร่

ที่มา <http://www.thaifishing.net> (2557)

นอกจากนี้ในเมืองอุวะจิมะยังมีกระชังลักษณะสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่จะเอาไว้เลี้ยง“ปลาเฮลโลเทล”หรือ “ปลาฮามาจิ” เป็นปลายอดนิยมในการทำปลาดิบ “ซาซิมิ” อีกชนิดหนึ่งของชาวญี่ปุ่น กระชังมีความลึกประมาณ 6 เมตร ปลาหางเหลืองมีชื่อหลากหลายตามอายุ และจะถูกเรียกว่าปลาฮามาจิ ตอนที่ยังมีขนาดเล็กมักจะพบในน่านน้ำของประเทศญี่ปุ่นชาวญี่ปุ่นถือว่าปลาฮามาจิเป็นปลาที่ดีที่สุดในการเอามาทำ ซาซิมิ



ภาพที่ 8 ปลาฮามาจิ

ที่มา <http://site.sushiboy.co.th> (2557)

ปลาไหลเป็นผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น ทะเลสาบปลาไหล หรือทะเลสาบฮามานะ ตั้งอยู่ในเมือง ฮามัทซึ อยู่ระหว่างเมืองโตเกียวและเมืองนาโกยา ในจังหวัดชิซุโอกะ เป็นแหล่งกำเนิดของการทำฟาร์มปลาไหล เพราะมีน้ำจืดและน้ำทะเลผสมกันดี จึงเป็นแหล่งเลี้ยงปลาไหลที่มีชื่อเสียง



ภาพที่ 9 ปลาไหล

ที่มา <http://travel.truelife.com> (2557)

ปลาฟูนะ (ปลาไน) แหล่งอาศัยอยู่ที่เป็นที่มีชื่อเสียงของปลาฟูนะ นอกจากนี้ปลาฟูนะยังเป็นวัตถุดิบสำคัญของ ฟูนะซูชิ (魚付寿司 / Funazushi) เป็นซูชิดั้งเดิมของญี่ปุ่น ในสมัยก่อนมีราคาแพงมากจนชั้นสูงเท่านั้นถึงจะหาทานได้ ทำมาจากปลาฟูนะแต่ต้องเป็นเฉพาะในช่วงฤดูวางไข่เท่านั้น



ภาพที่ 9 ปลาฟูนะ

ที่มา <http://www.funazushi-oya.com> (2557)

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลแหล่งที่อยู่ของปลาที่นำมาปรุงอาหารญี่ปุ่น

| ข้อมูล                           | ปลามากุโร่   | ปลาไหล   | ปลาฟุนะ                   |
|----------------------------------|--|--|---------------------------|
| แหล่งที่อยู่อาศัยของปลาชนิดต่างๆ | เกาะชิโกกุ จังหวัดเอฮิเมะ เมืองอุวะจิมะ หรือบริเวณกระแสน้ำอุ่นในทะเลลึกแถบแปซิฟิกหรือแถบเมดิเตอร์เรเนียน | ทะเลสาบฮามานะ ตั้งอยู่ในเมืองฮามามัทสึ อยู่ระหว่างเมืองโตเกียวและเมืองนาโกยา ในจังหวัดชิซุโอกะ | เมืองโคงะจังหวัดอิบารากิ  |
| ฤดูกาลของปลาชนิดต่างๆ            | ในช่วงฤดูหนาวเพราะปลามากุโร่จะกักเก็บไขมันไว้เป็นส่วนมาก   | ในช่วงฤดูร้อน เพราะคนญี่ปุ่นเชื่อว่าเป็นยา และมีมากในหน้าร้อน                                  | ในช่วงฤดูวางไข่ในหน้าร้อน |
| ประเภทผลิตภัณฑ์จากปลาชนิดต่าง    | ซูชิหน้าปลามากุโร่ หน้าโอโทโร่ ซาซิมิ ข้าวหน้าปลามากุโร่ เป็นต้น   | ข้าวหน้าปลาไหล ปลาไหลย่าง พายปลาไหล เป็นต้น  | ฟุนะซูชิไข่ปลาฟุนะดอง     |

ที่มา : รวบรวมและจัดทำ โดยผู้วิจัย (2557)

### 3. เทศกาลและฤดูกาลตามภูมิภาคต่างๆของประเทศญี่ปุ่น

ในแต่ละพื้นที่ต่างก็มีทรัพยากรธรรมชาติที่แตกต่างกันทำให้เกิดเอกลักษณ์ของแต่ละภูมิภาค ซึ่งทำให้เกิดความหลากหลายทางด้านอาหาร วัตถุดิบที่นำมาใช้ก็เป็นของท้องถิ่นนั้นๆ เช่น ปลาในแต่ละภูมิภาคก็แตกต่างกันออกไป ทำให้เกิดเป็นเทศกาลและฤดูกาลอาหารตามภูมิภาคต่างๆของประเทศญี่ปุ่นดังต่อไปนี้



อาหารท้องถิ่นของภูมิภาคจูบุ/โตไก

อุนาจิหรือปลาไหล (จังหวัดชิซุโอะกะ)

ทะเลสาบอะมะนะซึ่งเป็นบริเวณที่น้ำจืดและน้ำเค็มมาบรรจบกันเป็นแหล่ง เพาะเลี้ยงปลาไหลที่มีชื่อเสียง ปลาไหลมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และญี่ปุ่นมีประเพณีในการกินปลาไหลในฤดูร้อนซึ่งอากาศร้อน และความชื้นมักทำให้คนไม่อยากอาหาร ปลาไหลนำมาทำเป็นอาหารได้หลายวิธี แต่ที่นิยมที่สุดคือกะบะยะกิ (ปลาไหลย่างถ่าน) ในแถบคันโต ชาวญี่ปุ่นนิยมรับประทานในน้ำร้อน



ภาพที่ 10 ข้าวหน้าปลาไหล

ที่มา <http://www.marumura.com> (2557)

อาหารท้องถิ่นของภูมิภาคคันไซ

ฟุนะซูชิ (จังหวัดชิงะ)

ฟุนะซูชิเป็นของอร่อยราคาแพงที่ทำจากปลาฟุนะ (ปลาไน) จากทะเลสาบบิวะในจังหวัดชิงะ ในช่วงฤดูวางไข่ ในช่วงหน้าร้อน หลังจากทำความสะอาดปลาและเอาไข่ออกมาแล้ว ก็จะนำปลาไปดองเกลือประมาณหนึ่งเดือน จากนั้นใช้น้ำล้างให้สะอาด นำไปหมักกับข้าวสุกอีกครั้งเป็นเวลา

อย่างน้อยหกเดือนจนได้ที่ ด้วยกลิ่นและรสชาติเปรี้ยวที่เป็นเอกลักษณ์ คุณจึงต้องใช้ความกล้าในการลองทานเป็นครั้งแรก และเนื่องจากมีคุณค่าทางอาหารสูง จึงเรียกกันว่า “ซีสญี่ปุ่น” ซึ่งเป็นคำที่อธิบายถึงฟุนะซุชิได้อย่างเหมาะสม



ภาพที่ 11 ฟุนะซุชิ

ที่มา [http://www.japan-mook.com\(2557\)](http://www.japan-mook.com(2557))

อาหารท้องถิ่นของภูมิภาคจูโงะกุ

ฟูกุ หรืออาหารจากปลาปักเป้า (จังหวัดยะมะงุจิ)

ฤดูจับปลาปักเป้าคือช่วงหน้าหนาว ตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงมีนาคม แต่ช่วงเวลาที่ดีที่สุดคือ ธันวาคมถึงกุมภาพันธ์ ควรไปที่ร้านอาหารในช่วงฤดูนี้หากอยากลองรับประทานปลาปักเป้า วิธีการปรุงปลาปักเป้าที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ซาซิมิที่เรียกว่า “ฟูกุ-ซาซิมิ” ซึ่งปลาจะถูกแล่บางมากๆ จนเกือบโปร่งแสงที่จัดเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบอาหารจานนี้มีความวิจิตรงดงามส่วนรสชาติของเนื้อปลาสีขาวก็อร่อย



ภาพที่ 12 ฟูกุ-ซาชิ

ที่มา <http://www.triparoundthai.com> (2557)

อาหารท้องถิ่นของภูมิภาคชิโกะกุ

ปลาไทหรือปลากระพง (จังหวัดอะฮิเมะ)

ชาวญี่ปุ่นมีความคุ้นเคยกับปลาไทเป็นอย่างดี โดยเฉพาะปลากระพงแดงที่ขนานนามว่าเป็น “ราชาแห่งปลา” ปลาไททั้งตัวที่ยังมีหัวอยู่เป็นองค์ประกอบสำคัญในพิธีกรรมและงานฉลองต่างๆ มาตั้งแต่สมัยโบราณ และเมื่อนำมาทำเป็นอาหาร ปลาไทก็มีชื่อดีในเรื่องรูปทรงที่สวยงาม รสชาติดีเยี่ยม เนื้อแน่น ใช้ทำอาหารได้หลากหลายประเภท ฤดูปลาไทอยู่ระหว่างเดือนเมษายนถึงพฤษภาคม ปลาไทที่จับได้จากทะเลในจะมีรสชาติเป็นเลิศ จังหวัดอะฮิเมะซึ่งอยู่ติดทะเลใน มีอาหารพื้นเมืองที่ชื่อว่า ไทเมะชิ

## เทศกาลการแล่ปลามากุโร่

จัดที่จังหวัดอาโอโมริ เมืองโอมะ มีโชว์การแล่ปลามากุโร่ เทศกาล โอมะ มากุโร่ จะจัดขึ้นในเดือนตุลาคม เสาร์ที่3 ของเดือนตุลาคม โดยชาวหมู่บ้านชาวประมง จะเป็นการแล่เนื้อปลาโดยวิธีการดั้งเดิม การแล่เนื้อปลาที่คิ่แน่นขึ้นอยู่กับการใช้มีดที่เรียวบางและคม จะทำให้เนื้อปลาออกมาได้สวยงาม และเมนูหลักในเทศกาลแล่ปลามากุโร่ของเมืองโอมะ คือ ซาซิมิ



ภาพที่ 13 แล่ปลามากุโร่

ที่มา <http://www.manager.co.th> (2557)

ตารางที่ 2 แสดงปฏิทินเทศกาลและช่วงฤดูของปลาที่นำมาปรุงอาหารญี่ปุ่น

| ช่วงเวลา                     | ม.ค    | ก.พ    | มี.ค | เม.ย | พ.ค | มิ.ย | ก.ค | ส.ค | ก.ย | ต.ค | พ.ย | ธ.ค    |
|------------------------------|--------|--------|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| เทศกาลอุนาจิ<br>(ปลาไหล)     |        |        |      |      |     | 😊    | 😊   | 😊   |     |     |     |        |
| เทศกาลฟูนะซุชิ<br>(ปลาฟูนะ)  |        | 😊      | 😊    |      |     |      |     |     |     |     |     |        |
| เทศกาลฟุกุ<br>(ปลาปักเป้า)   | 👍<br>😊 | 👍<br>😊 | 😊    |      |     |      |     |     |     | 😊   | 😊   | 👍<br>😊 |
| เทศกาลปลาไท<br>(ปลากะพง)     |        |        |      | 😊    | 😊   |      |     |     |     |     |     |        |
| เทศกาลแล่ปลา<br>(ปลามากุโร่) |        |        |      |      |     |      |     |     |     | 😊   |     |        |

ที่มา : จัดทำโดยผู้วิจัย (2557)

หมายเหตุ

😊 : ช่วงฤดูของปลาที่นำมาปรุงอาหารญี่ปุ่น

👍 : ช่วงที่ดีที่สุดในการกินปลา

## สรุปผลการศึกษา

จากผลการศึกษาพบว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่ที่มีการบริโภคคล้ายคลึงกัน คือ ปลา พบในอาหารหลักๆของชาวญี่ปุ่น เนื่องจากประเทศญี่ปุ่นมีลักษณะเป็นหมู่เกาะน้อยใหญ่ ทำให้เกิดอาชีพประมงและมีการจับปลามาประกอบอาหารตั้งแต่ในสมัยโบราณ อาหารบางประเภทก็รับประทานตามความเชื่อในเรื่องของสุขภาพ จึงทำให้อาหารส่วนใหญ่ที่ปรุงจากปลาส่งผลในเรื่องของการเป็นอาหาร ชีวิตดี ให้คุณค่าทางโภชนาการ และอาหารในแต่ละภูมิภาคมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันออกไป จึงส่งผลให้เกิดการจัดเทศกาลอาหารและช่วงฤดูอาหารตามภูมิภาคต่างๆเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรม ความเชื่อ ในเรื่องของการรับประทานอาหารทำให้เกิดจุดเด่นกลายเป็นการท่องเที่ยวเชิงอาหารให้นักท่องเที่ยวได้มาสัมผัสวัฒนธรรมทั้งเรื่องของรสชาติและกรรมวิธีการปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของประเทศญี่ปุ่น รวมไปถึงเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น

## อภิปรายผลการศึกษา

การท่องเที่ยวเชิงอาหารในประเทศญี่ปุ่น เป็นท่องเที่ยวโดยใช้อาหารและวัฒนธรรมในการทำอาหารและรับประทานอาหารที่มีเอกลักษณ์และรวมไปถึงความแตกต่างของแต่ละพื้นที่ที่นำมาเป็นทางเลือกหนึ่งในรูปแบบการท่องเที่ยวของประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการท่องเที่ยวเชิงอาหารของ Boniface (2003) และ Hall (2003) ว่าด้วยเรื่องการท่องเที่ยวเชิงอาหารนั้น คือการผสมผสานกันของธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ เรื่องวัฒนธรรม การบริการ สิ่งอำนวยความสะดวก การเข้าถึง การเป็นเจ้าบ้านที่ดีและ เอกลักษณ์เฉพาะพื้นที่ ซึ่งรวมเป็นประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวได้รับจากที่แห่งนั้น โดยเฉพาะการสามารถสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งการลิ้มลองอาหาร การเรียนรู้กระบวนการประกอบอาหารเป็นต้น เป็นการเพิ่มมูลค่าให้แก่ประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวซึ่งในประเทศญี่ปุ่น การจัดรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหารในรูปแบบเทศกาลวัฒนธรรม เทศกาลอาหารในแต่ละฤดูกาล เพื่อเป็นการเผยแพร่อาหารประจำชาติ อาหารพื้นเมือง ทำให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้ถึงวัฒนธรรมต่างๆของประเทศญี่ปุ่นรวมถึงการเผยแพร่วัฒนธรรมญี่ปุ่นให้รู้จักไปทั่วโลก

## ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยที่แนะนำให้ศึกษาในอนาคต ผู้วิจัยขอเสนอวิจัยเรื่อง “รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศจีน” หรือ “รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทย” โดยให้ดึงวัตถุดิบที่สำคัญของแต่ละประเทศมาวิเคราะห์ให้เห็นว่าเพราะเหตุใดวัตถุดิบเหล่านั้นจึงได้เป็นวัตถุดิบที่สำคัญของประเทศนั้นๆ อาจจะเป็นทรัพยากรที่ประเทศนั้นมีมาก หรือเป็นไปตามนโยบายการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร และมีการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศตนเองให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น

## บรรณานุกรม

### สื่อสิ่งพิมพ์

กานดา พรรักษาสกุล. (2555). “บทความวิจัยการท่องเที่ยวเชิงอาหาร.” บทความวิจัยปริญญาอักษรศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.

กักเคน. (2549). **ญี่ปุ่น 360 องศา**. พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรม.

จุน มารูยามา.(2554).**Summer สีสันฤดูร้อนที่ญี่ปุ่น**.กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส เอเชียเพลส จำกัด

### สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชิรายุริ โชรามิ. (2546). วัฒนธรรมคนญี่ปุ่น.[ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 5 สิงหาคม2556. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.marumura.com/food/?id=2003>

ศูนย์ประสานงานและแก้ไขปัญหาอุตสาหกรรม. (2548). ปลามากูโร.[ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม2556. เข้าถึงได้จาก [http://www.thaifrozen.or.th/thailand\\_seafood\\_03.php](http://www.thaifrozen.or.th/thailand_seafood_03.php)

องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวญี่ปุ่น. (2551). อาหารท้องถิ่นของภูมิภาคต่างๆ. [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 10 สิงหาคม2556. เข้าถึงได้จาก [http://www.yokosojapan.org/food/food\\_05-3.php](http://www.yokosojapan.org/food/food_05-3.php)

อาหารญี่ปุ่น. (2551). ประเภทอาหารญี่ปุ่น.[ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อ 7 สิงหาคม2556. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.educatepark.com/japan/japanese-foods.html>

Kulinarya. (2010).Food Tourism.[Online].Accessed August 29, 2010. Available from  
<http://www.tourism.gov.ph/Pages/KulinaryaFoodTrips.aspx>