



สารนิพนธ์

เรื่อง ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษารายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

โดย

นางสาวนภัทร ธนเศรษฐเดชา

รหัสนักศึกษา 05590687

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2562

ลิขสิทธิ์ของคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

<b>ชื่อสารนิพนธ์</b>	ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษา รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)
<b>ผู้เขียน</b>	นางสาวนภัทร ธนเศรษฐเดชา
<b>อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์</b>	ผู้ช่วยศาสตราจารย์นาตยา อยู่คง
<b>สาขาวิชา</b>	เอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
<b>ปีการศึกษา</b>	2562

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษา รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นและรสนิยมของวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่น โดยใช้แนวความคิดการสร้างภาพแทน (representation) ของ สจ๊วต ฮอลล์ และแนวคิดรสนิยม (taste) ของ ปีแอร์ บูร์ดิเยอ มาใช้ในการวิเคราะห์

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ในรายการจะนำเสนอภาพแทนอาหารของวัฒนธรรมเมืองและชนบท ซึ่งวัฒนธรรมอาหารเมืองมีภาพแทนความรวดเร็ว ภาพแทนความแปลกใหม่ ภาพแทนความสะกดกสบาย และภาพแทนความหรูหรา เพื่อตอบสนองความเร่งรีบและวิถีชีวิตของคนเมือง ในขณะที่วัฒนธรรมอาหารชนบทมีภาพแทนความเรียบง่าย ภาพแทนสุขภาพ ภาพแทนความหรูหรา และภาพแทนความแปลกใหม่ เห็นได้จากลักษณะของร้าน เมนูอาหาร ภาชนะที่ใช้ใส่อาหาร รวมถึงการตกแต่งจานอีกด้วย

และรสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมือง พบว่า มีรสนิยมแบบความจำเป็น (taste of necessity) นำเสนอโดยกลุ่มชนชั้นกลาง โดยเฉพาะกลุ่มคนทำงาน ที่มีรูปแบบการรับประทานอาหารที่ง่ายและธรรมดา ส่วนมากเป็นอาหารที่ใช้ความรวดเร็วในการทำ เน้นปริมาณ เสิร์ฟแบบเป็นชุดเพื่อความสะดวกและประหยัดเวลา ในขณะที่รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนชนบท มีรสนิยมแบบหรูหรา (taste of luxury) นำเสนอโดยกลุ่มผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณที่ต้องการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี และคนในท้องถิ่นที่ประกอบอาชีพเกษตรกร และเป็นเจ้าของกิจการร้านอาหารเอง ถึงแม้ว่าจะเป็นอาหารที่หาได้จากในท้องถิ่น ได้จากแหล่งธรรมชาติ แต่ก็เป็นที่หายากและราคาสูง มีบางฤดูกาล อาหารจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ตกแต่งจานงามได้อย่างประณีต ภาชนะที่ใช้มีลวดลาย และมีการแบ่งแยกประเภทที่ใส่อาหารไว้อย่างชัดเจน

**คำสำคัญ:** ภาพแทน, รสนิยม, อาหารญี่ปุ่น, Maki's Magic Restaurant, Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show

## กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เรื่องภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษารายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจัง ตะลุยกิน) เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 450112 การศึกษาเอกเทศ (INDEPENDENT STUDY)

สารนิพนธ์ชิ้นนี้สามารถสำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับการกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์นาตยา อยู่คง อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง จนทำให้งานวิจัยในครั้งนี้ เสร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ และขอขอบคุณครอบครัว และเพื่อนๆ ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ตลอดจนให้กำลังใจ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยหวังว่า สารนิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ หากมีข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดประการใด ข้าพเจ้าก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้

นภัทร ธนเศรษฐเดชา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญรูปภาพ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
<b>บทที่ 1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
1.1 ที่มาและความสำคัญ.....	1
1.2 คำถามวิจัย.....	3
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
1.5 ขอบเขตการศึกษา.....	3
1.6 วิธีการศึกษาวิจัย.....	3
1.7 แผนการดำเนินงาน.....	4
1.8 แผนการเขียนเนื้อหา.....	5
<b>บทที่ 2 การทบทวนแนวความคิดทางสังคมศาสตร์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....</b>	<b>8</b>
2.1 แนวความคิดทางสังคมศาสตร์.....	8
2.1.1 แนวความคิดการสร้างภาพแทน (Representation).....	8
2.1.2 แนวความคิดรสนิยม (Taste).....	11
2.1.3 แนวความคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร.....	17
2.2 งานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....	22
2.2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภาพแทน (Representation).....	22
2.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดรสนิยม (Taste).....	23
2.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหาร.....	24

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.3 กรอบการวิเคราะห์.....	25
<b>บทที่ 3 สังคมและวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่น.....</b>	<b>30</b>
3.1 ประวัติและวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่น.....	30
3.2 อาหารญี่ปุ่นในปัจจุบัน.....	39
3.3 สรุปท้ายบท.....	57
<b>บทที่ 4 รายการโทรทัศน์ Maki’s Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan’s Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน).....</b>	<b>58</b>
4.1 รายการ Maki’s Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) .....	58
4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของรายการ.....	58
4.1.2 เนื้อหาของรายการ.....	59
4.1.3 อาหารที่ปรากฏในรายการ.....	61
4.1.4 กลุ่มคนที่ปรากฏในรายการ.....	70
4.2 รายการ Ishi-Chan’s Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) .....	71
4.2.1 ข้อมูลทั่วไปของรายการ.....	71
4.2.2 เนื้อหาของรายการ.....	72
4.2.3 อาหารที่ปรากฏในรายการ.....	75
4.2.4 กลุ่มคนที่ปรากฏในรายการ.....	76
4.3 สรุปท้ายบท.....	78
<b>บทที่ 5 ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki’s Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้า ครัว) และ Ishi-Chan’s Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน).....</b>	<b>79</b>
5.1 ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki’s Magic Restaurant (มหัศจรรย์ คนเข้าครัว) .....	79
5.1.1 ภาพแทนความรวดเร็ว.....	79
5.1.2 ภาพแทนความแปลกใหม่.....	83
5.1.3 ภาพแทนความหรูหรา.....	86
5.1.4 ภาพแทนความสะดวกสบาย.....	89

## สารบัญ (ต่อ)

## หน้า

5.2 ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan’s Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน).....	94
5.2.1 ภาพแทนความเรียบง่าย.....	94
5.2.2 ภาพแทนสุขภาพ.....	97
5.2.3 ภาพแทนความหรูหรา.....	99
5.2.4 ภาพแทนความแปลกใหม่.....	102
5.3 สรุปท้ายบท.....	106
<b>บทที่ 6 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki’s Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan’s Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน).....</b>	<b>108</b>
6.1 รสนิยมวัฒนธรรมของคนญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki’s Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว).....	108
6.1.1 พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร.....	109
6.1.2 ประเภทของอาหาร.....	110
6.1.3 การจัดวางและการตกแต่งอาหาร.....	111
6.1.4 ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร.....	111
6.1.5 การแต่งกาย.....	111
6.2 รสนิยมวัฒนธรรมของคนญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan’s Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน).....	111
6.2.1 พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร.....	112
6.2.2 ประเภทของอาหาร.....	112
6.2.3 การจัดวางและการตกแต่งอาหาร.....	113
6.2.4 ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร.....	113
6.2.5 การแต่งกาย.....	113
6.3 สรุปท้ายบท.....	113

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 7 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	115
7.1 สรุปผลการวิจัย.....	115
7.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	117
7.3 ข้อเสนอแนะ.....	119
บรรณานุกรม.....	120
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	122

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ซูชิ.....	40
ภาพที่ 2 เทปปั้นยากิ.....	40
ภาพที่ 3 โซบะ.....	41
ภาพที่ 4 โมริโซบะ.....	42
ภาพที่ 5 ซารุเทมปุระโซบะ.....	42
ภาพที่ 6 คะเคะโซบะ.....	43
ภาพที่ 7 เทมปุระโซบะ.....	43
ภาพที่ 8 คิทสึเนะโซบะ.....	44
ภาพที่ 9 ทานุกิโซบะ.....	44
ภาพที่ 10 ทซึกิมิโซบะ.....	45
ภาพที่ 11 อียาชิโซบะ.....	45
ภาพที่ 12 โซเม็ง.....	46
ภาพที่ 13 อุด้งร้อน.....	47
ภาพที่ 14 ซะรุอุด้ง.....	47
ภาพที่ 15 ราเม็ง.....	48
ภาพที่ 16 เส้นบุก.....	48
ภาพที่ 17 คีสึคิริ.....	49
ภาพที่ 18 ฮารุซาเมะ.....	49
ภาพที่ 19 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของญี่ปุ่น.....	50
ภาพที่ 20 ซุปญี่ปุ่น.....	50
ภาพที่ 21 เบนโต.....	51
ภาพที่ 22 นาเบะโมะโนะ.....	52
ภาพที่ 23 สุกี้ยากี้แบบญี่ปุ่น.....	53



## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 24 ทสึเกะโมะโนะ(ของดอง).....	53
ภาพที่ 25 เทมปุระ.....	54
ภาพที่ 26 ทงคัตสึ.....	54
ภาพที่ 27 ทาโกะยากิ.....	55
ภาพที่ 28 ยากินิกุ.....	55
ภาพที่ 29 ยูโซคุยะหรือภัตตาคารอาหารตะวันตก.....	56
ภาพที่ 30 โยโซะกุหรืออาหารแบบตะวันตก.....	57
ภาพที่ 31 วะโซะกุหรืออาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม.....	57
ภาพที่ 32 โปสเตอร์รายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว).....	58
ภาพที่ 33 พนักงานออฟฟิศที่มารับประทานอาหารในร้านอาหาร.....	70
ภาพที่ 34 พนักงานออฟฟิศที่เลิกงานเดินหาร้านอาหารบริเวณใกล้สถานีรถไฟ.....	70
ภาพที่ 35 ภาพรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน).....	71
ภาพที่ 36 อาหารอิตาเลียน.....	75
ภาพที่ 37 ซาซิมิปลาคุนิซากิคินตาจิ.....	76
ภาพที่ 38 เนื้อสเต็กซาบูตงหันเต้า.....	76
ภาพที่ 39 คุณป้าที่ทำอาหารในฟาร์มโกโบ.....	77
ภาพที่ 40 คุณโอดะ จิเมิ ผู้เตรียมอาหารที่ร้านปลาคุนิซากิคินตาจิ.....	77
ภาพที่ 41 เชฟร้านเนื้อบุงโกกิ.....	77
ภาพที่ 42 ลูกค้ายื่นมารับประทานอาหาร.....	80
ภาพที่ 43 ลูกค้ายื่นมารับประทานอาหารที่ร้านในสถานีรถไฟ.....	80
ภาพที่ 44 เกี้ยวซ่า.....	81
ภาพที่ 45 ข้าวหน้าเนื้อที่ถูกตกแต่งด้วยสาหร่ายด้านบน.....	82
ภาพที่ 46 ทาโกะยากิ.....	82

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 47 ร้านอาหารที่เต็มไปด้วยลูกค้า.....	83
ภาพที่ 48 คู่ชีวิตสี่แบบหวาน.....	84
ภาพที่ 49 พะเจะ.....	84
ภาพที่ 50 งานใส่ขนมที่ไม่มีลวดลายบนภาชนะ.....	85
ภาพที่ 51 พ่อครัวกำลังพูดแนะนำอาหาร.....	85
ภาพที่ 52 เจ้าของร้านใส่ผ้ากันเปื้อนกำลังคุยกับพิธีกรรายการ.....	85
ภาพที่ 53 ร้านอาหารที่หรูหรา.....	86
ภาพที่ 54 เนื้อวัวเกรดพรีเมียม.....	87
ภาพที่ 55 ข้าวหน้าปลาไหล.....	87
ภาพที่ 56 ซูชิที่ถูกจัดเรียงอย่างสวยงาม.....	88
ภาพที่ 57 เนื้อที่แยกใส่ภาชนะไว้จำนวนมาก.....	88
ภาพที่ 58 ห้างสรรพสินค้าโตมารู.....	89
ภาพที่ 59 ซีโครงหมูหมักสำเร็จรูป.....	90
ภาพที่ 60 น้ำพริกญี่ปุ่นสำเร็จรูป.....	90
ภาพที่ 61 ซูชิห่อพลาสติกพร้อมรับประทาน.....	90
ภาพที่ 62 ซูชิที่ตกแต่งไว้สวยงามสำหรับซื้อกลับบ้าน.....	91
ภาพที่ 63 ซาชิมิที่วางเรียงไว้อย่างสวยงามสำหรับซื้อกลับบ้าน.....	91
ภาพที่ 64 ห่อของทอดด้วยกระดาษ.....	92
ภาพที่ 65 สลัดผักใส่กล่องสำหรับซื้อกลับบ้าน.....	92
ภาพที่ 66 ข้าวกล่องสำหรับซื้อกลับบ้าน.....	92
ภาพที่ 67 พนักงานในห้างใส่ชุดยูนิฟอร์มของร้าน.....	93
ภาพที่ 68 พ่อค้าร้านริมทางสวมใส่ผ้ากันเปื้อนกับหมวก.....	93
ภาพที่ 69 ฟาร์มรากบัว.....	94

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 70 ฟาร์มโกโบซูยแดง.....	95
ภาพที่ 71 ฟาร์มปลา.....	95
ภาพที่ 72 รากโกโบทอด.....	95
ภาพที่ 73 พิธีกรใช้ตะเกียบในการรับประทานอาหาร.....	96
ภาพที่ 74 แม่ครัวใส่ผ้ากันเปื้อนกับที่โพกผม.....	96
ภาพที่ 75 ข้าวอบรากโกโบ.....	97
ภาพที่ 76 รากโกโบ.....	98
ภาพที่ 77 ชุดข้าวผักกาดดองและซूपดงโงะ.....	98
ภาพที่ 78 โต๊ะอาหารที่มีภาชนะใส่อาหารหลายอย่าง.....	99
ภาพที่ 79 ร้านขายเนื้อวัวบิฟชอป อาซาจิ.....	100
ภาพที่ 80 เนื้อสเต็กพรีเมียม.....	100
ภาพที่ 81 ไช้ปลาคาเวียร์.....	101
ภาพที่ 82 ชุดอาหารที่ถูกตกแต่งอย่างสวยงาม.....	101
ภาพที่ 83 ซูชิปลาที่ถูกจัดวางอย่างสวยงาม.....	101
ภาพที่ 84 ภาชนะใส่อาหารที่มีลวดลายและรูปทรงสวยงาม.....	102
ภาพที่ 85 ร้านอาหารไดซังคินปะ.....	103
ภาพที่ 86 หม้อไฟฮากาตะ.....	103
ภาพที่ 87 เกี้ยวน้ำแบบรัสเซีย.....	104
ภาพที่ 88 ซูชิหน้าอิชิจัง.....	104
ภาพที่ 89 หม้อไฟพุตติ้งอบสตรอว์เบอร์รี่.....	105
ภาพที่ 90 ชุดอาหารที่ถูกจัดวางและตกแต่งอย่างดี.....	105
ภาพที่ 91 หม้อเซรามิคสำหรับใส่เมนูหม้อไฟ.....	106

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ภาพแทนการรับประทานอาหารของคนญี่ปุ่นในสังคมเมืองและสังคมชนบท.....	25
ตารางที่ 1 ภาพแทนการรับประทานอาหารของคนญี่ปุ่นในสังคมเมืองและสังคมชนบท(ต่อ).....	26
ตารางที่ 1 ภาพแทนการรับประทานอาหารของคนญี่ปุ่นในสังคมเมืองและสังคมชนบท(ต่อ).....	27
ตารางที่ 2 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองแบบความจำเป็นและคนชนบท แบบความหรูหรา.....	27
ตารางที่ 2 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองแบบความจำเป็นและคนชนบท แบบความหรูหรา(ต่อ).....	28
ตารางที่ 2 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองแบบความจำเป็นและคนชนบท แบบความหรูหรา(ต่อ).....	29
ตารางที่ 3 ตารางแสดงชื่อตอน วันที่ออกอากาศจริง วันที่เผยแพร่ใน Youtube จำนวนผู้ชม (views) และชื่อช่องใน Youtube.....	59
ตารางที่ 3 ตารางแสดงชื่อตอน วันที่ออกอากาศจริง วันที่เผยแพร่ใน Youtube จำนวนผู้ชม (views) และชื่อช่องใน Youtube(ต่อ).....	60
ตารางที่ 4 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว).....	61
ตารางที่ 4 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ).....	62
ตารางที่ 4 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ).....	63
ตารางที่ 4 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ).....	64
ตารางที่ 4 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ).....	65
ตารางที่ 4 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ).....	66
ตารางที่ 4 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ).....	67
ตารางที่ 4 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ).....	68

## สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 4 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ).....	69
ตารางที่ 5 ตารางแสดงตอนที่ (episode) และชื่อตอนในรายการรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน).....	75
ตารางที่ 6 ภาพแทนที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ รายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน).....	107
ตารางที่ 7 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นของคนเมืองและคนชนบท.....	114

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ที่มาและความสำคัญปัญหาของการวิจัย

“โทรทัศน์เป็นสื่อที่มีความสัมพันธ์อยู่กับวัฒนธรรม (Hall อ้างจาก Turner, 1990)” ประโยคนี้แสดงให้เห็นว่า สื่อ สังคมและวัฒนธรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก และมีอิทธิพลต่อทัศนคติ พฤติกรรม และแบบแผนในการใช้ชีวิตของผู้คนในสังคมอีกด้วย การนำเสนอเรื่องราวต่างๆในสื่อมีทั้งความจริงและเท็จ แต่ก็เป็นการถ่ายทอดความคิด มโนทัศน์ และเกิดการแลกเปลี่ยนกันเกิดขึ้น ทำให้เนื้อหาของสื่อมีความหลากหลายมากขึ้น ซึ่งรายการโทรทัศน์ส่วนใหญ่ก็มักจะนำเสนอเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต สังคม และวัฒนธรรมต่างๆ ออกมาได้ที่น่าสนใจ

การขยายตัวของสื่อโทรทัศน์ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอีกระลอกใหญ่ต่อการรับรู้และประสบการณ์ การถ่ายทอดความรู้ ด้วยเหตุที่บทบาทหนึ่งที่สังคมมอบหมายให้กับสื่อโทรทัศน์ก็คือการให้ความรู้ (education/instruction) ดังนั้นเมื่อผนวกกับองค์ความรู้เรื่องต่างๆ โทรทัศน์จึงเป็นสื่อสมัยใหม่ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อตนเองกับวัฒนธรรมต่างๆ และมีส่วนสร้างประสบการณ์แบบใหม่ต่อหลายคนในโลกความเป็นจริง

เมื่อโทรทัศน์เข้ามาสู่พื้นที่ของการถ่ายทอดวัฒนธรรมครัวได้ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในแง่ประสบการณ์ของผู้ชมหลายๆประการ สิ่งที่โทรทัศน์สื่อสารไม่ได้มีแค่ประเด็นที่ว่าจะทำอาหารอะไร แต่ที่เหนือไปกว่านั้นคือ โทรทัศน์อธิบายด้วยว่าจะประกอบอาหารอย่างไร หรือที่ทัศนะของนักสังคมชาวฝรั่งเศสอย่าง Pierre Bourdieu เรียกว่า เป็นการสื่อสารเรื่อง ‘รสนิยม’ (taste) ในการทำอาหารนั่นเอง (สมสุข หินวิมาน, 2545: 201)

ในประเทศญี่ปุ่นก็เป็นหนึ่งในประเทศที่มีสื่อจำนวนมาก ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิทยุและโทรทัศน์ต่างๆไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของการ์ตูน อะนิเมะ มังงะ หรือรายการโทรทัศน์ ทีวีดีต่างๆ ที่ได้รับความนิยมอย่างมากทั้งผู้คนในประเทศและนอกประเทศ บางประเทศเมื่อได้รับชมรายการโทรทัศน์ของญี่ปุ่นแล้วยังได้ซื้อลิขสิทธิ์รายการนั้นไปออกฉายในประเทศและทำเป็นภาษาตนเองก็มี อย่างเช่นในประเทศไทย ที่ได้ซื้อลิขสิทธิ์และนำรายการ Iron Chef รายการเกมโชว์แข่งขันทำอาหาร ที่เป็นรายการต้นฉบับจากญี่ปุ่นมาทำเป็นชื่อของไทยในชื่อ “ยุทธการกระทะเหล็ก” มาออกอากาศในประเทศไทย แต่ภายหลังก็ได้มีการซื้อลิขสิทธิ์อีกครั้ง เพื่อที่จะนำเอารูปแบบเหมือนกันรายการต้นฉบับมาทำเป็นของประเทศไทยเองในชื่อว่า “เชฟกระทะเหล็ก ประเทศไทย” ที่ยังคงเค้าโครงและเนื้อหาเดิมเอาไว้ เป็นต้น

การทำอาหารญี่ปุ่นเป็นที่นิยมได้นั้นส่วนหนึ่งก็มาจากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์ของที่ได้มีการจัดทำรายการโทรทัศน์เกี่ยวกับอาหารญี่ปุ่นไว้หลากหลายรายการ อย่างเช่น ยุทธการกระทะเหล็ก (Iron chef) ที่เป็นที่นิยมอย่างมาก นอกจากรายการยุทธการกระทะเหล็กแล้ว ยังมีรายการอื่นๆอีกที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอภาพของอาหารญี่ปุ่นเอาไว้ ได้แก่รายการ Maki's Magic Restaurant ที่เป็นรายการอาหารของญี่ปุ่น

ที่จะพาไปตามร้านอาหารชื่อดังที่เป็นที่นิยมซึ่งอยู่ตามสถานที่ต่างๆในประเทศญี่ปุ่น มีลูกค้าต่อแถวเป็นจำนวนมากในช่วงพักกลางวันหรือช่วงวันหยุด โดยที่ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นบริเวณเมืองใหญ่ๆ อย่างโตเกียว โอซาก้า เป็นต้น โดยเฉพาะบริเวณที่มีบริษัทและพนักงานออฟฟิศจำนวนมาก โดยที่ร้านอาหารเหล่านั้นทำอาหารออกมาได้หน้าตาน่ารับประทาน ใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ และมีปริมาณที่คุ้มค่าคุ้มราคาด้วย

หรืออีกหนึ่งรายการคือรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) เป็นรายการที่นำเสนออาหารญี่ปุ่นในบริเวณแถบคันโตของประเทศญี่ปุ่น ได้แก่จังหวัดฟูกูโอกะ, คาโกชิมะ, โออิตะ, คุมาโมโตะ และนางาซากิ ซึ่งรายการนี้ก็มีเนื้อหาที่ใกล้เคียงกันกับรายการ Maki's Magic Restaurant ที่จะพาไปตามร้านอาหารต่างๆเช่นเดียวกัน แต่ในรายการนี้จะแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่นที่อยู่ใกล้กันกับธรรมชาติ มีวิถีชีวิตที่ค่อนข้างสอดคล้องกับกับธรรมชาติเสียส่วนใหญ่ เริ่มตั้งแต่การปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ ทำไร่ทำสวน และนำผลผลิตที่ได้จากการทำกิจกรรมเหล่านั้นมาแปรรูปและประกอบอาหารเพื่อการดำรงชีวิต

ในโลกของอาหารเมื่อถูกนำเสนอผ่านสื่อมวลชน ไม่ว่าจะป็นนิตยสารหรือรวมถึงโทรทัศน์แล้ว จะต้องผ่านกระบวนการตกแต่งให้ดูสวยงาม การทำครัวมีเป้าหมายเพื่อการดูหรือเสิร์ฟผ่านดวงตา ฉะนั้นอาหารต่างๆ จึงต้องถูกปรุงแต่งให้ดูละมุน และตัดแปลงทุกอย่างให้ต่างออกไปจากผลิตภัณฑ์ที่เคยมีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น ต้องแสดงภาพเนื้อสันในที่เลือกสรรไว้อย่างดี ต้องหันผักให้เป็นสีเหลี่ยมลูกเต๋าสวยงาม หรือต้องจัดเรียงอาหารที่ปรุงให้ดูเป็นระเบียบเรียบร้อยสูงส่งรสนิยม เป็นต้น (สมสุข หินวิมาน, 2545: 207) ในรายการโทรทัศน์ที่นำเสนอภาพของอาหารญี่ปุ่นเองก็เช่นกัน สื่อมักจะนำเสนอภาพของอาหารออกมาในลักษณะต่างๆ ที่ต้องนำทฤษฎีและแนวคิดทางสังคมศาสตร์มาใช้ในการวิเคราะห์เพื่อให้เห็นภาพเหล่านั้น ทำให้เห็นว่าสื่อได้แสดงหรือนำเสนอภาพแทนบางประการของอาหารแต่ละประเภทเอาไว้ โดยที่ต้องตั้งคำถามเองว่าสื่อต้องการจะนำเสนออะไร

ภาพของอาหารญี่ปุ่นที่ออกมาผ่านสื่อในแต่ละรายการนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งจะขึ้นอยู่กับสถานที่และสิ่งแวดล้อมในแต่ละที่ อย่างเช่นในโตเกียวเป็นเมืองที่มีความเป็นศูนย์กลางความเจริญ มีบริษัททั้งใหญ่และเล็กจำนวนมาก มีแหล่งช้อปปิ้ง ผู้คนส่วนมากจะเป็นนักท่องเที่ยวและเหล่าพนักงานในออฟฟิศ ในช่วงเวลาเร่งด่วนอย่างช่วงเช้าหรือตอนพักกลางวัน พนักงานเหล่านี้ก็จะออกมารับประทานอาหารกัน อาหารส่วนใหญ่ก็จะเป็นอาหารที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว เพื่อให้เหมาะกับชีวิตที่มีความเร่งรีบตลอดเวลา เป็นต้น ส่วนในชนบทซึ่งมีสิ่งแวดล้อมที่ตรงข้ามกับในเมืองอย่างสิ้นเชิง ผู้คนส่วนมากจะเป็นคนดั้งเดิมที่อาศัยอยู่ คนสูงวัย หรือนักท่องเที่ยวบ้างประปราย อาหารส่วนใหญ่ก็เป็นอาหารที่ทำจากวัตถุดิบในท้องถิ่น มีความเรียบง่าย และความแปลกใหม่ เป็นต้น

จากที่กล่าวไปข้างต้น แสดงให้เห็นว่าอาหารญี่ปุ่นไม่ได้เป็นเพียงแค่อาหารแต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงสังคม วัฒนธรรม วิถีชีวิต รสนิยม รวมถึงชนชั้นในสังคม และแนวคิดต่างๆของคนญี่ปุ่นด้วย และผู้วิจัยยังสังเกตเห็นอีกด้วยว่าสื่อเป็นส่วนสำคัญในการนำเสนอวัฒนธรรมอาหารของประเทศญี่ปุ่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ศึกษาว่าสื่อได้นำเสนอภาพแทน (Representation) ของอาหารญี่ปุ่นที่ปรากฏในรายการโทรทัศน์ของรายการของประเทศญี่ปุ่น ผ่านรายการ Maki's Magic Restaurant (ครัวมหัศจรรย์) และ Ishi-Chan's Extraordinary

Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) โดยใช้แนวคิดเรื่องภาพแทนมาวิเคราะห์ให้เห็นว่าภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในแต่ละรายการมีลักษณะอย่างไร และผู้วิจัยต้องการศึกษาอีกกว่าสนิยมในการรับประทานอาหารของคนญี่ปุ่นในแต่ละพื้นที่เป็นอย่างไร

## 1.2 คำถามวิจัย

1.2.1 สื่อสร้างภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นอย่างไรบ้าง

1.2.2 สื่อนำเสนอสนิยมของวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นอย่างไรบ้าง

## 1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 ศึกษาภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในแต่ละพื้นที่และช่วงเวลา

1.3.2 ศึกษาสนิยมวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นในแต่ละพื้นที่และช่วงเวลา

## 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้จากการวิจัย

1.4.1 ได้รู้แนวคิด ทฤษฎี การศึกษาภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นที่ปรากฏอยู่ในรายการโทรทัศน์

1.4.2 ได้ฝึกฝนทักษะจากการค้นคว้าข้อมูล การอ่าน และการคิดวิเคราะห์โดยนำแนวคิดทางสังคมศาสตร์มาประยุกต์ใช้

## 1.5 ขอบเขตการศึกษารวิจัย

งานวิจัยเรื่องภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษา รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ผู้วิจัยสนใจในวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่น โดยศึกษาจากรายการ 2 รายการดังกล่าวในช่วงปี 2011 - 2013 ส่วนขอบเขตของพื้นที่ที่ศึกษา คือ พื้นที่เมืองอย่างโอซาก้า และพื้นที่ชนบทในภูมิภาคคิวชู ได้แก่ จังหวัดฟูกูโอกะ, คาโกชิมะ, โออิตะ, คумаโมโตะ และนางาซากิ

## 1.6 วิธีการศึกษารวิจัย

งานวิจัยเรื่องภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษา รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการเก็บข้อมูลดังนี้

1.6.1 ข้อมูลเชิงปฐมภูมิ จากการรับชมรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) ทางเว็บไซต์ Youtube ของช่อง dommy donyny, demmy deenyny, และ takachi nomura จำนวน 10 วิดีโอ และรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ทาง Flixer จำนวน 7 ตอน



1.6.2 ข้อมูลเชิงทฤษฎี จากการค้นคว้าจากหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดเรื่องภาพตัวแทน (Representation) แนวความคิดรสนิยม (Taste) แนวความคิดเกี่ยวกับอาหาร และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

### 1.7 แผนการดำเนินงาน

งานวิจัยเรื่องภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษา รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) มีระยะเวลาดำเนินงานตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2562 จนถึงเดือนมีนาคม 2563 โดยมีแผนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

กิจกรรม	ระยะเวลาในการดำเนินงาน								
	ก.ค. 62	ส.ค. 62	ก.ย. 62	ต.ค. 62	พ.ย. 62	ธ.ค. 62	ม.ค. 63	ก.พ. 63	มี.ค. 63
1. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	←→								
2. เก็บรวบรวมข้อมูล		←→							
3. วิเคราะห์ข้อมูล					←→				
4. สรุปผลการวิจัย								←→	
5. จัดทำรายงานการวิจัยสมบูรณ์									←→

## 1.8 แผนการเขียนเนื้อหา

งานวิจัยเรื่อง ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษารายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) มีการแบ่งเนื้อหาออกเป็น 7 บทดังนี้

### บทที่ 1 บทนำ

- 1.1 ที่มาและความสำคัญ
- 1.2 คำถามวิจัย
- 1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
- 1.5 ขอบเขตการศึกษา
- 1.6 วิธีการศึกษาวิจัย
- 1.7 แผนการดำเนินงาน
- 1.8 แผนการเขียนเนื้อหา

### บทที่ 2 การทบทวนแนวความคิดทางสังคมศาสตร์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- 2.1 แนวความคิดทางสังคมศาสตร์
  - 2.1.1 แนวความคิดการสร้างภาพแทน (Representation)
  - 2.1.2 แนวความคิดรสนิยม (Taste)
  - 2.1.3 แนวความคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร
- 2.2 งานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
  - 2.2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภาพแทน (Representation)
  - 2.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดรสนิยม (Taste)
  - 2.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหาร

### บทที่ 3 สังคมและวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่น

- 3.1 ประวัติและวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่น
- 3.2 อาหารญี่ปุ่นในปัจจุบัน
- 3.3 สรุปท้ายบท

### บทที่ 4 รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

- 4.1 รายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว)
  - 4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของรายการ
  - 4.1.2 เนื้อหาของรายการ

- 4.1.3 อาหารที่ปรากฏในรายการ
- 4.1.4 กลุ่มคนที่ปรากฏในรายการ
- 4.2 รายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)
  - 4.2.1 ข้อมูลทั่วไปของรายการ
  - 4.2.2 เนื้อหาของรายการ
  - 4.2.3 อาหารที่ปรากฏในรายการ
  - 4.2.4 กลุ่มคนที่ปรากฏในรายการ
- 4.3 สรุปท้ายบท

**บทที่ 5 ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) ปี7 และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)**

- 5.1 ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว)
  - 5.1.1 ภาพแทนความรวดเร็ว
  - 5.1.2 ภาพแทนความแปลกใหม่
  - 5.1.3 ภาพแทนความสะอาดสวยงาม
  - 5.1.4 ภาพแทนความหรูหรา
- 5.2 ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)
  - 5.2.1 ภาพแทนความเรียบง่าย
  - 5.2.2 ภาพแทนสุขภาพ
  - 5.2.3 ภาพแทนความหรูหรา
  - 5.2.4 ภาพแทนความแปลกใหม่
- 5.3 สรุปท้ายบท

**บทที่ 6 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) ปี7 และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)**

- 6.1 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว)
  - 6.1.1 พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร
  - 6.1.2 ประเภทของอาหาร
  - 6.1.3 การจัดวางและการตกแต่งอาหาร
  - 6.1.4 ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

6.1.5 การแต่งกาย

6.2 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

6.2.1 พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร

6.2.2 ประเภทของอาหาร

6.2.3 การจัดวางและการตกแต่งอาหาร

6.2.4 ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

6.2.5 การแต่งกาย

6.3 สรุปท้ายบท

## **บทที่ 7 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ**

7.1 สรุปผลการวิจัย

7.2 อภิปรายผลการวิจัย

7.3 ข้อเสนอแนะ

## บทที่ 2

### การทบทวนแนวความคิดทางสังคมศาสตร์และงานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง กรณีศึกษาภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นผ่านรายการโทรทัศน์ มีการทบทวนแนวความคิดและงานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ดังนี้

#### 2.1 แนวความคิดทางสังคมศาสตร์ ได้แก่

##### 2.1.1 แนวความคิดการสร้างภาพแทน (Representation)

##### 2.1.2 แนวความคิดรสนิยม (Taste)

##### 2.1.3 แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหาร

#### 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

##### 2.2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดการสร้างภาพแทน (Representation)

##### 2.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดรสนิยม (Taste)

##### 2.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

### 2.1 แนวความคิดทางสังคมศาสตร์

#### 2.1.1 แนวความคิดการสร้างภาพแทน (Representation)

**สจิวต์ ฮอลล์** (Hall, อ้างถึงใน เอกรัฐ เลหาทยวณิชย์, 2553) กล่าวว่าภาษาเป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบอกได้ถึงความหมายของสิ่งต่าง ๆ สามารถจะเป็นตัวกำหนดและจัดการความ ประพฤติ และการปฏิบัติต่าง ๆ ความหมายของภาษาจะช่วยให้การตั้งกฎ บรรทัดฐาน และ ขนบธรรมเนียมต่าง ๆ ที่สั่งการและควบคุมชีวิตคน นอกจากนี้ ฮอลล์ ยังมองว่า แนวคิดเรื่องภาพตัวแทน มีการทำงานคล้ายกับระบบการทำงานของภาษา เพราะภาพตัวแทนเป็นผลผลิตทางความหมายของระบบความคิดในจิตใจ ของมนุษย์ผ่านการทำงานของภาษา โดยการเชื่อมโยงระหว่างระบบความคิดกับภาษา ซึ่ง อำนาจให้มนุษย์สามารถอ้างอิงถึงโลกแห่งความจริงของวัตถุ ผู้คน และเหตุการณ์ต่าง ๆ รวมถึง โลกแห่งจินตนาการที่มีแต่วัตถุ ผู้คน และเหตุการณ์ที่ปรุงแต่งขึ้น ภาพตัวแทนจึงไม่ได้เป็นการลดรูปความเป็นจริง แต่เป็นการสร้างตนเองให้มีคุณสมบัติเทียบเท่าความเป็นจริงนั่นเอง ถึงแม้ว่าภาพตัวแทนจะมีการทำงานคล้ายกับการทำงานของภาษา แต่ก็ยังมีความต่างอยู่บางประการ เช่นกันกล่าวคือภาพตัวแทนนั้นจะทำการคัดเลือกเพียงบางลักษณะของความเป็นจริง

การสร้างภาพแทนนั้น ประกอบไปด้วยระบบการสร้างภาพแทน 2 ระบบ ด้วยกันคือ

**ระบบแรก** คือ ระบบที่จะช่วยในการจัดจำแนกวัตถุ ผู้คน และเหตุการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับชุดความคิด (a set of concept) หรือ ภาพแทนในความคิด (mental representation) ซึ่งมีอยู่ในสมองของเรา ถ้าไม่มีระบบนี้ เราจะไม่สามารถตีความโลกแห่งความหมายได้ ความหมายนั้นขึ้นอยู่กับระบบความคิด และ ภาพ (image) ที่ถูกสร้างขึ้นในความคิดของเราซึ่งสามารถใช้แทนที่หรืออ้างอิงโลกวัตถุ ทำให้เราสามารถที่จะอ้างอิงถึงสิ่งต่างๆ ทั้งที่อยู่ในสมองและนอกสมองของเราได้ การที่เราเรียกระบบที่ช่วยจำแนกแยกแยะว่าเป็นระบบการสร้างภาพแทน ก็เพราะว่า มันไม่ได้ประกอบไปด้วยความคิดที่เป็นปัจเจกเท่านั้น แต่มีความหลากหลายในการรวบรวม การจัดกลุ่ม การจัดหมวดหมู่ การจัดประเภทของความคิด และสร้างความสัมพันธ์อันซับซ้อนระหว่างกันได้ ยกตัวอย่างเช่น เราใช้หลักเกณฑ์ความคล้ายคลึงและความแตกต่างในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างความคิดหรือสร้างความแตกต่างของความคิดจากสิ่งต่างๆ เช่น เรามีความคิดว่า ในบางประการ นกเหมือนกับเครื่องบินบนท้องฟ้า ซึ่งความคิดนี้ตั้งอยู่บนฐานของความจริงที่ว่า พวกมันเหมือนกัน เพราะพวกมันบินได้ แต่ในขณะเดียวกันเราก็มีความคิดว่า มันมีความแตกต่างในประการอื่นๆ อีก คือ นกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ในขณะที่เครื่องบินเป็นประดิษฐกรรมของมนุษย์ การผสมและจับคู่ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดต่างๆ เพื่อก่อรูปของความเข้าใจ (idea) และความเห็นอย่างซับซ้อนนั้นเป็นไปได้ ก็เพราะความคิดของเราถูกจัดการด้วยระบบการจัดจำแนกความแตกต่างจากตัวอย่างข้างต้น ในการแยกแยะครั้งแรกอยู่บนฐานของความแตกต่างระหว่างสิ่งที่บินได้กับบินไม่ได้ และในการแยกแยะครั้งที่สองอยู่บนฐานของความแตกต่างระหว่างสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นมากับสิ่งที่เป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ยังมีกฎเกณฑ์อื่นๆ อีกในการจัดการแยกแยะซึ่งทั้งหมดทำงานภายใต้ระบบความคิด เช่น การจัดลำดับก่อนหลัง ความคิดโตมาก่อนและความคิดโตมาทีหลัง หรือ การจัดลำดับตามหลักเหตุผล อะไรเป็นสาเหตุของอะไร เป็นต้น ความคิดนั้นไม่ได้ถูกเก็บรวบรวมแบบสุ่ม แต่ความคิดถูกรวบรวม จัดการ และจำแนกเข้าสู่ความสัมพันธ์อันซับซ้อนกับสิ่งอื่นๆ

แผนที่ความคิด (conceptual map) ซึ่งเรามีในสมองนั้นย่อมมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล นั้นทำให้เราตีความโลกและทำความเข้าใจโลกแตกต่างกัน หรืออาจกล่าวได้ว่า พวกเราแต่ละคนเข้าใจและตีความโลกในลักษณะเฉพาะและเป็นปัจเจก แต่อย่างไรก็ตาม เราสามารถที่จะสื่อสารกันได้ก็ เพราะเราแบ่งปันแผนที่ความคิดที่มีความเหมือนกัน และทำความเข้าใจหรือตีความหมายโลกในแนวทางที่คล้ายคลึงกันแบบกว้างๆ นั่นคือความหมายที่แท้จริงเมื่อเราพูดว่า เราอยู่ในวัฒนธรรมเดียวกัน เพราะเราตีความโลกแบบกว้างๆ เหมือนกัน ทำให้เราสามารถสร้างความหมายในเชิงวัฒนธรรมร่วมกันได้ และสร้างโลกทางสังคมซึ่งพวกเราอาศัยอยู่ร่วมกันได้

**ระบบที่สอง** อย่างไรก็ตาม แผนที่ความคิดร่วมกันก็ยังไม่พอ เราจะต้องสามารถอ้างอิงหรือแลกเปลี่ยนความหมายและความคิดได้ด้วย เราจะทำเช่นนั้นได้ก็ต่อเมื่อเราใช้ภาษาร่วมกัน ซึ่งเป็นเพียงวิธีการเดียวเท่านั้น ดังนั้น ภาษา ก็คือ ระบบการสร้างภาพแทนระบบที่สอง ซึ่งเกี่ยวข้องในกระบวนการสร้างความหมายทั้งหมด แผนที่ความคิดที่เรามีร่วมกันจะต้องถูกแปลไปเป็นภาษาที่เราใช้ทั่วไป เราจึงจะสามารถจับคู่ความคิดและความ

เข้าใจต่างๆ เข้ากับคำที่ต้องการเขียน เสียงที่ต้องการพูด หรือภาพที่ปรากฏได้อย่างแน่นอน โดยทั่วไป เราเรียกคำ เสียง หรือภาพที่มีความหมายว่า “สัญลักษณ์” สัญลักษณ์เหล่านี้แทนที่หรืออ้างอิงถึงความคิดหรือความสัมพันธ์ระหว่างความคิดต่างๆ ที่เรามีในสมอง พร้อมๆ กับ การสร้างระบบความหมายทางวัฒนธรรมของเราขึ้นมา

สัญลักษณ์ ถูกจัดการโดยภาษา ทำให้เราสามารถแปลงความคิดของเราไปสู่ถ้อยคำ เสียงหรือภาพ และทันทีที่มีการใช้สัญลักษณ์ มันจะปฏิบัติการในฐานะภาษา แสดงความหมายและสื่อสารความคิดของเราไปยังคนอื่นๆ คำว่า “ภาษา” ในที่นี้นั้น มีความหมายกว้างขวาง ระบบการเขียนที่มีความเฉพาะ หรือระบบการพูดที่มีความเฉพาะทั้งสองสิ่งนี้ถูกจัดเป็น “ภาษา” อย่างไม่มีข้อสงสัย แต่ภาษายังรวมถึงภาพต่างๆ ที่เห็น แม้ว่าจะสร้างขึ้นโดยใช้มือ เครื่องจักร อิเล็กทรอนิกส์ ดิจิตอล หรืออื่นๆ เมื่อพวกมันถูกใช้แสดงความหมาย ก็จัดเป็นภาษา และยังรวมถึงสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่ “ภาษาศาสตร์” ซึ่งใช้แสดงความรู้สึกโดยทั่วไป ตัวอย่างเช่น “ภาษา” ของการแสดงความรู้สึกทาง สีหน้า ท่าทาง หรือ “ภาษา” ของแฟชั่น เสื้อผ้า ไฟจราจร เป็นต้น แม้กระทั่ง บทเพลงก็เป็น “ภาษา” ที่มีความสัมพันธ์อันซับซ้อนระหว่างเสียง และคอร์ดต่างๆ ที่มีความแตกต่างกัน เสียง คำ ภาพ หรือสิ่งใดๆ ที่ทำหน้าที่ในฐานะสัญลักษณ์ และถูกจัดการด้วยสัญลักษณ์เข้าไปสู่ระบบ ซึ่งสามารถบรรจุและแสดงความหมายได้ ในมุมมองนี้ล้วนถูกจัดเป็น “ภาษา” ทั้งสิ้น

กล่าวโดยสรุป แก่นกลางของกระบวนการสร้างความหมายในวัฒนธรรมนั้น มีระบบการสร้างภาพแทน 2 ระบบเกี่ยวข้องอยู่

**ระบบแรก** ทำให้เราสามารถให้ความหมายกับโลกผ่านการสร้างชุดของความสัมพันธ์ หรือห่วงโซ่ของการเปรียบเทียบระหว่างสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้คน วัตถุ เหตุการณ์ ความคิดทางนามธรรมต่างๆ กับ ระบบความคิดหรือแผนที่ความคิดของเรา

**ระบบที่สอง** ขึ้นอยู่กับการสร้างชุดของความสัมพันธ์ระหว่าง “แผนที่ความคิดของเรา” กับ “ชุดสัญลักษณ์” โดยการจัดการหรือรวบรวมมันเข้าสู่ภาษาที่หลากหลาย ซึ่งแทนที่หรืออ้างอิงถึงความคิดเหล่านั้น ความสัมพันธ์ระหว่าง “สิ่งต่างๆ” ความคิด และสัญลักษณ์ วางอยู่บนแก่นกลางของการผลิตความหมายในภาษา กระบวนการที่เชื่อมโยงองค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนนี้เข้าด้วยกัน คือ สิ่งที่เราเรียกว่า “ภาพแทน”

นอกจากนี้ ฮอลล์ยังได้กล่าวถึงแนวทางการศึกษาในเรื่องภาพแทนนั้นสามารถแบ่งเป็นแนวทางหลักๆ ได้ 3 แนวทางด้วยกัน ซึ่งได้แก่

**1) ภาพสะท้อน (reflective approach)** แนวทางการศึกษาภาพแทนที่เชื่อว่าภาพแทน คือ “ภาพสะท้อน” (reflective approach) แนวทางนี้เชื่อว่า ความหมายอยู่ในวัตถุ ผู้คน ความคิด หรือเหตุการณ์ที่อยู่บนโลกแห่งความจริง และภาษาทำหน้าที่เหมือนกับกระจก เพื่อสะท้อนความหมายที่แท้จริงซึ่งปรากฏบนโลก

**2) เจตจำนง (intentional approach)** แนวทางการศึกษาภาพแทนที่เชื่อว่าภาพแทน คือ “ความตั้งใจหรือเจตจำนง” (intentional approach) แนวทางนี้เชื่อว่า ผู้แต่ง ผู้พูด เป็นคนกำหนดความหมายต่างๆ บนโลก ผ่านภาษา คำต่างๆ จึงมีความหมายตามที่ถูกแต่งตั้งใจที่จะให้ความหมาย

**3) การประกอบสร้าง (constructionist approach)** แนวทางการศึกษาภาพแทนที่เชื่อว่าภาพแทน คือ “การประกอบสร้าง” (constructionist approach) ความหมายผ่านภาษา แนวทางนี้เชื่อว่า ไม่มีสิ่งใดหรือแม้กระทั่งปัจเจกผู้ใช้ภาษาคนใดสามารถจะคงความหมายต่างๆ ในภาษาไว้ได้ สิ่งต่างๆ ไม่ได้มีความหมายใดๆ แต่เป็นเราที่สร้าง ความหมายขึ้นมา โดยการไ้ระบบภาพแทน ซึ่งได้แก่ ความเข้าใจ (concept) และสัญญาณ (sign) ต่างๆ

จากแนวความคิดของ Stuart Hall ดังกล่าวเห็นได้ว่าภาพแทนภาพที่ เกิดจากการให้ความหมายแก่สิ่งต่างๆ ในโลกแห่งความเป็นจริงไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรมหรือนามธรรมโดยไ้ภาษา ซึ่งภาษาที่ให้ความหมาย และ ภาพของสิ่งต่างๆ นั้นไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติแต่เป็นข้อตกลงของสังคมและวัฒนธรรม สมาชิกในสังคมและวัฒนธรรมเดียวกันมักจะมีภาพของสรรพสิ่งร่วมกันอย่างไม่รู้ตัว และเมื่อผู้วิจัยได้พิจารณาแนวความคิดดังกล่าวแล้วเห็นว่าเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษา รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) ปี 7 และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ผู้จึงนำแนวคิดนี้มาเป็นแนวทางศึกษาและการวิจัย

### 2.1.2 แนวความคิดเรื่องรสนิยม (Taste) ของปีแอร์ บูร์ดิเยอ (Pierre Bourdieu)

เริ่มแรก บูร์ดิเยอได้ให้ความหมายร่วมของคำว่า “รสนิยม” เฉกเช่นเดียวกับนักวิชาการ ทั่วไป รสนิยมเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนกับวัตถุที่เกี่ยวข้องกับการสร้าง การผลิตการครอบครอง การใช้วัตถุ นั้น ๆ เพื่อบ่งบอกสถานะของตัวบุคคลใน social field ความสัมพันธ์นี้เมื่อแยกแยะดูตาม มิติต่าง ๆ ก็จะเกี่ยวข้องกับ

- อำนาจที่จะได้วัตถุ/สิ่งของนั้นมา
- การกระจายวัตถุ/สิ่งของ
- สถานะที่จะควบคุมจำนวนสิ่งของ/วัตถุ
- รสนิยมที่จะมีหน้าที่ทั้งต่อ “ปัจเจกบุคคล” ในด้านที่จะก้าวเข้าสู่สถานะที่สูงขึ้น (ก็ต้องยกระดับรสนิยมให้สูงขึ้น) และหน้าที่ต่อ “สังคม” ที่จะถูกใช้ป็นเครื่องมือในการกำจัด/ควบคุมการแข่งขันเรื่องการครอบครองและการใช้วัตถุ ส่วนในสังคมยุคปัจจุบันที่มีลักษณะป็นสังคมแห่งการบริโภค (consumer society) รสนิยม มักจะถูกนิยามให้ หมายถึง แนวทางการเลือกใช้สิ่งของวัตถุใน การอุปโภค บริโภค ซึ่งจากนิยามเหล่านี้ บูร์ดิเยอได้ก้าวต่อไปและได้นิยามว่ารสนิยมไม่ใช่เรื่อง “ตามธรรมชาติ” (by nature) และไม่ใช่อะไรเรื่องส่วนตัวของปัจเจกบุคคล บูร์ดิเยอปฏิเสธทัศนคติแบบสามัญสำนึกที่มักรับรู้กันว่า รสนิยมสุนทรีย์ต่าง ๆ เป็นเรื่องที่เกิดมาติดตัวปัจเจกบุคคล เขาได้สรุปว่า รสนิยมเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับสังคมที่บุคคลใช้ชีวิตอยู่ (social-



field) เป็นเรื่องที่เกิดมาจากการขัดเกลาทางสังคม (ในระดับจิตสำนึก) บวกผสมกับเงื่อนไขแห่งการดำรงชีวิต อยู่ (ไร้จิตสำนึก) ดังนั้นการชอบ นุ่งกางเกงยีนส์หรือชอบใส่ผ้าไทย การชอบไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์ ชอบฟังเพลง คลาสสิกหรือเพลงแจ๊ส การชอบดูละครโทรทัศน์หรือดูหนังนอกกระแส ฯลฯ รสนิยมและสุนทรีย์เหล่านี้ล้วนมี ที่มาที่ไปทั้งสิ้น

แนวคิดเรื่องรสนิยมของบูร์ดิเยอเป็นแนวคิดที่ต่อเนื่องมาจากแนวคิดเรื่อง habitus เพราะรสนิยมคือ ผลผลิตที่จับต้องได้ของ habitus ที่จะฝังอยู่ใน 2 มิติ คือ เงื่อนไขของการมีวัตถุ (มีสิ่งของเครื่องใช้อะไรบ้างที่อยู่ในครอบครอง) และการมีความแตกต่างเชิงสัญลักษณ์ (symbolic differentiation) เช่น ของที่ครอบครองอยู่นั้นเป็น ของสูง/ของต่ำ ดูยากไร้/ดูมีราคามั่งคั่ง เป็นต้น ซึ่ง ทำให้เกิดความหมายทางสังคมแก่ผู้ที่ครอบครอง/ใช้วัตถุ/สิ่งของนั้น มิติที่บูร์ดิเยอได้ขีดเส้นใต้ไว้ให้ ความสำคัญคือ “เงื่อนไขของการมีวัตถุ” บูร์ดิเยอกล่าวว่า เมื่อเราพูดว่า รสนิยมเป็นแนวทางการ เลือกใช้สิ่งของเพื่อการอุปโภคบริโภคนั้น เราก็ต้องไม่ลืมว่าการเลือกนั้นมีได้เป็นไปอย่างเสรีเต็มที่ ตัวอย่างเช่นรสนิยมในการเลือกเล่นเกมกีฬา ใ้ว่าทุกคนจะสามารถเลือกมีรสนิยมที่จะเล่นกอล์ฟได้ ดังนั้นการเล่นกอล์ฟจึงมิใช่เกมกีฬาแบบธรรมดา หากแต่มีความหมายเชิงสัญลักษณ์ที่ให้อำนาจแก่ผู้ที่ มีรสนิยม กล่าวคือ คนเล่นกอล์ฟต้องเป็นคนที่มฐานะทางสังคม ในเผยแพร่ความหมายเชิงสัญลักษณ์นี้สื่อมวลชนจะมีบทบาทเต็มที่ จากจุดนี้ บูร์ดิเยอได้พัฒนาเรื่องรสนิยมให้เชื่อมโยงกับเรื่อง ชนชั้นต่อไป บูร์ดิเยอได้เสนอว่า ปัจเจกบุคคลจะก้าวสู่ social field ของรสนิยมแบบต่าง ๆ (เช่น เริ่มหัดเล่นเปียโน เริ่มไปฟังเพลงคอนเสิร์ต ฯลฯ) โดยให้ความโน้มเอียงแห่งอุปนิสัย(habitus) ที่จะเป็นตัวเลือกวิถีชีวิต (lifestyle) แบบต่าง ๆ เขามองว่าวิถีชีวิตเป็นการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมที่สุดของมิติสัญลักษณ์ของความสัมพันธ์ทางชนชั้น ตัวอย่างเช่น หากเราเป็นคนที่มีวิถีชีวิตแบบดูแลสุขภาพ กินอาหาร พักผ่อน ออกกำลังกายอย่างถูกหลักการเสริมสร้างสุขภาพ วิถีชีวิตเช่นนี้ก็จะบ่งบอกถึงลักษณะทางชนชั้นของเราได้ดีกว่า อย่างน้อยก็ต้องเป็นชนชั้นกลางที่มีความรู้เรื่องการ เสริมสร้างสุขภาพ เป็นต้น และก็ไม่สำคัญว่าคนรวยจะเล่นกอล์ฟ เทนนิส คริกเก็ต โปโล แข่งรถ (ซึ่งเป็นกีฬาที่สังกัดอยู่ในสายรสนิยมของชนชั้นสูงทั้งสิ้น) แต่ที่ว่าคนรวยจะไม่เล่นตะกร้อ ต่อยมวย กระบี่กระบอง ฯลฯ อย่างแน่นอน เนื่องจากกีฬาแต่ละประเภทที่กล่าวมานั้น มีสัญลักษณ์แห่งชนชั้น ติดตรึงอยู่

นอกจากนี้บูร์ดิเยอได้วิเคราะห์องค์ประกอบของ habitus ของการกินอาหารของชนชั้นล่างฝรั่งเศสที่มีลักษณะแตกต่างไปจากชนชั้นกลางและชนชั้นสูงในแง่มุมต่าง ๆ ดังนี้

1. เน้นความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร อาหารที่มีทั้งหมดจะถูกนำมาวางบนโต๊ะให้เห็น ความมากมาย หลากหลาย อาหารที่มีขนาดใหญ่เช่น แกะทั้งตัว ผลไม้ทั้งผล ฯลฯ จะถูกมองว่ามีคุณค่า มีความอุดมสมบูรณ์ โดยไม่เน้นการประดับประดาการประดับประดาตกแต่งแฉกเช่นชนชั้นสูง / ชนชั้นกลาง

2. มีอิสระในการจัดวาง ชนชั้นล่างจะไม่พิถีพิถันในการวางจาน ช้อน มีด ส้อม แก้วน้ำ ฯลฯ เอาไว้อย่างเป็นระเบียบ เป็นที่เป็นทาง เขาอาจจะเริ่มต้นรับประทานอาหารตั้งแต่อุปกรณ์ยังไม่พร้อม แล้วค่อย ๆ เรียกว่า

อุปกรณ์การกินมาเสริมเพิ่มเติม เขาจะฉีกกล่องขนมเค้กแล้วใช้เป็นจานรอง รับประทานโดยใช้มือ เนื่องจากชนชั้นล่างมีความรู้สึกว่าการกินอาหารเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของ ชีวิตที่ทำกันในครอบครัว และชีวิตครอบครัวเป็นปริณทณแห่งความเป็นอิสระ รูปแบบการกินอาหาร ของพวกเขาจึงมีความเรียบง่ายและมีบรรยากาศที่สนุกสนานไม่สับสนวุ่นวายอีกทีก็กรีกโครม ไม่มี พิธีรีตองที่เข้มงวด

3. ชนิดของอาหาร ชนชั้นล่างมีทัศนคติต่อประเภทและชนิดของอาหารที่กินโดยขึ้นอยู่กับทัศนคติที่มีต่อร่างกายและผลกระทบที่มีต่อร่างกาย รวมทั้งร่างกายที่แตกต่างกันระหว่างเพศชาย และเพศหญิง เนื่องจากชนชั้นล่างผู้ชายต้องทำงานโดยใช้แรงงานกาย ดังนั้นผู้ชายจึงกินอาหารที่หนัก และให้พลังงานเช่น เนื้อสัตว์ แต่จะไม่กินปลาเพราะเป็นอาหารเบาเกินไปหรือไม่ก็ หรือผู้ชายจะไม่กินอาหาร ประเภทชิ้นเล็กชิ้นน้อยเช่น บิสกิต ฟินท์ ที่จัดเอาไว้เป็นอาหารสำหรับเด็กและผู้หญิง

4. หลีกเลี่ยงการชั่งตวงวัดที่ตายตัวเกินไป ในขณะที่วิธีการทำอาหารแบบชนชั้นกลาง/ ชนชั้นสูงของฝรั่งเศสนั้น จะเน้นการชั่งตวงวัดอาหารด้วยปริมาณที่ค่อนข้างแน่นอน (ดังที่เรามองเห็น ในตำราอาหารฝรั่ง) แต่ทว่าผู้หญิงชนชั้นล่างฝรั่งเศสจะประกอบอาหารที่ใช้ประมาณการเอา ไม่ค่อยใช้การชั่งตวงวัดที่ตายตัว (คล้าย ๆ กับแม่ครัวไทย)

5. ลำดับขั้นตอนการกินอาหาร โดยทั่วไปเมื่อรับประทานอาหารฝรั่งเรามักจะเห็นการ ยกอาหารมาเสิร์ฟทีละจาน เช่น เริ่มจากซุปลั้วก็อาหารจานหลักจากอาหารคาวแล้วจึงกินอาหาร หวาน ผลไม้-กาแฟ แต่ทว่าผู้หญิงชนชั้นล่างในฝรั่งเศสจะไม่ถือเอาเรื่องการกินอาหารอย่างต่อเนื่องเป็น ลำดับอย่างตายตัวเคร่งครัด เช่น ไม่จำเป็นต้องเสิร์ฟอาหารคาวก่อนอาหารหวาน แต่ทว่าอาหารทุกอย่างจะถูกนำไปวางบนโต๊ะจำนวนมาก ๆ เพื่อประหยัดเวลาเดินไปเดินมาของพวกเขาผู้หญิง เป็นต้น

6. การเปลี่ยนภาชนะระหว่างรับประทาน เป็นความแตกต่างที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ระหว่างชนชั้นสูง/กลางและล่าง เนื่องจากชนชั้นสูง/กลางจะต้องเปลี่ยนจานเสมอเมื่อเปลี่ยนอาหาร ใหม่ แต่ทว่าชนชั้นล่างจะใช้จาน ๆ เดียวทั้งกินซุปลั้ว อาหารจานหลักและสลัดโดยอาจจะเอาขนมปังเช็ด จานซุปลั้วเอามาใส่อาหารอย่างอื่น ๆ ต่อไป ซ้อนที่ใช้คนกาแฟก็อาจจะใช้คันเดียวกันกับหลาย ๆ คน เพื่อจะได้ไม่ต้องล้างซ้อนหลายคัน

7. การรับประทานขนมปังมาก และรับประทานส่วนที่เป็น กับข้าว เช่นเนื้อสัตว์ เนื้อปลา เพียงเล็กน้อย อันเป็นรหัสการรับประทาน ของคนยากจนทั่วไปตามหลักความประหยัด บุรีดิเยอเสนอว่าตัวแปรที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับ habitus ในการกินอาหารของชนชั้นล่าง ก็คือบรรดาตัวแปรด้านประชากรเช่น อาชีพ รายได้ การศึกษา ฯลฯ และเราก็สามารถจะวิเคราะห์ habitus ที่มีความแตกต่างทางชนชั้นได้ในทุก ๆ เรื่องไม่ว่าจะเป็นรสนิยมด้านศิลปะ รสนิยมในอาหาร รสนิยมในการพักผ่อน (กาญจนา แก้วเทพ และ สมสุข หินวิมาน , 2553, น. 572-574 อ้างถึงใน พงมัลย์ พุดมี, 2558, น. 27-30)

บูร์ดิเยอได้แยกประเภทของรสนิยมเป็น 2 ประเภท โดยการแยกประเภทนี้ได้ใช้เกณฑ์เรื่อง “การปลดจากความจำเป็นในชีวิต” มาเป็นตัวแบ่ง ได้แก่

1) รสนิยมแห่งความหรูหรา (taste of luxury) หรือ รสนิยมแบบอิสระ (taste of freedom)

คนรวย ไม่ต้องถูกตีกรอบด้วยรายได้ที่จำกัด ดังนั้นรสนิยมแห่งความหรูหราจึงเป็นตัวกำหนดสุนทรียะของผู้ที่มีฐานะมั่งคั่ง และทำให้พวกเขา “แตกต่าง” ไปจากคน ชั้นอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลผิวพรรณ การรักษารูปร่างให้ดูงดงาม มีสง่าราศี มีสุขภาพที่ แข็งแรง ทั้งนี้เนื่องจากคนรวยมีเวลาว่างในชีวิตมากพอ มีฐานะทางการเงินมากพอ และมีความรู้มาก พอที่จะดำรงรักษา รสนิยม

2) รสนิยมแห่งความจำเป็น (taste of necessity)

เนื่องจากคนจนนั้นมีข้อจำกัดเรื่องรายได้ ทางเลือกในการดำเนินชีวิตจึงเป็นไปตามหลักแห่งความจำเป็น บูร์ดิเยอยกตัวอย่างไว้ว่า คนจนที่มีรสนิยมในการกินอาหารราคา ถูก/ปริมาณมากจะอธิบายได้ว่าอาหารเหล่านั้นทำให้อิ่มและอยู่ได้นานไม่ต้องกินบ่อย ๆ ซึ่งทำให้สิ้นเปลือง (กาญจนา แก้วเทพ และ สมสุข หินวิมาน, 2553, น. 574-577 อ้างถึงใน พจนานุกรม พุดม, 2558, น. 30-31)

บูร์ดิเยอ (Bourdieu, อ้างถึงใน สุนีย์ ประสงค์บัณฑิต, 2553) ยังได้อธิบายถึงตัวแบบฮาบิทัสในระดับชนชั้น บรรยายถึงรสนิยมอาหารการกินของชนชั้นกรมาชีพและชั้นกรรมกรภายใต้วิถีชีวิตในระบบทุนนิยมของสังคมสมัยใหม่ เพื่อแสดงให้เห็นฮาบิทัสของชนชั้นในสังคมฝรั่งเศส โดยอธิบายไว้ดังนี้

### ชนชั้นกรมาชีพ (working class)

อาหารของชนชั้นกรมาชีพจะเน้นที่ความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร มีความเป็นอิสระในด้านรูปแบบการจัดวางและชนิดของอาหาร หลีกเลี่ยงการนับจำนวนและการชั่งตวงวัดที่ตายตัวเกินไป ผู้ชายจะต้องกินมากและกินของดี ๆ วันอาทิตย์ถือกันว่าเป็นวันพิเศษ แตกต่างจากวันธรรมดาทั่วไป เพราะไม่ต้องทำงาน พวกเขาจึงมักจะมาสังสรรค์ร่วมกัน ในวันอาทิตย์เราจะเห็นภาพที่ผู้หญิงเดินไปเดินมาเสิร์ฟอาหารกันจนววาย ทำความสะอาดโต๊ะ ล้างถ้วยชาม ส่วนพวกผู้ชายจะยังนั่งกินและดื่มกันอยู่ ภาพเช่นนี้อาจทำให้รู้สึกว่ามี ความแตกต่างกันไม่เท่าเทียมกันทางสถานภาพ อย่างไรก็ตามบูร์ดิเยออธิบายให้เห็นว่าในทางปฏิบัติแล้วมิได้เป็นเช่นนั้น ทั้งนี้เนื่องจากการกินอาหารของชนชั้นกรมาชีพไม่ได้มีการแบ่งแยกระหว่างห้องรับประทานอาหารกับห้องครัวซึ่งเป็นสถานที่สำหรับคนรับใช้หรือเด็ก ๆ ใช้กินอาหาร และไม่มี ความต่อเนื่องหรือลำดับประเภทของอาหารอย่างตายตัว เช่น ไม่จำเป็นต้องเสิร์ฟอาหารคาวก่อนอาหารหวาน เป็นต้น แต่อาหารทุกอย่างจะถูกนำไปวางอยู่บนโต๊ะเป็นจำนวนมาก ๆ พร้อมกัน ซึ่งช่วยให้ไม่ต้องเดินไปเดินมาหลายเที่ยว และเนื่องจากผู้หญิงกินช้ากว่าผู้ชาย จึงกินหมดก่อน แล้วไปกินขนมหวาน และอาจจะเก็บล้างถ้วยจาน ในขณะที่เด็ก ๆ จะกินข้าวไปดูโทรทัศน์ไป ส่วนพวกผู้ชายก็ยังคงกินอาหารจานหลัก และเด็กหนุ่มที่เพิ่งมาถึงกำลังกินซूपอยู่ การนำอาหารทุกอย่างมาวางพร้อมกัน คนภายนอกอาจมองว่าสกปรกหรือไร้ระเบียบ แต่สำหรับพวกเขาแล้วมันกลับเป็นสิ่ง

ที่มีประโยชน์ เพื่อประหยัดแรงงาน เนื่องจากผู้ชายจะไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในบ้าน เพราะพวกเขาผู้หญิงจะไม่ยอมให้ทำ โดยถือว่าเป็นการเสียศักดิ์ศรีความเป็นผู้หญิง หากต้องให้ผู้ชายก้าวออกมานอกบทบาทของพวกเขา

ดังนั้น เพื่อประหยัดแรงงาน เมื่อกาแฟถูกเสิร์ฟ ซ้อนเพียงคนเดียวจะเวียนไปให้ใช้คนกาแฟเพื่อจะได้ไม่ต้องล้างช้อนหลายคัน แต่วิธีลัดเช่นนี้จะใช้เฉพาะเมื่ออยู่ในบ้าน หรือเป็นคนบ้านเดียวกัน หรือกับคนที่รู้สึกเป็นกันเองเท่านั้น อีกตัวอย่างหนึ่งคือ เพื่อประหยัดการล้างจาน ขนมหวานอาจจะถูกหยิบมาวางไว้ในจานที่ฉีกมาจากกล่องขนมเค้ก และเพื่อนบ้านที่ได้รับเชิญมากินอาหารก็จะได้รับแจกกระดาษกล่องขนมเค้กนั้นด้วย แสดงถึงความเป็นครอบครัวเดียวกัน หรือเมื่อเปลี่ยนประเภทของอาหารก็อาจไม่มีการเปลี่ยนจาน เช่นจานใส่ซูปลจะถูกเช็ดด้วยขนมปังแล้วนำไปใส่อาหารอย่างอื่นได้อีก หญิงเจ้าของบ้านอาจจะเสนอให้เปลี่ยนจาน โดยการดันเก้าอี้ของเธอไปด้านหลังด้วยมือข้างหนึ่ง แล้วหยิบจานอีกใบหนึ่งที่ข้าง ๆ ตัวเธอมาให้ แต่ทุกคนก็จะประท้วง ถ้าหากเธอยังยืนยันจะเปลี่ยนจานให้ได้ ก็อาจจะเข้าใจได้ว่าเธอต้องการรอดงานใบนั้น ซึ่งเธอจะได้รับการยอมให้ทำเช่นนั้นได้ก็ต่อเมื่อมันเป็นของขวัญชิ้นใหม่ นอกจากนี้ การเสนอให้เปลี่ยนจานยังอาจเป็นกลยุทธ์ในการไล่แขกที่ไม่เป็นที่ต้องการ โดยปฏิบัติต่อแขกเหมือนเป็นคนแปลกหน้า ซึ่งจะทำการอย่างแนบเนียนต่อแขกที่ชอบก้าวล่วงเรื่องส่วนตัวในบ้านหรือผู้ที่หยิบอาหารไปโดยพลการ หรือผู้ที่ไม่เคยเชิญไปเลี้ยงอาหารตอบแทนเลย แขกไม่เป็นที่พึงประสงค์เหล่านี้จะถูกทำให้สับสนใจด้วยการเปลี่ยนจาน ทั้ง ๆ ที่พวกเขาพยายามปฏิเสธ นอกจากนี้ก็อาจจะไม่หัวเราะไปกับมุขตลกของพวกเขา หรือแกล้งดูว่าเด็ก ๆ เพื่อประชดพฤติกรรมของพวกเขา

รูปแบบการกินอาหารของชนชั้นกรรมมาชีพที่ดูง่าย ๆ และธรรมดาต่างกล่าว สำหรับพวกเขาแล้วคือรากฐานของ ‘ความมีอิสรภาพ’ (liberties) ให้ความรู้สึกรู้สึกว่าไม่ถูกควบคุม กัดค้น หรือกดบังคับ เพราะการกินเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่แสดงให้เห็นว่าชีวิตครอบครัวเป็นปริมาณแห่งอิสรภาพ การปฏิสัมพันธ์ของพวกเขาจะมีแต่ความจริงใจ ไม่เสแสร้ง ตรงไปตรงมา เป็นความสนิทสนม คั่นเคย เป็นกันเอง หากมีการปฏิสัมพันธ์ที่เป็นทางการเกิดขึ้น เช่น การเสนอให้เปลี่ยนจานก็เท่ากับเป็นการสร้างระยะห่าง ทั้งทำลายความสนิทสนมเป็นกันเอง หรือไม่ก็อาจจะมีคามหมายอย่างอื่นที่ต่างไปจากธรรมดา (ดังเช่น ต้องการรอดงานใบใหม่)

นอกจากนี้ ประเภทของอาหารที่กินก็ยังขึ้นอยู่กับทัศนคติที่มีต่อร่างกายและผลกระทบของอาหารที่มีต่อร่างกาย รวมทั้งร่างกายที่แตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง ชนชั้นกรรมมาชีพโดยเฉพาะผู้ชายจะสนใจต่อความแข็งแรงของร่างกายมากกว่าการสนใจที่รูปร่าง และมีแนวโน้มจะกินอาหารที่มีราคาถูกลงและให้พลังงานมาก โดยมีการควบคุมหรือเลือกกินอาหารบางอย่าง เช่นอาหารจำพวกปลาจะถูกมองว่าไม่เหมาะกับผู้ชาย เพราะเป็นอาหารเบา ๆ กินไม่อิ่ม ไม่อยู่ท้อง เป็นอาหารสำหรับคนป่วยและเด็ก ที่สำคัญก็คือ วิธีการกินปลานั้นตรงข้ามกันอย่างสิ้นเชิงกับวิธีการกินอาหารของผู้ชาย กล่าวคือการกินปลาจะต้องกินด้วยความระมัดระวัง อดทน กินคำเล็ก ๆ เคี้ยวด้วยปากช่วงหน้าด้วยปลายฟัน เพราะมีก้าง ในขณะที่วิธีการกินของผู้ชายจะกินคำโตเต็มปาก นอกจากนี้ ผู้ชายจะกินและดื่มมากกว่าผู้หญิง และกินอาหารประเภทที่ถือว่าเป็นอาหาร

หนัก เช่น ต้มเหล้าสองแก้วเพื่อช่วยการเจริญอาหาร และจะดื่มมากกว่านี้ในโอกาสพิเศษ เขาจะปล่อยอาหารประเภทชิ้นเล็กชิ้นน้อย เช่นบิสกิต ฟินท์ ฯลฯ เอาไว้ให้เด็ก ๆ และพวกผู้หญิง เนื้อสัตว์เป็นอาหารสำหรับผู้ชาย เป็นอาหารบำรุงกำลังที่ดีเยี่ยม ทำให้แข็งแรง มีพลัง มีเลือด และมีสุขภาพดี ในขณะที่ผู้หญิงจะดื่มเหล้าเพียงเล็กน้อย กินผักดิบมากกว่าผู้ชาย และกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ในสัดส่วนที่น้อยกว่าผู้ชาย

### ชนชั้นกรรมพี (bourgeoisie)

สตรีจากชนชั้นกรรมพีจะมีเวลาว่างมากกว่าสตรีจากชนชั้นกรรมมาชีพ และอาจมีคนรับใช้มาช่วยงานบ้าน ดังนั้น อาหารที่รับประทานมักเป็นอาหารที่มีราคาแพง ใช้เวลาและความเอาใจใส่ในการจัดเตรียม เช่น อาหารประเภทต้มเคี้ยว บั๊ง หรือย่าง หากต้องการประหยัดเวลาและแรงงานในการจัดเตรียม ในบางครั้งจะควบคู่ไปกับการแสวงหาของที่มีแคลอรีต่ำ อย่างอาหารเบา ๆ จำพวกสลัด อาหารแช่เย็น โยเกิร์ต และผลิตภัณฑ์จากนมชนิดต่าง ๆ รูปแบบการรับประทานอาหารของชนชั้นกรรมพีมีจังหวะจะโคน ประณีตบรรจง พิถีพิถัน และมีพิธีรีตอง เช่น จะต้องรอนจนกระทั่งคนสุดท้ายได้รับการเสิร์ฟจึงเริ่มรับประทานอาหาร มีการช่วยเหลือกันและกันในการเสิร์ฟและตักอาหารอย่างสุภาพ ไม่แสดงความอยากจนกินพอटी มีขั้นตอนการเสิร์ฟที่แน่นอน อาหารจะได้รับการแยกประเภทตามลำดับ เช่น เสิร์ฟปลาคู่กับเนื้อ เนยกับขนมหวาน และก่อนจะเสิร์ฟขนมหวาน งานซามทุกอย่างที่วางอยู่ก่อนจะได้รับการนำออกไปจากโต๊ะไม่เว้นแม้แต่ขวดใส่เกลือ และจะเซตเศษอาหารออกไปจนสะอาด จึงค่อยนำขนมหวานมาวางเสิร์ฟ รูปแบบการกินอาหารเช่นนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของชนชั้นกรรมพี ไม่มีการแบ่งแยกกระหว่างในบ้านกับนอกบ้าน หรือระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติในชีวิตประจำวันกับโอกาสพิเศษ ไม่ว่าในบ้านจะมีคนแปลกหน้าที่ไม่ใช่คนในครอบครัว เช่น คนรับใช้ หรือแขกรับเชิญ หรือไม่ก็ตาม รูปแบบการกินอาหารเช่นนี้ ชนชั้นกรรมพีมองว่าเป็นเรื่องของจริยวัตรอันดีงาม เป็นการขัดเกลาทางสุนทรีย์ะ ทั้งในด้านอากัปกิริยา วิธีการรับประทานอาหาร การตกแต่งสถานที่อย่างสวยงาม การจัดระเบียบอาหารด้วยการแบ่งแยกอย่างเข้มงวด เน้นเรื่องลำดับของอาหารแต่ละประเภท และการจัดวางให้ชวนมองน่ารับประทาน ภาชนะที่ใช้ใส่อาหารก็จะพิจารณาทั้งในด้านรูปทรงและสีสันทันรับกับกำลังเนรมิตผลงานทางศิลปะ ในระหว่างบริโภคนจะต้องควบคุมกิริยามารยาทให้งดงาม รู้วิธีการเสิร์ฟอาหารให้ตนเองและคนอื่น มีการใช้เครื่องครัวแตกต่างกัน การจัดที่นั่งจะต้องรอบคอบในเรื่องลำดับชั้นตามสถานภาพ ต้องคอยระมัดระวังและตรวจสอบการกระทำของตนเองทุกอย่างที่ปรากฏออกมาทางร่างกาย เช่น น้ำเสียง ความเร่งรีบ ฯลฯ สิ่งที่บริโภคนจะเน้นที่คุณภาพมากกว่าปริมาณ และจะมองว่าผู้ที่ทำตามใจตนเองด้วยการตอบสนองความพึงพอใจด้านอาหารและเครื่องดื่มนั้นถือเป็นความหยาบกระด้าง

การกินอาหารในบ้านที่มีโต๊ะหินอ่อนและกระดาดเซ็ดปากถือว่าเป็นมื้ออาหารที่ที่เกียติ เป็นความเรียบง่ายโดยไม่ต้อง “จ่ายเงินค่าวอลเปเปอร์” ให้ร้านอาหารที่หรูหราราคาแพง แต่พวกเขาจะต่อต้านธรรมชาติที่ง่าย ๆ ดาษ ๆ ที่ไม่ได้รับการขัดเกลา พวกเขาจะไม่รู้สึกอึดอัดใจต่อรูปแบบการรับประทานอาหารของตนเอง จะรู้สึกถึงแต่ความงดงาม มีสง่าราศี ปลอดภัย และนุ่มนวล ดังนั้น รูปแบบการรับประทานอาหาร

ของชนชั้นกรรมพีที่อาจดูยุ่งยากในสายตาคนอื่นจึงกลับเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ควรทำและเต็มใจที่จะทำ

จากการศึกษาฮาปัทสในการบริโภคอาหารของชนชั้นกรรมพีและชนชั้นกรรมาชีพที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าระยะห่างทางสังคมระหว่างคนทั้งสองชนชั้นไม่เป็นไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องของฐานะทางเศรษฐกิจเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของการมีรสนิยมแตกต่างกัน ซึ่งอาจจัดได้ว่าเป็นเรื่องของความแตกต่างทางวัฒนธรรม อย่างไรก็ตามความแตกต่างทางวัฒนธรรมในที่นี้ไม่ใช่เพียงสิ่งที่มองเห็นจากภายนอกแต่ยังเป็นสิ่งที่หล่อหลอมอยู่ในตัวของคนที่เป็สมาชิกของแต่ละชนชั้นกลายเป็นความตั้งคำถามความเชื่อการกระทำในสิ่งที่พึงกระทำหรือคุณค่าทางจริยธรรมที่ ในแต่ละชนชั้นยึดถือดังจะเห็นได้ว่าสำหรับชนชั้นกรรมาชีพวันอาทิตย์ถือเป็นวันพิเศษที่แตกต่างไปจากวันอื่นเพราะเป็นวันที่ไม่ต้องทำงานวันอาทิตย์จึงเป็นเหมือนสัญลักษณ์ของความมีสภาพการกินอาหารในวันอาทิตย์จึงถูกขึ้นกว่าคนอื่นมันเป็นการเลี้ยงฉลองให้กับความมีอิสระภาพสิ่งเหล่านี้ก็คือคุณค่าและความงามของการกินอาหารในวันอาทิตย์ของชนชั้นแรงงานเป็นการแสดงออกถึงวัฒนธรรมและตัวตนของพวกเขาหากมองจากสายตาของชนชั้นกรรมพีรูปแบบการกินอาหารของชนชั้นกรรมาชีพก็อาจไม่ใช่ความพิเศษหรือความตั้งคำถามแต่อย่างใด ทั้งยังอาจถูกมองว่าเป็นเรื่องของการเอาใจเอาเปรียบที่ผู้ชายมีต่อผู้หญิง หรือเป็นรูปแบบการกินอาหารที่ดูสกปรกมูมมาม ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย

ในขณะที่เดียวกันรูปแบบการกินอาหารของชนชั้นกรรมพีที่บรรยายไปนั้น เป็นการกินอาหารในชีวิตประจำวันไม่ใช่โอกาสพิเศษ แต่เมื่อมองจากสายตาของชนชั้นแรงงานก็อ่านได้ด้วยว่าเข้าขั้นงานเลี้ยงฉลองได้ เมื่อพิจารณาจากความหรูหราของสถานที่ ภาชนะที่ใช้หรือขั้นตอนการเสิร์ฟอาหารที่ต้องมีลำดับก่อนหลัง แต่การเลี้ยงฉลองเช่นนี้ก็ต่างจากของชนชั้นกรรมาชีพที่ปฏิสัมพันธ์ในการกินอาหารดูห่างเหินไม่เป็นกันเอง อย่างไรก็ตามสิ่งที่ชนชั้นกรรมาชีพมองว่าเป็นความหรูหราแต่ไม่เป็นกันเองนั้นชนชั้นกรรมพีกลับรู้สึกว่าเป็นความมั่งคั่ง เรียบง่าย มีสง่าราศี ดังนั้นจะเห็นได้ว่าของสิ่งเดียวกัน ซึ่งในที่นี้ก็คือรูปแบบการกินอาหารของแต่ละชนชั้น เมื่อมองด้วยสายตาของคนต่างชนชั้นก็อาจกลับกลายเป็นสิ่งที่มีคุณค่าตรงกันข้ามกันโดยสิ้นเชิง

### 2.1.3 แนวความคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร

Sidney W. Mintz (1996, อ้างถึงใน สมสุข หินวิมาน, 2545) นักวิชาการชาวอเมริกัน ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า อาหารคือสิ่งที่คนเราทั้ง นึกถึง (think about) กล่าวถึง (talk about) สร้างความหมายถึง (conceptualize) สร้างความคิดในเชิงนามธรรมถึง (abstract) ปรารถนาถึง (desire) และที่สำคัญ อาหารเป็นสิ่งที่เราต้องบริโภคเพื่อความอยู่รอด (consume to stay alive) ยิ่งไปกว่านั้น ความปรารถนาของมนุษย์ที่มีต่ออาหาร ยังสามารถทำให้เราได้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดได้หากปรารถนานั้นไม่ได้รับการเติมเต็ม

Mintz อธิบายอีกว่า ‘การกิน’ เป็นช่วงเวลาที่เปิดโอกาสให้ความเป็นมนุษย์ได้ถอยกลับไปใกล้เคียงกับความเป็นสัตว์มากที่สุด เพราะเราสามารถสำแดงสัญชาตญาณและความต้องการลึกๆ ให้ปรากฏออกมาได้อย่างชัดเจน แต่กระนั้น มนุษย์เองก็มีความพยายามที่จะซ่อนเร้นสัญชาตญาณเยี่ยงสัตว์ดังกล่าวเอาไว้ และได้สรุปไว้ว่า มนุษย์ใช้วิธีชุกซ่อนความต้องการของตนเองไว้ ด้วยการยกระดับให้ ‘การกิน’ กลายเป็นวัฒนธรรม

ขึ้นมา ‘การกินแบบคน’ จึงไม่เคยมีเหตุผลทางชีวภาพล้วนๆ หากแต่เป็นกิจกรรมที่มีความหมายเชิงสังคมอันซับซ้อนมากมาย

ลักษณะสำคัญของ ‘การกินแบบคน’ ที่ต่างจาก ‘การกินแบบสัตว์’ มี 3 ประการ ดังนี้

1) ‘การกินแบบคน’ เป็นการกินที่มีประวัติศาสตร์ มีอดีต มีที่มาที่ไป เช่น มนุษย์ก่อนประวัติศาสตร์ก็มีการจารึกกระบวนการอยู่กินของตนไว้ตามผนังถ้ำ มนุษย์ปัจจุบันก็มีการเขียนตำราอาหาร เขียนบันทึกการเดินทางไปกินตามที่ต่าง ๆ มีการค้นหาร่องรอยของวิถีปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเมื่อครั้งอดีต

2) ‘การกินแบบคน’ มีการประยุกต์เทคนิควิธีมากมาย เช่น มีการรู้จักค้นหาแหล่งที่ทำกิน มีกระบวนการในการกิน มีการจัดเตรียม มีการเสิร์ฟ และมีการบริโภคแบบต่าง ๆ

3) ‘การกินแบบคน’ ถูกกำหนดขึ้นด้วยความหมายหรือสัญลักษณ์เชิงวัฒนธรรม เช่น เจ้า ใช้คำราชาศัพท์ว่า ‘เสวย’ พระใช้คำว่า ‘ฉัน’ ในขณะที่สามัญชนใช้คำว่า ‘กิน’ หรือ การกินข้าวแช่ขาววัง ย่อมมีความหมายแตกต่างจากการกินข้าวแช่ชาวบ้าน การกินข้าวกล้องชีวจิต ย่อมมีความหมายแตกต่างกันไปจากการกินข้าวแดงของนักโทษ

ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Pasi Falk (1994, อ้างถึงใน สมสุข หินวิมาน, 2545) ที่อธิบายว่า การกินอาหารเข้าสู่ปากของมนุษย์เป็น ‘พื้นที่แห่งการตัดสินคุณค่า’ (site of judgement) ตั้งแต่ประเด็นที่ว่า การกินของมนุษย์ต้องเริ่มจากการตัดสินคุณค่าว่าจะเลือกอะไรเข้าปากของตน มนุษย์จะมีการจำแนกแยกแยะตั้งแต่ระดับของสิ่งที่กินไม่ได้ (inedible) สิ่งที่ยากแต่ไม่น่ากิน (disgusting) สิ่งที่ยากแต่เป็นปกติ (edible) สิ่งที่น่ากิน (delectable) ไปจนถึง สิ่งที่ยากแล้วอร่อย (delicious) จากนั้นสิ่งที่เราจำแนกแยกแยะตัดสินคุณค่าก็จะได้รับการ กลั่นกรองผ่านเข้าสู่ปาก และเลื่อนไหลสู่องคาพยพแห่งร่างกาย และในท้ายที่สุด ทั้งอาหารและคุณค่าทางสังคมก็จะถูกย่อยกลายเป็นส่วนหนึ่งในตัวตน (self) ของมนุษย์ การกินและปากของมนุษย์จึงมีทั้งเชื่อมโยง ผสมผสาน ประกอบสร้าง ต่อรอง และแลกเปลี่ยนคุณค่าต่าง ๆ เอาไว้อย่างซับซ้อน

สมสุข หินวิมาน (2545) ได้กล่าวถึงความสำคัญของ ‘ครัว’ สรุปได้ 5 ประการสำคัญ ดังนี้

1. ‘ครัว’ เป็นพื้นที่แห่งการผลิตอาหารอย่างแท้จริง เพราะเป้าหมายหลักของการทำครัวก็คือการต่ออายุให้กับสมาชิกในครัวเรือน จำนวนที่กล่าวว่า "กองทัพต้องเดินด้วยท้องนั้น ชี้ให้เห็นโดยนัยว่า 'กองทัพ' และ 'ไพรพล' ไม่สามารถจะเคลื่อนต่อไปได้ หากปราศจากซึ่ง "กองเสบียง" ซึ่งก็หมายถึง 'ครัว' ที่ผลิตอาหารเลี้ยงปากเลี้ยงท้องนั่นเอง ทั้งนี้เพราะว่าความหิวเป็นหนึ่งในสัญชาตญาณที่มนุษย์ไม่สามารถกำกับได้ ดังนั้นครัวจึงเป็นกลไกที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อเติมเต็มการผลิตอาหารให้แก่ท้องที่หิวของเรา ดังที่de Certeau et al (1998) กล่าวไว้ว่า ในห้องครัวนั้นมนุษย์ต้องต่อสู้กับ 'นาที่ชีวิต' อันหมายถึง การต่อสู้กับช่วงเวลาหิว ซึ่งถือเป็นเวลาแห่งความเป็นความตายกันเลยทีเดียว

2. 'ครัว' ไม่เพียงแต่เป็นพื้นที่แห่งการผลิตอาหารที่เป็นรูปธรรมเท่านั้นหากยังเป็นพื้นที่ของการผลิตอารมณ์ของมนุษย์ด้วย Beardsworth and Keil (1997) ตั้งข้อสังเกตว่า การทำครัวเป็นการเปิดโอกาสให้มนุษย์ได้แสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมาโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับบรรดาแม่บ้านทั้งหลายแล้วแม้ว่าการทำครัวจะถูกมองว่าเป็นความจำเป็นหรือภารกิจความรับผิดชอบของเธอ แต่ครัวก็คือพื้นที่ที่เธอสามารถแสดง ความห่วงใยและอ้ออาหารต่อสมาชิกในครอบครัว

3. สืบเนื่องมาจากการที่ครัวมีพันธกิจในการผลิตอารมณ์ ทำให้ 'ครัว' กลายมาเป็นพื้นที่ของการสร้างสมานฉันท์ในครอบครัวทั้งนี้ Jacqueline Burgoyne and David Clarke (in Murcott 1983) ได้เคยสำรวจทัศนคติของสมาชิกครัวเรือนหลายคน และพบว่าคู่ชีวิตที่มักประสบความล้มเหลวในชีวิตครอบครัวหลายคู่ มีเหตุผลก็เพียงเพราะว่า ห้องครัวไม่สามารถผลิตอาหารเลี้ยงสมาชิกในบ้านได้อย่างมีสัมฤทธิ์ผล คู่ชีวิตเหล่านี้มักกล่าวว่า 'สำหรับที่สมบูรณ์' (proper meal) หมายถึงการมีชีวิตคู่ที่เป็นปกติ หรืออาจเป็นดัชนีชี้วัดการมีชีวิตคู่ที่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้นหากห้องครัวในบ้านใดไม่สามารถเติมเต็ม 'สำหรับที่สมบูรณ์' ให้กับครอบครัวได้แล้ว ก็หมายความว่า ชีวิตคู่ของเธอและเขาจะมีทั้งความไม่สมบูรณ์และไม่แน่นอน ห้องครัวจึงเป็นเงื่อนไขทั้งการประคองคู่รักคู่วิวาห์ ไปจนถึงนำไปสู่การหย่าร้างได้

4. 'ครัว' เป็นพื้นที่ของการผลิตความเชื่อต่างๆ ที่หล่อเลี้ยงสังคมโดยรวมเอาไว้ เช่น ในสังคมจีนมีความเชื่อเกี่ยวกับ 'เจ้าเตา' ซึ่งเป็นเจ้าที่ที่อยู่ประจำครัวของจีน เมื่อเจ้าสาวแต่งงานและเข้าไปอยู่ในบั้นปลายชายต้องกราบไหว้เจ้าเตาเพื่อเสริมมงคล หรือเมื่อมีลูกชาย หรือมีใครเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ต้องรีบไหว้และแจ้งเจ้าเตาโดยเร็ว สำหรับสังคมไทยนั้น เราก็มีความเชื่อเกี่ยวกับครัวมากมายเช่นกัน อาทิเช่น ความเชื่อที่ว่า 'ผู้หญิงห้ามร้องเพลงในครัว เดี่ยวจะได้ผัวแก่' ความเชื่อว่า 'ถ้าตำพริกกระเด็นเข้าตา ต้องเอาน้ำราดหัวแม่เท้าจึงจะหาย' ความเชื่อว่า 'ห้ามเอาระบายรดกน้ำล้างหน้า เพราะไม่เป็นมงคล' ความเชื่อว่า 'ถ้าผู้หญิงตำน้ำพริกไม่แหลกแล้วผัวจะไม่รัก' หรือความเชื่อเกี่ยวกับตำแหน่งของครัวที่ว่า 'ครัวไฟให้ไว้ทิศตะวันตก' ซึ่งคงจะเกี่ยวกับทิศทางของลมที่พัดเข้าเรือนเป็นต้น ความเชื่อต่าง ๆ เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการบ่งบอกอัตลักษณ์ของสังคมและเป็นตัวเชื่อมประสานสำนึกร่วมของคนในสังคมระดับกว้างที่ยึดถือคติเหล่านี้ร่วมกัน

5. 'ครัว' เป็นพื้นที่ที่มีทั้งส่วนผลิตซ้ำและต่อต้านกฎระเบียบของสังคม de Certeau et al (1998) ได้เสนอไว้ว่า งานครัวมีทั้งปึกที่เป็นความซ้ำซาก (repetitive) และความคิดสร้างสรรค์ (creative) ความซ้ำซากนี้มีตั้งแต่การเป็นกระบวนการผลิตที่จำเริญในเวลาเดิม ๆ ทุกวัน มีการกำหนดหน้าที่ตายตัวว่าใครในบ้านจะมีภาระรับผิดชอบหลักของครัว ไปจนถึงมีการธำรงรักษากฎเกณฑ์ของการทำอาหารเอาไว้ (เช่น ถ้าจะทำแกงส้มเราจะต้องใส่ส่วนผสมอะไรบ้าง) แต่ภายใต้ระเบียบทางสังคมดังกล่าว การทำครัวยังเปิดให้เราความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ตลอดเวลา (เช่น ถึงแม้ส่วนผสมเครื่องแกงส้มจะเป็นเช่นเดิม แต่วิธีตำน้ำพริกแกงวันนี้ก็ย่อมต่างจากวานนี้ และย่อมไม่เหมือนกับวันพรุ่งนี้ หรือแม้แต่พร้อมจะเปิดโอกาสให้เราปรับประยุกต์สูตรอาหารเหล่านี้ ออกไปได้ตลอดเวลา) ห้องครัวจึงสอนสังขธรรมแห่งชีวิตว่า การอยู่ร่วมกันในสังคม จำเป็นต้องมีส่วนที่เราต้องยอมอยู่ใต้กฎกติกา มารยาทสังคม แต่ภายใต้กฎเกณฑ์นั้น เราก็สามารถสร้างสรรค์ หรือแม้แต่ต่อต้านท้าทาย กติกาดังกล่าวได้เช่นกัน



Roland Barthes (1972, อ้างถึงใน สมสุข หินวิมาน, 2545) กล่าวถึง การทำครัวแบบบวิจิตร (ornamental cookery) ว่า โลกของอาหารเมื่อถูกนำเสนอผ่านสื่อมวลชน ไม่ว่าจะเป็นนิตยสารหรือรวมถึงโทรทัศน์แล้วจะต้องผ่านกระบวนการตกแต่งให้ดูสวยงาม การทำครัวมีเป้าหมายเพื่อการดูหรือเพื่อเสพผ่านดวงตา ฉะนั้นอาหารต่าง ๆ จึงต้องถูกปรุงแต่งให้ดูละมุน และดัดแปลงทุกอย่างให้ต่างออกไปจากผลิตภัณฑ์ที่เคยมีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น ต้องแสดงภาพเนื้อสัตว์ที่เลือกสรรไว้อย่างดี ต้องหั่นผักให้เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าสวยงาม ต้องประดิษฐ์สลักเสลาผลไม้อย่างวิจิตรบรรจง ต้องคว่ำข้าวให้เรียงเมล็ดเป็นด้วยทรงกลม หรือต้องจัดเรียงอาหารที่ปรุงให้ดูเป็นระเบียบเรียบร้อยสูงส่งรสนิยมและทั้งหมดนี้ Barthes ชี้แจงว่า ภาพของการทำอาหารจะมีลักษณะเป็น ‘งานครัวในฝัน’ (dream-like cooking) ซึ่งไม่เพียงแต่มีอำนาจดึงดูดใจ แต่ยังมี ‘ความวิเศษ’ (magic) อย่างน่าพิศวงยิ่งนัก และภาพดังกล่าวสามารถจัดได้ว่าเป็นกระบวนการสร้างศิลปะอันมหัศจรรย์ของชนชั้นกลาง หรือชนชั้นกระฎุมพี

นอกจากนี้ สมสุข หินวิมาน (2545) ยังได้กล่าวถึง ‘งานครัวในฝัน’ ของชนชั้นกลาง จะผสมผสานขึ้นด้วยองค์ประกอบทางความหมายที่สำคัญ 8 ประการ ดังนี้

**1. ความแปลกใหม่ (novelty)** กรทำอาหารทางโทรทัศน์มักจะนำเสนอสูตรอาหารแปลกตา แต่น่าตื่นตื้นเต้นเร้าใจ บ่อยครั้งเขาจะเลือกสรรผลิตภัณฑ์อาหารจากต่างประเทศมานำเสนอ หรือสาธิตเมนูอาหารที่ ‘ดูแปลกชนิด ๆ แต่ก็น่าสนใจดี’ ความแปลกใหม่ในที่นี้ ยังรวมถึงทางเลือกใหม่ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ (โดยเชฟผู้ชาย) เป็นความแตกต่างหรือมีลักษณะที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า ‘exotic’ ทั้งนี้ภาพนำเสนอดังกล่าวสอดคล้องกับอารมณ์ของชนชั้นกลางที่มักจะมีชีวิตประจำวันที่น่าเบื่อ จนน้องใช้ความแปลกใหม่จากเมนูอาหาร ‘เปิบพิศดาร’ มาสร้างความตื่นเต้น และกระตุ้นอารมณ์ที่ค่อนข้างนิ่งให้ได้เคลื่อนไหวเป็นครั้งเป็นคราว

**2. ความเป็นดั้งเดิมแต่มีคุณค่า (tradition)** รายการทำอาหารอาจจะมีปีกหนึ่งที่น่าเสนอสิ่งแปลกใหม่ แต่อีกปีกหนึ่งโทรทัศน์เองก็ยังเป็นพื้นที่ที่รักษาคุณค่าบางอย่างในอดีตเอาไว้ เช่น การที่หลาย ๆ รายการจะจัดสรรบางช่วงให้กับการตามหาร้านอาหารนอกสถานที่ที่ยังคงสูตรดั้งเดิม หรือกรณีรายการของหมึกแดงที่เชิญศรีสมร คงพันธุ์ มาสาธิตสูตรอาหารโบราณ ในกรณีนี้ แม้โทรทัศน์จะหยิบเอา ‘ของเก่า’ มาเล่าแปลงโฉมจนดูเหมือน ‘ใหม่’ แต่คุณค่าของช่วงรายการทำนองนี้ก็คือ ความพยายามเก็บรักษาคัลงความรู้ดั้งเดิม และสนองอารมณ์ ‘ถวิลหาอดีต’ (nostalgia) ของชนชั้นกลางไทย

**3. ความมีสุขภาพดี (health)** ความหมายหนึ่งที่รายการทำอาหารสื่อสารก็คือเรื่องของ ‘สุขภาพ’ ทั้งนี้เพราะเมื่อเทียบกับกลุ่มคนอื่น ๆ ในสังคม ชนชั้นกลางดูจะเป็นกลุ่มที่มีความกังวลกับเรื่องสุขภาพและการสร้างเสริมร่างกายมากที่สุด ด้วยเหตุนี้ หลายรายการจึงมักนำเสนอให้มีช่วง ‘เมนูสุขภาพ หรือใช้วิธีการหญิงอย่างมยุราเศวตศิลา หรือ ดวงตา ตุงคะมณี เพื่อแสดงความหมายถึงสตรีผู้ประสบความสำเร็จในการควบคุมความอ้วนมีวินัยต่อรูปร่างและรักษาดูแลสุขภาพกายได้เป็นอย่างดี

**4. ความมีสุขอนามัย (hygiene)** สุขอนามัยเป็นอีกชุดความคิดที่สำคัญยิ่งของชนชั้นกลาง เพราะฉะนั้นเมื่อรายการทำอาหารเป็นเสมือน 'ศิลปะร่วมสมัย' ของคนชั้นนี้กระบวนการทำครัวของพวกเขาทั้งหลายจึงต้องสะอาดและถูกสุขลักษณะ ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่แปลกใจเลยว่า ทำไมครัวจำลองในห้องส่งจะต้องมีลักษณะของ 'ครัวในอุดมคติ' ที่สะอาดแบบผิดปกติ กระจกและหม้อชามรามไหต้องเป็นอุปกรณ์ที่ใหม่หรือเป็น 'ของมือแรก' และบรรยากาศรอบด้านของครัวก็ต้องปราศจากเขม่าน้ำมันจับเกาะ ซึ่งเป็นภาพของครัวที่แตกต่างจากโลกความจริงยิ่งนัก ทั้งนี้เพราะว่า 'ครัวในฝัน' เป็นส่วนหนึ่งของการผลิตซ้ำอุดมการณ์เรื่อง 'สุขอนามัย' ของชนชั้นกลางนั่นเอง

**5. ความหรูหรา (extravagance)** ในสมัยก่อน ชนชั้นศักดินาเคยเป็นตัวแทนของรสนิยมแบบโอ้อ่าพุ่มเฟือย แต่ปัจจุบัน เมื่ออำนาจทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรมได้ถ่างมือ มาที่กลุ่มสังคมของชนชั้นกลาง พวกเขาได้รับเอารสนิยมดังกล่าวของชนชั้นสูงติดตัวมาด้วย และที่แน่นอน โลกแห่งงานครัว โทรทัศน์ได้สื่อสารแสดงรสนิยมดังกล่าวออกมาโดยผ่านหลากหลายกลวิธีเช่นการจัดฉากที่ดูวิจิตรสวยงาม การจัดดอกไม้ประกอบฉาก การใช้อุปกรณ์เครื่องครัวที่ทันสมัยและใหม่ถอดด้ามการสรรหุมเล็ก ๆ ไว้สาธิตการชิมอาหาร หรือแม้แต่การประดิษฐ์เมนูอาหารที่ดูมีราคาและน่าเสิร์ฟใส่จานแบบสูงรสนิยม

**6. ความสะดวกสบาย (convenience)** ความเป็นจริงอย่างหนึ่งในชีวิตของชนชั้นกลางก็คือ เวลาของพวกเขาเป็นเงินเป็นทองยิ่งนัก เพราะฉะนั้นรายการทำอาหารจึงเป็นตัวแทนภาพความคิดที่ว่านี้ ด้วยการที่บางรายการจะมีการนำเสนอเมนูที่ประหยัดเวลา ทำง่าย ทำสะดวก หรือแม้แต่การที่โทรทัศน์ย่นเวลาของการทำอาหารให้ดูสั้น ง่าย และเหมือนไม่ซับซ้อน ก็คงสะท้อนระบบความคิดดังกล่าวได้ชัดเจน

**7. ความเอื้ออาทร (care)** ในโลกความเป็นจริงของชนชั้นกลางไทย มักเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายใต้โครงสร้างสังคมแบบทุนนิยม โดยที่สถาบันครอบครัวของคนกลุ่มนี้เองก็มักมีลักษณะสายสัมพันธ์ที่เปราะบาง ดังนั้น เพื่อเป็นการลดทอนความตึงเครียดในชีวิตประจำวันของพวกเขา รายการทำอาหารจึงทำหน้าที่ผลิตมายาคติและความหมายที่ว่าด้วย 'ความเอื้ออาทร' เป็นต้นว่า การนำพ่อและลูกมาทำครัวร่วมกัน การนำเสนอฉากเยือนครอบครัวคนดังและให้แขกรับเชิญทำอาหารในบ้านของตนเอง การสาธิตสูตรอาหารประเภท 'home-mode' หรือแม้แต่การที่พิธีกรและเซฟต่างคอยตอกย้ำคำพูดให้แม่บ้านเกิดความรู้สึก 'เอื้ออาทร' เมื่อทำอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว

**8. ความมีเหตุมีผล (rationality)** เนื่องจากชนชั้นกลางถูกหล่อเลี้ยงมากับตรรกะทางวิทยาศาสตร์และวิธีคิดที่เป็นเหตุเป็นผล รายการอาหารจึงเป็นพื้นที่ที่จำลองโลกทัศน์ดังกล่าวเอาไว้ ดังปรากฏในคำอธิบายของเซฟที่มักจะแจกคุณค่าสารอาหารหรือโปรตีน เกลือแร่ วิตามินต่าง ๆ จากตำรับอาหารของเขา หรือปรากฏอยู่ในช่วงถามตอบปัญหาจากผู้ชมทางบ้านในตอนท้ายรายการ

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดการสร้างภาพแทน (Representation)

วิชา สุภาศิริวัลย์ (2561) ทำสารนิพนธ์เรื่อง “การสร้างภาพแทนของอาหารใต้หวัน” สารนิพนธ์เรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ เพื่อศึกษาภาพแทนของอาหารใต้หวัน และเพื่อศึกษาวิธีการนำเสนอภาพแทนของอาหารใต้หวัน โดยทำการศึกษาดูสื่อวิดีโอ 2 รายการ ได้แก่ช่อง cupofTJ เป็นสื่อในเว็บไซต์ Youtube.com ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการท่องเที่ยว ไลฟ์สไตล์ และอาหาร ซึ่งผู้ดำเนินรายการที่ชื่อ TJ Lee ได้พาไปลิ้มลองอาหารริมทาง (Street Food) ใน หลายหลายประเทศ และสารคดีรายการ Ainsley Harriotte’s Street Food ฉายในทุกวันอาทิตย์ ทางช่อง More4 ซึ่งมีจำนวนตอนทั้งหมด 10 ตอน โดยพิธีกรเป็นเชฟชาวอังกฤษที่มีชื่อเสียงระดับโลก ชื่อว่า Ainsleys Harriotte ซึ่งเขาได้พาไปลิ้มลองและให้ข้อมูลที่ลึกซึ้งทั้งประวัติความเป็นมา วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุง ของอาหาร Street Food ทั้งหมด 10 ประเทศ ประกอบด้วย ประเทศตุรกี บาร์เบโดส ไชล์แลนด์ ใต้หวัน อิตาลี ญี่ปุ่น สเปน โมร็อกโก มาเลเซีย และจอร์แดน ซึ่งแต่ละตอนมีความยาวเฉลี่ย 1 ชั่วโมง 10 นาที แล้วจึงนำมาวิเคราะห์โดยใช้แนวคิดทฤษฎีภาพแทน (Representation) และเปรียบเทียบกัน

ผลจากการศึกษาวิเคราะห์การสร้างภาพแทนของอาหารใต้หวัน พบว่า รายการ cupofTJ มีจำนวนตอนที่เกี่ยวข้องกับอาหารใต้หวัน ทั้งหมด 21 ตอน ซึ่งสามารถ แบ่งการวิเคราะห์ภาพแทนได้เป็น 2 กลุ่ม คือ อาหารใต้หวันที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มคนรสนิยมสูง ซึ่ง รายการได้พาไปลิ้มลองร้านหม้อไฟใต้หวันที่หรูหรามาก โดยมีความยาวเพียง 1 ตอนเท่านั้น จากการ วิเคราะห์ภาพแทนผ่านวิธีการนำเสนอ จึงสรุปได้เป็น ภาพแทนอาหารดั้งเดิมแบบหรูหรามาก ในขณะที่ อาหารใต้หวันที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มคนรสนิยมปานกลาง มีจำนวนตอนถึง 20 ตอน แต่ละตอนต่างมี ความเฉลี่ย 11-30 นาที จากจำนวนตอนที่มากมายเหล่านี้ ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ภาพแทนอาหารใต้หวัน ได้เป็น 2 ภาพแทน คือ ภาพแทนความแปลกใหม่ และภาพแทนความสะดวกสบาย จะเห็นได้ว่าสื่อใต้หวันเน้นกลุ่มคนชนชั้นกลางมากกว่ากลุ่มคนชนชั้นสูง สามารถดูได้จาก จำนวนตอนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารริมทาง (Street Food) มากถึง 20 ตอน ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้ล้วนมี ฐานะปานกลาง วิถีชีวิตของพวกเขามีความเร่งรีบตลอดเวลา สื่อจึงได้เลือกนำเสนออาหาร Street Food ที่เหมาะแก่ชีวิตประจำวันของพวกเขา ซึ่งเป็นอาหารที่มีความสะดวกสบาย สามารถหาทานได้ง่าย มีเวลาในการทำไม่นาน อีกทั้งราคาถูก และสื่อได้นำเสนออาหารที่มีความแปลกใหม่ เพื่อสอดคล้องกับอารมณ์ของชนชั้นกลาง ที่มีวิถีชีวิตแบบรีบเร่งจำเป็นต้องนำเมนูอาหารแปลกตามาสร้างความตื่นเต้น ในส่วนของการนำเสนอของสื่อสารคดี รายการ Ainsley Harriotte’s Street Food สามารถสรุปได้ว่า ภาพแทนของอาหารใต้หวันที่สื่อนำเสนอ คือ ภาพแทน อาหารสุขภาพแบบโฮยหาอดีต เนื่องจากกลุ่มคนที่รับชมส่วนใหญ่ เป็นกลุ่มคนที่อยู่ในประเทศพัฒนา แล้ว มีความสะดวกสบายในทุกๆด้าน และมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบตลอดเวลา คนกลุ่มนี้จึงเกิดความรู้สึก ต่อต้านการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว หรือ กระแสโลกาภิวัตน์ เกิดความรู้สึกโฮยหาอดีต ซึ่งอาหารส่วนใหญ่ของคนประเทศเหล่านี้ มักจะเป็นอาหาร fast

food ที่ส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพ เพื่อตอบสนองต่อวิถี ชีวิตที่เร่งรีบของตนเอง ดังนั้นเราจะเห็นว่าสื่อจึงเลือก นำเสนออาหารแบบดั้งเดิม และเป็นอาหารที่มีประโยชน์เพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มคนรับชมเหล่านี้

## 2.2.2 งานศึกษาที่เกี่ยวกับแนวความคิดรสนิยม (taste)

พจนมาลย์ พุดมี (2558) ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ชนชั้นกลางกับการสื่อสารรสนิยมในการบริโภคส้มตำ” เพื่อศึกษาชนชั้นกลางกับการสื่อสารรสนิยมผ่าน กระบวนการจัดเตรียมส้มตำและเพื่อศึกษาชนชั้นกลางกับการ สื่อสารรสนิยมผ่านกระบวนการบริโภค ส้มตำของร้านส้มตำโดยงานวิจัยนี้จะทำการวิเคราะห์กระบวนการ จัดเตรียม และกระบวนการบริโภค โดยการวิเคราะห์ตัวบท (Textual Analysis) โดยใช้เทคนิคการเข้าถึง ข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบ เจาะลึก (In-depth Interview) รวมไปถึงการสังเกตภาคสนามแบบมีส่วนร่วม (Field Participation Observation Research) และไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) โดยมี แนวคิดและ ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการศึกษาดังต่อไปนี้ แนวคิดเรื่องรสนิยม (Taste) ของปีแอร์ บูร์ดิเยอ (Pierre Bourdieu) แนวคิดและทฤษฎีสังคมแห่งการบริโภคของฌอง โบตริยาร์ด (Jean Baudrillard) และ แนวคิด เกี่ยวกับสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาแห่งอาหาร ผลการวิจัยพบว่ากระบวนการจัดเตรียมส้มตำและ กระบวนการบริโภคส้มตำรสนิยม ของ ชนชั้นกลางได้มีการเก็บรักษาความเป็นอีสานแบบท้องถิ่นของส้มตำ เอาไว้ผสมกับความ เป็น อีสานแบบชนชั้นกลาง นั่นคือ จากองค์ประกอบในกระบวนการจัดเตรียมส้มตำทั้ง 8 องค์ประกอบ ของชนชั้นกลางมีการสื่อสารรสนิยมในการจัดเตรียมส้มตำได้มีการเพิ่ม เสริม เติมแต่ง จาก รสนิยมของ ชนชั้นกลางเข้าไป แต่ในการใส่ความมีรสนิยมของชนชั้นกลางในกระบวนการจัดเตรียมส้มตำนั้น จะมี เพียงบางองค์ประกอบที่ยังคงเก็บอัตลักษณ์ของความเป็นส้มตำไว้ได้ นั่นคือ อุปกรณ์ในการตำส้มตำและ ชื่อส้มตำด้านกระบวนการบริโภค ชนชั้นกลางมีการสื่อสารรสนิยมในการบริโภคส้มตำใน 5 องค์ประกอบซึ่งจะ มีเพียงบางองค์ประกอบที่ชนชั้นกลางใช้สื่อสารออกมาทางรสนิยมคือ รสชาติ ซึ่งเป็นรสชาติที่แฝงไปด้วย ความหรูหรา (extravagance) โดยแต่ละร้านส้มตำนั้นพบว่าบางร้านมีความโน้มเอียงที่มีลักษณะไล่เรียงลำดับ (range) ตั้งแต่ความเป็นอีสานแบบท้องถิ่นไปจนถึงความเป็น อีสานแบบชนชั้นกลาง นอกจากร้านส้มตำในแต่ละร้านจะมีการไล่เรียงลำดับความเป็นอีสาน แล้วยังพบว่า การบริโภคของชนชั้นกลางก็เป็นไปเพื่อ วัตถุประสงค์ 2 ประการคือ ประการแรกเพื่อสื่อสาร การเลียนแบบ (imitation) พบว่าส้มตำที่มีรสนิยมของชน ชั้นกลางประดิษฐ์นั้นมีความคล้ายคลึงกับ ส้มตำอีสานแบบท้องถิ่นอยู่โดยอยู่ในส่วนผสมที่เป็นเครื่องปรุง ชื่อ ของส้มตำ ครกกับสาก และประการ ที่สองเพื่อสื่อสารความแตกต่าง (distinction) พบว่ารสนิยมของชนชั้น กลางต้องการสื่อสารออกไปยัง ชนชั้นอื่น ๆ ว่าส้มตำของชนชั้นกลางมีปลาร้าได้เช่นกัน แต่ปลาร้า นั้นต้องมีการ ต้มให้สุก เป็นต้น

### 2.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหาร

นาตยา อยู่คง (2560) ทำวิจัยเรื่อง “วัฒนธรรมครัววัฒนธรรมอาหาร บ้านกุสันดรรัตน์ อ. นาคนู จ. มหาสารคาม” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะวัฒนธรรมครัวและวัฒนธรรมอาหารอีสาน กรณีศึกษาบ้านกุสันดรรัตน์ จ. มหาสารคาม โดยใช้แนวความคิดที่ใช้เป็นแนวทางในการวิจัยคือ แนวความคิดเกี่ยวกับอาหาร นอกจากนี้ยังศึกษาจากบทความวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวกับครัวและอาหาร การเก็บข้อมูลใช้วิธีการสอบถามและสังเกตการณ์ โดยเน้นการศึกษาวัฒนธรรมอาหารแบบดั้งเดิมที่รับประทานในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยได้แบ่งเป็นประเด็นในการศึกษาลักษณะวัฒนธรรมครัวอีสานดั้งเดิม ได้ 6 ประเด็น ดังนี้ 1) พื้นที่และลักษณะครัว 2) อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหารในครัว 3) เวลาครัวเวลาปรุงอาหาร 4) เพศสภาพกับพื้นที่และเวลาครัว 5) ความคิด ความเชื่อ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความสัมพันธ์เชิงอำนาจกับพื้นที่ครัว 6) พื้นที่ครัว พื้นที่การถ่ายทอดและผลิตซ้ำทางสังคมและวัฒนธรรม โดยได้ผลการศึกษาว่า ชาวบ้านจะมีพื้นที่ปรุงอาหาร 2 พื้นที่ คือ พื้นที่อยู่อาศัยและห้องไร้อ่างนา สภาพพื้นที่ครัวไม่มีการกำหนดพื้นที่ใดเป็นพื้นที่เฉพาะ จะอยู่ภายนอกของบ้านเรือน พื้นที่ครัวจะมีเตาเป็นเครื่องหมายที่สำคัญที่แสดงถึงอาณาเขตของพื้นที่ครัว และมีการโยกย้ายเตาให้เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศแต่ละช่วง สำหรับอุปกรณ์การปรุงอาหารจะมีอุปกรณ์การนึ่งข้าวเหนียวซึ่งมีหม้อนึ่งและหวดและอุปกรณ์ทำกับข้าวคือหม้อที่ใช้ต้มและแกงต่าง ๆ และที่ปิ้งย่าง โดยส่วนมากชาวบ้านมีอุปกรณ์ครัวดังกล่าวเพียง 1-2 ชิ้น ซึ่งไม่ใช่อุปกรณ์สมัยใหม่ ถึงแม้จะมีอุปกรณ์สมัยใหม่ที่สามารถใช้งานได้สะดวก เช่น เตาแก๊ส กระทะไฟฟ้า แต่ชาวบ้านไม่นิยมใช้เนื่องจากทำให้เพิ่มค่าใช้จ่ายในครัวเรือน

สำหรับประเด็นในการศึกษาลักษณะวัฒนธรรมอาหารอีสานดั้งเดิมนั้น ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 2 ประเด็น ดังนี้ 1) วัฒนธรรมอาหารอีสานดั้งเดิม และ 2) การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมอาหารภายใต้วัฒนธรรมอาหารอีสานดั้งเดิม โดยได้ผลการศึกษาในส่วนนี้ว่า ปัจจัยสภาพภูมิอากาศและความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติมีเข้ามามีบทบาทในการกำหนดประเภทอาหาร การรับประทานอาหาร และการจัดการอาหารให้มีความแตกต่างตามฤดูกาล ส่วนลักษณะอาหารที่รับประทานจะเป็นอาหารประเภทผัก ปลา แมลง และสัตว์ตัวเล็กตัวน้อยชนิดต่าง ๆ อยู่ตามห้องไร้อ่างนา และวัฒนธรรมอาหารมีความเรียบง่ายทั้งวิธีปรุงอาหารและการรับประทานอาหาร ซึ่งทำให้มีการประหยัดแรงงานและเชื้อเพลิง และมีวัฒนธรรมความมั่นคงทางอาหารทั้งในระดับครัวเรือน กลุ่มเครือญาติ และชุมชน มีการช่วยเหลือ แบ่งปันอาหารซึ่งกันและกันเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาในการดำรงชีพ

ดังนั้นวัฒนธรรมอาหารอีสานได้แสดงให้เห็นศักยภาพความรู้ของชาวบ้านในการสร้างสรรค์วัฒนธรรมอาหารและพึ่งพาตนเอง วัฒนธรรมครัวและวัฒนธรรมอาหารอีสานไม่ใช่แค่เป็นสิ่งตอบสนองความต้องการทางชีวภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นที่ทางสังคมและวัฒนธรรมที่ได้สร้างและผลิตซ้ำเกี่ยวกับเรื่องอำนาจหรือความสัมพันธ์ทางสังคมเกี่ยวกับระบบเครือญาติและระบบอาวุโส ถ่ายทอดชุดความคิดโลกทัศน์การช่วยเหลือ การแบ่งปันระหว่างเครือญาติและเพื่อนบ้าน ซึ่งสมาชิกในแต่ละครัวเรือนได้สัมผัสสิ่งต่าง ๆ โดยตรงจากการได้

ยีนเรื่องราวต่าง ๆ ที่มีการพูดคุยและเห็นการช่วยเหลือแบ่งปันวัฒนธรรมอาหารซึ่งกันและกันทั้งในช่วงเวลาปรุงอาหาร การเข้าครัว และการรับประทานอาหาร ดังนั้น อำนาจ ความสัมพันธ์ทางสังคม ชุดความคิด และวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏและสอดแทรกในวัฒนธรรมครัวและวัฒนธรรมอาหารอีสานได้ถูกสร้างและผลิตซ้ำในทุกช่วงเวลาและอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน

### 2.3 กรอบการศึกษาและการวิเคราะห์

จากการแนวทบทวนแนวความคิด ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำแนวความคิดทางสังคมศาสตร์ที่ได้รับจากการทบทวนวรรณกรรมเรื่องภาพแทน (representation) และ รสนิยม (taste) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจะแบ่งเป็น 2 ประเด็นตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยผู้วิจัยพบว่าสิ่งที่เป็นตัวกำหนดภาพแทนและรสนิยมของอาหารญี่ปุ่นนั้น ได้แก่ พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร ประเภทของอาหาร การจัดวางและการตกแต่งอาหาร ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร มารยาทในการรับประทานอาหาร และการแต่งกายของพนักงาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำมาเขียนเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 1** ผู้วิจัยพบว่าภาพตัวแทนของอาหารญี่ปุ่นในสังคมเมือง และภาพตัวแทนของอาหารญี่ปุ่นในสังคมชนบทมีความแตกต่างกัน ดังนี้

ตารางที่ 2.1 ภาพแทนการรับประทานอาหารของคนญี่ปุ่นในสังคมเมืองและสังคมชนบท

องค์ประกอบในการรับประทานอาหาร	ภาพแทนอาหารญี่ปุ่นในสังคมเมือง	ภาพแทนอาหารญี่ปุ่นในสังคมชนบท
1. พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร	<p><u>ลักษณะของสถานที่</u></p> <p>ร้านอาหารจะเป็นร้านอาหารเล็กๆ ไม่ใหญ่มาก ส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีผู้คนพลุกพล่าน พื้นที่ที่เป็นตึกและเป็นบริษัท รวมถึงพื้นที่การค้า บางร้านก็เป็นร้านสะดวกซื้อ และในห้างสรรพสินค้า เป็นสรรพสินค้า</p>	<p><u>ลักษณะของสถานที่</u></p> <p>ส่วนใหญ่มักจะอยู่ในฟาร์มหรือสวนของชาวบ้านที่ปลูกพืชผักหรือผลิตผลนั้นๆ ไม่ได้เป็นร้านอาหารที่ใหญ่มาก มีโต๊ะกับเก้าอี้จำนวนน้อย ได้รับการต้อนรับอย่างดีจากเจ้าของร้านหรือเจ้าของฟาร์ม มีทั้งร้านเล็กและใหญ่ บางครั้งก็ส่วนมากต้องโทรมาจองล่วงหน้าเพื่อเตรียมวัตถุดิบ</p>

ตารางที่ 2.1 ภาพแทนการรับประทานอาหารของคนญี่ปุ่นในสังคมเมืองและสังคมชนบท (ต่อ)

องค์ประกอบในการรับประทานอาหาร	ภาพแทนอาหารญี่ปุ่นในสังคมเมือง	ภาพแทนอาหารญี่ปุ่นในสังคมชนบท
2. ประเภทของอาหาร	2.1 <u>ลักษณะของเมนูอาหาร</u> เมนูอาหารที่เน้นความสะดวกสบาย รวดเร็ว ใช้เวลาในการประกอบอาหารไม่นาน ทำได้ง่าย สามารถทำเตรียมไว้ล่วงหน้าได้	2.1 <u>ลักษณะของเมนูอาหาร</u> เมนูอาหารที่มีความพิถีพิถัน ใช้เวลาในการประกอบอาหารมาก
3. การจัดวางและการตกแต่งอาหาร	2.2 <u>วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร</u> ใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพสูง สามารถซื้อได้ตามท้องตลาดและซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป	2.2 <u>วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร</u> ใช้วัตถุดิบที่หาได้จากในท้องถิ่นแต่มีคุณภาพสูง ส่วนใหญ่เป็นวัตถุดิบที่ได้จากการทำการเกษตร และออกผลผลิตตามฤดูกาลเท่านั้น บางวัตถุดิบค่อนข้างหายากทำให้ราคาค่อนข้างแพง และมีจำนวนจำกัด
	3.2 <u>การตกแต่งอาหาร</u> ไม่ค่อยมีการตกแต่งจานอาหาร	3.2 <u>การตกแต่งอาหาร</u> การตกแต่งจานมีความประณีตสวยงาม เรียงวัตถุดิบอย่างเป็นลำดับ
4. ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร	4.1 <u>ภาชนะที่ใส่อาหาร</u> ภาชนะที่ใส่เป็นแบบสากลทั่วไป หากเป็นประเภทผัดหรือของแห้งจะใช้จานหรือภาชนะที่มีลักษณะแบน ส่วนอาหารประเภทที่มีน้ำซุ๊ป จะใช้ถ้วยหรือชาม ตามปริมาณที่จะใส่อาหาร	4.1 <u>ภาชนะที่ใส่อาหาร</u> ภาชนะที่ใส่เป็นถ้วยชามเซรามิกของญี่ปุ่น เพราะสามารถทนความร้อนได้ดี มีลวดลายสวยงาม หรือบางครั้งอาจเป็นลายเรียบๆ

ตารางที่ 2.1 ภาพแทนการรับประทานอาหารของคนญี่ปุ่นในสังคมเมืองและสังคมชนบท (ต่อ)

องค์ประกอบในการรับประทานอาหาร	ภาพแทนอาหารญี่ปุ่นในสังคมเมือง	ภาพแทนอาหารญี่ปุ่นในสังคมชนบท
4. ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร	4.2 <u>ภาชนะที่ใช้รับประทานอาหาร</u> ส่วนมากในการรับประทานอาหารคนญี่ปุ่นจะใช้ตะเกียบ หากมีน้ำซุคนญี่ปุ่นจะยกชด โดยไม่ใช่ช้อน	4.2 <u>ภาชนะที่ใช้รับประทานอาหาร</u> ส่วนมากในการรับประทานอาหารคนญี่ปุ่นจะใช้ตะเกียบ หากมีน้ำซุคนญี่ปุ่นจะยกชด โดยไม่ใช่ช้อน
5. การแต่งกายของพนักงาน	6.1 <u>การแต่งกายของเซฟ</u> - แต่งกายด้วยเครื่องแบบสมัยใหม่ มีความเป็นสากล มีผ้ากันเปื้อนและผ้าโพกศีรษะ	6.1 <u>การแต่งกายของเซฟ</u> - แต่งกายด้วยชุดธรรมดา ไม่ได้ใส่เครื่องแบบ มีผ้ากันเปื้อน และผ้าโพกศีรษะ

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 2** ผู้วิจัยใช้แนวความคิดรสนิยม (taste) เพื่อศึกษารสนิยมวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นในเมืองและชนบท พบว่าสามารถแบ่งรสนิยมวัฒนธรรมได้ 2 แบบ ดังนี้

ตารางที่ 2.2 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองแบบความจำเป็นและคนชนบทแบบความหรูหรา

องค์ประกอบในการรับประทานอาหาร	รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองแบบความจำเป็น	รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนชนบทแบบความหรูหรา
1. พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร	ร้านอาหารมักจะเป็นร้านที่บริการอย่างรวดเร็ว ส่วนมากลูกค้าจะสามารถสั่งได้ที่เคาน์เตอร์และชำระเงินก่อน เมนูบางร้านก็จะติดไว้บนกระดาน บางร้านก็เป็นเล่มให้ลูกค้าเปิดดูได้ หรือกลุ่มร้านอาหารแผงลอยที่ตั้งอยู่ริมทาง โต๊ะและเก้าอี้ทางค่อนข้างมีจำนวนจำกัด แต่ละร้านจะมีลักษณะเด่น คือความรวดเร็วในการปรุงอาหาร	มีทั้งร้านอาหารระดับหรูหรา และร้านอาหารระดับกลาง แต่ส่วนใหญ่มักจะเป็นร้านอาหารที่อยู่ในฟาร์ม ในสวน หรือในหมู่บ้าน ส่วนมากเป็นร้านที่ลูกค้าต้องจองล่วงหน้าก่อนเดินทางมารับประทาน เปิดเป็นบางช่วงเวลา มีลักษณะเด่นคือ การใช้วัตถุดิบที่หายาก และมีจำนวนจำกัด



ตารางที่ 2.2 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองแบบความจำเป็นและคนชนบทแบบความหรูหรา  
(ต่อ)

องค์ประกอบในการรับประทาน อาหาร	รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมือง แบบความจำเป็น	รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนชนบท แบบความหรูหรา
2. ประเภทของ อาหาร	<u>ราคาอาหาร</u> อาหารมีราคาถูก ราคาส่วนใหญ่จะอยู่ที่ประมาณ 300 - 600 เยน ซึ่งราคาประมาณนี้ก็เป็นราคาที่กลุ่มชนชั้นกลางสามารถจ่ายได้	<u>ราคาอาหาร</u> อาหารแต่ละเมนูได้มีการใช้วัตถุดิบที่ดี มีคุณภาพสูง และค่อนข้างหายาก ทำให้ราคาอาหารค่อนข้างแพง ราคาจะเริ่มต้นที่ 1,200 เยน จนถึง 6,000 เยน
	<u>ลักษณะของเมนูอาหาร</u> เมนูอาหารส่วนใหญ่จะเป็นเมนูอาหารจานเดียว ได้ปริมาณมากและอิมท็องเน้นอาหารจำพวกแป้ง อย่างเมนูข้าวหน้าเนื้อ ข้าวหน้าไก่	<u>ลักษณะของเมนูอาหาร</u> เมนูอาหารแต่ละจานมีขนาดค่อนข้างใหญ่ 1 จานสามารถรับประทานได้หลายคน มักใช้วัตถุดิบที่ได้มาจากธรรมชาติ มีคุณภาพ และคุณค่าทางสารอาหารสูง
3. การจัดวาง และการตกแต่ง อาหาร	อาหารส่วนมากจะเป็นอาหารจานเดียว บางครั้งก็จะมีการจัดอาหารมาเป็นชุด การจัดวางอาหารส่วนมากจะเป็นข้าวหรือเส้นอยู่ด้านล่าง เนื้อสัตว์และผักจะวางอยู่ด้านบน	จัดวางได้อย่างประณีตสวยงาม และใช้ความพิถีพิถันอย่างมากในการเลือกตำแหน่งที่จะวางวัตถุดิบลงบนจาน
4. ภาชนะสำหรับ ใส่และ รับประทาน อาหาร	ภาชนะใส่อาหาร เป็นภาชนะแบบทั่วไป บางครั้งเป็นภาชนะพลาสติก หรือเป็นภาชนะที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง อย่างพวกกระดาษห่อขนมปัง หรือพลาสติกห่อโอนิกิริ	ภาชนะที่ใช้มักจะถูกออกแบบมาอย่างดี เพื่อใส่อาหารในแต่ละเมนู ดังที่กล่าวไปข้างต้นอาหารแต่ละจานสามารถรับประทานได้หลายคน ทำให้ต้องมีจานชาม ตะเกียบแยกไว้สำหรับแต่ละคน ไม่ใช้ร่วมกัน

ตารางที่ 2.2 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองแบบความจำเป็นและคนชนบทแบบความหรูหรา  
(ต่อ)

องค์ประกอบในการรับประทาน อาหาร	รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมือง แบบความจำเป็น	รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนชนบท แบบความหรูหรา
6. การแต่งกาย	การแต่งกายของลูกค้าที่มารับประทาน อาหาร มักจะใส่สูท ใส่เสื้อเชิ้ต แสดงให้ เห็นว่าเป็นกลุ่มคนชนชั้นกลางที่ทำงาน เป็นพนักงานออฟฟิศ หรือคนที่ทำงาน ในบริษัทต่างๆ ส่วนการแต่งกายของ พนักงานและก็มีความเป็นแบบสมัยใหม่ มียูนิฟอร์ม เป็นเครื่องแบบสำหรับ พนักงานของแต่ละร้าน	การแต่งกาย เป็นชุดธรรมดาทั่วไป เป็น ชุดสุภาพ เสื้อเชิ้ต กางเกง เป็นดีไซน์ที่ไม่ ค่อยทันสมัย เนื่องจากว่าเป็นการแต่ง กายของผู้สูงอายุ จึงไม่แฟชั่นเหมือนคน เมือง บางครั้งก็เป็นชุดไว้ใส่สำหรับเข้า สวน เป็นชุดยูนิฟอร์มสีขาว ดุสะอ้าน สะอ้าน แสดงให้เห็นถึงความใส่ใจใน ความสะอาด

### บทที่ 3

## สังคมและวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่น

### 3.1 ประวัติและวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่น

**สมัยก่อนประวัติศาสตร์** การจะกล่าวถึงวัฒนธรรมการกินอยู่ของชาวญี่ปุ่นโดยสรุป ควรจะย้อนกลับไปถึงยุคหินใหม่ (Neolithic Age) หรือตั้งแต่ประมาณ 8,000 ปีก่อนคริสตกาลอันเป็นยุคที่เริ่มมีการขุดค้นพบเครื่องปั้นดินเผา เครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันต่างๆ มีร่องรอยแสดงให้เห็นว่า ผู้คนที่อาศัยอยู่ในหมู่เกาะญี่ปุ่นได้ผสมผสานวัฒนธรรมสองสายไว้ในชีวิตความเป็นอยู่ สายแรกคือ วัฒนธรรมหมู่เกาะจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งพบได้จากการจับสัตว์ทะเล เช่น ปลาหมึกปลาหมึกยักษ์ (Tako) มากินรวมถึงการใช้อาวุธเช่น ธนู แห ในการจับสัตว์ทะเลส่วนอีกสายหนึ่งได้แก่ วัฒนธรรมเขตภูเขาที่พบได้จากการใช้ธนูสั้นเพื่อล่าสัตว์ป่า เช่น หมูป่า กวาง ฯลฯ จากหลักฐานทางโบราณคดีที่ค้นพบในปัจจุบันสันนิษฐานได้ว่าอาหารที่ผู้คนในยุคดังกล่าวบริโภคครอบคลุมถึงสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม 80 ชนิด นก 10 กว่าชนิด ปลา 40 กว่าชนิด และหอย 300 ชนิดทั้งยังมีหอยเม่นตลอดจนพืชผักผลไม้ต่างๆ อีกด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่า แทบทุกประเภทของอาหารที่หาได้ในเกาะญี่ปุ่น ส่วนวิธีทำอาหารหลักได้แก่ การใช้ความร้อน ไม่ว่าจะเป็นวิธีต้มหรือย่าง สังเกตได้จากการที่เครื่องปั้นดินเผาของสมัยโจมง (Joumon 8,000-300 ปีก่อนคริสตกาล) ที่ค้นพบมีร่องรอยว่านภาชนะเครื่องดินสำหรับต้ม นอกจากนี้ยังมีการบดพบบินสำหรับย่างอีกด้วย ส่วนการกินอาหารในสภาพดิบก็มีบ้างเช่นกัน ต่อมาเมื่อการกสิกรรม โดยเฉพาะการปลูกข้าวในที่ลุ่มแพร่กระจายไปทั่วหมู่เกาะญี่ปุ่นในสมัยยะโยเออิ (Yayoi 300 ปีก่อนคริสตกาล - ศตวรรษที่ 4) ข้าวและธัญพืชจึงกลายเป็นอาหารหลักแทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ แต่เนื่องจากชาวญี่ปุ่นในยุคโบราณยังไม่มีข้อห้ามหรือข้อจำกัดในการกินอาหารอันเนื่องมาจากความเชื่อทางศาสนา จึงบริโภคอาหารทุกชนิดเช่นเดียวกับในยุคก่อนหน้านั้น และยังสามารถพัฒนาการแบ่งหน้าที่ทางสังคมอย่างชัดเจน เช่น เกิดกลุ่มชนผู้ประกอบอาชีพล่าสัตว์จับปลา ฯลฯ โดยเฉพาะขึ้น นอกจากนี้ยังมีการคิดค้นวิธีผลิตเกลือ มาทดแทนการบริโภคเกลือจากเครื่องในของสัตว์ที่ล่าได้อีกด้วย ข้าวที่บริโภคเป็นอาหารหลักในยุคนี้ได้แก่ข้าวกล้อง วิธีบริโภคคือนำมานึ่งเพื่อกินในตอนเช้าและเย็นวันละ 2 มื้อ อาหารรองหรือกับข้าวได้แก่ผักป่าผลไม้ ปลา หอย นกและสัตว์ป่า ซึ่งส่วนมากจะนำมาปรุงโดยผ่านความร้อน มีการนำเครื่องปรุงรสและเกลือมาปรุงอาหารพวกหอยและผักเพื่อกินแบบดิบ ๆ ทั้งยังมีการคิดค้นอาหารหมักเกลือที่เรียกว่า ฮิชิโอะ (Hishio) ตลอดจนเครื่องปรุงและเครื่องเทศทุกชนิด สุราที่ผลิตได้ในยุคแรกมีลักษณะเป็นก้อนเหนียวข้นจนต้องกินด้วยตะเกียบ ต่อมาเมื่อวิธีหมักสุราพัฒนาขึ้น สุราที่ผลิตได้จึงกลายเป็นของเหลวสำหรับดื่ม มีการทำขนมจากผลไม้ตากแห้ง และขนมหนึ่งจากผงแป้งข้าวเจ้าซึ่งเป็นต้นแบบของ คาระกะชิ (Karagashi) หรือขนมชนิดต่างๆที่ทำจากแป้งซึ่งเลียนแบบวิธีทำจากประเทศจีน ภาชนะสำหรับใส่อาหารมีทั้งที่ทำด้วยดินเผาและที่ทำด้วยไม้ส่วนตะเกียบยังเป็นแบบข้างเดียวลักษณะคล้ายปากคิรูปตัวอักษร V

**สมัยนารา (Nara)** นารา (ค.ศ. 710-784) เป็นยุคสมัยที่ญี่ปุ่นตื่นตัวกับการรับอารยธรรมจากประเทศจีน ไม่ว่าจะเป็นพุทธศาสนาการเมืองการปกครอง (เห็นได้จากการปฏิรูปทะอิกะ (Taika no Kaishin) ในค.ศ. 645 ที่เปลี่ยนโครงสร้างการปกครองเป็นแบบรวมอำนาจเข้าสู่ศูนย์กลาง) ศิลปะ วรรณกรรม ตลอดจน

วัฒนธรรมทุกด้าน แน่แน่นอนว่า วัฒนธรรมด้านอาหารการกินก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลจากจีนเป็นอย่างมาก บรรดาเชื้อพระวงศ์และขุนนางชั้นสูงได้เลียนแบบชีวิตความเป็นอยู่ของชาวจีนในราชวงศ์ถัง กล่าวคือ เริ่มมีการใช้ภาชนะใส่อาหารที่ทำจากโลหะเครื่องปั้นดินเผาแบบเครื่องเคลือบ เครื่องเงิน มีการนำอาหารแห้งไปแปรรูป ใช้น้ำมันปรุงอาหาร ตลอดจนนำสิ่งของที่นำเข้ามาจากจีนในฐานะที่เป็นยาไปประกอบเป็นอาหาร ศาสนาพุทธซึ่งเนที่นับถือในชนชั้นขุนนางทำให้เกิดข้อห้ามในการกินเช่น ห้ามกินเนื้อสัตว์ เครื่องเทศหรือผักที่มีกลิ่นแรง (กระเทียม กระเทียมจีน ต้นหอม กุยช่าย ฯลฯ) เป็นต้น อาหารที่เริ่มแพร่หลายในสมัยนารามีอาทิเช่น น้ำมันพืชเนยน้ำตาล นมข้น ฯลฯ ทั้งตะเกียบแบบสองข้างก็เริ่มใช้กันทั่วไปในยุคนี้เช่นกัน อาหารหมักเกลือที่เรียกว่า ฮิมิโอะ ซึ่งเกิดขึ้นในยุคก่อนหน้านั้นได้พัฒนาจนสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด คือ ฮิมิโอะหมักจากพืชผัก (ผักหรือแตงมะเขือผักสีเขียว หัวคะบุ (Kabu) หัวไชเท้า ฯลฯ) เนื้อสัตว์ (นก สัตว์ป่า ปลา หอย ปู หอยเม่น กุ้ง ฯลฯ) และธัญพืช (ข้าวข้าวสาลี ถั่ว) ในระยะแรก การเลียนแบบอาหารจากจีนสมัยถึงทำกันในหมู่ชนชั้นสูงซึ่งเป็นเพียงชนกลุ่มเล็กๆของประเทศ แต่ต่อมาไม่นานก็เริ่มแพร่หลายไปในหมู่ประชาชน เกิดการทำขนมซึ่งทำจากแป้งเช่นแป้งข้าวสาลีและข้าวเจ้าขึ้นมากมายหลายชนิดสืบเนื่องจากการนำเข้ามาขนมจากจีนหรือ กระจะงะมิ ที่ได้กล่าวไป แสดงให้เห็นถึงกระบวนการผสมกลมกลืนให้เข้ากับวัฒนธรรมญี่ปุ่น จนอาหารจีนได้กลายเป็นอาหารที่คุ้นเคยในหมู่ชาวบ้านด้วย อย่างไรก็ตามอาหารนำเข้าที่ไม่ถูกกับรสนิยมของคนหมู่มากและยังไม่แพร่กระจายไปในวงกว้างในยุคนี้ก็มีเช่น อาหารที่ทำจากนม และอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน เป็นต้น

**สมัยเฮอัน (Heian)** ในปลายศตวรรษที่ 8 มีการย้ายเมืองหลวงจากนารามายัง เฮอัน (ปัจจุบันได้แก่บริเวณกลางเมืองเกียวโต) ประวัติศาสตร์ญี่ปุ่นในยุคนี้จึงได้ชื่อว่าสมัยเฮอัน (ค.ศ.794-1192) หลังจากย้ายเมืองหลวงได้ หนึ่งศตวรรษมีการระงับการส่งทูตไปยังประเทศจีน เนื่องจากราชวงศ์ถังเริ่มเสื่อมอำนาจ และเกรงอันตรายจากการเดินทางโดยเรือ การนำเข้าวัฒนธรรมจากจีนจึงหยุดชะงักลง แต่ก็ส่งผลให้ญี่ปุ่นมีเวลาที่จะได้หล่อหลอมวัฒนธรรมการปกครองที่รับมาจากจีน ให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมของประเทศตนมากยิ่งขึ้น ผลก็คือ ระบบโฌเอิน (Shouen) หรือระบบการรวมที่ดินในปกครองของขุนนางทั้งส่วนกลางและท้องถิ่น ตลอดจนที่ดินของวัดเกิดความมั่นคงเป็นกแผ่น จนขุนนางตระกูลฟูจิวะระ (Fujiwara) สามารถเข้ามาบิบทบาทในการบริหารงานบ้านเมือง และได้เป็นผู้สำเร็จราชการของจักรพรรดิ รองอำนาจในช่วงศตวรรษที่ 10 ไปถึงต้นศตวรรษที่ 11 อย่างไรก็ดี ในขณะที่ความรุ่งเรืองของขุนนางถึงขีดสุด ความตกต่ำหย่อนยานก็เริ่มปรากฏให้เห็น เป็นโอกาสให้ชนชั้นนักรบเริ่มเข้ามาบิบทบาทในการปกป้องคุ้มครองโฌเอิน อันนำไปสู่การครองอำนาจของพวกนักรบในยุคต่อมา ชีวิตความเป็นอยู่ของพวกเขาเชื่อพระวงศ์และขุนนางมีความฟุ้งเพื่อตรงข้ามกับชาวบ้าน หลังจากการหยุดส่งทูตไปจีน การนำเข้าวัฒนธรรมจากจีนก็ขาดตอน เป็นผลให้มีการ "ย่อ" วัฒนธรรมที่นำเข้ามาตั้งแต่สมัยก่อนหน้านั้น จนกลายเป็นรูปแบบของขุนนางญี่ปุ่นในสมัยเฮอัน สำหรับอาหารของชนชั้นสูงที่พบเห็นในยุคนี้มักไม่ค่อยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและรสชาติมากไปกว่าการเน้นความสวยงามของรูปแบบและสีสัน ค่านิยมนี้ยังคงทอดมาถึงยุคปัจจุบันในแง่ที่ให้ความสำคัญกับการเป็น "อาหารตา" ด้วย

พุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อชีวิตความเป็นอยู่ในยุคนี้ได้แก่ นิกายฉิงงน (Shingon) ซึ่งเน้นความลึกลับและพิธีกรรมอันน่าเกรงขาม และนิกายเท็นดะอิ (Tendai) ซึ่งเชื่อในสัทธรรมปุณฑริกสูตร (Hokekyou) โดยเฉพาะคำสอนของนิกายเท็นดะอินับว่ามีอิทธิพลต่อประชาชนทุกชนชั้น ดังนั้นแนวคิดเรื่องการห้ามฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

(โดยเฉพาะสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม) ฯลฯจึงแพร่กระจายจากชนชั้นสูงไปสู่ประชาชนด้วย ตลอดยุคเฮอันโปรตีน และน้ำมันจากสัตว์แทบไม่ปรากฏให้เห็นในสำรับของชนชั้นสูงเลย ประกอบกับในกรุงเฮอันเริ่มมีการจำหน่ายอาหารทะเล จึงมีการนำปลาแห้ง หอยแห้งมาปรุงอาหารกันมากขึ้น อาหารแห้งเหล่านี้ทำให้อาหารประเภทที่เก็บไว้ได้นานเป็นที่นิยมแพร่หลาย อย่างไรก็ตาม ก็เป็น

ต้นเหตุที่ทำให้ชนชั้นสูงบริโภคอาหารไม่ครบทุกหมวดหมู่ ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร มีสุขภาพไม่แข็งแรง และอายุสั้น นับเป็นปัจจัยที่เร่งให้พวกนักรบเข้ามายึดครองอำนาจได้รวดเร็วขึ้น

**สมัยคะมะคุระ (Kamakura)** สมัยคะมะคุระ (ค.ศ.1192-1333) เริ่มขึ้นเมื่อตระกูลมินะโมะโตะ (Minamoto) นำโดยมินะโมะโตะ โยะริโตะโมะ (Minamoto Yoritomo) ล้มล้างอำนาจของตระกูลทะอิระ (Taira) ที่เกี่ยวโตเมื่อคริสต์ศตวรรษที่12 แล้วย้ายมาตั้งศูนย์กลางการปกครองประเทศที่เมืองคะมะคุระ ริเริ่มรูปแบบการปกครองโดยรัฐบาลทหารที่เรียกว่าบะคูปุ (Bakufu) โดยมีโยะริโตะโมะ ดำรงตำแหน่งเป็นโชกุน (Shogun ตำแหน่งสูงสุดทางทหาร) คนแรก ตระกูลมินะโมะโตะครองอำนาจมาจนถึงช่วงต้นของคริสต์ศตวรรษที่ 14 จะเห็นได้ว่าสมัยคะมะคุระเป็นช่วงเวลาที่ชนชั้นนักรบก้าวเข้ามามีบทบาทแทนเชื้อพระวงศ์และขุนนาง นักรบส่วนมากมาจากหัวเมืองต่างจังหวัด มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ยเรียบง่าย ต่างจากแบบแผนอันเคร่งครัดและพิธีพิถันของพวกขุนนางในเมืองหลวง อาหารหลักของพวกเขา ได้แก่ ข้าวกล้องและเนื้อสัตว์ ซึ่งต่างจากขุนนางที่กินข้าวในลักษณะเป็นกับข้าว และอาหารที่นิยมก็มักจะเน้นอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากจนเกินไปนอกจากนี้ อาหารของนักรบยังมีพวกอาหารมังสวิรัต (Shouin Ryouri) เสริมเข้ามาด้วย นับเป็นจุดเริ่มต้นของอาหารญี่ปุ่นที่รู้จักกันในปัจจุบันนักรบส่วนใหญ่มาจากต่างจังหวัด และมีอาชีพเป็นเกษตรกรด้วย ชีวิตของพวกเขาต้องอยู่กับการสู้รบและการฝึกฝน ร่างกายให้แข็งแรงอาหารที่กินจึงต้องเป็นสิ่งที่ให้พลังงานสูง โดยเฉพาะอาหารจำพวกโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์นักรบต่างจากขุนนางในสมัยเฮอันที่ถูกห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์และนำเนื้อมาเป็นอาหารตามคำสอนของพุทธศาสนาในยุคดังกล่าว แต่พุทธศาสนานิกายเซ็น (Zen) แพร่หลายในสมัยคะมะคุระ แม้จะเคร่งครัดในเรื่องการบำเพ็ญพรต เช่น การอดอาหาร การนั่งสมาธิ แต่ไม่มีข้อจำกัดในด้านอาหารเช่นนิกายอื่นๆ นักรบจึงสามารถกินอาหารทุกชนิดได้อย่างเสรี ประกอบกับการได้ออกกำลังกายกลางแจ้งทำให้ชาวญี่ปุ่นในยุคนี้มีร่างกายแข็งแรง เป็นจุดเริ่มต้นของวัฒนธรรมความเป็นอยู่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ

ในยุคนี้มีการบริโภคอาหารหลากชนิดกว่ายุคที่ผ่านมา ในส่วนของธัญพืชนอกจากข้าวเจ้า ข้าวสาลี ข้าวเหนียว (ซึ่งยังแบ่งออกเป็นอีกหลายชนิด) ก็ยังมีข้าวฟ่าง ฮีอะ (ธัญพืชชนิดหนึ่ง) นอกจากนี้ยังมีถั่วชนิดต่างๆ และลูกเต๋ยสำหรับพืชผักก็มีทั้งมัน หัวไชเท้า แตง มะเขือโกะโบ (Gobou พืชตระกูลเบญจมาศใช้รากนำมาประกอบอาหาร) เนื้อสัตว์ และอาหารทะเล

เครื่องปรุงสำคัญได้แก่ เกลือ น้ำส้มสายชู สุรา ฮิมิโอะ น้ำตาล อะมะสุระ (Amazura สารปรุงรสหวานสกัดจากกิ่งหรือรากของพืชที่ใช้ยึดเกาะกับสิ่งต่างๆ) น้ำผึ้ง ผงสกัดจากผลไม้ต่างๆเช่นเดียวกับสมัยเฮอัน ของที่แปลกใหม่ขึ้น ได้แก่ ฮิมิโอะที่ทำจากธัญพืช หรือที่เรียกว่ามิโซะ (Miso) สำหรับวิธีทำอาหารนั้น ข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักก็นิยมนำมาต้มเป็นข้าวต้ม หรือบางครั้งก็ใช้วิธีนึ่ง พวกนักรบชอบกินข้าวกล้อง ในขณะที่ชาวบ้านจะนำข้าวสาลีมาหุงร่วมกับข้าวเจ้าหรือธัญพืชอื่นๆ เช่น ฮีอะ ข้าวฟ่าง แต่บางที่อาจกินเฉพาะฮีอะและข้าวฟ่างโดยไม่มีข้าวเจ้า อย่างไรก็ตาม ธัญพืชชนิดอื่นๆนอกจากข้าวเจ้าเริ่มถูกมองว่าเป็นอาหารของชนชั้นต่ำ ตั้งแต่

สมัยนี้เป็นต้นมา วิธีทำอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลักมีตั้งแต่กินแบบดิบ อย่างต้มหนึ่งเคียว ทำเป็นซูป (Shirumono) ดอง ตากแห้ง ทำเป็น ซูชิ ฯลฯ แต่ส่วนใหญ่ใช้วิธีง่ายๆ ตามแบบวัฒนธรรมนักรบ นอกจากนี้ยังอาหารที่เก็บไว้กินนานๆ เช่น ปลาเค็มซูโอะ (Katsuo ปลาในตระกูลทูน่า หรือชื่อภาษาอังกฤษว่า bonito) ตากแห้ง หอยเปา ยี่อตากแห้ง ปลาแซลมอนหมักเกลือ อาหารประเภทเปิบพิศดารตามรสนิยมของพวกนักรบได้แก่ อังตืนหมี หนังกุญชูป่าอย่าง เป็นต้น

พระเอะอิชะเออิ (Eisai) และพระโตเง็น (Dougen) เป็นผู้นำพุทธศาสนิกายเซ็นเข้ามาเผยแผ่ในสมัยนี้ และเป็นที่ศรัทธาในหมู่โชกุน ตลอดจนไดเมียว(Daimyou) ทั้งหลาย นอกจากอิทธิพลด้านความเชื่อแล้ว นิกายเซ็น ยังนำอาหารมังสวิริติหรือที่เรียกว่า อาหารโณจิน (Shoujin Ryouri) เข้ามายังประเทศญี่ปุ่น ทำให้พระในวัดหันมาฉันอาหารมังสวิริติที่ใช้น้ำมันพืชในการปรุงเป็นหลักแทน และต่อมาอาหารดังกล่าวได้แพร่หลายมาสู่ชาวบ้าน จนกลายเป็นอาหารที่กินในชีวิตประจำวัน อาหารโณจินที่สำคัญ ได้แก่ ซูปเต้าหู้ ซูปโทะโรโระ (tororo หรือมันญี่ปุ่น) ซูปหน่อไม้ อาหารที่นำหัวไชเท้ามาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ คมบุ (Konbu สาหร่ายทะเลชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นเส้นยาวๆ เนื้อหนา นำไปตากแห้งใช้ในการทำอาหารหรือทำเป็นน้ำซูป) มะเขือต้ม แต่งกวาดองหวาน นัตโต (Nattou ถั่วเหลืองหมัก) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอาหารที่เรียกว่า เท็นจิน หรือ เท็นฉิน (Tenshin เตียนชิน หรือตี๋มซ่า) หมายถึงอาหารเบาๆที่กินระหว่างมือเพื่อประทังความหิว หรือ อาหารว่างนั่นเอง เท็นจิน แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่คือขนมซึ่งทำจากผลไม้ และขนมคะระระงะมิที่ทำจากแป้งอันมีธัญพืชเป็นส่วนประกอบสำคัญ อาทิเช่น เซ็มเบะอิ (Sebei ขนมที่ทำจากการนำแป้งข้าวเจ้าหรือข้าวสาลีมาทำเป็นแผ่น แต่งรสด้วยโชย เกลือหรือน้ำตาลแล้วนำไปย่าง) โยกัน (Youkan ขนมหวานทำจากถั่วแดงคล้ายวุ้น) มัจจู (Majuu ซาลาเปา) โซเม็น (Soumen อาหารประเภทเส้นทำจากแป้งสาลี) คิชิเม็น (Kishimen อาหารประเภทเส้นที่มีลักษณะแบน) จะเห็นได้ว่าหมายรวมถึงอาหารเส้นด้วย เอกลักษณ์ของอาหารมังสวิริติคือการไม่กินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ และเน้นการใช้ไขมันในการประกอบอาหาร น้ำมันที่ใช้ทำจาก ถั่วเหลือง งาเมล็ดพืช ดอกคาเมลเลีย ฯลฯ แม้แต่เต้าหู้ก็ยังใช้วิธีทอดด้วยน้ำมัน

นอกจากนี้ในสมัยคะมะคุระยังมีธรรมเนียมการกินวันละ 3 มื้อ กล่าวคือ ในสมัยนาราปกติแล้วผู้คนจะกินอาหารวันละ 2 มื้อ คือมื้อเช้าและเย็น สมัยเฮอันก็ยังสืบทอดธรรมเนียมการกินวันละ 2 มื้อต่อมา ยกเว้นทหารตามชายแดน หรือผู้ใช้แรงงานที่จะกินอาหารระหว่างมื้อเช้าและมื้อเย็นเทียบเท่ากับอาหารกลางวันในปัจจุบัน เมื่อเข้าสู่สมัยคะมะคุระ มีหลักฐานว่าในยุคจักรพรรดิจุนโตะกุ (Juntoku Tennou ครองราชย์ระหว่างค.ศ. 1210-1221) ราชสำนักมีการกินอาหารวันละ 3 มื้อ ธรรมเนียมนี้ได้แพร่หลายไปในหมู่เชื้อพระวงศ์และขุนนางชั้นสูง แต่มื้อที่สามในช่วงดังกล่าว บางครั้งเป็นเพียงอาหารกลางวันแบบเบาๆที่เน้นผักเป็นหลักหรืออาจเป็นอาหารว่าง อาหารม้อตึก ดังนั้นจึงไม่อาจกล่าวได้ว่า มีการกินมื้อเช้า กลางวัน และเย็นรวม 3 มื้อเหมือนเช่นปัจจุบัน

พระในยุคสมัยก่อนหน้านี้อาจจะฉันเพียงอาหารเช้าวันละ 1 มื้อเท่านั้น แต่เมื่อเข้าสู่สมัยคะมะคุระ พระจะฉันวันละ 3 มื้อ ส่วนนักรบตามปกติจะกินวันละ 2 มื้อคือเช้าและเย็น แต่ปริมาณเทียบได้กับ 3 มื้อ แต่เมื่อยามออกรบซึ่งต้องการพลังงานสูงก็จะหันมากินเพิ่มอีก 1 มื้อ เชื่อกันว่าน่าจะได้รับอิทธิพลมาจากพระ ต่อมาเมื่อบ้านเมืองเข้าสู่ยุคที่มีการสู้รบมากขึ้น ธรรมเนียมการกินวันละ 3 มื้อจึงเป็นเรื่องปกติไป และทำเช่นนี้แม้ยาม

สงบ บรรดาขุนนางในเกียวโตต่างก็เลียนแบบนักรบหันมากินวันละ3มื้อบ้าง จนกลายเป็นธรรมเนียมสามัญไปในสมัยต่อมาหรือ สมัยมุโระมะจิ (Muromachi) นักรบผู้มีบทบาทสำคัญในการปกครองประเทศในยุคนี้เริ่มแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมการกินที่เป็นเอกลักษณ์ แตกต่างจากวัฒนธรรมของพวกขุนนาง นักรบนิยมอาหารที่เรียบง่ายแต่อุดมด้วยสารอาหาร เช่น ข้าวกล้องที่ให้ทั้งพลังงานและวิตามิน เนื้อสัตว์อันเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี ทำให้นักรบมีสุขภาพแข็งแรง เมื่อเทียบกับซื้อพระวงศ์และขุนนางที่ยังยึดติดกับการกินตามแบบแผนเดิมๆ ที่ไม่มีสารอาหารสำคัญอย่างพอเพียง ไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่นิยมการออกกำลังกายกลางแจ้งแต่กลับชอบดื่มสุรา ทำให้มีสุขภาพไม่ดี เป็นโรคได้ง่าย และส่วนใหญ่มีอายุสั้น นอกจากนี้พระในนิกายเซ็นยังมีส่วนสำคัญต่อวัฒนธรรมการกินในสมัยนี้ กล่าวคือมีการนำวัฒนธรรมการกินจากจีนเข้ามาในญี่ปุ่นอาหารที่ว่าได้แก่ อาหารมังสวิรัตินี้ใช้น้ำมันในการปรุง นิกายเซ็นเนที่ศรัทธาในหมู่ชนชั้นนักรบ ทำให้อาหารมังสวิรัตินี้เป็นที่ยอมรับของนักรบด้วย นักรบจึงมีโอกาสเลือกกินอาหารได้หลากหลายรูปแบบมากขึ้น

**สมัยมุโระมะจิ (Muromachi) และสมัยสงคราม (Sengoku)** เมื่อรัฐบาลคะมะคุระล่มสลายไปในช่วงกลางคริสต์ศตวรรษที่ ญี่ปุ่นได้เข้าสู่ยุคการปกครองแบบกระจายอำนาจไปยังเจ้าผู้ครองแคว้นหรือไดเมียว (Daimyou) ต่างๆ โชกุนที่มีบทบาทมากที่สุดในสมัยนี้ได้แก่โชกุนจากตระกูลอะมิคะงะ (Ashikaga) โดยอะมิคะงะ ทะกะอุจิ (Ashikaga Takauji) ได้ตั้งรัฐบาลทหารซึ่งเรียกว่า มุโระมะชิบะกุฟุ (Muromachi Bakufu) อันเป็นสถาบันที่มีอำนาจสูงสุดในการปกครองรัฐ และสามารถออกกฎหมายในนามของจักรพรรดิได้ขึ้นที่เกียวโต เมื่อค.ศ.1338 เป็นจุดเริ่มของสมัยมุโระมะจิ(ค.ศ.1338-1573) อย่างไรก็ตาม อำนาจของอะมิคะงะก็มั่นคงถึงเพียงช่วงแรกของสมัย เมื่อถึงช่วงกลางได้เกิดความขัดแย้งในการสรรหาผู้สืบทอดตำแหน่งโชกุน ซึ่งนำไปสู่สงครามโอนิน (Onin สงครามระหว่างช่วงค.ศ.1467-1477) หลังจากนั้นอำนาจของรัฐบาลก็เริ่มลดลงผู้มีอิทธิพลในท้องถิ่นเริ่มสั่งสมอำนาจจนหลายแห่งประกาศตนเป็นอิสระจากโชกุน และตั้งตนเป็นเจ้าผู้ครองแคว้นเสียเอง ทำให้ญี่ปุ่นเข้าสู่ยุคที่เรียกว่ายุคสงคราม (Sengoku Jidai ช่วงเวลาประมาณ 1 ศตวรรษภายหลังสงครามโอนิน)

ในสมัยนี้สามารถผลิตข้าวได้มากกว่ายุคก่อนๆมาก ข้าวจึงกลายเป็นอาหารหลักอย่างสมบูรณ์ นอกจากข้าวแล้ว ธัญพืชซึ่งเป็นที่นิยมได้แก่ ถั่วแดง ถั่วเหลือง พืชจำพวกถั่ว ข้าวฟ่าง อีอะะ ลูกเดือย เมล็ดโชะบะ ฯลฯ ทั้งยังมีการปลูกผักมากมายหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นผักที่ปลูกในบ้านเพื่อกินเอง หรือปลูกเพื่อจำหน่าย ความต้องการบริโภคผักมีสูงเพราะการแพร่หลายของอาหารมังสวิรัตินี้ ผักที่สำคัญได้แก่ โกะโบ (Gobo) ฟุคิ (Fuki พืชตระกูลเบญจมาศกินส่วนก้านที่ยาว) เมียวะ (Myouga พืชในตระกูลขิง) มัน มะเขือ แตงกวา เป็นต้น ผลไม้ก็เป็นที่นิยมมากขึ้น เช่น ลูกพลับ ลูกแพร์ องุ่น ลูกท้อ ส้มยuzu (Yuzu ลูกไม้ชนิดหนึ่งในตระกูลส้มใช้ผสมขนมให้กลิ่นหอมเป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการดื่มชาอย่างแพร่หลาย แหล่งผลิตชาที่สำคัญได้แก่อุจิ (Uji) อิงะ (Iga) ชูรุงะ (Suruga)

ในยุคนี้มีการบริโภคปลาทะเลและอาหารทะเลกันมาก เช่น ปลาซาร์ดีนปลาแฮลมอน ปลาตะอิ (Tai ลักษณะคล้ายปลากะพงตัวแบน) ปลาทูน่า ปลาชะบะ (Saba หรือชื่อภาษาอังกฤษว่า mackerel) ปลาน้ำจืดก็มี เช่น ปลาฟูนะ (Funai) ปลาคาร์ฟ ทะเลสาบบิวะ (Biwa ตั้งอยู่บริเวณกลางจังหวัดมิเงะในปัจจุบัน) เป็นแหล่งจับปลาน้ำจืดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศตามหลักฐานปรากฏว่ามีการปรุงอาหารเพื่อกินทั้งดิบๆ เช่น นำเนื้อต่างไปหั่น

เป็นชิ้นเล็กๆแล้วแช่น้ำส้มสายชู Namasu) กินดิบแบบซาซิมิ (Sashimi) คลุกแคล้วด้วยน้ำปรุงรสต่างๆ (Aemono) ส่วนวิธีปรุงแบบซูป ได้แก่ ซูปใส (Sumashijiru) ซูปมิโอะ (Misoshiru) ซูปวะระบิ (Warabi เฝິร์นประเภทหนึ่ง) ซูปหน่อไม้ ซูปเห็ดคิมะทึซูตะเกะ ซูปคมบุ เป็นต้นนอกจากนั้นยังมีวิธีต้มเคี่ยว และย่าง การย่างนิยมใช้ปลาและนกเป็นวัตถุดิบ มีการย่างแบบย่างทั้งตัว ห่อแล้วย่าง เสียบไม้ย่าง ย่างในหม้อดิน หรือทาเกลือแล้วย่าง (Hamayaki)

ของหมักดองสมัยนี้เรียกว่าโคโนะโมะโนะ (Kouno mono) ส่วนมากใช้ผักและผลไม้ดองด้วยมิโอะ อิโอะเกะเกลือ และน้ำส้มสายชู เต้าหู้ก็มีหลายชนิด เช่น เต้าหู้อัน (Andoufu) เต้าหู้โทะยะ (Toyadoufu) นัตโต (ถั่วเหลืองหมัก) เริ่มมีให้เห็นตั้งแต่สมัยอะมะคุระ แต่มาเป็นที่นิยมบนถนนนางและนักรบในสมัยนี้ เต้าหู้และนัตโตเป็นวัตถุดิบสำคัญสำหรับอาหารมังสวิรัต เต้าหู้ใช้ในซูปมิโอะ หรือทอดด้วยน้ำมันเช่นเดียวกับหัวบุก (Koya) และฟู (Fu อาหารที่ได้จากการดองส่วนที่เป็นแบ่งออกจากแบ่งข้าวสาลี)

โซยุ (Shoyu ซ็อวี่ญี่ปุ่น) และน้ำตาลเริ่มแพร่หลายมากในยุคนี้ โซยุเริ่มแพร่หลายหลังสงครามโอนิน ไปจนถึงปลายสมัยมุโระมะจิความหมายตามตัวอักษรของโซยุหมายถึง "น้ำมันของอิโอะ" คาดว่าจะพัฒนามาจากการทำมิโอะ กล่าวคือ เติมน้ำลงในมิโอะแล้วนำไปต้ม จากนั้นดักส่วนที่เป็นของเหลว จากถังมิโอะมาใช้ในโซยุมิโอะมีหลายชนิด เช่น ซุมะชิมิโอะ (Sumashimiso) เนริมิโอะ (Nerimiso) ยะกิมิโอะ (Yakimiso) ยูซุมิโอะ (Yuzumiso) ซันโฌมิโอะ (Sanshoumiso) เป็นต้น สมัยนี้มีการใช้สุราเป็นเครื่องปรุงโดยทั่วไปเช่น ใส่สุราเกลือ (Sakashio) ลงในอาหารประเภทต้ม (Nimono) สุราเกลือคือการใส่สุราธรรมดาลงไปในการแทนเกลือนั่นเอง เครื่องปรุงรหวานได้แก่ เช่น อะมะสุระ น้ำผึ้ง ผงลูกพลับ สุรากา แต่ภายหลังสมัยราชวงศ์เหนือและใต้ (Nanbokuchou Jidai ค.ศ.1336-1392 สมัยที่ญี่ปุ่นแบ่งจักรพรรดิออกเป็นสองราชวงศ์คือ ราชวงศ์เหนือและใต้ ทำให้ช่วงนี้มีจักรพรรดิสองพระองค์ มีการใช้น้ำตาลในหมู่ชนชั้นสูง เช่น พระและนักรบ น้ำตาลนำเข้ามาจากกริวคิว (Ryuukyuu) จังหวัดโอะกินะวะในปัจจุบัน) โดยฉิมะทึซุ (Shimatsu) ผู้ครองแคว้นซะทึซุมะ (Satsuma) ส่วนน้ำส้มสายชูมีการนำไปใช้หลากหลายมากขึ้น เช่น น้ำส้มมิโอะ น้ำส้มวะซะบิ น้ำส้มชิง น้ำส้มพริกไทยญี่ปุ่น ทั้งยังมีการใช้วะซะบิ พริก ชิงพริกไทย วอลนัท ฯลฯ ในฐานะผักหรือเครื่องเทศที่ใช้เพิ่มสีสรรหรือรสชาติให้อาหาร (Yakumi) อนึ่ง มีการนำเข้าพริกไทยจากกริวคิวในช่วงปลายสมัยมุโระมะชิ

ชาเป็นเครื่องดื่มที่นำเข้ามาจากจีนในสมัยอะมะคุระ ในสมัยราชวงศ์ฝ่ายเหนือและใต้มีการสังสรรค์ที่เรียกว่า ชะโยะเซะ (Chayose) ซึ่งคืองานเลี้ยงชนิดหนึ่งที่มักจบลงด้วยการดื่มสุรา นอกจากนี้ยังมีการชุมนุมที่เรียกว่า โทะชะ (Toucha) หรือ การแข่งขันกันทายว่าชาที่ตนดื่มเป็นผลผลิตจากที่ใด อย่างไรก็ตามชาเป็นเครื่องดื่มที่นิยมกันในสมัยอะซุจิโมะโอะยะมะ (Azuchimomoyama ค.ศ.1573-1603) อันเป็นสมัยแห่งการรบราฆ่าฟัน ใช้ชีวิตท่ามกลางการแก่งแย่งชิงดี การดื่มชาในห้องนั่งเล่นซึ่งเป็นห้องหนังสือในตัวหรือที่เรียกว่า โมะะอิน (Shoin) เป็นการทำให้จิตใจสงบจากเรื่องทางโลก เพิ่มความลุ่มลึกทางจิตวิญญาณให้ชีวิตมนุษย์ ในสมัยโชกุนคนที่ 8 แห่งตระกูล

อะชิคะงะ หรือโงคุน อะชิคะงะ โยะฉิมะซะ (Ashikaga Yoshimasa) มุระตะ จุโก (Murata Jukou ค.ศ.1422-1502) ได้เรียนรู้จิตวิญญาณของนิกายเซ็นจากพระอิกคิว (Ikkyuu) และต่อมาได้นำศิลปะการดื่มชาในแบบเซ็น มาผสมผสานกับวิถีของชาวบ้าน จนกลายเป็นรากฐานของศาสตร์การชงชาแบบญี่ปุ่นหรือที่เรียกเป็น



ภาษาญี่ปุ่นว่า ซะโด (Sadou) นอกจากนี้ยังมีการแข่งขันกินและทายอาหารอื่นๆนอกจากชาด้วย เช่น การแข่งดื่มสุราว่าใครจะดื่มได้มากกว่ากัน การแข่งทายชนิดของสุรา การแข่งทายแหล่งผลิตของอาหารที่ทำจากปลาคาร์ป แม้กระทั่งการทายประเภทของน้ำที่นำมาชงชา แสดงให้เห็นว่าในยุคนี้มีอาหารหลากหลายชนิด (วัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารญี่ปุ่นในปัจจุบันก็ปรากฏออกมาเกือบครบทุกชนิดในสมัยนี้) ทั้งยังทำให้รู้อีกว่า ชาวญี่ปุ่นในยุคโมโระมะชิมิมีความละเอียดละไมต่อรสชาติของอาหารเป็นอย่างมาก

กล่าวได้ว่าวัฒนธรรมของยุคโมโระมะจิเป็นวัฒนธรรมที่สะท้อนชีวิตความเป็นอยู่ของชนชั้นนักรบเต็มรูปแบบมากกว่าสมัยคะมะคุระ เพราะชนชั้นนักรบเข้ามามีอิทธิพลในทุกด้าน และช่วงหลังของยุคยังเป็นช่วงเวลาแห่งการทำสงครามอันเป็นเวทียของนักรบโดยเฉพาะ นอกจากนี้ยังได้รับอิทธิพลจากนิกายเซ็น และวัฒนธรรมจีนสมัยซ้องและหยวน ตลอดจนชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านญี่ปุ่นเองด้วย ด้วยเหตุนี้ชนชั้นที่มีวัฒนธรรมด้านการกินที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจนได้แก่ชนชั้นที่ได้รับอิทธิพลจากพวกนักรบและชาวบ้านหันมากินอาหารครบทุกประเภท และสามารถเลือกกินได้เสรีมากขึ้น แต่ก็ยังนิยมดื่มสุราเหมือนเดิม นักรบเองก็นำเอารูปแบบมารยาทท่าทางในการกินมาจากชนชั้นสูง รู้จักกินแต่พอประมาณ จึงมีสุขภาพดีขึ้นกว่าเดิม อาหารที่มากับนิกายเซ็น เช่น มันจู โยกัน อาหารประเภทเส้น เต้าหู้กลายเป็นอาหารที่แพร่หลายในสังคม ช่วยเสริมสร้างวัฒนธรรมด้านอาหารของญี่ปุ่นให้เจริญยิ่งขึ้น

**สมัยเอโดะ (Edo)** เริ่มขึ้นตั้งแต่โชกุนโทกุงะวะ อิเอะยาสุ ขณะการสู้รบที่เซะกิชะระ เมื่อพ.ศ 1600 และได้ตั้งรัฐบาลทหารเอโดะขึ้นที่กรุงโตเกียวในปัจจุบันเมื่อพ.ศ. 1603 รัฐบาลดังกล่าวได้สูญเสียอำนาจไปในปี.ศ 1868 นับเป็นเวลากว่า 260 ปีที่ประเทศญี่ปุ่นอยู่ในยุคที่การเมืองและสังคมมีเสถียรภาพไม่มีสงครามครั้งใหญ่เช่นที่ผ่านมา เนื่องจากสาเหตุประการสำคัญคือการดำเนินนโยบายประเทศของรัฐบาลที่ยอมติดต่อการค้ากับเฉพาะประเทศจีนและฮอลันดาเท่านั้นการปิดประเทศทำให้ญี่ปุ่นหลังนานาอารยประเทศในหลายด้านแต่ก็ส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมญี่ปุ่นที่เป็นเอกลักษณ์โดยเฉพาะวัฒนธรรมคะมิงะตะ (Kamigata Bunka ประเพณีวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในเมืองใหญ่ทางตะวันตกของญี่ปุ่นเช่นโตเกียว โอซากา นารา) ในช่วงค.ศ. 1688 ถึง 1703 ซึ่งมีลักษณะเป็นวัฒนธรรมมวลชนไม่ว่าจะเป็นวรรณกรรมการแสดงกิจกรรมต่างๆ ในด้านอาหารมีการนำข้อดีของอาหารในวังของชนชั้นสูง อาหารคะอิเซะกิของวัดทางพระพุทธศาสนา อาหารนัมบัน อาหารจีน มาผสมผสานเข้าด้วยกันจนกลายเป็นอาหารญี่ปุ่นที่เรียกกันว่า วะโซกุ โดยสมบูรณ์แบบ นอกจากนี้ รัฐบาลโชกุนและเจ้าผู้ครองแคว้นต่างๆ ยังได้ส่งเสริมการเกษตรและวิทยาการที่เกี่ยวข้องทำให้มีพื้นที่เกษตรกรรมเพิ่มมากขึ้นมีการปรับปรุงพันธุ์ของพืชผักต่างๆ ให้ดีขึ้นทั้งกรรมวิธีในการแปรรูปอาหารก็พัฒนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัดทำให้การกินกลายเป็นอุตสาหกรรมใหญ่ประชาชนกินดีอยู่ดีขึ้นทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ

เมื่อมาตรฐานชีวิตของประชาชนสูงขึ้นร้านอาหารต่างๆ อันเป็นเครื่องแสดงวัฒนธรรมของการกินก็เกิดตามมา ร้านอาหารที่เริ่มปรากฏและแพร่หลายในยุคนี้ ได้แก่ ร้านสุรา ร้านรถเข็น ร้านอุด้ง ร้านโซบะ ร้านปลาไหลทั้งร้านค้ำที่จำหน่ายอาหารคัปปะ ซึ่งเป็นอาหารชั้นสูงก็มีไม่น้อย

ช่วงเวลาที่สุดสาหรรมร้านอาหารเจริญรุ่งเรืองได้แก่ช่วงปี.ศ 1840 - 1829 ที่น่าสนใจคือมีการออกหนังสือแนะนำร้านอาหารรวมทั้งจัดอันดับร้านอาหารตามรูปแบบการจัดลำดับนักซูโม่ในช่วงค.ศ. 1818 -

1830 สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องชี้ว่าอาหารไม่ใช่สิ่งที่บริโภคเพื่อความอึดท้องเท่านั้น เพื่อได้ถูกยกระดับให้กลายเป็นสิ่งที่แสดงถึงสุนทรียะของผู้บริโภคอีกด้วย

**สมัยเมจิ (Meiji)** ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดในยุคนี้คือการเริ่มบริโภคเนื้อสัตว์อย่างจริงจัง โดยเฉพาะภายหลังการทำสัญญาการค้าเมื่อมีชาวตะวันตกเข้ามาอยู่ อาศัยในประเทศญี่ปุ่นมากขึ้นชีวิตความเป็นอยู่ของพวกเขาเหล่านั้นก็ได้ล่วงรู้มาถึงชาวญี่ปุ่นที่ตื่นตัวต่ออารยธรรมตะวันตกทั้งยังมีกระแสเปิดรับวัฒนธรรมต่างชาติที่เรียกว่า “บุนเมไคกะ” (Bunmeikaika) ซึ่งหากใครไม่กินเนื้อวัวก็จะถือว่าเป็นคนที่มีวัฒนธรรม มีหลักฐานกล่าวว่าจักรพรรดิเมจิทรงเสวยเนื้อวัวเมื่อช่วงปีใหม่ของค.ศ. 1872 ในเดือนเมษายนของปีเดียวกันนั้นพระสงฆ์ก็ได้รับอนุญาตให้ฉันเนื้อสัตว์และแต่งงานมีภรรยาได้ วิธีกินเนื้อวัวของชาวญี่ปุ่นซึ่งเป็นที่นิยมในยุคนี้ได้แก่ กิวนาเบะ (Kyuunabe) หรือการนำเนื้อวัวลงไปปรุงในหม้อร่วมกับผักต่างๆ จิ้มกินกับน้ำจิ้ม หรือใส่มีโซะลงไปปรุงรสในหม้อบางครั้งมีการใช้พริกไทยญี่ปุ่นเพื่อดับกลิ่นคาวด้วย นอกจากนี้ชนชั้นสูงในรัฐบาลและชาวต่างชาติยังนิยมบริโภคนมวัวอีกด้วยญี่ปุ่นเคยใช้นมวัวมาตั้งแต่สมัยนาราและเหตุแต่ก็เสื่อมสูญไปในยุคกลาง เมื่อเข้าปีค.ศ. 1870 จึงมีการทำอุตสาหกรรมฟาร์มโคนมในแถบชิบะและโตเกียวและนำน้ำนมมาจำหน่ายแก่ประชาชนทั่วไป

ส่วนขนมปังและอาหารตะวันตก ได้มีชาวต่างชาตินำขนมปังเข้ามาในญี่ปุ่นเมื่อปลายสมัยเอโดะแต่ยังไม่แพร่หลายในวงกว้างนอกจากในหมู่ทหาร เพราะสามารถพกพาติดตัวไปได้สะดวก จนในปีค.ศ. 1873 กองทัพบกได้อนุมัติให้นำขนมปังแห้งมาบริโภคเป็นอาหารหลักในกองทัพ ร้านขายขนมปังเริ่มเกิดขึ้นที่เมืองโยโกฮาม่าในปลายสมัยเอโดะเช่นกัน ต่อมาเมื่อเข้าสู่สมัยเมจิจึงมีร้านขนมปังที่มีชื่อเสียงเกิดขึ้นในโตเกียว และนาโงย่าบ้าง ขนมปังมีหลายประเภท เช่น ขนมปังฝรั่งเศส ขนมปังญี่ปุ่น ขนมปังรสหวาน ขนมปังไส้ถั่วแดง (Anpan) ขนมปังไส้ถั่วแดงอันเลื่องชื่อของญี่ปุ่นผลิตจำหน่ายเป็นครั้งแรกโดยร้านคิมูระ เมื่อปีค.ศ. 1893 และเป็นที่ทรงโปรดของจักรพรรดิและพระมเหสีจนต้องนำไปถวายในพระราชวังเป็นประจำ กาแฟเป็นเครื่องดื่มซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในนางาซากิมาตั้งแต่สมัย เอโดะแต่เริ่มเป็นที่รู้จักในโตเกียว หลังการปฏิรูปเมจิจึงมีร้านกาแฟร้านแรกเกิดขึ้นเมื่อปี 1888 ที่โตเกียว มีชื่อร้านว่า “โคฮิคัง” (Kouhiikan)

อาหารตะวันตกแพร่หลายเข้ามาในเมืองท่านางาซากิ เมื่อสมัยเอโดะมีชาวญี่ปุ่นโดยเฉพาะพวกขุนนางของรัฐบาลโชกุนที่ได้รับเชิญไปกินอาหารกับชาติตะวันตกเขียนบันทึกชมรสชาติของอาหารตะวันตกไว้เป็นจำนวนมากเมื่อเข้าสู่สมัยเมจิอาหารตะวันตกกลายเป็นสัญลักษณ์ของการเปิดประเทศและควมมีอารยธรรม แม้ปัญญาชนเช่นฟูกุสะวะ ยูกิชิ (Fukuzawa Yukichi ค.ศ. 1834 - 1901) ยังได้เขียนหนังสือเรื่องเครื่องนุ่งห่มอาหารและที่อยู่อาศัยของตะวันตก โดยได้แนะนำภาชนะเครื่องใช้และวัฒนธรรมการกินอาหารแบบตะวันตกไว้อย่างละเอียดและถูกต้อง

**สมัยไทโช (Taishou) สมัยโชวะ (Shouwa) จนถึงปัจจุบัน** ญี่ปุ่นต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจในช่วงต้นสมัยโชวะสืบเนื่องมาจากภาวะหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 ซึ่งตรงกับช่วงยุคไทโช (ค.ศ.1921-1926) และเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในภาคตะวันออกของประเทศเมื่อวันที่ 1 กันยายน ค.ศ. 1923 จากนั้นในปีค.ศ. 1929 ราคาหุ้นของตลาดหุ้นนิวยอร์ก ได้ตกต้งส่งผลให้เกิดวิกฤตเศรษฐกิจไปทั่วโลกสภาพเศรษฐกิจอันยิ่งใหญ่ทั้งภายในและภายนอกประเทศเริ่มทำให้ญี่ปุ่นต้องขยายอาณาเขตนับตั้งแต่เข้าสู่ประเทศจีนเป็นเหตุ ให้เกิดการทิ้งระเบิด

เพิร์ลฮาเบอร์อันเป็นจุดชนวนสงครามโลกครั้งที่ 2 ในที่สุดสงครามดังกล่าวทำให้เกิดการขาดแคลนเครื่องบริโภคมีการนำระบบแบ่งสรรปันส่วนอาหารเข้ามาใช้ทำให้ชาวญี่ปุ่นจำเป็นต้องบริโภคในพิชอาหารผงมันเทศเป็นอาหารหลัก ซึ่งอาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่จะใช้ญี่ปุ่นในยุคนั้นเล็กน้อยกินไปแล้วการขาดแคลนอาหารทำให้ใช้ผลขาดสารอาหารและมีร่างกายเล็กลงจนสงครามโลกครั้งที่สองสงบลงเมื่อค.ศ. 1945 จึงได้มีการกลับมารณรงค์เรื่องชีวิตความเป็นอยู่และฟื้นฟูความตกต่ำในด้านโภชนาการและการบริโภคได้อย่างน่าทึ่ง จนกลายเป็นประเทศที่มีการอยู่ดีกินดี ประชาชนมีสุขภาพดี มีร่างกายสูงใหญ่และมีอายุขัยโดยเฉลี่ยสูงที่สุดในโลกเช่นในปัจจุบัน

**วิกฤตอาหารหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 และการฟื้นฟู** ญี่ปุ่นต้องประสบปัญหาขาดแคลนข้าวอย่างหนักเมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 เพราะเกาหลีและไต้หวันไม่ได้อยู่ในการปกครองของญี่ปุ่นอีกต่อไป จึงหยุดการส่งออกข้าวไปยังญี่ปุ่นประชาชนจึงต้องหันมากินหัวแครอท มันเทศ หัวไชเท้า หรือแม้แต่ผักหญ้าต่างๆเพื่อประทังชีวิต แม่บ้านมีหน้าที่ต้องออกไปซื้ออาหารจากเกษตรกรทางที่เป็นสิ่งผิดกฎหมาย ข้าวสารมีราคาแพงและมีค่ามากจะได้ชื่อว่าเป็น “ข้าวเงิน” ในเดือนเมษายน ค.ศ. 1946 กองทัพอเมริกาต้องปล่อยอาหารสำหรับสัตว์และอาหารกระป๋องเก่าออกมาให้ชาวบ้านภายในเขตออกโกโดบัง และต่อมาได้ปล่อยข้าวสาลี น้ำตาล แป้งหอมหัวใหญ่ แป้งถั่วเหลือง ไข่แห้ง และอาหารกระป๋องออกมาสู่ตลาดทั่วประเทศ เพื่อบรรเทาภาวะขาดแคลน จนถึงปีค.ศ. 1950 จึงสามารถจำหน่ายปลา มิโซะ โชยุได้อย่างเสรี ภาวะวิกฤตอาหารจึงเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ตั้งแต่นั้นมาความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกประการหนึ่งได้แก่การเริ่มการจัดอาหารกลางวันให้เด็กๆ รับประทานในโรงเรียน โดยการสนับสนุนของสหรัฐอเมริกา รัฐบาลสหรัฐได้จัดส่งแป้งสาลีมาให้เพื่อทำขนมปังให้นักเรียนในโรงเรียน ขนมปังและนมจึงกลายเป็นอาหารที่คนรุ่นใหม่คุ้นเคย และต่อมาชาวญี่ปุ่นนั้นก็เริ่มให้ความสำคัญกับข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักในอดีตน้อยลง ดังจะเห็นได้จากการที่มีครอบครัวญี่ปุ่นจำนวนมากหันมากินขนมปังเป็นอาหารเช้า อย่างไรก็ตามอาจกล่าวได้ว่าอาหารกลางวันนักเรียนมีส่วนทำให้ชาวญี่ปุ่นคุ้นเคยกับวัฒนธรรมการกินอาหารเป็นหมู่คณะ เป็นการฝึกฝนระเบียบวินัย ทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของการรณรงค์ด้านคุณค่าทางโภชนาการและสุขอนามัยอย่างจริงจัง ผลสืบเนื่องจากความตื่นตัวดังกล่าวก่อให้เกิดโรงเรียนสอนทำอาหารโรงเรียนคหกรรมศาสตร์การสาธิตวิธีประกอบอาหารสมัยใหม่ตลอดจนการออกนิตยสารและหนังสือว่าด้วยการทำอาหารทุกชนิดมีการนำความรู้ทางด้านโภชนาการสมัยใหม่เข้ามาใช้ในการเลือกสรรวัตถุดิบและการปรุงอาหาร ทั้งยังผสมผสานข้อดีระหว่างอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมกับอาหารตะวันตกเป็นการสร้างสารอาหารชนิดใหม่ๆ ทั้งเครื่องครัวและอุปกรณ์อำนวยความสะดวกเช่น ตู้เย็น หม้อหุงข้าวไฟฟ้า หม้อต้มน้ำ Mixer เครื่องปั่นขนมปัง ฯลฯ ล้วนทำให้วัฒนธรรมการกินของชาวญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก นอกจากนี้สิ่งที่จะลืมไม่ได้คือการแพร่หลายของอาหารสำเร็จรูปอาหารแช่แข็งและอาหารกระป๋อง ความนิยมอาหารสำเร็จรูปเริ่มจากการวางจำหน่ายบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปซึ่งเป็นอาหารแห้งแต่สามารถทำให้กลับมาเป็นรูปเดิมได้อย่างสะดวกด้วยการเปิดน้ำร้อน สอดคล้องกับความต้องการของคนสมัยใหม่ที่ต้องการประหยัดเวลาและขั้นตอนความสำเร็จทางการค้าของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทำให้มีสินค้าลักษณะเดียวกัน เช่น กาแฟชุป แองกะหรีแบบญี่ปุ่นตามออกมา อาหารแช่แข็งเริ่มเป็นที่ต้องการตั้งแต่เข้าญี่ปุ่นมีตู้เย็นในแต่ละครัวเรือน ยิ่งใน

ปัจจุบันมีสิ่งประดิษฐ์ที่เรียกว่า เต่าไมโครเวฟ เพิ่มเข้ามาซึ่งทำให้อาหารแช่แข็งทวีความหลากหลายและมีการแข่งขันด้านสีสรรและรสชาติให้สมจริงใกล้เคียงกับอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆมากขึ้น

## 3.2 อาหารญี่ปุ่นในปัจจุบัน

### 3.2.1 ซูชิ

ซูชิได้ชื่อว่าเป็นอาหารญี่ปุ่นที่ชาวต่างชาติส่วนใหญ่รู้จักกันดีโดยมักเข้าใจว่าหมายถึง “ข้าวปั้นหน้าปลาดิบ” แต่ในความเป็นจริงเข้าที่นำมาทำเป็นซูชิไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปข้าวปั้นเสมอไป ขอเป็นเพียงข้าวที่ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชูและเกลือก็พอ อีกหนึ่ง สิ่งที่ว่าบนซูชิหรือหน้าซูชิก็ไม่จำเป็นต้องเป็นปลา อาจเป็นสัตว์ทะเลชนิดอื่นเช่น หอย กุ้ง หรือไข่ปลา นอกจากนี้ยังรวมถึงผักต่างๆ ไข่ทอด สาหร่ายทะเล และยังไม่จำเป็นต้องเป็นของดิบด้วยเช่นปลาอย่าง กุ้งต้ม ไข่ทอดก็นำไปเป็นหน้าซูชิได้ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับซูชิอีกประการหนึ่งคือความคิดที่ว่าซูชิเป็นอาหารดั้งเดิมของชาวญี่ปุ่นซึ่งในความเป็นจริงแล้วซูชิไม่ได้เกิดในประเทศญี่ปุ่น

ซูชิมีประวัติอันยาวนานกล่าวกันว่าชื่ออาหารแบบซูชิมีปรากฏอยู่ในพจนานุกรมของจีนตั้งแต่ตอนปลายคริสต์ศตวรรษที่ 2 หมายถึงปลาเค็มที่หมักในข้าวและจะกินเมื่อปลาหมักได้ที่แล้ว ไม่ปรากฏชัดว่าข้าวที่ใช้เป็นข้าวขัดสีจนขาวหรือข้าวกล้องแต่จะกินเนื้อปลาที่หมักโดยเอาเข้าไปทิ้งไปซูชิแบบนี้จะเป็นแบบเดียวกับที่ญี่ปุ่นเรียกว่า ฟุนะซูชิ (Funasushi) ที่ทำกันในจังหวัดชิเกะ (Shiga) ในญี่ปุ่น ฟุนะซูชิในญี่ปุ่นมีประวัติยาวนานกว่า 1000 ปีและเป็นต้นกำเนิดของซูชิในญี่ปุ่นด้วยหลักฐานที่ปรากฏเมื่อต้นคริสต์ศตวรรษที่ 8 ก่อนที่จะเกิดขึ้นนั้นกล่าวกันว่ามิของกินคล้ายซูชิแต่เป็นหอยเป่าฮื้อและหอยเปลือกแข็งอื่นๆ ที่ไม่ใช่ปลา แต่ก็ไม่มีรายละเอียดอื่นใดที่จะให้สืบค้นได้อาจกล่าวได้ว่าประวัติความเป็นมาของซูชิในประเทศจีนเก่าแก่ของประเทศญี่ปุ่นและเชื่อกันว่ามีการนำซูชิเข้ามาในญี่ปุ่นเมื่อราวคริสต์ศตวรรษที่ 7 โดยไม่ทราบช่วงเวลาแน่นอน อย่างไรก็ตามถ้าจะสรุปว่าซูชิเกิดในจีนก็จะรวบรัดเกินไปเพราะบางทีก็เชื่อว่าซูชิเกิดขึ้นที่อื่นก่อนแล้วจึงมีการนำมาสู่จีนอีกทีหนึ่งในประเทศอื่นนอกจากจีนและญี่ปุ่นก็มีอาหาร คล้ายซูชิด้วยเช่นกันมีรายงานว่า อาหารที่คล้ายกับฟุนะซูชิของญี่ปุ่นนั้นได้พบในประเทศตั้งแต่ดินเขาหิมาลัยไปจนถึงประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่นที่บอร์เนียวบนเผ่าอิบัน (Iban) ทำอาหารชนิดหนึ่งมีรสชาติคล้ายซูชิ

ในขณะที่อาหารประเภทซูชิของญี่ปุ่นมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องและแบ่งออกเป็นหลายประเภท ในต่างประเทศแทบจะไม่มีซูชิหลงเหลือให้เห็น หรือถ้ามีก็เป็นซูชิในรูปแบบดั้งเดิม เราอาจอธิบายความแตกต่างนี้ได้โดยดูจากความสัมพันธ์ของซูชิกับข้าวแต่เริ่มการทำซูชิเป็นวิธีถนอมอาหารอย่างหนึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อเก็บปลาไว้กินให้ได้นานๆ เพราะยังไม่มีตู้เย็น ในการหมักปลานอกจากเกลือแล้วยังใช้ข้าวด้วย แต่ในประเทศจีนข้าวมีบทบาทน้อยลงเรื่อยๆจนในที่สุดก็ไม่ใช้ข้าวเลย และซูชิเองก็หายไปด้วย ส่วนในประเทศแถบเอเชียอาคเนย์ใช้แต่ข้าวเพื่อหมักปลา เช่น อาหารที่เรียกว่า “ปลาส้ม” ในไทย ตรงข้ามกับชาวญี่ปุ่นที่ข้าวทวีความสำคัญในการทำซูชิมากขึ้นจนถึงปัจจุบัน ซูชิพัฒนาจนมีการกินร่วมกับข้าวที่ปรุงรสเปรี้ยว

ในญี่ปุ่นเราเตรียมซูชิแบบเดียวกับฟุนะซูชิซึ่งต่อมาเรียกว่า นะระะซูชิ (Naresushi) ในการทำนะระะซูชิจะต้องใช้หินทับให้ปลาจมลงไปใต้อาหารและข้าว แต่ที่ประเทศจีนไม่มีการใช้หินทับ คือเป็นเพียงการหมักปลากับเกลือและข้าวเฉยๆโดยไม่ต้องเอาอะไรมากดทับ การใช้หินทับมีความสำคัญมากไม่ว่าเห็นจะหนักหรือเบา และมีผลต่อรสชาติของซูชิ ทั้งระยะเวลาที่เป็นตัวแปรสำคัญบ้างที่หมักนานถึง 3 ปีก็มี ระหว่างนั้นจะถนอมปลาไว้กินได้นานด้วยเพราะหินทับทำหน้าที่เป็นตัวปิดกั้นไม่ให้อากาศเข้าและช่วยในกรรมวิธีการหมักให้เกิดกรดแลคติกซึ่งทำให้เกิดรสเปรี้ยวจึงนับได้ว่าหินทับก็เป็นพื้นฐานอย่างหนึ่งของการทำซูชิในญี่ปุ่น



ภาพที่ 3.1 ซูชิ

(ที่มา : <https://www.tsunagujapan.com/th/affordable-and-popular-7-recommended-sushi-restaurants-in-ueno/> )

### 3.2.1 อาหารกระทะร้อน หรือ เทปปinyaกิ (Teppanyaki)

มีความหมายว่า อาหารประเภททอดบนกระทะร้อน โดยนำเนื้อวัว กุ้งหอย ปู ปลาหรือผัก เป็นต้น ไปทอดบนกระทะที่ทำด้วยแผ่นเหล็กร้อน คำว่า เทปปinyaกิ มีความหมายว่าแผ่นเหล็ก ส่วนคำว่า ยากิ มาจากคำกริยา มีความหมายว่า ย่าง ทอด หรือผัด ได้แก่ ยะกิโชะบะ และโอโคโนมียากิ (พิซซาญี่ปุ่น) เป็นต้น แต่ในความเป็นจริงนอกจากอาหารที่ปรุงบนกระทะร้อนทั้ง 2 ชนิดนี้แล้วยังมีอาหารประเภทสเต็กเนื้อวัว สเต็กรวมมิตรทะเล หรือ สเต็กปลาต่างๆ รวมถึงผัดผัก หรืออาหารประเภทที่ปรุงบนกระทะร้อนอย่างข้าวผัดก็อยู่ในหมวดนี้ด้วย



ภาพที่ 3.2 เทปปinyaกิ

(ที่มา : <https://th.favy-jp.com/topics/41>)

### 3.2.3 อาหารประเภทเส้น

**โซบะ (Soba)** ทำจากบัควีต เส้นจะมีสีน้ำตาลบาง ผู้คนนิยมทานโซบะกันมากที่สุด เพราะติดใจในแป้งบัควีต โดยเฉพาะรสชาติที่อร่อยของเส้นที่ไม่ผสมแป้งชนิดอื่นลงไปมากนัก โดยทั่วไปโซบะจะเสิร์ฟพร้อมวาซาบิ (wasabi) หอมหัวใหญ่ฝาน น้ำจิ้มทำจากมิริน (mirin-สาเกหวาน) และคัตสึโอะบูชิ (ผงปลาแห้ง) โซบะแบบนี้หากเสิร์ฟแบบเย็นบนซารุหรือถาดไม้ไผ่ จะเรียกว่า ซารุโซบะ (zarusoba) ซึ่งเป็นอาหารยอดนิยมในหน้าร้อน



ภาพที่ 3.3 โซบะ

(ที่มา :

<http://www.life2sleep.com/article/62/%E0%B9%82%E0%B8%8B%E0%B8%9A%E0%B8%B0-%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%AA%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A2> )

#### ประเภทของโซบะ

#### โมริโซบะ (盛り蕎麦 - Morisoba)

โมริ แปลว่า "พูน" โมริโซบะจึงหมายถึงโซบะเปล่าๆ ที่ใส่พูนไว้ในภาชนะ สำหรับจุ่มทชิยุทาน บางครั้งก็เรียกว่า เซอิโระ (せいろ - Seiro) หรือ ซารุโซบะ (ざる蕎麦 - Zarusoba) เหตุผลที่เรียกว่าเซอิโระเนื่องจากตอนต้นสมัยเอโดะ จะนั่งเส้นโซบะในเซอิโระที่เป็นภาชนะสำหรับใส่ในหม้อหรือกระทะเวลานึ่ง ซึ่งเรียกตามชื่อภาชนะว่า เซอิโระโซบะ ส่วนซารุโซบะก็คือโมริโซบะที่ใส่ในซารุซึ่งเป็นกระจาดสานด้วยไม้ไผ่ ชื่อโมริโซบะนี้ใช้เรียกเพื่อให้ต่างจากโซบะน้ำ (かけ蕎麦 - Kakesoba) ที่แพร่หลายในตอนกลางสมัยเอโดะ (ค.ศ.1688-1704) เท่านั้น และตั้งแต่สมัยเมจิเป็นต้นมาก็มีการโรยหน้าซารุโซบะด้วยสาหร่าย และก็มีทชิยุสำหรับซารุโซบะโดยเฉพาะด้วย แต่ในปัจจุบันนี้ ทั้งโมริโซบะและซารุโซบะ ส่วนใหญ่จะใช้ทชิยุแบบเดียวกันหมด ความแตกต่างกันของโมริโซบะกับซารุโซบะจึงอยู่ที่การมีสาหร่ายโรยหน้าหรือไม่เท่านั้นเอง



ภาพที่ 3.4 โมมิโซบะ

(ที่มา : <https://sites.google.com/site/japanesefood13/xahar-prapheth-sen/xahar-prapheth-sen> )

#### ซารุเทมปุระโซบะ (ざる天ぷら蕎麦 - Zaru-tempura-soba)

ซารุเทมปุระโซบะเป็นโมริโซบะชนิดหนึ่ง กินกับเทมปุระที่ใส่มาในภาชนะเดียวกันกับเส้นโซบะ แต่แยกส่วนไว้ต่างหาก เครื่องปรุงรสจะเป็นแบบเดียวกันกับโมริโซบะ



ภาพที่ 3.5 ซารุเทมปุระโซบะ

(ที่มา : [https://twitter.com/s\\_sarashinasoba/status/844687452052701184](https://twitter.com/s_sarashinasoba/status/844687452052701184) )

#### คะเคะโซบะ (かけ蕎麦 - Kakesoba)

โซบะที่รับประทานกันในปัจจุบันนี้มีขึ้นในตอนต้นสมัยเอโดะ ซึ่งในตอนแรกจะคิปลเส้นโซบะจิ้มที่ซึยุกิน แต่ประมาณปี ค.ศ.1688-1704 มีคนรู้สึกว่าการรับประทานแบบนี้ยุ่งยาก จึงเอาที่ซึยุราดโซบะกินทั้งเย็นๆ เรียกว่า บุกคะเคะโซบะ (คะเคะโซบะ) พอถึงฤดูหนาว ก็มีคนเอาเส้นโซบะไปอุ่นให้ร้อนแล้วราดด้วยน้ำซุปร้อนๆ วิธีรับประทานแบบนี้สะดวกจึงเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย





ภาพที่ 3.6 คะเคะโซบะ

(ที่มา : <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00003269/index.html> )

### เทมปุระโซบะ (天ぷら蕎麦 - Tempurasoba)

เทมปุระโซบะเป็นโซบะน้ำอีกชนิดหนึ่ง ที่มีเครื่องเป็นเทมปุระวางอยู่ข้างบน



ภาพที่ 3.7 เทมปุระโซบะ

(ที่มา : <https://livejapan.com/ja/in-tokyo/in-pref-tokyo/in-asakusa/article-a0003474/> )

### คิทซีเนะโซบะ (きつね蕎麦 - Kitsune-soba โซบะหมาจิ้งจอก)

คิทซีเนะโซบะเป็นโซบะน้ำอีกชนิดหนึ่ง มีเต้าหู้ทอดแผ่นบางๆ ต้มปรุงรสด้วยโชยุ ดาชิ น้ำตาล และมีรินให้มีรสออกหวานๆ เค็มๆ วางต้นหอมซอยเป็นเส้นฝอยๆ ข้างบนโซบะ ในสมัยเอโดะเรียกโซบะชนิดนี้ว่า ชิโนดะโซบะ (しのだ蕎麦 - Shinodasoba) มีเรื่องเล่าถึงตำนานสุนัขจิ้งจอกตัวเมียในป่าชินโตะยามะ (信太山 - Shinodayama) แต่งงานกับอาเบะ โนะ ยาสุนะ (安倍保名 - Abe no Yasuna) แล้วมีลูกเป็นองเมียวจิชื่อดัง อาเบะ โนะ เซย์เมย์ (安倍晴明 - Abe no Seimei) ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเรียกมาเป็นคิทซีเนะแล้ว ที่โอซาก้าเรียกคิทซีเนะโซบะว่า ทานุกิโซบะ (たぬき蕎麦 - Tanukisoba) ส่วนคำว่าคิทซีเนะที่โอซาก้าจะหมายถึงชื่ออูด้งชนิดหนึ่งที่ใส่เครื่องเหมือนกับคิทซีเนะโซบะ นอกจากนี้ บางท้องถิ่นก็เรียกคิทซีเนะโซบะว่า อินาริโซบะ (いなり蕎麦 - Inarisoba)





ภาพที่ 3.8 คิทสึเนะโซบะ

( ที่มา : <https://chefgohan.gnavi.co.jp/detail/4810b> )

### ทานุกิโซบะ (たぬき蕎麦 - Tanukisoba)

เป็นโซบะน้ำที่มีแป้งเทมปุระทอดลักษณะเป็นเม็ดๆ โรยหน้า ในโตเกียวเรียกโซบะชนิดนี้ว่า ทานุกิโซบะ ว่ากันว่าโซบะชนิดนี้เกิดขึ้นในสมัยไทโช มีแนวคิดเกี่ยวกับที่มาของชื่อโซบะนี้อยู่สองแบบคือ เชื่อกันว่ามาจากสีสันและรสชาติจัดๆ ของทานุกิโซบะ ส่วนอีกแนวคิดหนึ่งเชื่อว่าการที่ไม่มีเครื่องอื่นๆ นอกเหนือจากแป้งเทมปุระทอดและต้นหอมใหญ่ จึงเรียกว่า ทานุกิ ที่แปลว่า ปราศจากสิ่งอื่น นอกจากนั้นในบางท้องถิ่นก็เรียกโซบะชนิดนี้ว่า ไฮคาระ (ハイカラ - Haikara) ซึ่งแปลว่าสมัยใหม่บ้าง อาเงดามาริ (揚げだまり - Agedamari) ซึ่งแปลว่าเม็ดแป้งทอดบ้าง นอกจากนั้นแล้วในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 ยังเรียกกว่า บัคคุตัน (Bakkudan) ที่แปลว่า ระเบิดด้วย



ภาพที่ 3.9 ทานุกิโซบะ

(ที่มา :

<https://www.yamaki.co.jp/recipe/%E3%81%9F%E3%81%AC%E3%81%8D%E3%81%9D%E3%81%B0> )

### ทซึกิมิโซบะ (月見蕎麦 - Tsukimisoba)

ทซึกิมิโซบะ แปลว่า โซบะชมจันทร์ มาจากการที่ตอกไข่ดิบใส่ลงไปบนโซบะร้อนๆ ทำให้เห็นไข่แดงเป็นรูปดวงจันทร์ ไข่ขาวเป็นเมฆที่ลอยบังดวงจันทร์ สำหรับเหมือนภูเขาบนดวงจันทร์ ส่วนที่หอมสดและมึทซึบะเป็นต้นสน นอกจากนี้ยังมีทซึกิมิโซบะอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า มุระกุโมะโซบะ (村雲蕎麦 - Muragomosoba) โซบะชนิดนี้ใช้วิธีตอกไข่ดิบใส่ลงในน้ำซูปร้อนๆ ปิดฝาหม้อไว้ครู่หนึ่ง แล้วจึงนำไปราดบนเส้นโซบะ ทำให้ดูเหมือนเป็นรูปดวงจันทร์โผล่มาจากก้อนเมฆ ไม่ได้เห็นเป็นจันทร์เต็มดวงอย่างทซึกิมิโซบะ



ภาพที่ 3.10 ทซึกิมิโซบะ

(ที่มา : <https://www.higashimaru.co.jp/recipe/udonsoup/udon1572.html> )

### ฮิยาชิโซบะ (冷やし蕎麦 - Hiyashisoba)

ฮิยาชิโซบะเป็นโซบะที่เอาทซึยุราดเป็นน้ำพอกขลุกขลิก มีแตงกวาซอย ไข่ทอดเป็นแผ่นบางๆ แล้วพันซอย หมูแฮมซอย กุ้ง ปูอัด ฯลฯ วางไว้บนโซบะ ประดับด้วยวาซาบิ



ภาพที่ 3.11 ฮิยาชิโซบะ

(ที่มา : <https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/702808/> )

**โซเม็ง (Somen)** มีประวัติความเป็นมาที่ยาวนานมากพอสมควร เริ่มมีการเพาะปลูกข้าวสาลีในสมัย สมเด็จพระจักรพรรดิองค์ที่ 10 ของญี่ปุ่น และมีการคิดค้นบะหมี่ต้นตำรับของชาวญี่ปุ่นออกมาคือโซเมน โดย ยุคแรกๆ นั้นเริ่มมาจาก มิวะโซเมน แถบมิวะ ในจังหวัดนาร่า และขยายผลไปทั่วญี่ปุ่น จึงมีการผลิตเส้นโซเมน ในหลายพื้นที่ของญี่ปุ่น เส้นโซเมนจะคล้ายกับขนมจีน เส้นสีขาวนวล ขนาดบางสุดก็ 1.3 มิลลิเมตร จะเล็กกว่า บะหมี่อย่างอื่นทั้งหมด

เป็นบะหมี่นิยมทานในหน้าร้อนเช่นกัน เส้นของโซเม็งทำจากข้าวสาลี (sobako-ข้าวสาลี) ดังนั้นเส้น จึงมีสีขาวนวลและเส้นจะบางกว่าโซบะ เส้นโซเม็งจะนุ่มสามารถตัดแปลงทำอาหารได้หลายอย่าง โซเม็ง สามารถเสิร์ฟแบบโงะโม่คุ (gomoku-ห้ำรส) โดยโรยไข่เจียวซอยเส้น ไก่ และผักต่างๆ หรือเสิร์ฟแบบโงะ มะดาเระ (gomadare) ที่มีมะเขือยาว ปลา และชิโสะ (shiso) เป็นเครื่องเคียง เสิร์ฟแบบเย็นก็มี เรียกว่า ฮิยะ ชิ-hiyashi ที่ใส่แต่ซอสถั่วเหลืองผสม



ภาพที่ 3.12 โซเม็ง

(ที่มา : <https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/707557/> )

**อุด้ง (Udon)** เป็นอาหารที่เป็นที่นิยมในช่วงฤดูหนาว อุด้งทำจากข้าวสาลี และมีเส้นหนาถึงหนามาก โดยจะเสิร์ฟพร้อมน้ำซุซุซอสถั่วเหลืองร้อนๆ หอมหัวใหญ่ฝาน ผักชนิดต่างๆและไข่ อุด้งจะต่างจากโซบะและ ราเม็งเวลารับประทานตรงที่ ไม่ต้องจุ่มเส้นในน้ำซุซุซุก่อนรับประทาน เส้นอุด้งจะมีขนาดเส้นที่ใหญ่และเหนียว นุ่ม จึงให้ความอบอุ่นเป็นอย่างดีในฤดูหนาว ประเภทของอุด้ง มี 2 ประเภท คือ อุด้งร้อน และ อุด้งเย็น

### อุด้งร้อน

คะเคะอุด้ง อุด้งร้อนในน้ำซุซุใส โรยต้นหอมญี่ปุ่นซอยบางๆ อาจมีคะมะโอะโอะ

หรือลูกชิ้นปลาเส้นญี่ปุ่น ฝาน 1 ชิ้นวางบนเส้นอุด้ง

คิตสึเนะอุด้ง อุด้งร้อนหน้าเต้าหู้หวานทอด หรืออะบุราเกะ คำว่า คิตสึเนะ แปลว่าสุนัข จึงจอก หรือปีศาจจิ้งจอก ซึ่งนี้ได้จากเต้าหู้หวานที่วางบนหน้าอุด้ง ซึ่งมีรูปร่างเหมือนหูสุนัขจิ้งจอก

เทมปุระอุด้ง อุด้งร้อนหน้าอาหารซุซุแป็งทอด หรือเทมปุระ เช่น กุ้ง หรือคะคิอะเกะ

(ผักรวมชิ้นเล็กๆผสมแป็งแล้วทอด)

ทะนุกิอุด้ง อุด้งร้อนหน้าเศษแป้งเทมปุระซื้อได้จากทานุกิซึ่งเป็นแรคคุนญี่ปุ่นและเชื่อว่ามีความพิเศษ

ทสึคิมิอุด้ง เป็นอุด้งหน้าไข่สดที่ตกลงบนอุด้งร้อนๆ จากชื่อ แปลได้ว่า อุด้งชมจันทร์ เหมือนไข่แดงสีเหลืองกลมเหมือนพระจันทร์

วะกะเมะอุด้ง อุด้งร้อนหน้าสาหร่ายวะกะเมะ

คะเรอุด้ง อุด้งร้อนหน้าแกงกะหรี่ญี่ปุ่น



ภาพที่ 3.13 อุด้งร้อน

(ที่มา : <https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/705935/> )

### อุด้งเย็น

ชะรุอุด้ง อุด้งแช่เย็น โรยสาหร่ายโนริฝอย เสิร์ฟในชะรุ (ภาชนะสานจากไม้ไผ่ รูปร่างคล้ายกระด้ง แต่ก้นลึก ใช้เส้ดัดน้ำ) พร้อมกับซอสแช่เย็น มีส่วนผสมเข้มข้นของดาชิ มิริน และโชยุ เมื่อทาน ให้ใช้ตะเกียบคีบเส้นอุด้งพorc้า จุ่มลงในซอสดังกล่าว แล้วจึงรับประทาน อาจใส่ต้นหอมซอย วาซาบิสด และขิงบดลงในซอสเพื่อเพิ่มรสชาติได้ เมื่อเสิร์ฟคู่กับเทมปุระ จะเรียก เทนชะรุอุด้ง



ภาพที่ 3.14 ชะรุอุด้ง

(ที่มา : <http://weheartnippon.weebly.com/blog/1> )



**ราเมง (Ramen)** ในประวัติศาสตร์มีบันทึกไว้ว่า โตกุสะวะ มิสึคุนิ ได้รับประทานราเม็งในคริสต์ศตวรรษที่ 17 ในช่วงยุคเมจิ ที่มาของราเม็งเชื่อว่ามาจากประเทศจีน ถึงแม้ว่าไม่มีประวัติศาสตร์บันทึกไว้แน่ชัด สมมุติฐานหนึ่งคือคำว่า "ราเม็ง" มาจากภาษาจีน "ลาเมียน" (拉麵) ที่มีความหมายถึง เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ใช้มือนวด หรือคำอื่นๆ ที่ออกเสียงใกล้เคียงกัน เช่น 拉麵 老麵 鹵麵 撈麵 ในยุคเมจิ ราเม็งถูกเรียกว่า "ชินะโซบะ" (支那そば) ซึ่งหมายถึงปาล์มราเม็ง โซบะจีน ต่อมาชาวจีนได้เริ่มมีการขายราเม็งตามรถเข็นพร้อมกับขายเกี้ยวซ่าพร้อมกัน และมีการเป่าคะรุเมะระเพื่อเรียกลูกค้า ซึ่งในปัจจุบันได้มีการอัดเป็นเทปเปิดแทน

ลักษณะเหมือนเส้นบะหมี่ หรือหมี่เหลือง บ้านเรา แต่เส้นกลมสีเหลือง ได้รับอิทธิพลมาจากจีน คำว่า Ramen ออกเสียงคล้ายกับ Lo mein ในภาษาจีน ซึ่งแปลว่า เส้นต้ม (Boiled Noodles) และมักจะเสิร์ฟในน้ำซุป์ที่มี 4 รส ได้แก่ น้ำซุป์เต้าเจี้ยวญี่ปุ่น (Miso) น้ำซุป์รสเกลือ (Shio) น้ำซุป์ซีอิ้วญี่ปุ่น (Shoyu) น้ำซุป์จากน้ำต้มกระดูกหมูน้ำข้น (Tonkotsu)



ภาพที่ 3.15 ราเมง

(ที่มา : [https://dancyu.jp/read/2019\\_00002074.html](https://dancyu.jp/read/2019_00002074.html) )

**เส้นบุก (Shirataki)** เส้นใสคล้ายวุ้นเส้น แต่เส้นใหญ่กว่าทำจากหัวบุก (Elephant Yam) หรือ คอนยัค (Konjac) นิยมใสในอาหารประเภทหม้อไฟหรือสุกียากี้ ก่อนนำมาทำอาหารต้องลวกในน้ำเดือดให้หมดกลิ่นคาว



ภาพที่ 3.16 เส้นบุก

(ที่มา : [https://www.vice.com/en\\_us/article/bvg5v4/woman-files-lawsuits-after-diet-noodles-put-her-in-the-hospital](https://www.vice.com/en_us/article/bvg5v4/woman-files-lawsuits-after-diet-noodles-put-her-in-the-hospital) )

**วุ้นเส้นญี่ปุ่น** ลักษณะเส้นใส แต่ใหญ่กว่าเส้นวุ้นเส้นของบ้านเรา มี 2 ชนิดคือ คีส์คิริ (Kuzukiri) ซึ่งทำจากแป้งมันฝรั่งและแป้งรากสามสิบ อีกชนิดหนึ่งคือ ฮารุซามะ (Harusame) ทำจากแป้งมันฝรั่ง และแป้งข้าวโพด โดยทั้ง 2 ชนิดต้องต้มประมาณ 8-10 นาที ก่อนนำมาปรุงอาหาร เช่น สุกียากี้ แต่ถ้าทำเป็นแกงจืดก็ต้มไปพร้อมกับน้ำแกงได้เลย



ภาพที่ 3.17 คีส์คิริ

(ที่มา : <https://www.pinterest.com.au/pin/12947917664912666/> )



ภาพที่ 3.18 ฮารุซามะ

(ที่มา : <https://macaro-ni.jp/58552> )

**บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (Instant Noodles)** นับเป็นสิ่งที่ชาวญี่ปุ่นภาคภูมิใจมากที่สุดในคริสต์ศตวรรษที่ 20 เลยก็ว่าได้ มีต้นกำเนิดมาจากช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ญี่ปุ่นเกิดภาวะขาดแคลนอาหารและได้รับบริจาคแป้งสาลีจากสหรัฐอเมริกาจำนวนมาก “โมโม-ฟูกุ อันโด” ผู้ก่อตั้งและประธานบริษัทนิชิชิน จึงคิดนำแป้งสาลีมาแปรรูปทำเป็นเส้นบะหมี่แห้ง ซึ่งผ่านการแช่น้ำซूपและทอดด้วยน้ำมันร้อนจัดก่อนนำมาผึ่งให้แห้งเพื่อจะเก็บไว้นาน ๆ นำมากินได้ทันทีเมื่อเติมน้ำร้อน เริ่มต้นด้วยบะหมี่รสไก่ เป็นรสชาติแรกที่ออกวางขาย ปัจจุบันญี่ปุ่นถือเป็นเจ้าแห่งบะหมี่สำเร็จรูป เพราะมีหลากหลาย หลายเส้นให้เลือกซื้อตามสะดวก เพียงฉีกซอง ใส่เครื่องปรุง ชงน้ำร้อน 3 นาที ก็รับประทานได้แล้ว



ภาพที่ 3.19 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของญี่ปุ่น

(ที่มา : <https://toyokeizai.net/articles/-/206871> )

### 3.2.4 ซุปญี่ปุ่น

ชิรุโมโนะ (汁物 - Shirumono) หมายถึง อาหารประเภทน้ำแกงหรือน้ำซุป คำว่า "ชิรุ" (汁 - Shiru) คือ น้ำซุป ส่วน "โมโนะ" (物 - Mono) หมายถึงสิ่งของ ในสำหรับกับข้าวของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบันนี้ น้ำซุจะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เลย น้ำซุถือเป็นสิ่งสำคัญมากในอาหารญี่ปุ่น ซึ่งน้ำซุเองก็มีหลายประเภทต่างกันไป เช่น มิโสะซุสำหรับทานในมื้อเช้า หรือซุใสสำหรับทานกับอาหารเย็น แต่ก็ไม่ใช่ข้อบังคับเสมอไป



ภาพที่ 3.20 ซุปญี่ปุ่น

(ที่มา : <https://erecipe.woman.excite.co.jp/article/E1473241482150/> )

### 3.2.5 เบนโต

เบนโต (弁当 - Bentou) มีประวัติความเป็นมายาวนานมาก ย้อนกลับไปในคริสต์ศตวรรษที่ 5 สมัยคัมมะคุระ (ปี ค.ศ.1185-1333) มีหลักฐานบันทึกในพงศาวดาร "นิฮงโชคิ" (Nihonshoki) ว่า เวลาที่ชาวญี่ปุ่นไปล่าเหยี่ยว ก็จะนำอาหารที่เรียกว่า Hoshi-ii ติดตัวไปเป็นเสบียง Hoshi-ii เป็นอาหารที่ชาวญี่ปุ่นสมัยนั้นนิยมทำติดตัวไปกิน เพราะทำได้ง่าย แคนำข้าวสารไปต้มหรือนึ่งจนสุก แล้วปั้นเป็นก้อน นำไปตากแดดให้แห้ง ก็เป็นอันเสร็จ เมื่อจะกินก็เทน้ำหรือน้ำร้อนใส่ลงไปให้นิ่ม หรือกินทั้งก้อนเลยก็ได้ ด้วยความสะดวกตามที่เล่ามา Hoshi-ii จึงเป็นเสบียงหลักที่ขาดไม่ได้ทั้งในยามศึก ล่าสัตว์ หรือเดินทางไกล

สำหรับเบนโตะที่จัดใส่กล่องสวยงามเหมือนกับในปัจจุบันนี้ เกิดขึ้นครั้งแรกในสมัย Azuchi-Momoyama ในสมัยนั้น พวกขุนนางผู้มีอำนาจสูงจะนำเบนโตะที่เรียกว่า "ยุซันเบนโตะ" (Yusanbentou) ไปกินเวลาชมดอกไม้ ยุซันเบนโตะมีลักษณะต่างจากเบนโตะทั่วไปในปัจจุบัน เพราะในภาชนะบรรจุอุปกรณ์สำหรับนำไปกินที่เรียกว่า "อิเรโกะ" (Ireko) นั้น จะมีอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ถาด กล่องซ้อนอาหาร ถ้วยชาม ใส่ลงไปด้วยอย่างครบครัน ถือได้ว่ายุซันเบนโตะเป็นเบนโตะแบบหรูหราสำหรับชนชั้นสูงอย่างแท้จริง นอกจากนี้ยังมีการนำเบนโตะไปกินในช่วงเวลาพักการแสดงละคร เช่น ละครโน คาบุกิ ในสมัยเอโดะเรียกเบนโตะประเภทนี้ว่า "Maku no Uchi" ซึ่งส่วนใหญ่ประกอบด้วยข้าวปั้น ไข่เจียว เต้าหู้ทอด ผักต้ม แบ่งเป็นสัดส่วนที่พอเหมาะใส่ในกล่องเบนโตะ

นอกจากนี้ในสมัยเอโดะยังมีหนังสือสอนการทำและการจัดวางเบนโตะ รวมทั้งกล่องเบนโตะแบบมีช่องแบ่ง และกล่องเบนโตะแบบเรียงซ้อนกันเป็นชั้นๆ ออกขายเหมือนในสมัยนี้อีกด้วย

ในสมัยเมจิ (ปี ค.ศ.1868-1912) เริ่มมีการจำหน่ายเบนโตะตามสถานีรถไฟเป็นครั้งแรก เบนโตะประเภทนี้เรียกว่า "เอกิเบน" (駅弁) มีหลายที่ที่อ้างกันว่าเป็นแห่งแรกที่ขายเอกิเบน แต่ที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด

เชื่อว่า เอกิเบน เกิดขึ้นครั้งแรกในวันที่ 16 กรกฎาคม 1885 ที่สถานีรถไฟอุทสึโนะมียะ (宇都宮 - Utsunomiya) จังหวัดโทจิกิ (栃木県 - Tochigi) โดยมีข้าวปั้นสองก้อนและมีหัวไชเท้าต้องเป็นเครื่องเคียง ห่อด้วยใบไผ่ ซึ่งเบนโตะลักษณะนี้พัฒนามาจาก "โคชิเบนโตะ" (Koshibento) เบนโตะสำหรับพกพาโดยหนีบไว้ที่สะโพกหรือเอว ซึ่งมีคุณสมบัติสามารถพกพาได้สะดวก ต่อมาในสมัยเดียวกันนี้ ตามโรงเรียนก็เลิกแจกอาหารกลางวัน นักเรียนและครูต่างก็พกเบนโตะมาจากบ้าน รวมไปถึงพนักงานบริษัทด้วย เบนโตะสไตล์ยุโรปที่บรรจุแซนวิชแทนข้าวก็เริ่มเป็นที่รู้จักในสมัยนี้เหมือนกัน

ในสมัยไทโช (ปี ค.ศ.1912-1926) กล่องเบนโตะที่ทำจากอะลูมิเนียมกลายเป็นสินค้าราคาแพง เพราะทำความสะอาดง่ายและสวยงาม ต่อมาในยุคหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ช่วงยุคปี 80 เบนโตะได้รับความนิยมสูงสุดหาทานได้ง่ายมาก เพราะตามร้านสะดวกซื้อเริ่มมีการใช้ไมโครเวฟอุ่นอาหารได้ สามารถอุ่นเบนโตะทานร้อนๆ ได้เดี๋ยวนั้นเลย ทำให้มีการใช้วัสดุราคาถูกในการผลิตกล่องเบนโตะที่ทนความร้อนได้ ด้วยความสะดวกและรวดเร็ว ทำให้เบนโตะได้รับความนิยมเรื่อยมาจนถึงทุกวันนี้



ภาพที่ 3.21 เบนโตะ

(ที่มา : <https://kurashinista.jp/articles/detail/40056>)



### 3.2.6 นาเบะโมโนะ

เป็นอาหารประเภทหม้ออุ่นร้อนๆ ญี่ปุ่นมีอาหารจานร้อน (นาเบะเรียวริ-nabe-ryori) ให้ลิ้มลองทุกพื้นที่ นาเบะโมโนะเป็นอาหารของฤดูหนาวที่ขึ้นชื่อ นอกจากนี้ยังมี อชิคารินาเบะ ที่ใส่ปลาแซลมอน หัวหอม ผักกาดขาว เต้าหู้ คอนยะกุ (หัวบุก) และซุงิงุ (ใบตั้งโอ้), โฮโต (hoto) ที่ใส่อุด้ง ไตง (หัวไชเท้า) นินจิน (แครอท) โกะโบ

หัวหอม ผักกาดขาว และไก่ และชิรินาเบะ ที่ใส่นี้อปลาปักเป้าขาว ผักกาดขาว เห็ด เต้าหู้และเส้นหมี่ขาว ส่วนอาหารจานด่วนแบบโตเกียว คือ โอเต็งนาเบะ ซึ่งใส่มันฝรั่ง เต้าหู้ บุก ไข่ต้ม ปลาหมึก แครอท หัวไชเท้า สาหร่ายทะเล และอื่นๆตามสูตร โอเต็งเป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่าย มีขายตามร้านสะดวกซื้อ และให้ความอบอุ่นเป็นอย่างดีในหน้าหนาว



ภาพที่ 3.22 นาเบะโมโนะ

(ที่มา : <http://injapan.machi-ing.jp/01/14/eng.html>)

### 3.2.7 สุกียากี้

สุกียากี้เป็นอาหารหม้อไฟที่มีเครื่องเป็นเนื้อสไลด์บาง ต้นหอมยาว เก็กฮวย เห็ดหอม เต้าหู้ จิ้มกับเหล้าหวานมิริน น้ำตาล โชยุ การใช้เนื้อที่สไลด์หนากว่าซาบุซาบุเป็นเรื่องปกติ วิธีการทำสุกียากี้ก็แตกต่างกันระหว่างตะวันออกกับตะวันตก สุกียากี้ทางตะวันออกมีพื้นฐานมาจากหม้อไฟเนื้อที่เป็นที่นิยมไปพร้อมๆ กับการพัฒนาวัฒนธรรม ในสมัยเมจิ เตรียมผสมโชยุ น้ำตาล เหล้า มิริน แล้วนำเนื้อกับผักมาต้ม ในแถบตะวันตกไม่ได้ใช้ซุบผสม แต่จะย่างเนื้อก่อนแล้วปรุงด้วยน้ำตาลกับโชยุ แล้วใส่ผักเข้าไป เมื่อต้มได้ที่แล้วก็ใส่น้ำกับเหล้า ในสมัยปัจจุบันทั้งฝั่งตะวันออกและตะวันตกก็จิ้มกับไซดะบิเป็นวิธีกินที่เหมือนกัน วิธีนี้เป็นวิธีการกินที่พัฒนาแต่เดิมมาจากฝั่งตะวันตก



ภาพที่ 3.23 สุกี้ยากี้แบบญี่ปุ่น

(ที่มา : <https://jpninfo.com/68345> )

### 3.2.8 ทสึเกะโมโนะ

ทสึเกะโมโนะ คือผักดองแบบญี่ปุ่น (tsukemono) อาหารญี่ปุ่นทุกมื้อจะ เสิร์ฟพร้อมทสึเกะโมโนะ ซึ่งเป็นเครื่องเคียงเสริมหน้าตาและรสชาติให้อาหารน่ารับประทานมากขึ้น นอกจากนี้ผักดองยังช่วยล้างปาก ล้างความเพื่อลิ้มลองอาหารชนิดใหม่ เช่น ถ้าทานปลาดิบ แล้วตามด้วยผักดอง จะช่วยล้างความคาวออกจากปาก เพื่อหันไปลองเมนูประจักษ์ ที่ชิมความหวานของกุ้งได้เต็มปากเต็มคำ ส่วนผสมของผักดองจะต่างไปตามฤดูกาล และมีความหลากหลาย ที่นิยมทานกันทั่วไป คือ ผักกาดขาว ไข่ หัวผักกาด คิวริ(แตงกวาญี่ปุ่น) แสกเบอร์รี่ หัวไชเท้า ขิง นะสุ(มะเขือยาวญี่ปุ่น) อุโตะ(หน่อไม้ฝรั่ง) และอื่นๆ



ภาพที่ 3.24 ทสึเกะโมโนะ (ของดอง)

(ที่มา : <https://www.olive-hitomawashi.com/column/2019/09/post-6702.html> )

### 3.2.9 เทมปุระ

เทมปุระเป็นอาหารที่คนญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของชาวโปรตุเกสตั้งแต่สมัยเอโดะ (ประมาณคริสต์ศตวรรษที่ 16) ถึง “เทมปุระ” จะเป็นอาหารที่มีรากเหง้ามาจากปลาชุบแป้งทอดของฝรั่งก็ตาม แต่ครัวญี่ปุ่นก็ได้ทำการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง “เทมปุระ” จนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งในเรื่องความบางฟูของตัวแป้ง เทคนิคการทอดที่ต้องทอดออกมาแล้วอาหารจะต้องไม่อมน้ำมัน รวมไปถึงวิธีการรับประทานด้วย

คนญี่ปุ่นแบ่งเทมปุระออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ เทมปุระที่ทำจากอาหารทะเลและเทมปุระที่ทำจากผัก เทมปุระยอดฮิตติดอันดับบอภิมหาอมตะนิรันดร์กาล ถ้าเป็นพวกอาหารทะเลเห็นจะหนีไม่พ้น “กุ้งเทมปุระ” (Ebi Tempura) รอง ๆ ลงมาก็คงเป็นพวกปลา ๆ ทั้งหลาย ส่วนถ้าเป็นเทมปุระผักยอดนิยมนี่คงจะเป็น เห็ดหอม (Shitake) รากบัว (Renkon) มะเขือม่วง (Nazu) ใบเบญจมาศ (Shiso Leaf) หรือแม่แต่ขิง (Shoga) ก็สามารถนำมาทำเทมปุระได้เหมือนกัน



ภาพที่ 3.25 เทมปุระ

(ที่มา : <https://www.ajinomotofoodservicethailand.com/en/seasoning-tips/crispy-tempura/> )

### 3.2.10 ทงคัตสึ (Tonkatsu)

ทงคัตสึ คือ หมูทอด “ทง” หมายถึง เนื้อหมู “คัตสึ” หมายถึง ชิ้นเนื้อเป็นแผ่นโรยด้วยเกล็ดขนมปังทอดในน้ำมัน ในญี่ปุ่นบางที่อาจจะเรียกสั้น ๆ ว่า “คัตสึ” ซึ่งก็หมายถึง ทงคัตสึ หรืออาหารที่ชุบเกล็ดขนมปังทอดนั่นเอง ซึ่งเป็นอีกหนึ่งอาหารยอดนิยมของชาวญี่ปุ่นที่นิยมทำกินกันเองที่บ้าน



ภาพที่ 3.26 ทงคัตสึ

(ที่มา : <https://mecicolle.gnavi.co.jp/report/detail/11624/> )

### 3.2.11 ทาโกะยากิ (Takoyaki)

ทาโกะยากิ หรือที่เรียกว่าขนมครกญี่ปุ่น ทาโกะยากิแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า ปลาหมึกย่าง (ทาโกะคือ ปลาหมึก ส่วนยากิคือ ปิ้ง หรือย่าง) เป็นขนมรูปร่างกลมๆ มีขนาดประมาณ 3-5 เซนติเมตร ถือเป็นของว่างชนิดหนึ่งของคนญี่ปุ่น ส่วนประกอบหลักๆมี แป้ง ปลาหมึก ชิงแฉง พืชชนิดหัวของประเทศญี่ปุ่นที่เรียกว่า คอนยัคคุ และหัวหอม นอกจากนี้ยังต้องมีการราดหน้าทาโกะยากิด้วยซอสสีต่างๆซึ่งเป็นซอสชนิดเดียวกับอาหารว่างอีกจานหนึ่งคือโอโคโนมียากิ บางคนชอบบีบซอสมายองเนสใส่อีกเล็กน้อย แฉมมีปลาฝอย หรือที่เรียกเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า คัทซึโอโบชิ โรยหน้าเข้าไปอีกเพื่อเพิ่มความอร่อย



ภาพที่ 3.27 ทาโกะยากิ

(ที่มา : <https://www.laqua.jp/restaurants/list/gindako/> )

### 3.2.12 ยากินิกุ

ยากินิกุ เป็นคำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นที่แปลตรงตัวได้ว่าการปิ้งเนื้อหรือย่างเนื้อ สำหรับต้นกำเนิดของยากินิกุแบบญี่ปุ่นนั้น เมื่อย้อนไปช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 สันนิษฐานกันว่าชาวญี่ปุ่นที่โอซาก้า แถบคันไซ ได้รับอิทธิพลของการปรุงอาหารแบบปิ้งย่างจากผู้อพยพชาวเกาหลีในช่วงเวลาดังกล่าว และผู้คนท้องถิ่นก็ได้ปรับเปลี่ยนวิธีการปิ้งย่างให้เข้ากับวิถีชีวิต จนกลายเป็นหนึ่งในประเภทอาหารที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในประเทศญี่ปุ่นก็ว่าได้ และยังคงเป็น ยากินิกุเดย์ ในวันที่ 29 สิงหาคมของทุกปี ซึ่งที่มาของวันดังกล่าวนี้ ก็มาจากการอ่านออกเสียงตัวเลขวันและเดือน ที่ฟ้องเสียงตัวอักษรญี่ปุ่นว่า ‘ยากินิกุ’



ภาพที่ 3.28 ยากินิกุ

(ที่มา : <https://www.wongnai.com/articles/ikkyu-yakiniku-by-scb> )



### 3.2.13 อาหารแบบตะวันตก

ชาวญี่ปุ่นในปัจจุบันบริโภคอาหารแบบตะวันตกกันอย่างแพร่หลาย อาหารแบบตะวันตกหลายชนิดถูกคิดค้นขึ้นในระหว่างช่วงสิ้นสุดการปิดประเทศหรือซาโกกุ และช่วงต้นของการปฏิรูปสมัยเมจิ เมื่อค.ศ. 1868 กระแสวัฒนธรรมต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากโลกตะวันตกได้หลั่งไหลเข้าสู่ญี่ปุ่น และมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมการบริโภคของชาวญี่ปุ่นในขณะนั้นด้วย ภัตตาคารในหัวเมืองต่าง ๆ เริ่มเสิร์ฟอาหารตะวันตก โดยเรียกอาหารนั้นว่า โยโซกุ (洋食 yōshoku) ซึ่งย่อมาจากคำว่าอาหารตะวันตก (西洋食 seiyōshoku) และเรียกภัตตาคารที่ขายอาหารตะวันตกว่า ยูโซคุยะ (洋食屋 yōshokuya) หรือ ภัตตาคารอาหารตะวันตก



ภาพที่ 3.29 ยูโซคุยะหรือภัตตาคารอาหารตะวันตก

(ที่มา : <https://www.giraud.co.jp/kanda/> )

โยโซกุจากเมื่อครั้งแรกเริ่มจนถึงปัจจุบันได้รับการประยุกต์ให้เข้ากับชาวญี่ปุ่นจนถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของอาหารญี่ปุ่นไปโดยปริยาย ชาวญี่ปุ่นบริโภคโยโซกุอย่างมากในชีวิตประจำวัน ทั้งที่ขายในภัตตาคาร และทำรับประทานกันเองในครอบครัว โยโซกุ หลายชนิดนิยมรับประทานกับข้าวและซูบมิโซะ และรับประทานด้วยตะเกียบ อย่างไรก็ตามชาวญี่ปุ่นยังคงแยกอาหารประเภทนี้ว่าเป็นอาหารแบบตะวันตกหรือโยโซกุ และเรียกอาหารแบบญี่ปุ่นดั้งเดิมว่า วาโซกุ (和食 washoku)

โยโซกุที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน เช่น แกงกะหรี่ญี่ปุ่น (カレー karē), ทงคัตสึ (豚カツ tonkatsu) แฮมเบอร์เกอร์ (ハンバーグ hanbāgu), โครกเกะ (コロッケ korokke), โอมูไรซู (オムライス omu-raisu) หรือข้าวผัดห่อไข่ และนาปอริตัง (ナポリタン naporitan) หรือสปาเกตตีผัดซอสมะเขือเทศ เป็นต้น



## บทที่ 4

### รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

บทที่ 4 จะเป็นการกล่าวถึงรายละเอียดของรายการโทรทัศน์ที่ผู้วิจัยนำมาเป็นกรณีศึกษาทั้งหมด 2 รายการ ได้แก่รายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) โดยผู้วิจัยแบ่งเป็นประเด็นต่างๆ ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของรายการ เนื้อหารายการในแต่ละตอน อาหารที่ปรากฏในรายการ และกลุ่มคนที่ปรากฏในรายการ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 4.1 รายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว)



ภาพที่ 4.1 โปสเตอร์รายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว)  
(ที่มา : <https://japan-programcatalog.com/en/program/magicrestaurant%20> )

##### 4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของรายการ

รายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) เป็นรายการโทรทัศน์ประเภทวาไรตี้ของประเทศญี่ปุ่นออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์เมิโนจิ (MBS) รายการมีเนื้อหาเกี่ยวกับการนำเสนออาหารในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งผู้ดำเนินรายการและแขกรับเชิญจะพาไปแนะนำร้านอาหารตามสถานที่ต่างๆ ทั้งตามห้างสรรพสินค้า สถานีรถไฟ หรือตามแหล่งช้อปปิ้งต่างๆ มีการสัมภาษณ์เจ้าของร้านหรือเจ้าของแฟรนไชส์ บอกวิธีการทำ และวิธีการกิน รวมถึงเคล็ดลับความอร่อยของอาหารแต่ละร้านอีกด้วย โดยแต่ละคลิปจะมีเวลาเฉลี่ยประมาณ 50- 60 นาที

#### 4.1.2 เนื้อหาของรายการ

รายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) เป็นรายการที่เริ่มออกอากาศมาตั้งแต่ปี 2011 มาจนถึงปัจจุบันก็ยังมีอยู่ แต่ทางผู้เขียนได้นำช่วงการออกอากาศของปี 2011 – 2012 มาใช้ในการทำวิจัย โดยใช้วิดีโอจากสื่อออนไลน์ทาง youtube ของช่อง dommy doonyny, doommy doonynyny, demmy deenyny และ takachi nomura มาประกอบการทำวิจัย โดยเลือกวิดีโอจากที่มียอดผู้ชมสูง มาเป็นจำนวน 10 ตอน ดังที่ปรากฏในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงชื่อตอน วันที่ออกอากาศจริง วันที่เผยแพร่ใน Youtube จำนวนผู้ชม (views) และชื่อช่องใน Youtube

ชื่อตอน	วันที่ออกอากาศจริง	วันที่เผยแพร่ใน Youtube	จำนวนผู้ชม (views)	ชื่อช่องใน Youtube
尼崎 VS 福島ど B 級グルメ対決 (การแข่งขันอาหารอร่อยระหว่างที่อะมะกะซากิกับฟุกุชิม่า)	9 กุมภาพันธ์ 2011	27 สิงหาคม 2013	23,678	dommy doonyny
なんば千日前 VS 京橋 あなたの知らない濃い味超穴場探検 (ตะลุน้บะเซ็นนิจิม่าเอะ กับเคียวบะชิ)	4 พฤษภาคม 2012	27 กุมภาพันธ์ 2014	43,100	doommy doonynyny
十三 VS 博多濃い街! 濃い味探検 (การแข่งขันความอร่อยของร้านที่อยู่ในเขตจุกุโสะและฮากะตะของโอซาก้า)	27 กรกฎาคม 2011	9 พฤศจิกายน 2013	150,181	takachi nomura
炎の中華まいらースペシャル (ร้านเด็ดดวงกับอาหารจีน)	24 สิงหาคม 2011	16 พฤศจิกายน 2013	111,026	takachi nomura
梅田・お初天神 VS 三宮・北野新発見スペシャル (ตระเวนหาของอร่อยที่ศาลเจ้าทสึเท็นในอุเมะตะ ซันโนะมียะ และคิตะโนะ)	7 กันยายน 2011	25 พฤศจิกายน 2013	72,746	dommy doonyny



ตารางที่ 4.1 ตารางแสดงชื่อตอน วันที่ออกอากาศจริง วันที่เผยแพร่ใน Youtube จำนวนผู้ชม (views) และชื่อช่องใน Youtube (ต่อ)

ชื่อตอน	วันที่ออกอากาศจริง	วันที่เผยแพร่ใน Youtube	จำนวนผู้ชม (views)	ชื่อช่องใน Youtube
鶴橋 VS 新町・鞆公園最新&超穴場探検 (ทสิริฮาจิ กับชินมะจิ อุทสึเบะโคเอ็น กับร้านเปิดใหม่ร้านดัง)	14 กันยายน 2011	30 พฤศจิกายน 2013	17,645	takachinomura
新世界 VS 新大阪 新しくなって新発見スペシャル (ไปดูชินเซไกโฉมใหม่กับสิ่งที่น่าสนใจในโอซาก้า)	9 พฤศจิกายน 2011	28 ธันวาคม 2013	54,976	dommydoonyny
石ちゃんと菊乃井村田さんが行く! 京都強烈超 B 級グルメ BEST5 (การเดินทางของอิชิจังกับอาจารย์มูระตะในการตามหาของอร่อยราคาถูกในเกียวโต)	8 กุมภาพันธ์ 2012	17 มกราคม 2014	212,230	dommydoonyny
激熱! デパート大還元祭 (ตะลุยกินในห้างสรรพสินค้า)	16 พฤษภาคม 2012	22 กุมภาพันธ์ 2014	49,641	doonynnydoonyny
世界一まいら〜な授業 2 (รวมสุดยอดร้านที่อร่อยที่สุดในโลก2)	8 สิงหาคม 2012	15 มีนาคม 2014	23,221	demmydeenyny

(ที่มา : [http://c.m.mbs.jp/pc/mahou/shop\\_list.cgi](http://c.m.mbs.jp/pc/mahou/shop_list.cgi))

<https://www.youtube.com/channel/UC2B0CphvKtA3Ut0pgeRW3Xg>

<https://www.youtube.com/channel/UCFX58jzzmbvlriKoHlFu4Ow>

<https://www.youtube.com/channel/UCMUXOROIYeC8oSW9rVbvr-A> )

### 4.1.3 อาหารที่ปรากฏในรายการ

ในแต่ละตอนมีการนำเสนอร้านอาหารและเมนูอาหารที่แตกต่างกันไปตามแต่ละสถานที่ โดยส่วนใหญ่มักจะเป็นร้านอาหารที่มีคนนิยมไปรับประทานเป็นจำนวนมาก ใช้เวลาในการทำน้อย ราคาถูก และได้รับในปริมาณมาก อย่างเช่น อุด้ง ราเมน ข้าวหน้าเนื้อ หรือเกี้ยวซ่า เป็นต้น แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมี การนำเสนออาหารที่มีความละเอียดละไมอยู่ เช่น โอมากาเสะ ที่เป็นเซ็ทเมนูอาหารญี่ปุ่นโดยมีเชฟมาทำให้ รับประทานตรงหน้า หรือเบนโตะ (ข้าวกล่อง) อาหารต่างชาติก็มีปรากฏอยู่บ้าง ได้แก่ อาหารจีน อาหาร เกาหลี หรืออาหารตะวันตกอย่างแฮมเบอร์เกอร์ และสติก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีขนมหวานทั้งของญี่ปุ่นแท้ๆ และขนมหวานของตะวันตก อย่างเช่น เค้ก ขนมปัง หรือเบเกอรี่ต่างๆ เป็นต้น โดยแต่ละตอนก็จะปรากฏ ร้านอาหารของอาหารที่กล่าวมาข้างต้น ตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว)

ชื่อตอน	ร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ
尼崎 VS 福島ど B 級グルメ対決 (การแข่งขันอาหารอร่อยระหว่างที่อะมะกะซากิกับ ฟูกูชิม่า)	日新天ふら店 (นิซชินเทมปุระเด็น) 大貫本店 (โอนุกิฮอนเด็น) マルサ商店本店 (มารุสะ โซเด็น ฮอนเด็น) モンパルナス本店 (มอนพารุนาสุ ฮอนเด็น) 日亜物産 (นิจิอะบุซซัง) 高岡食品工業 (ทะคะโอกะ โชะคุฮิน โคเคียว) 東京屋 (โตเกียวยะ) くらし快援隊 (คุราชิไคเอ็นไต) 万足屋 (มังโซคุยะ) 弥次郎兵衛 (ยาจิโรเบะเอะ) あさひ 尼崎本店 (อาซาฮิอะมะกะซากิฮอนเด็น) スマイルキャット (สไมล์แคท) たまのかま手箱 (ทะมะโนะคามะ เทะบาโกะ)

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ)

ชื่อตอน	ร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ
なんば千日前 VS 京橋 あなたの知らない濃い味超穴場探検 (ตะลุน้ำมันปะเซ็นนิจิม่าเอะ กับเคียวบะชิ)	焼肉 韓バリバリ 千日前店(ยากิnikuคังบาริบาริ)
	もつなべや 難波店(ไมทสึนะเบะยะ)
	コスコス(โคซุโคซุ)
	金久右衛門 道頓堀店(คังคิวอะมัง)
	中華そば 寶 道頓堀店(ชูคะโซบะทะคะระ)
	四川ラーメン 道頓堀店(ชิเซ็นรามะน)
	河童ラーメン2号 道頓堀店(คัปปะรามะนหมายเลข2)
	本家とらちゃん 法善寺横丁店(ฮนเคะโทะระจัง โฮเซ็นจิ โยโกะโชเต็น)
	黒毛和牛難波焼肉 一丁(คุโรเกะวากิว)
	ホルモン焼肉 七福(โฮรุมง ยากิniku)
	串カツ さくら本店(คุซึคัตสึ ซากุระฮนเต็น)
	丑寅(อูชิโทะระ)
	味乃家(อะจิโนะยะ)
	北京ダック専門店 中国茶房 8(ร้านเป็ดปักกิ่ง เซ็นมงเต็น)
	一半(อิปปัน)
	中華そばカドヤ食堂 (ชูคะโซบะคะโดยะโซะคุโด)

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ)

ชื่อตอน	ร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ
十三 VS 博多濃い街!濃い味探検 (การประชันความอร่อยของร้านที่อยู่ในเขตจูโซและ ฮากะตะของโอซาก้า)	焼肉 大尚苑(ยากินิคู ไตโซเอ็น ) かどやん(คะโดยะยะ ) うどんばか(อุด้งบาคะ) 十三 番長(จูโซ บังโซ) 麵匠 はなみち 十三店(เมนโซ ฮะนะมิจิ จู โซเต็น ) 百円酒場 ぼこ(เฮียคุเอ็น ชะคะบะ โปะโกะ ) 高崎精肉店(โคชะคิเซนคุเต็น) 阪急そば 十三店(ฮันคิว โซบะ จูโซ ) 大盛食堂(โอโมริ โซะคุโด ) 野口商店(โนกูชิเต็น ) いなば(อินะบะ ) 手作り餃子 武ちゃん(เกี้ยวซ่าทำด้วยมือ ทา เคะจัง) 呑龍(どんりゅう) (ดงริว ) Toc-Toc 港本店(ต็อก ต็อก โคฮอนเต็น) 土竜(もぐら) (โมะกูระ) 肉肉うどん 中洲店(นิกุนิกุคุดัง นะกะสุเต็น ) 玄風館 千代町店(เก็มบุคัง จิชิโรโซเต็น) 博多辛子明太子 うまか(ฮะกะตะ คุระชิ เมนไทโกะ อุมุกะ ) 泰元(たいげん) (ไทเก็น ) 菓子匠 泰助(たيسけ) (ไทสุเกะ ) 市場ずし 魚辰(ตลาดซูชิ เกียวทะสึ) がんこき岸和田 五風荘(คังโคคิ คิชิวะ ตะโกะฟูโซ )

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ)

ชื่อตอน	ร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ
炎の中華まいうースペシャル!! (ตระเวนหาของอร่อยที่ศาลเจ้าทสึยุเท็นใน อุเมะดะ ซันโนะมียะ และคิตะโนะ)	道場 摂津富田店(โดโจเซ็ทสึโทมิตะเด็น)
	もつ鍋 えにし(โมะสึนาเบะ เอะนิชิ)
	マリンナ(มารินนะ)
	餃子天国高槻店(เกี้ยวซ่าเท็นโคคุ ทะคะซึกิเด็น)
	大阪飯店(โอซาก้าฮันเด็น)
	餃子の王将 (เกี้ยวซ่าโนะโอโอะ)
	china dining MU-KA 本店(ไชน่า ไดมน์นิง มุคะฮันเด็น)
	餃子工房 まる和(เกี้ยวซ่าโกโบมารุวะ)
	仙豆(เซ็นมาเมะ)
	中国茶房 8(จูโคะคุซะโบ 8)
	中国菜 OIL(จูโคะคุซะ OIL)
	祇園 婆沙羅(กิออน บะบะชะระ)
	炒麵処 可門(ชะโอะเมนโอะ คะมง)
	溢彩流香(อิไซริวซัง)

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ)

ชื่อตอน	ร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ
梅田・お初天神 VS 三宮・北野新発見スペシャル (ตระเวนหาของอร่อยที่ศาลเจ้าที่สี่เห็นในอุเมะตะ ชันโนะมียะ และคิตะโนะ)	美味(ชิมิ)
	たまごらいす屋 重利(ทะมะโกะไรซูยะ ชิเกะโตชิ)
	どんぶり マルナカ(ตมบุริมารุนะกะ)
	再度山荘(ฟูทาทาบิซังโซ)
	長田本庄軒 三宮センタープラザ店(นากะตะฮอนโจเก็น ชันโนะมียะเซ็นเตอร์)
	まるたか(มะรุทากะ)
	森のなかまたち(โมริโนะนากะมะทาจิ)
	クレピエ ダニエル(เครปแดเนียล)
	串かつ みっちゃん(คุซิกัตสึ มิจัจัง)
	まる福(มารุฟุกุ)
	金山園(คินซังเอ็น)
	味加味(มิคะมิ)
	たぬき食堂(ทานิกิ โชะคุโด)
	北サンボア(คิตะซันโบ)
	鉄人の店(เทะสุจินโนะมิเสะ)
	村上食堂 お初天神店(มารุคะมิโชคุโด โอฮัทสึเท็นจินเต็น)
	きのした お初天神店(คิโนะชิตะ โอฮัทสึเท็นจินเต็น)
	わだ家 お初天神店(วะดะคะโอฮัทสึเท็นจินเต็น)
	ステーキハウス 野田(สเต็กเฮาส์)
	うどん処 忠(อุด้งโชะชู)
	ニューミュンヘン 本店(นิวมิวเฮ็น ฮนเต็น)

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ)

ชื่อตอน	ร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ
鶴橋 VS 新町・靱公園最新&超穴場探検!! (ทสิรุฮาจิ กับชินมะจิ อุทสึเบะโคเอ็น กับร้านเปิดใหม่ร้านตั้ง)	ラヴィリンズ(Labyrinth)
	バカチカラ(ร้านเหล้าบาคะชิบาระ)
	時ノ葉(โทคิโนะฮะ)
	鶴橋ホルモン本舗(ซุรุฮาจิ โฮรุมน ฮมโปะ)
	牛一(กิวอิชิ)
	鶴餃子(ซึรุเกียะซ่า)
	ふあいそう(ฟูอาอิโซ)
	ハスタ屋酒場 PICCINO(ร้านเหล้าฮะซุทะบะ)
	延羽の湯(เนเบะฮะโนะยุ)
	キムチの大盛屋(กิมจิไทเซยะ)
	韓国宮廷餅カフェ 茶母(ฮันโดค คิวเท ไมจิคาเฟ่)
	鉄板焼き 介(เทปป็นยากิไค)
	トラットリア パッパ(TRATTORIA Pappa)
	とびた(โทบิตะ)
	AB'S 食堂(เอบีไซะคุโด)
	ひまわり(ฮิมะวาริ)
	アグニ(อะคุนิ)
	マンモスカフェ(มังโมสุคาเฟ่)
	酒館 RIN(สาเกคังริน)
	ラ バレンヌ(ราบาเรนนุ)
	中之島本南鉄火(นากะโนะชิมะฮอนมินามิเท้กะ)
	うな次郎(อุนะจิโร)
	墨国回転鶏料理 天満店(บงโคะคุกะ เท็นโทริเรียวริ)
	マダムシンコ 箕面本店(มาตามชินโกะ มิโนฮอนเต็น)
	和牛の紀楽(วากิวโนะคิระคุ)

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ)

ชื่อตอน	ร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ
新世界 VS 新大阪 新しくなって新発見スペシャル!! (ไปดูชินเซไกโฉมใหม่กับสิ่งที่น่าสนใจในโอซาก้า)	焼肉たむらのお肉が入ったカレー屋さん(แกงกะทรีเนื้อ ยากินิกุทามูระ )
	道頓堀 くくる(โตทมโบริคุคุรุ )
	ねぎ焼 やまもと 新大阪店(เนกียากิ ยามาโมะโตะ ชินโอซาก้าเด็น )
	かめや(คาเมะยะ )
	丸天(มารุเด็น)
	三好ふかひれ店(มีโยชิฟุคะฮิระเด็น )
	新世界ルナストリート(ชินเซไก ลูน่าสตรีท )
	す。(ซุมารุ)
	串や本店(คุชิยะฮอนเด็น )
	551 蓬莱 アルデ新大阪( 551 โฮระอิ)
	大寅(โอโทะระ )
	素料理 さとう(ไมโตะเรียวริ ซาโต้ )
	食肉センター焼肉食堂匠(ไซคุนิคุเซ็นเตอร์ )
	米屋(โยเนะยะ)
	鳥まる(ซากะนะมารุ )
	浪花そば 新大阪店(นะนิวะโซบะ ชินโอซาก้า)
	笑福(วะระฟุคุ )
	なにわ 八圓(นะนิวะฮาจิเอ็น)
	朝日(อาซาฮี )
	釣鐘屋本舗(ทสึริคาเนะยะฮมโปะ )
	千成屋珈琲店(ร้านกาแฟเซ็นนาริยะ )
	喫茶 タマイチ(คิสสะ ทะมะอิจิ )
	甘党 三好(อะมะโตะ มิโยชิ )
	つうてん(ทสึเด็น )



ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ)

ชื่อตอน	ร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ
石ちゃんと菊乃井村田さんが行く! 京都強烈超 B 級グルメ BEST5 (การเดินทางของอิซิจังกับอาจารย์มุระตะในการตามหาของอร่อยราคาถูกในเกียวโต)	チャーミングチャーハン 今出川店(ข้าวผัดร้านอิมะเตะคาวะ)
	中華料理・ラーメン さぶやん(ซูคะเรียวริ ราเมนซาบุนัน)
	中華料理 大鵬(ซูคะเรียวริ ไทโฮ)
	まんぷくおにぎり米都 新京極六角店(มันปูคุอินกิริ)
	NOBU TOKYO (โนบุโตเกียว)
激熱! デパート大還元祭!! (ตะลุยกินในห้างสรรพสินค้า)	12階 屋上ビヤガーデン(ลานเบียร์บนตาดฟ้าชั้น 12)
	さかな屋の寿司(ซะกะนะยะโนะซูชิ)
	鮮魚売場(เซ็นเกียว อูริบะ)
	神戸屋レストラン(ร้านอาหารโคเบยะ)
	カロリーバランスクラブ etsu(แคลเลอร์รี่บาลานซ์คลับเอทส์)
	錦そや(นิกิซึโซยะ)
	肉の堀川亭(นิกุโนะโฮริคาวะเทอิ)
	ターター(ทาทา)
	シュクレ・ビジュウ(ซูคุเระ บิจู)
	ロビーカフェ ファシーノ(ล็อบบี้คาเฟ่ ฟาซิโน)
	縄寿司 難波店(นาวะซูชิ นัมบะเต็น)
	野菜コーナー(ยาซะอิ คอ์เนอร์)
	二幸(นิโค)
	パーティ チューン(ปาร์ตี้จูน)
	開花亭(ไคคะเทอิ)
	サンシヨク(ซันโซะคุ)

ตารางที่ 4.2 ตารางแสดงชื่อตอน และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) (ต่อ)

ชื่อตอน	ร้านอาหารที่ปรากฏในรายการ
激熱!デパート大還元祭!! (ตะลุยกินในห้างสรรพสินค้า)	ハナフル(ฮานะฟรุ)
	彩果の宝石(ไซกะโนะโฮเซะคิ)
	大水直売(โอมิซุ โชะคุบะอิ)
	マイグリルデリ(มาย กริลล์ เดลิ)
	鶏撰(นิวะโทริเซ็น)
	仕度屋(ชิตะคุยะ)
	まい泉(ไมซุมิ)
	川池(คาวะอิเคะ)
	グリル アンド バーダイニング 燦 (กริลล์แอนด์บาร์ ไดน์นิงซัน)
	くだものこのみ(คุตะโมะโนะโคะโนะมิ)
	DEAN & DELUCA(ดีนแอนด์เดอลูคา)
	テーブルプラス Cafe(เทเบิลพลัสคาเฟ่)
	芽乃舎(เมะโอะซะมุชะ)
	大井肉店(โออิโนคุเต็น)
	ケーニヒス・クローネ(เคนนิฮิซุ คุโนเนะ หรือร้าน Konigs-Krone)
	ボックス(บคคุซัง)
	ユーハイム(ยูไฮมุ)
	甘音屋(อะมะอนยะ)
世界一まいう～な授業 2 (รวมสุดยอดร้านที่อร่อยที่สุดในโลก)	無添くら寿司 平井店(คุระซุชิ อิระอิ)
	コストコ尼崎倉庫店(คลังสินค้าคอสโค อะมะ กะซากิ)
	牛角 梅田東通り店(ร้านกิวคะคุ อุเมะตะอิกะ ชิโตรี)

(ที่มา : [http://c.m.mbs.jp/pc/mahou/shop\\_list.cgi](http://c.m.mbs.jp/pc/mahou/shop_list.cgi))

#### 4.1.4 กลุ่มคนที่ปรากฏในรายการ

เนื่องจากเป็นรายการที่นำเสนออาหารญี่ปุ่นในพื้นที่ที่มีการทำธุรกิจ เป็นเมืองท่า และเมืองท่องเที่ยวในภูมิภาคคันไซอย่างโอซาก้า เกียวโต นารา และโกเบ เป็นต้น และร้านอาหารที่ปรากฏในรายการค่อนข้างมีชื่อเสียงและบางร้านมีหลายสาขาในประเทศ บางร้านอยู่ในห้างที่เป็นแหล่งท่องเที่ยว ราคาไม่แพง ทำให้ผู้คนที่นิยมไปรับประทานก็เป็นพนักงานออฟฟิศที่ไปรับประทานอาหารกลางวัน นักท่องเที่ยว ผู้คนที่อาศัยอยู่ในเมือง เป็นต้น



ภาพที่ 4.2 พนักงานออฟฟิศที่มารับประทานอาหารในร้านอาหาร  
(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=dgOHj1379XA&list=PLkBmA8J3TXdpffvDVJ1OkuVbT9g3S8Om4&index=9>)



ภาพที่ 4.3 พนักงานออฟฟิศที่เลิกงานเดินทางร้านอาหารบริเวณใกล้สถานีรถไฟ  
(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=dgOHj1379XA&list=PLkBmA8J3TXdpffvDVJ1OkuVbT9g3S8Om4&index=9> )

## 4.2 รายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)



ภาพที่ 4.4 ภาพรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

(ที่มา : <https://japan-programcatalog.com/en/program/Ishi-chan%27s%20%22Extraordinary%22%20Gourmet%20Show> )

### 4.2.1 ข้อมูลทั่วไปของรายการ

เป็นรายการประเภทวาไรตี้ ให้ความบันเทิง ที่นำเสนออาหารญี่ปุ่นในบริเวณแถบคันโตของประเทศญี่ปุ่น ได้แก่จังหวัดฟุกุโอกะ, คาโกชิมะ โออิตะ, คумаโมโตะ และนางาซากิ ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ Kyushu Asahi Broadcasting Co., Ltd. เมื่อปี 2013 – 2014 ซึ่งเนื้อหาของรายการนี้นำเสนอร้านอาหารที่รู้จักกันน้อยและอาหารชั้นเลิศจากทั่วประเทศ มีอาหารรสเลิศมากมายที่ได้รับความนิยมทั่วประเทศญี่ปุ่นไม่ว่าจะเป็นซูชิไปจนถึงสุกี้ยากี้ อย่างไรก็ตามรายการนี้ก็มุ่งเน้นไปที่อาหารชั้นเลิศที่เกินความคาดหมายทั้งหมด รวมถึงอาหารพิเศษที่เป็นที่รู้จักเฉพาะในการเลือกอาหารหรือผู้ที่ชื่นชอบ อย่างเช่นเส้นอุด้งดำและม่วง หม้อไฟ สีสทองไปจนถึงส่วนผสมแต่ละอย่างเช่นเนื้อสดและปลาหมึก อิชิจัง ผู้เป็นพิธีกรของรายการมีความตลกขบขัน และความคิดเห็นของเขาพร้อมกับเสียงร้องอันเป็นที่รักของเขา "Maiu! (Delicious)" เมื่อใดก็ตามที่เขาชิมรสชาติที่ยอดเยี่ยม นอกจากนี้รายการยังแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่นที่อยู่ใกล้กันกับธรรมชาติ มีวิถีชีวิตที่ค่อนข้างสอดคล้องกับกับธรรมชาติเสียส่วนใหญ่ เริ่มตั้งแต่การปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ ทำไร่ทำสวน และนำผลผลิตที่ได้จากการทำกิจกรรมเหล่านั้นมาแปรรูปและประกอบอาหารเพื่อการดำรงชีวิต และรังสรรค์เมนูจากวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นให้ออกมาน่ากินและมีราคา มีทั้งหมด 7 ตอน โดยแต่ละตอนจะมีเวลาเฉลี่ยประมาณ 50 – 60 นาที

## 4.2.2 เนื้อหาของรายการ

จากที่กล่าวไปข้างต้นว่ารายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจัง ตะลุยกิน) มีทั้งหมด 7 ตอน โดยที่มีเนื้อหาและรายละเอียดต่างๆดังนี้

### ตอนที่ 1 อิชิจังตะลุยกิน ถิ่นฟูคูโอกะ

ไปตามเมืองต่างๆในจังหวัดฟูคูโอกะ เริ่มต้นที่เมืองเมืองอิโตชิมะซึ่งโด่งดังในเรื่องของเนื้อสัตว์ ทั้งเนื้อวัว หมูและไก่ ร้านอาหารเอโปโกะ ร้านอาหารอิตาเลียน ที่ได้นำเนื้ออิโตชิมะมารังสรรค์เมนู ต่างๆ ทั้ง สเต็ก โบโลเนส และพิซซ่า เป็นต้น แล้วไปต่อที่เมืองจิกุโกะซึ่งมีสวนชุกุเอ็งโกโบ ผักที่เป็นรากไม้ อาหารที่มีสรรพคุณทางยาและมีคุณค่าทางอาหารสูงของญี่ปุ่น จากนั้นอิชิจังก็ได้พาไปที่เมืองชิมะ ซึ่งมีร้านชิมะซูชิเป็นร้านที่ทำซูชิหน้าตาไม่ซ้ำกันสักชิ้น โดยใช้วัตถุดิบสดๆจากทะเลในท้องถิ่น ตามด้วยเมืองฮากาตะที่มีร้านอาหารจีนชื่อว่า อาหารเสฉวน ฮะโซคุ ที่เสิร์ฟอาหารเป็นคอร์สคล้ายคลึงกับโฮมากาเสะของญี่ปุ่น แล้วไปกันต่อที่เมืองอุทึเกะ ซึ่งมีคิโยมิชิยูซุยแหล่งน้ำแร่ชื่อดังที่ทราบกันว่ามีคุณภาพดี และถูกนำไปบรรจุขวดแล้ววางจำหน่าย นอกจากนี้ยังมีฟาร์มพลาสติกอร์เจียน ที่นำมาทำไคเซกิพลาสติกอร์เจียน เป็นคอร์สอาหารที่ทำจากเมนูพลาสติกอร์เจียนทั้งหมด และสุดท้ายคือ เมืองมิชิมากิที่มีร้านอาหารยะมะโมโตะยะมะ ที่เป็นร้านอาหารรสมือแม่อย่างซูดข้าวผักกาดดองและซูปดังโงะ

### ตอนที่ 2 อิชิจังตะลุยกิน ถิ่นฟูคูโอกะ2

ในตอนี่2 อิชิจังได้พาไปร้านหม้อไฟตามที่ต่างๆ เริ่มต้นกันที่เมืองมุนากาตะ ที่มีหม้อไฟโทเฮย์ (โทเฮย์ ปลาไหลน้ำเค็มดำ เป็นอาหารพื้นบ้านของคนบนเกาะโอชิมิ) ที่โฮมสเตย์บนเกาะโอชิมิ ชื่อร้านยูชิโนะซาโตะ สิวาเสะ หากใครต้องการมารับประทานต้องจองล่วงหน้า ราคา 4,000 เยนต่อคน ตามมาที่หม้อไฟรัสเซีย ชื่อร้าน IZBA ที่เปิดเป็นชานว่าแบบรัสเซีย โดยใช้ใบต้นไค้คมานวดตามร่างกาย และมีอาหารบริการสำหรับผู้มาใช้บริการ หม้อไฟเกี้ยวน้ำแบบรัสเซีย หลังจากนั้นอิชิจังได้พาไปกินหม้อไฟที่เมืองฮารุโยชิ หม้อไฟฮากาตะทากินิคุ ร้านคินสึตะ ที่หม้อไฟนี้จะรับประทานกันในสไตล์ซาบูซาบู พร้อมกับซอสเกลือหางวัว และซอสมะเขือเทศผสมไวน์

ส่วนที่เมืองโอโกริ จะมีหม้อไฟที่เป็นที่นิยมคือ หม้อไฟเปิด ร้านซาโต้เบซโซ ที่นำเปิดป่าจากธรรมชาติมาทำอาหาร ทั้งซาซิมิ ซาบูซาบู และหม้อไฟ เป็นต้น ร้านอาหารต้องจองล่วงหน้า ต่อกันที่เมืองทาจิวาระอิม่าจิ หม้อไฟที่โด่งดังที่นี่จะเป็นหม้อไฟขนมหวาน หม้อไฟฟูดดิงออบสตรอว์เบอร์รี่ ร้านฟูนากิ เป็นหม้อไฟในร้านขนมเค้ก และไปต่อที่ คิตะคิวชู เมืองคามามัทสึ หม้อไฟ mille-feuille ที่ใช้กะหล่ำลมทะเลคาความัทสึ มาเป็นวัตถุดิบหลักของหม้อไฟและหม้อไฟสุดท้ายคือเมืองฟูคูโอกะ หม้อไฟฟูคุโซคุ หม้อไฟกุ้งล็อบสเตอร์ ปาปิกเป้า และกุ้งฮิเสะ เป็นหม้อไฟสไตล์ตะวันตก ที่ร้านบิคุ

### ตอนที่ 3 เมนูไม่ธรรมดาหักหลังอิซิจังสุตฮา อิน ฟุคุโอกะ

ในตอนที3 เริ่มต้นรายการที่ร้านคัมเบย์อูด้ง ร้านอูด้งเส้นดำที่ทำจากถ่านไม้ไฟที่เมืองคาสึยะ จากนั้นไปเมืองโคคุระ คิตะคิวชู ร้านฮาเระโทคิโดคิซาตานะ หม้อไฟชาบูน้ำซุบหอยเม่น และปลาอาโศที่หาทานได้แค่ในฟุคุโอกะ และแวะเที่ยวที่ตลาดทันงะ ในเมืองโคคุระ ซึ่งเมนูแปลกๆของคนในท้องถิ่นที่แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของคนในเมือง และไปต่อกันที่ร้านคุซึโนะฮะ เป็นร้านที่นำปลาหมึกยักษ์ช่องแคบคัมมิง มาทำเป็นเมนูที่หลากหลาย ทั้งซาซิมิ คุซึคัทซึ (ของทอดเสียบไม้จิ้มน้ำจิ้ม) และข้าวอบปลาหมึกยักษ์ที่เป็นเมนูแนะนำของร้านคุซึโนะฮะ อิซิจังยังพาไปที่เมืองมุนากาตะ เพื่อไปหาเนื้อวัวที่หาทานได้ยากในประเทศญี่ปุ่น นั่นก็คือเนื้อวัวมุนากาตะ ที่ฟาร์มซุซูกิ และปิดท้ายรายการด้วยร้านเกี้ยวซ่าอิเคตะยะ ที่มีเมนู ทากิเกี้ยวซ่า เป็นเมนูที่ผสมผสานระหว่างจีนและญี่ปุ่น และร้านนิโคมิ

### ตอนที่ 4 เมนูไม่ธรรมดาหักหลังอิซิจังสุตฮา อิน คาโกชิม่า

อิซิจังพาไปหมู่บ้านฟุคุยาม่า ซึ่งเป็นสถานที่ที่ให้กำเนิดน้ำส้มสายชูดำ และปลาหางเหลืองที่เลี้ยงโดยใช้น้ำส้มสายชูดำของชาวบ้านที่นี่ แล้วไปต่อที่เมืองคาโนะยาคาบสมุทรโอสุมิเพื่อกินคาราอาเกะกรังปรีซ์ เอ็กกาเนดั่ง ที่ทำมาจากกุ้งมังกร วัตถุดิบธรรมชาติแห่งมหาสมุทรแปซิฟิก

### ตอนที่ 5 เมนูไม่ธรรมดาหักหลังอิซิจังสุตฮา อิน โออิตะ

ในตอนที5 อิซิจังเริ่มพาไปหาเมนูแปลกๆหายาก และเป็นที่น่าสนใจมากขึ้น นั่นคือเมนูโฮโจ เมนูเส้นไส้เป่าฮื้อ ที่บ้านพักคนชราไดนันอิโคโยโนะอิเอะ ในโออิตะ โดยที่เส้นมีความยาวมากถึง 2 เมตร มีขายแค่ในร้านชิเกโนะเบโคคุเต็ง และคาเฟอันซึ ในโออิตะเท่านั้น และพาไปต่อที่ร้านเนื้อปีฟุซึอ อาซาจิ ซึ่งขายเนื้อบุงโกกิ่วที่ผลิตในหมู่บ้านอาซาจิ ต่อด้วยการตามหาปลาชั้นสูงที่ราคา 10,000 เยนต่อตัว กล่าวคือปลาคุนิซากิคิตา และพาไปผ่อนคลายโดยการแช่น้ำพุร้อนอิจินะอิเคะไคคัง เป็นน้ำพุร้อนที่ว่าหากไม่ทานอาหารก็ไม่สามารถลงแช่น้ำพุร้อนได้ และร้านอาหารร้านสุดท้ายที่อิซิจังพาไปคือร้านไดซังคินปะ ไชกิซุชิซึ่งเป็นร้านที่รวมนักปั้นซูชิในเมืองไซกิรวมตัวกัน รังสรรค์เมนู “ไชกิซุชิโคโด” ทำให้ซูชิเป็นที่โด่งดังไปทั้งเมือง และเสิร์ฟพร้อมสาเก (เหล้าญี่ปุ่น) ที่เข้ากันกับเนื้อปลาแต่ละชนิด อีกทั้งวัตถุดิบของที่นี่ก็เป็นวัตถุดิบที่ค่อนข้างหายาก อย่างเช่น คาเมโนะเทะ สัตว์เปลือกที่มีชีวิตอยู่บนแหล่งหินบริเวณทางใต้ของเกาะฮอนชูรสชาติคล้ายปูและกุ้ง เป็นต้น

## ตอนที่ 6 เมนูไม่ธรรมดาหักหลังอิซิจังสุดฮา อิน คุมะโมะโตะ

ในตอนที6 อิซิจังได้พาไปหาร้านอาหารสุดแปลกในคумаโมโต้ ปลาอุทสึโอะที่อุดมไปด้วยคอลลาเจน ที่นำมาทำอุทสึโอะเซคิเกกิ ที่สมาคมประมงอามาคุสะ สาขาอิทสึวะ ไปตามหาเนื้ออามาคุสะคุโรเกะ วากิว เป็นเนื้อวัวชั้นสูงที่คนจังหวัดอื่นตามหาเพื่อที่จะรับประทานกัน ไปเรียนรู้วิถีเลี้ยงวัวและตามไปรับประทานเนื้ออย่างร้านทานากะจิคุซัง ที่ฟาร์มทานะกะเป็นผู้บริหารร้านโดยตรง และพาไปร้านจันเมะซูชิ ร้านซูชิชิเกอิ ที่มีความพิถีพิถันในการเลือกสรรวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นและวิธีการทำที่ประณีต ต่อกันที่ฟาร์มรากบัวคาวากามิ ที่ทางเจ้าของฟาร์มได้พาไปเรียนรู้วิถีเก็บรากบัวและรังสรรค์เมนูเนื้อห่อรากบัวและเทมปุระรากบัวมาให้ลองชิมกัน ไปต่อที่ร้านเหล่าคาวากามิ ที่มีทั้งไวน์ และเหล้าญี่ปุ่นชั้นดีในคумаโมะโตะ อย่างเหล่าทาคาคะ เหล้าที่ทำจากข้าวหมักไว้เป็นเวลา 10 ปีแล้ว ต้มแบบใส่น้ำแข็ง (On the rock) และยังมีการจับคู่เหล้ากับอาหารที่มีรสชาติเข้ากัน (pairing) และเหล้าอาโซโนะ สาเกข้าวบริสุทธิ์ เป็นสาเกที่จะต้องทานแบบแช่เย็นไม่ใส่น้ำแข็ง

## ตอนที่ 7 เมนูไม่ธรรมดาหักหลังอิซิจังสุดฮา อิน นางาซากิ

พามาที่เมืองนางาซากิ เริ่มที่ร้าน Ron ร้านแซนด์วิชและแฮมเบอร์เกอร์ที่ซาเซโบะร้านที่ทำเบอร์เกอร์ขนาด 8 คนรับประทาน เป็นร้านที่คนในท้องถิ่นนิยม แต่ก็ยังมีเบอร์เกอร์ขนาดปกติจำหน่ายด้วยเช่นกัน ตามด้วยสถานที่ตกปลายอดนิยมอย่างคลองตกปลาฮามาคุทสึ ที่มีปลาชื่อว่าโยกะบุริและโยกะไท เป็นที่ตกปลาที่ตกได้ง่ายที่สุดสามารถตกได้ไม่อันเป็นเวลา 4 ชั่วโมงและนำกลับบ้านได้ หรือสามารถนำมาประกอบอาหารก็ได้ ส่วนใหญ่มารับประทานกันเป็นซาซิมิ เพราะปลาที่ตกได้ยังมีความสดอยู่ นอกจากนี้อิซิจังยังพาชมฟาร์มเพาะพันธุ์หมูนาแกมูระ ฟาร์มที่ผลิตเนื้อหมูไม่ตง ที่ส่งออกจำหน่ายเพียงปีละ 200 ตัวเท่านั้น มีการเรียนรู้วิถีการเลี้ยงดูและวิธีทำความสะอาดที่ถูกสุขอนามัย พร้อมทั้งพาไปรับประทานอาหารที่ร้าน ชาบูชาบู ไตน์นิง ไมตง ที่ทางฟาร์มหมูนาแกมูระบริหารเอง เมนูทั้งหมดจะรังสรรค์มาจากหมูไม่ตง ทั้งชาบูชาบู roasted pork และเทมปุระ เป็นต้นต่อมาที่ร้านมัทสึคุระโซเต็ง ร้านขายคาราสิมิ คาราสิมิ (อาหารที่ทำจากไขของปลาโบริะไปหมักเกลือตากแห้ง) เป็นอาหารชั้นสูงของเสียบึงของจักรพรรดิ 1 ชิ้นประมาณ 6,000 เยน โดยจะมีร้านอาหารฝรั่งเศสชื่อดังที่นำคาราสิมิไปรังสรรค์เมนูสุดพิเศษ คือร้าน impeccable เป็นร้านที่เลือกวัตถุดิบในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เมนูอาหารฝรั่งเศสที่หารับประทานได้ยาก

ตารางที่ 4.3 ตารางแสดงตอนที่ (episode) และชื่อตอนในรายการรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

ตอนที่	ชื่อตอน
1	อิชิจังตะลุยกิน ถิ่นฟุคุโอกะ
2	อิชิจังตะลุยกิน ถิ่นฟุคุโอกะ2
3	เมนูไม่ธรรมดาหักหลังอิชิจังสุดฮา อิน ฟุคุโอกะ
4	เมนูไม่ธรรมดาหักหลังอิชิจังสุดฮา อิน คาโกชิม่า
5	เมนูไม่ธรรมดาหักหลังอิชิจังสุดฮา อิน โออิตะ
6	เมนูไม่ธรรมดาหักหลังอิชิจังสุดฮา อิน คุมะโมะโตะ
7	เมนูไม่ธรรมดาหักหลังอิชิจังสุดฮา อิน นางาซากิ

(ที่มา : flixer)

#### 4.2.3 อาหารที่ปรากฏในรายการ

อาหารที่ปรากฏในรายการจะมีทั้งอาหารที่เรียบง่าย สามารถหาวัตถุดิบได้จากในท้องถิ่น ส่วนมากจะเป็นจำพวกปลาในทะเลหรือแม่น้ำท้องถิ่น อย่างเช่น ซาซิมิ ที่นำปลาสดมาแร้วรับประทานเนื้อดิบๆ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีอาหารที่มีความหรูหรา มีขั้นตอนการทำที่พิถีพิถัน บางอย่างอาจจะใช้เวลามากในการทำ รวมถึงเป็นวัตถุดิบที่หาได้ยากและมีราคาที่สูง นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ได้รับวัฒนธรรมจากต่างประเทศ ทั้งตะวันออก และตะวันตก เช่น อาหารจีน อาหารอิตาลีอย่างโบโลเนส สเต็ก อาหารฝรั่งเศสที่ทำการเสิร์ฟเป็นคอร์ส มีลำดับในการรับประทาน และเครื่องดื่มที่เป็นที่นิยมอย่างสาเก (เหล้าญี่ปุ่น) ก็มีปรากฏอยู่บ้างในรายการ



ภาพที่ 4.5 อาหารอิตาลี

(ที่มา : flixer)





ภาพที่ 4.6 ซาชิมิปลาคุนิซากิคินตางิ  
(ที่มา : flixer)



ภาพที่ 4.7 เนื้อสเต็กซาบูตงหันเต้า  
(ที่มา : flixer)

#### 4.2.4 ผู้คนที่ปรากฏในรายการ

เนื่องจากสถานที่ที่รายการไปถ่ายทำเป็นสถานที่ที่มีความเป็นธรรมชาติ เป็นร้านของคนในท้องถิ่น บางร้านต้องจองก่อนถึงจะได้ไปรับประทาน และเนื่องจากวัตถุประสงค์บางร้านค่อนข้างหายากและมีราคาแพง ทำให้ลูกค้าหรือกลุ่มคนที่ไปรับประทานจะค่อนข้างมีฐานะ และส่วนมากผู้คนที่ปรากฏในรายการจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยเกษียณ



ภาพที่ 4.8 คุณป้าที่ทำอาหารในฟาร์มโกโบ  
(ที่มา : flixer)



ภาพที่ 4.9 คุณโอดะ จิเอมิ ผู้เตรียมอาหารที่ร้านปลาคุนิซากิคินตาคิ  
(ที่มา : flixer)



ภาพที่ 4.10 เชฟร้านเนื้อบุงโกกิ  
(ที่มา : flixer)

### 4.3 สรุปท้ายบท

รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) เป็นรายการโทรทัศน์ในสมัยปัจจุบันที่นำเสนออาหารตามร้านอาหาร และสถานที่ต่างๆในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งจะมีพิธีกรเป็นผู้ดำเนินรายการ พาไปหาอาหารอร่อยๆที่เป็นที่นิยม และเป็นที่น่าสนใจ ในแต่ละตอนก็มักจะมีเนื้อหาการนำเสนอร้านอาหารและเมนูอาหารแตกต่างกันไป

ในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) ส่วนใหญ่จะนำเสนออาหารที่แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของคนเมือง และรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) จะนำเสนออาหารที่แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของคนชนบท ซึ่งแต่ละรายการก็ทำให้เห็นว่าคนเมืองและคนชนบทมีวิถีชีวิต การกินอยู่ของคนในสังคมมีความแตกต่างกันและเหมือนกันอย่างไรบ้าง

จากที่กล่าวไปว่ารายการโทรทัศน์ทั้งสองรายการนี้จะเน้นให้เห็นวัฒนธรรมการกินอาหารของคนญี่ปุ่น การนำเสนออาหารที่หลากหลายเมนู ทำให้ผู้วิจัยสามารถนำรายการทั้งสองรายการนี้มาศึกษาภาพแทนและรสนิยมวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่น ซึ่งผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้เหล่านี้ไปใช้ในการศึกษาภาพแทนและรสนิยมวัฒนธรรมอาหารของญี่ปุ่นในสื่อที่ผู้วิจัยเลือกมาตามจุดประสงค์ข้อที่1 และจุดประสงค์ข้อที่2ในการวิจัยบทที่5 และบทที่6 ต่อไป

## บทที่ 5

### ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

บทที่ 5 เป็นการวิเคราะห์ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ตามจุดประสงค์ที่ 1 โดยนำแนวคิดการสร้างภาพแทน (representation) ของสจิวต ฮอลล์มาใช้ในการศึกษา โดยการศึกษาวิจัยพบว่า ในรายการจะนำเสนอภาพแทนอาหารของวัฒนธรรมเมืองและชนบท ซึ่งวัฒนธรรมอาหารเมืองมีภาพแทนความรวดเร็ว ภาพแทนความแปลกใหม่ และภาพแทนความสะดวกสบาย ในขณะที่วัฒนธรรมอาหารชนบทมีภาพแทนความเรียบง่าย ภาพแทนสุขภาพ ภาพแทนความหรูหรา และภาพแทนความแปลกใหม่ โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

#### 5.1 ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว)

จากการศึกษาภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นโดยการดูรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) ผู้วิจัยพบว่าในรายการนี้เป็นการนำเสนอภาพแทนอาหารของวัฒนธรรมเมือง ซึ่งปรากฏอยู่ 4 ภาพแทน คือ ภาพแทนความรวดเร็ว ภาพแทนความแปลกใหม่ ภาพแทนความสะดวกสบาย และภาพแทนความหรูหรา โดยศึกษาได้จากสถานที่และช่วงเวลาในการรับประทานอาหาร ประเภทของอาหาร การจัดวางและการตกแต่งอาหาร ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร และการแต่งกายของพนักงาน

##### 5.1.1 ภาพแทนความรวดเร็ว

อาหารที่มีความรวดเร็ว หมายถึง อาหารที่ใช้ระยะเวลาในการทำน้อย มีการเตรียมวัตถุดิบไว้จำนวนมาก เวลาเสิร์ฟจะได้รวดเร็ว เพื่อตอบสนองต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนเมือง บางครั้งอาหารที่มีความรวดเร็วอาจมาในรูปแบบของข้าวกล่องหรือที่คนญี่ปุ่นเรียกว่า เบนโตะ ที่สามารถซื้อไปรับประทานในที่ทำงานหรือที่อื่นก็ได้ บางร้านอาหารอย่างเช่น ร้านราเมนหรือร้านยากิโซะบะ ก็จะใช้เครื่องจักรช่วยในการทำเพื่อร่นระยะเวลา ในขั้นตอนการนวดแป้ง รีดแป้ง การตัดแป้งเป็นเส้นๆของการทำเส้นราเมน หรือเส้นยากิโซะบะ เป็นต้น หรือที่คนส่วนมากเข้าใจกันว่าอาหารที่มีความเร็วไว้นั้นก็คือ อาหารจานด่วน หรือ ฟาสต์ฟูด (fast food) ไม่ใช่แค่ไก่ทอด KFC หรือ แฮมเบอร์เกอร์ในแมคโดนัลด์ (McDonald) ที่ถือเป็นอาหารฟาสต์ฟูดของญี่ปุ่น ที่จริงแล้วยังมีราเมน ข้าวหน้าต่างๆหรือที่เรียกกันว่า ดัง (丼 - don) ช้างแกงกะหรี่ เกียวซ่า หรือทาโกะยากิ เป็นต้น ที่ถือว่าเป็นฟาสต์ฟูดของญี่ปุ่นด้วย

ภาพแทนของอาหารที่มีความเร็วไว้นั้นจะขึ้นอยู่กับทั้งประเภทของร้านอาหาร หากเป็นร้านอาหารทั่วไปที่ขายอาหารญี่ปุ่นก็จะเป็นแบบธรรมดาที่จะเป็นเคาน์เตอร์ที่นั่งซึ่งติดกับครัวที่เป็นลักษณะเปิดสามารถเห็นได้ว่าเขาทำอะไร และเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการเสิร์ฟอาหารให้แก่ลูกค้า ลักษณะและประเภทของอาหารจะเป็นเมนูที่ใช้ความเร็วในการทำ ใช้เวลาในการทำไม่นาน อย่างเช่น ราเมน ที่สามารถทำน้ำซุป

และเส้นเตรียมไว้ได้ที่ละเอียดๆ ข้าวแกงกะหรี่ เป็นต้น หากเป็นร้านอาหารริมทางอย่างย่านโดทมโบรีในโอซาก้า จะเป็นทาโกะยากิ หรือเกี้ยวซ่า เป็นต้น ส่วนการจัดวางหรือการตกแต่งจานอาหารก็ไม่ได้เน้นความสวยงามมากนัก ส่วนใหญ่จะเป็นตักกราด หรือทำเสิร์ฟก็ใส่จานแล้วเสิร์ฟ ภาชนะที่ใส่ก็ไม่ได้มีลวดลายสวยงาม ส่วนพนักงานก็ใส่ชุดธรรมดา สวมผ้ากันเปื้อน ไม่ได้เป็นทางการมากจนเกินไป

จากที่กล่าวมาข้างต้น ภาพแทนของอาหารที่มีความรวดเร็วมักขึ้นอยู่กับประเภทของร้านอาหาร ว่าแต่ร้านขายอาหารประเภทใด มีลักษณะอย่างไร จากวิดีโอของรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) ที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาทั้งหมด 10 วิดีโอ และวิเคราะห์ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นแต่ละร้าน จนได้เป็นภาพแทนอาหารที่มีความรวดเร็ว โดยมีรายละเอียดดังนี้

### ร้านอาหาร

ร้านอาหารจะเป็นร้านอาหารเล็กๆ ไม่ใหญ่มาก ส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีผู้คนพลุกพล่าน พื้นที่ที่เป็นตึกและเป็นบริษัท รวมถึงพื้นที่การค้า ในร้านจะมีที่นั่งสำหรับลูกค้าไม่มาก บางครั้งลูกค้าต้องต่อคิวรอหน้าร้าน โต๊ะสำหรับนั่งทานส่วนใหญ่ก็จะมีลักษณะเป็นเคาน์เตอร์ และเก้าอี้บาร์สูง 1 ตัว ต่อ 1 คน สามารถมองเห็นเชฟที่กำลังปรุงอาหารให้เราได้รับประทานได้



ภาพที่ 5.1 ลูกค้าที่เข้ามารับประทานอาหาร

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=9ORfDjEJ58Q&t=242s> )



ภาพที่ 5.2 ลูกค้ายืนรับประทานอาหารที่ร้านในสถานีรถไฟ

(ที่มา :

<https://www.youtube.com/watch?v=dgOHj1379XA&list=PLkBmA8J3TXdpffvDVJ1OkuVbT9g3S8Om4&index=9> )

## อาหาร

เมนูอาหารส่วนใหญ่จะเป็นเมนูที่ทำไม่ยาก สามารถทำเตรียมไว้ก่อนล่วงหน้าได้ อย่างเช่น แกงกะหรี่ที่สามารถแกงไว้ล่วงหน้า ราเมนที่สามารถต้มน้ำซุ๊ปไว้หม้อใหญ่ๆ นวดเส้นไว้จำนวนมาก เมื่อลูกค้าสั่งก็เพียงลวกเส้น ใส่เครื่อง แล้วราดด้วยน้ำซุ๊ปที่พร้อมเสิร์ฟ หรือเกี้ยวซ่าที่ห่อไว้เรียบร้อยแล้ว เมื่อถึงเวลานำมาโดนความร้อนให้สุกเพียงไม่กี่นาที นอกจากนี้ในคลิปวิดีโอยังปรากฏภาพของทอดเสียบไม้ซึ่งเป็นอาหารยอดนิยมของโอซาก้า ที่เรียกว่า ‘คุซึคัตสึ’ ที่นำเนื้อสัตว์ หรือผักต่างๆ อย่างเช่น ฟักทอง รากบัว โกโบ ข้าวโพด เป็นต้น มาเสียบไม้เอาไว้พอลูกค้าสั่งก็นำไปซุ๊ปแป้งทอด แล้วให้ลูกค้าจิ้มน้ำจิ้มเอง และอีกหนึ่งเมนูคือยากิโชะบะ บางร้านก็ใช้เครื่องจักรในการนวดเส้น รีดเส้น เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการทำ มีการเตรียมซอสสำหรับผัดเอาไว้ เมื่อมีลูกค้าสั่งก็สามารถใส่เนื้อสัตว์ ผัก เส้น และซอสที่เตรียมไว้ ผัดให้เข้ากันแล้วใส่จานเสิร์ฟ เป็นต้น



ภาพที่ 5.3 เกี้ยวซ่า

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=9ORfDjEJ58O&t=242s> )

## การจัดวางและการตกแต่งอาหาร

การจัดจานหรือการตกแต่งอาหารก็ไม่ค่อยปรากฏมาก เนื่องจากได้ชื่อว่าเป็นอาหารจานด่วนหรืออาหารที่มีความรวดเร็ว ทำให้ความพิถีพิถันในการจัดจานน้อยลง การจัดวางจึงออกมาในลักษณะที่เป็นอาหารจานเดียว ไม่ได้มีรูปแบบที่ตายตัว การตกแต่งหรือประดับจานด้วยองค์ประกอบต่างๆ จึงไม่ค่อยมี ยกตัวอย่างเช่น แกงกะหรี่ เวลาเสิร์ฟจะตักข้าวญี่ปุ่นใส่ชาม แล้วตักน้ำแกงราดลงไปบนข้าว หากมีเนื้อสัตว์ก็จะวางลงไปด้านข้างด้านใดด้านหนึ่ง หรือวางไปบนข้าวก่อนแล้วจึงตักน้ำแกงราด ขึ้นอยู่กับร้านอาหารแต่ละร้านว่าจะมีวิธีการแบบใด บางร้านก็จะแยกใส่จานเล็กๆ มาให้ ทาโกะยากิ หรือขนมครกญี่ปุ่น เวลาเสิร์ฟจะตักใส่จานวางหลายลูกเรียงกัน ราดด้วยซอสและมายองเนส ตามด้วยสาหร่ายและปลาโอแห้ง เป็นต้น





ภาพที่ 5.4 ข้าวหน้าเนื้อที่ถูกตกแต่งด้วยสาหร่ายด้านบน  
(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=9ORfDjEJ58O&t=242s> )



ภาพที่ 5.5 ทาโกะยากิ  
(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=9ORfDjEJ58O&t=242s> )

### ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

ภาชนะที่ใส่อาหารไม่ได้มีลวดลายสวยงาม เป็นภาชนะสีเรียบธรรมดา บางร้านเป็นกระเบื้องสำหรับใส่ของร้อนมากๆ บางร้านก็เป็นพลาสติก อุปกรณ์ที่ใช้รับประทานอาหารส่วนใหญ่จะเป็นตะเกียบไม้ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง หรือบางร้านก็จะมีช้อน ส้อมให้ ขึ้นอยู่กับประเภทของอาหารอีกทีหนึ่ง

### การแต่งกาย

การแต่งกายส่วนใหญ่จะใส่ชุดธรรมดาทั่วไป มีความทันสมัย บางร้านก็จะให้พนักงานใส่ยูนิฟอร์มของร้าน บางร้านก็ไม่มี แต่ทุกคนจะสวมผ้ากันเปื้อน เชฟจะใส่ชุดสำหรับเชฟ มีหมวกคลุมผม

### 5.1.2 ภาพแทนความแปลกใหม่

อาหารที่มีความแปลกใหม่ คือ อาหารสมัยใหม่ซึ่งมีรูปร่างหน้าตา รสชาติ และวิธีการทำที่แปลกใหม่ หรือจะเป็นการเลือกใช้วัตถุดิบที่แตกต่างกันมาทำผสมกันจนเกิดเป็นอาหารรสชาติแปลกใหม่ขึ้นมา

ในรายการมักจะนำเสนออาหารญี่ปุ่นที่มีความแปลกใหม่ที่บางครั้งก็ไม่สามารถหารับประทานได้ที่อื่น เนื่องจากวัตถุดิบแต่ละที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งคล้ายกับ Kitkat ที่แต่ละจังหวัดในญี่ปุ่นก็มีรสชาติที่แตกต่างกันไป ตามลักษณะเด่นของแต่ละที่ นอกจากนี้ความแปลกใหม่ก็สามารถเกิดได้จากการผสมผสานวัฒนธรรมอาหารของญี่ปุ่นกับต่างชาติ จนเกิดเป็นอาหารที่มีความแปลกใหม่ ในรายการแต่ละตอนก็จะมีคำแนะนำเมนูแปลกๆขึ้นมาบ้างตามแต่ละร้านอาหาร ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์ภาพแทนอาหารแปลกใหม่ผ่านการนำเสนอของสื่อ จากประเภทของร้านอาหาร เมนูอาหาร การจัดวางและการตกแต่งอาหาร ภาพขณะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร และการแต่งกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### ร้านอาหาร

ร้านอาหารส่วนใหญ่เป็นร้านที่จะไม่ใหญ่มาก มีโต๊ะนั่งไว้อรองรับลูกค้าไม่เกิน 10 โต๊ะ บางร้านต้องจองก่อนถึงจะมาได้ เนื่องจากอาหารมีวัตถุดิบที่จำนวนจำกัด



ภาพที่ 5.6 ร้านอาหารที่เต็มไปด้วยลูกค้า

(ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4\\_awgU&t=844s](https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4_awgU&t=844s))

#### อาหาร

อาหารที่ปรากฏในคลิปส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่มีส่วนผสมของวัตถุดิบที่มีความแปลกใหม่หาได้ยาก บางอย่างต้องรอฤดูกาลถึงจะสามารถหาได้ อย่างเช่น ปลาของญี่ปุ่นบางชนิดที่จะมีบางฤดู ไม่สามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี หรือจะเป็นอาหารที่มีการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นกับอาหารต่างชาติ โดยเฉพาะอาหารตะวันตกจะเห็นเป็นจำนวนมาก เช่น อาหารอิตาเลียน อย่างเมนูสปาเกตตี ที่ได้นำวัตถุดิบที่มีในญี่ปุ่นมาทำอาหารจานแปลกใหม่แต่มีรสชาติที่อร่อยและเข้ากันได้ดีของวัตถุดิบ หรือการนำแซนวิชที่ปกติใส่ผัก แอ้ม และชีส แต่ที่ญี่ปุ่นจะทำเป็นไส้หมูทอดงาคั่ว หรือ เนื้อวัว ที่ได้รับความนิยมอย่างมาก นอกจากอาหารตะวันตกก็ยังมีอาหารจีน และอาหารเกาหลีด้วย เช่น พะเจะ เป็นขนมที่ทำมาจากชาโอมิ



ชะของเกาหลีผสมกับน้ำแข็งไสและไซเดอร์ แล้วใส่ผลไม้ตามฤดูกาล หรืออาหารญี่ปุ่นอย่างโอโคโนะมียากิ(พิซซ่าญี่ปุ่น) ที่ใส่โอคาโต หรือรับประทานพร้อมกับน้ำซุปรุ่น เป็นต้น



ภาพที่ 5.7 คิวคัตตีสี่แบบหวาน

(ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4\\_awgU&t=844s](https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4_awgU&t=844s))



ภาพที่ 5.8 ฟะเจะ

(ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4\\_awgU&t=844s](https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4_awgU&t=844s))

#### การจัดวางและการตกแต่งอาหาร

ถึงแม้ว่าจะเป็นอาหารที่มีความแปลกใหม่ แต่ก็ไม่ได้เน้นให้มีความสวยงามมากนัก ไม่มีรูปแบบการจัดตกแต่งจานที่ตายตัว อาจเป็นเพราะว่าสิ่งสำคัญคือ ความแปลกใหม่ของการผสมผสานทั้งวัตถุดิบและวัฒนธรรมของอาหาร รวมถึงลำดับขั้นตอนการทำด้วย

#### ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

ภาชนะที่ใส่จะขึ้นอยู่กับประเภทอาหาร เป็นแบบทั่วไปไม่มีลวดลายบนภาชนะ หากใส่อาหารแบบผัดก็จะใส่จาน หากอาหารที่เป็นน้ำซุปรุ่น ก็จะใส่ถ้วยหรือชาม



ภาพที่ 5.9 งานใส่ขนมที่ไม่มีลวดลายบนภาชนะ

(ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4\\_awgU&t=844s](https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4_awgU&t=844s))

#### การแต่งกาย

การแต่งกายของเซฟบางร้านก็จะใส่ชุดธรรมดาทั่วไป บางร้านก็จะใส่เป็นเครื่องแบบเซฟ มีความทันสมัย ส่วนพนักงานใส่ชุดยูนิฟอร์มของทางร้าน หรือใส่ชุดธรรมดา ทุกคนจะใส่ผ้ากับเป็อนหรือหมวกคลุมผม



ภาพที่ 5.10 พ่อครัวกำลังพูดแนะนำอาหาร

(ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4\\_awgU&t=844s](https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4_awgU&t=844s))



ภาพที่ 5.11 เจ้าของร้านใส่ผ้ากันเป็อนกำลังคุยกับพิธีกรรายการ

(ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4\\_awgU&t=844s](https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4_awgU&t=844s))

### 5.1.3 ภาพแทนความหรูหรา

อาหารที่มีความหรูหรา คือ อาหารที่มีความประณีต พิถีพิถันในการทำ ใช้เวลานาน มีสารอาหารครบถ้วน ใช้วัตถุดิบที่มีราคาสูง ปริมาณเยอะ ทำให้อาหารค่อนข้างมีราคาแพงไปด้วย เช่น ปลาไหลญี่ปุ่น เนื้อวัววากิว มัตซึ-ซากะ เนื้อโกเบ หรือ พวกไขปลาดต่างๆ เป็นต้น อาหารประเภทนี้มักจะพบได้ในภัตตาคาร ร้านอาหารใหญ่ๆ หรือ ห้างสรรพสินค้านอกจากนี้สิ่งที่ทำให้อาหารมีความหรูหรา ราคาแพง คือการจัดวางและการตกแต่งอาหาร ที่จะมีความสวยงาม มีความคิดสร้างสรรค์ ประณีต วัตถุดิบถูกเรียงเป็นลำดับอย่างดี รวมถึงการใช้ภาชนะที่ทำให้เข้ากับเมนูอาหารและการตกแต่งอีกด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้น ภาพแทนอาหารหรูหรามักจะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมที่แตกต่างกันในแต่ละร้านอาหารและปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ประเภทร้านอาหาร เมนูอาหาร การจัดวางและตกแต่งอาหาร ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร และการแต่งกาย ในรายการก็ได้มีการนำเสนออาหารที่มีความหรูหราอยู่ โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### ร้านอาหาร

ร้านอาหารที่ปรากฏจะเป็นร้านอาหารที่ค่อนข้างใหญ่ มีพื้นที่ค่อนข้างกว้าง เป็นภัตตาคาร บางร้านอยู่ในห้างสรรพสินค้า



ภาพที่ 5.12 ร้านอาหารที่หรูหรา

(ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4\\_awgU&t=844s](https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4_awgU&t=844s))

#### อาหาร

เมนูอาหารหรูหรามักจะใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพดี ราคาสูง โดยเฉพาะที่ทำมาจากเนื้อวัวต่างๆ เช่น เนื้อวากิว เนื้อซากะกิ่ว ระดับเกรดเออย่างดี มีไขมันแทรกตามเนื้อเป็นลายสวยงาม ซึ่งนำมาทำเป็นซีทซาบู่ หรือซีทเนื้ออย่าง เนื้อวัวคุโรโงะวะวากิว ที่นำมาทำเป็นเมนูต่างๆได้ตามใจลูกค้า ทั้งสุกี้ยากี้ หรือข้าวหน้าเนื้อ เป็นต้น โอเมกะเสะ ที่จะเสิร์ฟอาหารเป็นคอร์ส มีลำดับในการเสิร์ฟอาหารแต่ละจาน โดยจะมีเซพมาทำให้รับประทานตรงหน้า ปลาไหลก็เป็นอีกหนึ่งเมนูที่มีราคาสูง เพราะต้องใช้วิธีการทำที่ประณีต หากทำไม่ได้

อาจมีกลิ่นคาวได้นอกจากนี้ยังปรากฏอาหารตะวันตก อย่างไวน์ที่มีให้เลือกเป็นจำนวนมาก รับประทานกับกับแก้มอย่างซูชิเนื้อ ที่ได้ทำอย่างพิถีพิถันอีกด้วย



ภาพที่ 5.13 เนื้อวัวเกรดพรีเมียม

(ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4\\_awgU&t=844s](https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4_awgU&t=844s))



ภาพที่ 5.14 ข้าวหน้าปลาไหล

(ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4\\_awgU&t=844s](https://www.youtube.com/watch?v=8PhWG4_awgU&t=844s))

#### การจัดวางและการตกแต่งอาหาร

มีการจัดวางอาหารได้อย่างสวยงาม เป็นระเบียบ มีสีสันทที่เข้ากับจานอาหาร โดยเฉพาะการวางเรียงเนื้อสไลด์ที่วางเป็นแผ่นๆซ้อนกัน หรือบางเมนูก็จะมีวัตถุดิบหลายอย่างแล้วจัดวางเรียงให้ดูมีสีสัน ใ้ไม่มาประดับตกแต่งด้านบน โรยสาหร่ายและซอสให้ดูน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 5.15 ซูชิที่ถูกจัดเรียงอย่างสวยงาม

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)

#### ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

ภาชนะที่ใส่จะเป็นจาน ชามกระเบื้องหรือเซรามิคที่มีลวดลายสวยงาม และหลายหลายรูปทรงและรูปร่างขึ้นอยู่กับอาหารแต่ละเมนู บางเมนูก็จะใช้ภาชนะจำนวนมาก แยกจานใส่เนื้อ แยกถ้วยน้ำจิ้ม แยกถ้วยน้ำซุซุของใครของมัน



ภาพที่ 5.16 เนื้อที่แยกใส่ภาชนะไว้จำนวนมาก

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)

#### การแต่งกาย

เซฟจะใส่ชุดเครื่องแบบเซฟสีขาว มีหมวกคลุมผม มีผ้ากันเปื้อน และพนักงานส่วนใหญ่จะใส่ชุดยูนิฟอร์มของร้านและใส่ผ้ากันเปื้อน



#### 5.1.4 ภาพแทนความสะดวกสบาย

อาหารที่มีความสะดวกสบาย คือ อาหารที่ใช้ในการทำไม่นาน หรือเป็นอาหารที่ทำไว้พร้อมรับประทานทาน จะนำกลับไปรับประทานที่บ้านหรือซื้อแล้วเดินรับประทานก็ได้ สามารถหาซื้อได้ทุกหนแห่ง ทั้งในห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อ หรือตามร้านอาหารข้างทาง (street food) เป็นต้น ราคาถูกไม่แพงมาก เช่น โอนิกิริ (ข้าวปั้นรูปสามเหลี่ยมห่อสาหร่าย) แซนด์วิช หรือ ข้าวกล่องที่ขายในร้านสะดวกซื้อ หรือ ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์ภาพแทนอาหารญี่ปุ่นที่มีความสะดวกสบายผ่านการนำเสนอของ สื่อจากประเภทของร้านอาหาร เมนูอาหาร การจัดวางและการตกแต่งอาหาร ภาชนะสำหรับใส่และ รับประทานอาหาร และการแต่งกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### ร้านอาหาร

อาหารที่มีความสะดวกสบายมักจะพบหรือหาซื้อได้ในห้างสรรพสินค้า ร้านข้างทาง หรือร้านสะดวกซื้อ สามารถซื้อไปนั่งรับประทานบนรถได้ หรือหน้าร้านก็ได้



ภาพที่ 5.17 ห้างสรรพสินค้าไดมารู

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)

##### อาหาร

อาหารที่ปรากฏในรายการจะเป็นเมนูอาหารที่ทำง่าย ใช้เวลาไม่มาก หาซื้อได้ง่าย เป็นอาหารที่พร้อมรับประทานเลย เช่น ซูชิที่ห่อพลาสติกไว้ให้ลูกค้าเลือกซื้อใส่กล่องกลับบ้านได้ หรืออาหารที่ปรุงสุกแล้ว ห่อด้วยสุญญากาศ ใส่กล่องหรือกระปุกเอาไว้ นอกจากนี้ยังมีอาหารริมทาง (street food) ซึ่งแต่ละเมนูก็สามารถรับประทานเป็นอาหารมื้อหลักได้



ภาพที่ 5.18 ซีโครงหมูหมักสำเร็จรูป

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)



ภาพที่ 5.19 น้ำพริกญี่ปุ่นสำเร็จรูป

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)



ภาพที่ 5.20 ซูชิห่อพลาสติกพร้อมรับประทาน

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)

### การจัดวางและการตกแต่งอาหาร

การจัดวางและการตกแต่งอาหารขึ้นอยู่กับประเภทหรือเมนูอาหาร ถ้าเป็นข้าวกล่องก็จะจัดได้อย่างประณีต มีการแยกกับข้าวละข้าว ตกแต่งด้วยผักต่างๆ ให้ดูมีสีสันมากขึ้น แต่ส่วนมากก็ไม่ค่อยได้ตกแต่งงานมากนัก



ภาพที่ 5.21 ซูชิที่ตกแต่งไว้สวยงามสำหรับซื้อกลับบ้าน

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)



ภาพที่ 5.22 ซาซิมิที่วางเรียงไว้อย่างสวยงามสำหรับซื้อกลับบ้าน

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)

### ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

ภาชนะที่ใส่ส่วนใหญ่ใช้พลาสติก กระดาษห่อ และกล่อง เพื่อสะดวกแก่การรับประทานแล้วสามารถทิ้งได้เลย และยังเหมาะสำหรับการซื้อกลับบ้านด้วย





ภาพที่ 5.23 ห่อของทอดด้วยกระดาษ

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)



ภาพที่ 5.24 สลัดผักใส่กล่องสำหรับซื้อกลับบ้าน

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)



ภาพที่ 5.25 ข้าวกล่องสำหรับซื้อกลับบ้าน

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)

## การแต่งกาย

หากเป็นอาหารที่วางขายในห้าง เซฟและพนักงานส่วนใหญ่จะใส่ชุดยูนิฟอร์ม สะอาด เรียบร้อย มีความเป็นทีมเวิร์คที่ดี ส่วนร้านอาหารข้างทาง (Street Food) มักจะไม่ได้เคร่งครัดเรื่องการแต่งกายของเซฟและพนักงานมาก เพราะบางครั้งคนที่เป็นเซฟก็เป็นเจ้าของร้านเอง ชุดหรือเสื้อผ้าที่ใส่จะเป็นชุดทั่วไป แต่จะใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผมกันทุกคน



ภาพที่ 5.26 พนักงานในห้างใส่ชุดยูนิฟอร์มของร้าน

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)



ภาพที่ 5.27 พ่อค้าร้านริมทางสวมใส่ผ้ากันเปื้อนกับหมวก

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=SDJpil-Au2U&t=629s>)

## 5.2 ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

จากการศึกษาภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นโดยการดูรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ผู้วิจัยพบว่าในรายการนี้เป็นการนำเสนอภาพแทนอาหารของวัฒนธรรมชนบท ซึ่งปรากฏอยู่ 4 ภาพแทน คือ ภาพแทนความเรียบง่าย ภาพแทนสุขภาพ ภาพแทนความหรูหรา และภาพแทนความแปลกใหม่ โดยศึกษาได้จากสถานที่และช่วงเวลาในการรับประทานอาหาร ประเภทของอาหาร การจัดวางและการตกแต่งอาหาร ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร และการแต่งกายของพนักงาน

### 5.2.1 ภาพแทนความเรียบง่าย

อาหารที่มีความเรียบง่าย คือ อาหารที่ทำง่ายและใช้เวลาไม่นาน ไม่มีขั้นตอนเยอะ เพื่อให้เข้ากับวิถีชีวิตของสังคมของคนชนบท เช่น การนำปลาที่จับมาสดๆ แร่เนื้อแล้วรับประทานเป็น เมนูซาซิมิ หรือ การเก็บพืชผักที่ปลูกเองมาทำอาหาร เป็นต้น มักเป็นเมนูที่ง่าย ไม่ได้มีการประณีต ไม่ค่อยตกแต่งจานอาหารมากนัก ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์ภาพแทนความเรียบง่ายผ่านการนำเสนอของสื่อจากประเภทของร้านอาหาร เมนูอาหาร การจัดวางและการตกแต่งอาหาร ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร และการแต่งกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### ร้านอาหาร

ส่วนใหญ่มักจะอยู่ในฟาร์มหรือสวนของชาวบ้านที่ปลูกพืชผักหรือผลิตผลนั้นๆ ไม่ได้เป็นร้านอาหารที่ใหญ่มาก มีโต๊ะกับเก้าอี้จำนวนน้อย ได้รับการต้อนรับอย่างดีจากเจ้าของร้านหรือเจ้าของฟาร์ม



ภาพที่ 5.28 ฟาร์มรากบัว

(ที่มา : flixx)



ภาพที่ 5.29 ฟาร์มโกโบชูยแดง  
(ที่มา : flixer)



ภาพที่ 5.30 ฟาร์มปลา  
(ที่มา : flixer)

อาหาร

อาหารที่มีความเรียบง่ายที่ปรากฏส่วนใหญ่จะเป็นเมนูที่เข้ากับวิถีชีวิตของคนชนบท หรือ บางครั้งเมนูก็เป็นสิ่งที่ต้องทำในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว เช่น ฟาร์มที่ปลูกรากโกโบ ก็นำโกโบมาทอด และนำมา ทำ ครีอกไก่ชูยแดงโกโบหรือฟาร์มที่ปลูกรากบัว ก็จะทำรากบัวมาทำเป็นเมนูที่รับประทานง่ายๆ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเมนูปลาที่จับปลามาสดๆ แล้วนำมาแร่อานี้อรับประทานเป็นซาซิมิอีกด้วย



ภาพที่ 5.31 รากโกโบทอด  
(ที่มา : flixer)



### การจัดวางและการตกแต่งอาหาร

เนื่องจากเป็นอาหารที่มีความเรียบง่ายไม่ได้เน้นการจัดวางและตกแต่งจานอาหาร ส่วนใหญ่จะทำเสร็จแล้วเทใส่จานพร้อมเสิร์ฟเลย

### ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

ภาชนะที่ปรากฏไม่ได้มีลวดลายสวยงาม ส่วนใหญ่เป็นภาชนะที่ดูเรียบง่ายธรรมดาทั่วไป มักจะใช้ตะเกียบในการรับประทานหรือบางครั้งก็อาจจะใช้มือได้



ภาพที่ 5.32 พิธีกรใช้ตะเกียบในการรับประทานอาหาร

(ที่มา : flixer)

### การแต่งกาย

การแต่งกายของแม่ครัว พ่อครัว ไม่ได้เป็นชุดเครื่องแบบของเชฟ ส่วนใหญ่จะใส่ชุดธรรมดาทั่วไป มักจะใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม ไม่ได้มีการใส่ยูนิฟอร์มหรือรูปแบบที่ตายตัว



ภาพที่ 5.33 แม่ครัวใส่ผ้ากันเปื้อนกับที่โพกผม

(ที่มา : flixer)







ภาพที่ 5.37 โต๊ะอาหารที่มีภาชนะใส่อาหารหลายอย่าง

(ที่มา : flixer)

### การแต่งกาย

การแต่งกายของแม่ครัว พ่อครัว ไม่ได้เป็นชุดเครื่องแบบของเชฟ ส่วนใหญ่จะใส่ชุดธรรมดาทั่วไป มักจะใส่ผ้ากันเปื้อนหรือผ้าโพกผม ไม่ได้มีการใส่ยูนิฟอร์มหรือรูปแบบที่ตายตัว แต่จะเน้นไปที่การรักษาความสะอาด

### 5.2.3 ภาพแทนความหรูหรา

อาหารหรูหรา หมายถึง อาหารที่มีความประณีต พิถีพิถันในการทำ ใช้เวลานาน ใช้วัตถุดิบที่หายากและมีราคาสูง ปริมาณเยอะ ทำให้อาหารค่อนข้างมีราคาแพงไปด้วย เนื่องจากชนบทเป็นแหล่งเพาะปลูกพืช และเลี้ยงสัตว์ชั้นดี ทำให้ผลผลิตที่ออกมาคุณภาพสูงและดีมากแห่งหนึ่ง ทั้งนี้วัตถุดิบต่างๆที่หาได้เฉพาะที่ หรือพลาสติกอร์เจียน ที่มีราคาค่อนข้างสูง โดยวัตถุดิบเหล่านี้ถูกนำมารังสรรค์เป็นเมนูบนโต๊ะอาหารที่ดูพิเศษ และหรูหรา เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารต่างชาติ อย่างร้านอาหารจีน ฝรั่งเศสและอิตาลีเลียนอีกด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์ภาพแทนความหรูหราของอาหารญี่ปุ่นในชนบทผ่านการนำเสนอของรายการพบว่าอาหารที่มีความหรูหราปรากฏอยู่แทบทุกตอนในรายการ โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ได้จากประเภทของร้านอาหาร เมนูอาหาร การจัดวางและการตกแต่งอาหาร ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร และการแต่งกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

### ร้านอาหาร

ร้านอาหารจะขึ้นอยู่กับประเภทของอาหารที่ขาย มีทั้งเล็กและใหญ่ บางครั้งก็เป็นบ้านของชาวบ้าน หากอยากจะรับประทานต้องโทรมาจองล่วงหน้าเพื่อเตรียมวัตถุดิบ บางร้านก็ไม่ต้องจอง บางครั้งอาจพบเห็นได้ในรูปแบบของร้านเหล้าอิกายะ หรือบาร์ต่างๆ รวมถึงร้านอาหารสไตล์ฝรั่งเศสและอิตาลีด้วย นอกจากนี้ยังมีเจ้าของฟาร์มที่เปิดธุรกิจร้านอาหารเอง ส่งวัตถุดิบมาใช้ในครัวร้านอาหารของตนเองก็มี





ภาพที่ 5.38 ร้านขายเนื้อวัวบีฟชอป อาซาจิ  
(ที่มา : flixer)

อาหาร

อาหารหรูหราที่ปรากฏจะเป็นเมนูที่ใช้วัตถุดิบดีมีคุณภาพ ราคาค่อนข้างสูง ขั้นตอนการทำมีความประณีตพิถีพิถัน ให้ปริมาณเยอะแต่ก็ขึ้นอยู่กับเมนูนั้นๆ เช่น การนำเนื้ออิตาลีมะมาทำสเต็ก โบโลเนส และพิซซา หรืออาหารเสฉวน ฮะโซคุ ที่เสิร์ฟอาหารเป็นคอร์สคล้ายคลึงกับโอมากาสะของญี่ปุ่น เมนูโคเชกิปลาสเตอร์เจียน เป็นคอร์สอาหารที่ทำจากเมนูปลาสเตอร์เจียนทั้งหมด และไข่ปลาคาเวียร์ เมนูหม้อไฟต่างๆที่ใช้แต่วัตถุดิบที่ดี หายากและมีความเฉพาะตัวของแต่ละที่แต่ละเมือง เมนูจากเนื้อหมูและเนื้อวัวเกรดพรีเมียมที่นำมาทำเมนูหมูย่าง หรือชาบู เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีไวน์ และเหล้าญี่ปุ่นชั้นดีในคามาโมะโตะ อย่างเหล้าทาคาตะ เหล้าที่ทำจากข้าวหมักไว้เป็นเวลา 10 ปีแล้ว ตีมแบบใส่น้ำแข็ง (On the rock) และยังมีบริการจับคู่เหล้ากับอาหารที่มีรสชาติเข้ากัน (pairing) และเหล้าอาโซโนะ สาเกข้าวบริสุทธิ์ เป็นสาเกที่จะต้องทานแบบแช่เย็นไม่ใส่น้ำแข็ง หรือ ไซของปลาโระไปหมักเกลือตากแห้งเป็นอาหารชั้นสูงของเสบียงของจักรพรรดิ เป็นต้น



ภาพที่ 5.39 เนื้อสเต็กพรีเมียม  
(ที่มา : flixer)



ภาพที่ 5.40 ไข่ปลาคาเวียร์

(ที่มา : flixer)

การจัดวางและการตกแต่งอาหาร

มีการจัดวางอาหารได้อย่างประณีตสวยงาม มีสีสันที่เข้ากับกับจานอาหาร ผักและเนื้อสัตว์ต่างๆถูกเรียงไว้อย่างดี ตกแต่งด้วยใบไม้ ดอกไม้เพิ่มสีสันให้จานอาหารให้ดูรับประทานยิ่งขึ้น



ภาพที่ 5.41 ชุดอาหารที่ถูกตกแต่งอย่างสวยงาม

(ที่มา : flixer)



ภาพที่ 5.42 ชุดปลาที่ถูกจัดวางอย่างสวยงาม

(ที่มา : flixer)

## ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

ภาชนะที่ใส่จะเป็นจาน ชามกระเบื้องหรือเซรามิกที่มีลวดลายสวยงาม และหลายหลายรูปทรงและรูปร่างขึ้นอยู่กับอาหารแต่ละเมนู มีการใช้ภาชนะจำนวนมากในการแยกอาหารแต่ละอย่าง บางเมนูก็ไม่ใส่รวมกันในจานเดียว ทำให้เห็นถึงความพิถีพิถันและความใส่ใจ



ภาพที่ 5.43 ภาชนะใส่อาหารที่มีลวดลายและรูปทรงสวยงาม  
(ที่มา : flixer)

## การแต่งกาย

การแต่งกายมักขึ้นอยู่กับร้านอาหารแต่ละร้าน หากเป็นร้านที่ค่อนข้างใหญ่และมีชื่อเสียงมาก ก็มักจะใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือเครื่องแบบของเชฟและพนักงาน หากเป็นร้านทั่วไปของชาวบ้านบ้าง เป็นร้านเล็กๆ ไม่ได้มีชื่อเสียง ก็จะไม่ได้อะไรครัดเรื่องชุดที่ใส่ แต่จะใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม

### 5.2.4 ภาพแทนความแปลกใหม่

ความหลากหลายทางธรรมชาติของชนบททำให้เกิดวัตถุดิบที่หลากหลายไปด้วย บางอย่างก็ไม่สามารถหาได้ทั่วไป บางอย่างก็ไม่มี บางอย่างต้องรอเวลาให้ถึงฤดูของมันเองจึงจะได้ ทำให้อาหารน่าสนใจ มีความแปลกใหม่

อาหารที่มีความแปลกใหม่ หมายถึง คือ อาหารสมัยใหม่ซึ่งมีรูปร่างหน้าตา รสชาติ และวิธีการทำที่แปลกใหม่ หรือจะเป็นการเลือกใช้วัตถุดิบที่แตกต่างกันมาทำผสมกันจนเกิดเป็นอาหารรสชาติแปลกใหม่ขึ้นมา

ในรายการนี้ได้ปรากฏอาหารที่แปลกใหม่ไว้หลายหลายเมนู ทั้งวัตถุดิบ วิธีการทำ การผสมผสานกันของอาหารญี่ปุ่นกับอาหารต่างชาติไม่ว่าจะเป็นจีน หรืออาหารตะวันตกอย่างฝรั่งเศสและอิตาลี ซึ่งผู้วิจัยก็ได้วิเคราะห์ภาพแทนความแปลกใหม่ ได้จากประเภทของร้านอาหาร เมนูอาหาร การจัดวางและการตกแต่งอาหาร ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร และการแต่งกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

## ร้านอาหาร

ร้านอาหารจะขึ้นอยู่กับประเภทของอาหารที่ขาย มีทั้งเล็กและใหญ่ บางครั้งหากอยากจะรับประทานต้องโทรมาจองล่วงหน้าเพื่อเตรียมวัตถุดิบ มีที่นั่งไม่เยอะมากค่อนข้างจำนวนจำกัด



ภาพที่ 5.44 ร้านอาหารโดซังคินปะ

(ที่มา : flixer)

## อาหาร

อาหารหรรษาที่ปรากฏจะเป็นเมนูที่ใช้วัตถุดิบที่แปลก หาได้ยาก รวมถึงวิธีทำ การผสมผสานวัตถุดิบต่างๆเข้าด้วยกัน บางครั้งอาจจะคิดว่าไม่อาจจะเข้ากันได้ แต่กลับได้รสชาติดีกว่าที่คาดเอาไว้ ยกตัวอย่างเช่น อดังเส้นดำที่ทำจากถ่านไม้ไผ่ หม้อไฟทอดตั้งอบสตรอว์เบอร์รี่เป็นหม้อไฟในร้านขนมเค้ก การนำเปิดปลาจากธรรมชาติมาทำอาหาร ทั้งซาซิมิ ซาซูซาซู และหม้อไฟ ซูชิที่หน้าตาไม่ซ้ำกันสักชิ้น โดยใช้วัตถุดิบสดๆจากทะเลในท้องถิ่น ปลาไหลน้ำเค็มดำที่นำมาทำหม้อไฟ ปลาอุทสึโบะที่อุดมไปด้วยคอลลาเจน ที่นำมาทำอุทสึโบะเซโคกิ การนำคาราสิมิ(ไขปลาคอด) ไปรังสรรค์เมนูอาหารฝรั่งเศสสุดพิเศษที่หารับประทานได้ยาก นอกจากนี้ยังมีตลาดหนังะ ในเมืองโคคุระ ที่มีเมนูแปลกๆของคนในท้องถิ่นที่แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของคนในเมืองด้วย



ภาพที่ 5.45 หม้อไฟฮากาตะ

(ที่มา : flixer)





ภาพที่ 5.46 เกี้ยวน้ำแบบรัสเซีย

(ที่มา : flixer)



ภาพที่ 5.47 ซูชิหน้าอิซิจัง

(ที่มา : flixer)

### การจัดวางและการตกแต่งอาหาร

มีการจัดวางอาหารได้อย่างประณีตสวยงาม มีสีสันที่เข้ากับกับจานอาหาร ผักและเนื้อสัตว์ต่างๆถูกเรียงไว้อย่างดี บางอย่างอาจจะเคยเห็นมาก่อน การตกแต่งอาหารก็ขึ้นอยู่กับเมนูอาหารว่าจะตกแต่งอย่างไร หากเป็นหม้อไฟก็จะใส่ทุกอย่างลงไปในหม้อแล้วเรียงให้สวยงาม หากเป็นขนมหวานก็จะถูกตกแต่งด้วยผลไม้หรือดอกไม้เพื่อให้ดูแปลกตา แต่น่ารับประทาน เป็นต้น



ภาพที่ 5.48 หม้อไฟพุดดิ้งอบสตอร์ว์เบอร์รี่  
(ที่มา : flixer)



ภาพที่ 5.49 ชุดอาหารที่ถูกจัดวางและตกแต่งอย่างดี  
(ที่มา : flixer)

ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

ภาชนะที่ใส่จะเป็นจาน ชามกระเบื้องหรือเซรามิกที่มีลวดลายสวยงาม และหลายหลายรูปทรงและรูปร่างขึ้นอยู่กับอาหารแต่ละเมนู มีการใช้ภาชนะจำนวนมากในการแยกอาหารแต่ละอย่าง หากเป็นเมนูหม้อไฟก็จะมีหม้อสำหรับใส่หม้อไฟโดยเฉพาะ หากเป็นอาหารฝรั่งเศสก็จะมีกรแยกจาน แก้วน้ำ มีด ช้อน และส้อมไว้รับประทานสำหรับอาหารแต่ละอย่าง



ภาพที่ 5.50 หม้อเซรามิคสำหรับใส่เมนูหม้อไฟ  
(ที่มา : flixer)

### การแต่งกาย

การแต่งกายมักขึ้นอยู่กับร้านอาหารแต่ละร้าน หากเป็นร้านที่ค่อนข้างใหญ่และมีชื่อเสียงมากก็มักจะใส่ชุดยูนิฟอร์ม หรือเครื่องแบบของเชฟและพนักงาน หากเป็นร้านทั่วไปของชาวบ้านบ้าง เป็นร้านเล็กๆไม่ได้มีชื่อเสียงบ้าง ก็จะได้ได้เคร่งครัดเรื่องชุดที่ใส่ แต่ทุกคนจะใส่ผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม

### 5.3 สรุปท้ายบท

รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) ได้นำเสนอภาพแทนอาหารของวัฒนธรรมเมือง ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่ามีภาพแทน 4 อย่าง คือ ภาพแทนความรวดเร็ว ภาพแทนความแปลกใหม่ ภาพแทนความสะอาดสบาย และภาพแทนความหรูหรา และรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ได้นำเสนอภาพแทนอาหารของวัฒนธรรมชนบท ผู้วิจัยก็ได้วิเคราะห์ภาพแทนได้ 4 อย่างคือ ภาพแทนความเรียบง่าย ภาพแทนสุขภาพ ภาพแทนความหรูหรา และภาพแทนความแปลกใหม่ โดยศึกษาจากองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ ร้านอาหาร เมนูอาหาร การจัดวางและการตกแต่งอาหาร ภาพยนตร์ที่ใช้ในการรับประทานอาหาร และการแต่งกาย

ซึ่งในรายการโทรทัศน์ทั้งสองรายการยังแสดงให้เห็นถึงจุดร่วมที่ทำให้เห็นความเหมือนและความต่างของภาพแทนอาหารญี่ปุ่นในแต่ละสังคม กล่าวคือ ถึงแม้ว่าในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) จะมีภาพแทนของความรวดเร็ว และสะอาดสบายเป็นส่วนมาก แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีภาพแทนความหรูหราปรากฏร่วมด้วย ซึ่งในที่นี้แสดงให้เห็นว่าในสังคมเมืองที่มีความเร่งรีบและความสะอาดสบายอยู่นั้น ยังมีช่วงเวลาที่ต้องการความหรูหรา เพื่อแสดงให้เห็นถึงฐานะและสถานภาพในสังคมของตนเองผ่านการรับประทานอาหารอีกด้วย ซึ่งภาพแทนความหรูหราก็พบได้ในรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) อีกด้วยเช่นกัน แต่จะเป็นภาพแทนความหรูหราในแบบ

ฉบับของคนชนบท ที่ถูกนำเสนอโดยกลุ่มผู้สูงอายุ วัยเกษียณที่หากิจกรรมยามว่าง และหาความสุขให้กับบั้นปลายชีวิตของตนเอง แต่ในความหรรษาของคนชนบทก็แฝงความเรียบง่ายในการดำรงชีวิตให้เห็นด้วย ในที่นี้คือการทำการเกษตรเพื่อเลี้ยงชีพ ชาววัดฤทธิธรรมชาติในท้องถิ่นมาทำอาหารรับประทาน เป็นวัดฤทธิที่มีคุณประโยชน์และสารอาหารมาก ซึ่งทำให้ปรากฏเป็นภาพแทนความเรียบง่ายและภาพแทนสุขภาพอยู่ในรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ด้วย อีกหนึ่งจุดร่วมของทั้งสองรายการคือ ภาพแทนความแปลกใหม่ ที่ในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) จะเป็นภาพความแปลกใหม่ของการผสมผสานวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นและความเป็นต่างชาติลงไป บางครั้งก็อาจจะ เป็นผสมผสานอาหารคาวและหวานเข้ามาอยู่ในเมนูเดียวกัน ส่วนในรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) จะเป็นความแปลกใหม่ของการผสมผสานอาหารดั้งเดิมกับอาหารในปัจจุบันให้มาอยู่ในเมนูเดียวกัน เป็นต้น โดยสามารถแสดงเป็นตารางที่ 4.3 ได้ดังนี้

ตารางที่ 5.1 ภาพแทนที่ปรากฏในรายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และรายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

รายการ	ภาพแทน ความ รวดเร็ว	ภาพแทน ความแปลก ใหม่	ภาพแทน ความ สะดวกสบาย	ภาพแทน ความ หรรษา	ภาพแทน ความเรียบง่าย	ภาพแทน สุขภาพ
1. รายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้า ครัว)	✓	✓	✓	✓		
2. รายการ Ishi- Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)		✓		✓	✓	✓



## บทที่ 6

### รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

บทที่ 6 เป็นการวิเคราะห์รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่น ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ของการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ใช้แนวความคิดรสนิยม (Taste) ของ ปีแอร์ บูร์ดีเยอ (Pierre Bourdieu) มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ จากการวิจัยพบว่ารสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่นมี 2 แบบ คือ รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมือง ที่มีรสนิยมแบบความจำเป็น และรสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนชนบท ที่มีรสนิยมแบบความหรูหรา โดยวิเคราะห์ได้จากองค์ประกอบหลายๆด้าน โดยมีรายละเอียดต่างๆดังนี้

#### 6.1 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว)

รายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) ได้นำเสนอร้านอาหาร และอาหารต่างๆ ในพื้นที่เมือง ทำให้ร้านอาหารส่วนใหญ่มีเมนูอาหารที่ตอบสนองต่อวิถีชีวิตของคนเมือง กล่าวคือ การมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ที่จะต้องตื่นแต่เช้าตรู่ออกไปทำงาน และเลิกงานต้องรีบกลับบ้าน หรือรีบไปที่ไหนต่อสักแห่ง ทำให้คนเมืองต้องการความรวดเร็ว และความสะดวกสบาย สำหรับกลุ่มคนชนชั้นกลางที่ทำงานเป็นลูกจ้าง หรือกลุ่มพนักงานออฟฟิศ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีร้านอาหารและเมนูอาหารที่มีความหรูหราและความแปลกใหม่ปรากฏอยู่บ้าง อาจจะเป็นเพื่อตอบสนองชีวิตของชนชั้นกลาง ในช่วงเวลาพิเศษอย่างวันหยุดสุดสัปดาห์ ดังนั้น ในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) พบว่ามีรสนิยมแบบความจำเป็นที่นำเสนอโดยกลุ่มชนชั้นกลาง โดยเฉพาะกลุ่มคนทำงาน พนักงานออฟฟิศ

รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองแบบความจำเป็น หมายถึง ลักษณะความนิยมชอบในการรับประทานอาหารของคนญี่ปุ่นในสังคมเมือง ที่นำเสนอโดยกลุ่มคนชั้นกลาง โดยมีลักษณะในการรับประทานอาหารแบบเร่งรีบ และต้องการความสะดวกสบายเป็นหลัก มักจะไม่พิถีพิถันในการเลือกร้านอาหาร ประเภทหรือเมนูอาหาร การจัดวางและการตกแต่งจานอาหารต่างๆ ส่วนใหญ่มักจะเน้นปริมาณ และความอึดท้อง ทำให้ร้านอาหารส่วนใหญ่ ก็จะเสิร์ฟอาหารในปริมาณมาก และเป็นเมนูที่ใช้เวลาในการทำไม่นาน ทางผู้วิจัยจึงได้นำองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร ประเภทของอาหาร การจัดวางและการตกแต่ง ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร และการแต่งกายมาวิเคราะห์เนื้อหาของรายการได้ดังนี้

### 6.1.1 พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร

ร้านอาหารมักจะเป็นร้านที่บริการอย่างรวดเร็ว ส่วนมากลูกค้าจะสามารถสั่งได้ที่เคาน์เตอร์และชำระเงินก่อน แล้วจึงจะมีอาหารไปเสิร์ฟที่โต๊ะของลูกค้า เมนูบางร้านก็จะติดไว้บนกระดาน บางร้านก็เป็นเล่มให้ลูกค้าเปิดดูได้ หรือกลุ่มร้านอาหารแผงลอยที่ตั้งอยู่ริมทาง จะเป็นเต็นท์ มีโต๊ะและเก้าอี้วางค่อนข้างมีจำนวนจำกัด แต่ละร้านจะมีลักษณะเด่น คือความรวดเร็วในการปรุงอาหาร บางร้านก็จะเตรียมอาหารไว้ล่วงหน้า เมื่อลูกค้าสั่งก็สามารถนำมาเสิร์ฟได้โดยใช้เวลาทำไม่นาน เพื่อตอบสนองความเร่งรีบและความรวดเร็วให้กลุ่มคนที่มากิน และเพื่อให้ลูกค้าคนถัดไปได้รับประทานต่อได้ในเวลาไม่ช้า ส่วนมากจะเป็นช่วงเวลากลางวันระหว่างที่พนักงานพักรับประทานอาหาร และเวลาหลังเลิกงานที่แต่ละคนก็จะมารับประทานก่อนกลับบ้าน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารในห้างสรรพสินค้าหรือร้านสะดวกซื้อด้วย ที่ลูกค้าสามารถมาเลือกซื้อเพื่อนำกลับไปรับประทานที่บ้าน หรือรับประทานระหว่างทาง บางครั้งร้านอาหารก็มักจะปรากฏอยู่ตามสถานีรถไฟหรือบริเวณใกล้เคียง



ภาพที่ 6.1 ร้านแผงลอยริมทาง

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=LJZ8JXCbRp8&t=1649s> )



ภาพที่ 6.2 ผู้คนที่มารับประทานอาหารที่ร้านอาหารแผงลอย

(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=LJZ8JXCbRp8&t=1649s> )



ภาพที่ 6.3 ร้านอาหารที่มีเคาน์เตอร์และเมนูติดไว้บนกระดาน  
(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=XGL18-TH1bg&t=99s> )



ภาพที่ 6.4 พนักงานออฟฟิศที่มารับประทานอาหารกลางวัน  
(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=XGL18-TH1bg&t=99s> )

### 6.1.2 ประเภทของอาหาร

#### ราคาอาหาร

อาหารมีราคาถูก ราคาส่วนใหญ่จะอยู่ที่ประมาณ 300 - 600 เยน (หากคำนวณเป็นเงินไทย จะประมาณ 100 - 200 บาท) ขึ้นอยู่กับร้านอาหารและเมนูอาหาร ซึ่งราคาประมาณนี้ก็เป็นราคาที่กลุ่มชนชั้นกลางนิยมรับประทาน เพราะเป็นราคาที่กลุ่มคนชนชั้นกลางสามารถจ่ายได้

#### ลักษณะของเมนูอาหาร

เมนูอาหารส่วนใหญ่จะเป็นเมนูอาหารจานเดียว ได้ปริมาณมากและอิ่มท้อง เน้นอาหารจำพวกแป้ง อย่างเมนูข้าวหน้าเนื้อ ข้าวหน้าไก่ มักจะใช้เนื้อสัตว์ที่มีราคาไม่แพงอย่างหมู ไก่ หรือปลาบางชนิด และเมนูเส้นต่างๆ อย่าง ราเมน หรืออุด้ง เป็นต้น

### 6.1.3 การจัดวางและการตกแต่งอาหาร

เนื่องจากอาหารส่วนมากจะเป็นอาหารจานเดียว บางครั้งก็จะมีการจัดอาหารมาเป็นชุด เพื่อความสะดวกและประหยัดเวลา และง่ายต่อการรับประทาน การจัดวางอาหารส่วนมากจะเป็นข้าวหรือเส้นอยู่ด้านล่าง เนื้อสัตว์และผักจะวางอยู่ด้านบน

### 6.1.4 ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

ภาชนะใส่อาหาร เป็นภาชนะแบบทั่วไป บางครั้งเป็นภาชนะพลาสติก หากต้องใส่ของร้อน จำพวกน้ำซุป มักจะเป็นภาชนะเซรามิก หรือภาชนะที่ทนความร้อน หรือเป็นกล่องไม้ กล่องใส่อาหาร เพื่อสามารถพกพาและง่ายต่อการรับประทาน หรือเป็นภาชนะที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง อย่างพวกกระดาษห่อขนมปัง หรือพลาสติกห่อไอศกรีม (ข้าวห่อสำหรับารูปสามเหลี่ยม)

### 6.1.5 การแต่งกาย

การแต่งกายของลูกค้าที่มารับประทานอาหาร มักจะใส่สูท ใส่เสื้อเชิ้ต แสดงให้เห็นว่าเป็นกลุ่มคนชนชั้นกลางที่ทำงานเป็นพนักงานออฟฟิศ หรือคนที่ทำงานในบริษัทต่างๆ ส่วนการแต่งกายของพนักงานและก็มีความเป็นแบบสมัยใหม่ มียูนิฟอร์ม เป็นเครื่องแบบสำหรับพนักงานของแต่ละร้าน

## **6.2 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)**

รายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ได้นำเสนอร้านอาหารและอาหารต่างๆในพื้นที่ชนบท รวมถึงแสดงให้เห็นวิถีชีวิตของคนชนบทด้วย ร้านอาหารในชนบทมีหลากหลายรูปแบบ ทั้งเรียบง่ายธรรมดาและหรูหราก็มี เป็นอาหารที่ค่อนข้างเรียบง่าย มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากในชนบทจะไปด้วยผู้สูงอายุวัยเกษียณเสียส่วนใหญ่ มักจะมีการดำรงชีวิตที่เข้ากับวิถีของธรรมชาติ เช่น การปลูกผัก ปลูกหญ้า ทำสวน เลี้ยงสัตว์ เพื่อดำรงชีวิต และนำวัตถุดิบที่มีมาประกอบอาหารทั้งสำหรับรับประทานเอง และออกจำหน่าย บางครั้งเมนูอาหารค่อนข้างมีความแปลกใหม่และมีความพิเศษ เนื่องจากเป็นวัตถุดิบที่หาได้ยาก มีเป็นบางช่วงฤดูกาล และไม่มีจำหน่ายตามร้านทั่วไป ทั้งนี้จึงทำให้มีวิธีการทำและขั้นตอนค่อนข้างพิถีพิถัน มีความประณีต และที่สำคัญความสะอาด เพื่อสุขอนามัย เวลาทำก็มักจะใส่ถุงมือ มีผ้ากันเปื้อน ผ้าโพกศีรษะกับผมร่วงหล่นลงไปในอาหาร จากการวิเคราะห์เนื้อหาในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ได้พบว่ามึรสนิยมวัฒนธรรมอาหารแบบหรูหราที่นำเสนอโดยกลุ่มผู้สูงอายุวัยเกษียณที่ต้องการใช้ชีวิตหลังการทำงานหนักมาหลายปี เพื่อหาความสุขให้กับบั้นปลายชีวิต

รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนชนบทแบบหฺรหฺรหฺร หมายถึง ลักษณะความนิยมชอบในการรับประทานอาหารของคนญี่ปุ่นในสังคมชนบท ที่นำเสนอโดยกลุ่มผู้สูงอายุวัยเกษียณ โดยมีลักษณะในการรับประทานที่เน้นความเรียบง่าย เน้นความมีสุขภาพที่ดี รับประทานผัก ปลา วัตถุดิบที่ปลูกเองจากในสวน หรือวัตถุดิบที่ได้มาจากแหล่งต่างๆในท้องถิ่น มักเป็นของหายาก ต้องใช้เวลาในการเลือกสรร ทำให้เมนูต่างๆจะมีความพิถีพิถัน ประณีตในทุกๆขั้นตอนการทำ ทางผู้วิจัยจึงได้นำองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร ประเภทของอาหาร การจัดวางและการตกแต่ง ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร และการแต่งกายมาวิเคราะห์เนื้อหาของรายการได้ดังนี้

### 6.2.1 พื้นที่และเวลาในการรับประทานอาหาร

ร้านอาหาร มีทั้งร้านอาหารระดับหฺรหฺรหฺร และร้านอาหารระดับกลาง แต่ส่วนใหญ่มักจะเป็นร้านอาหารที่อยู่ในฟาร์ม ในสวน หรือในหมู่บ้าน ส่วนมากเป็นร้านที่ลูกค้าต้องจองล่วงหน้าก่อนเดินทางมารับประทาน เปิดเป็นบางช่วงเวลา มีลักษณะเด่นคือ การใช้วัตถุดิบที่หายากและมีจำนวนจำกัด เจ้าของร้านเป็นผู้สูงอายุ และค่อนข้างจะสูงอายุทั้งนั้น เพราะเหตุนี้จึงทำให้อาหารแต่ละจานที่ออกมามีความพิเศษ บางร้านก็มีเป็เพียงร้านเดียวที่สามารถหาวัตถุดิบที่แปลกและหายากมาทำอาหารของญี่ปุ่นทั้งเกาะ

### 6.2.2 ประเภทของอาหาร

#### ราคาอาหาร

เนื่องจากอาหารแต่ละเมนูได้มีการใช้วัตถุดิบที่ดี มีคุณภาพสูง และค่อนข้างหายาก ทำให้ราคาอาหารค่อนข้างแพง ราคาจะขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่ใช้ตามแต่ละเมนู ราคาจะเริ่มตั้งแต่ 1,200 เยน จนถึง 6,000 เยน (หากคำนวณเป็นเงินไทยจะประมาณ 400 – 2,000 บาท) ซึ่งราคาประมาณนี้ต้องเป็นกลุ่มคนที่ค่อนข้างมีฐานะที่นิยมรับประทาน

#### ลักษณะของเมนูอาหาร

เมนูอาหารแต่ละจานมีขนาดค่อนข้างใหญ่ 1 จานสามารถรับประทานได้หลายคน มักใช้วัตถุดิบที่ได้มาจากธรรมชาติ มีคุณภาพ และคุณค่าทางสารอาหารสูง เช่น อาหารทะเล หรือปลาตามแหล่งน้ำต่างๆในท้องถิ่น อย่างปลาหางเหลือง ปลาสเตอร์เจียน ที่ไขของมันสามารถนำมารับประทานได้ กล่าวคือ ไขปลาคาเวียร์ และปลาไหล หรือว่าจะเป็นเนื้อวัวคุณภาพดีจากฟาร์มในจังหวัดต่างๆ ที่ได้นำมารังสรรค์เป็นเมนูที่น่ารับประทาน เช่น เมนูหม้อไฟ เนื้อย่าง หรือซาซิมิ เป็นต้น และบางเมนูก็ไม่สามารถรับประทานได้ตามร้านอาหารทั่วไป

### 6.2.3 การจัดวางและการตกแต่งอาหาร

#### การจัดวางอาหาร

การจัดวางอาหารจะขึ้นอยู่กับแต่ละเมนู ส่วนมากจะจัดวางได้อย่างประณีตสวยงาม และใช้ความพิถีพิถันอย่างมากในการเลือกตำแหน่งที่จะวางวัตถุดิบต่างๆลงบนจาน อาหารมักจะถูกเสิร์ฟเป็นชุด มีเครื่องเคียงวางใส่ภาชนะเล็กๆ หลายอย่าง ซึ่งแยกมาไว้ให้ด้านข้างจานหลัก บนโต๊ะอาหารแต่ละมือจะมีหลายเมนูทั้งเมนูแห้ง และเมนูน้ำ

#### การตกแต่งอาหาร

เมนูทุกเมนู มักจะถูกตกแต่งอาหารได้อย่างสวยงาม และมีความคิดสร้างสรรค์ บางเมนูก็ดูเรียบง่าย แต่สีสันจากวัตถุดิบก็สามารถทำให้จานอาหารน่ากินยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุจะมีความพิถีพิถัน และมองเห็นความงามของอาหารแต่ละอย่าง และจัดออกมาได้อย่างลงตัว และมีความใส่ใจต่ออาหารในแต่ละจานด้วยเช่นกัน

### 6.2.4 ภาชนะสำหรับใส่และรับประทานอาหาร

ภาชนะที่ใช้มีความสวยงาม มีความเก่าแต่ดูดี แสดงให้เห็นถึงความดั้งเดิม ไม่ได้เป็นภาชนะแบบทั่วไป ภาชนะที่ใช้มักจะถูกออกแบบมาอย่างดี เพื่อใส่อาหารในแต่ละเมนู ดังที่กล่าวไปข้างต้นอาหารแต่ละจานสามารถรับประทานได้หลายคน ทำให้ต้องมีจาน ชาม ตะเกียบแยกไว้สำหรับแต่ละคน ไม่ใช่ร่วมกัน

### 6.2.5 การแต่งกาย

การแต่งกาย เป็นชุดธรรมดาทั่วไป เป็นชุดสุภาพ เสื้อเชิ้ต กางเกง เป็นดีไซน์ที่ไม่ค่อยทันสมัย เนื่องจากว่าเป็นการแต่งกายของผู้สูงอายุ จึงไม่แฟชั่นเหมือนคนเมือง บางครั้งก็เป็นชุดไว้ใส่สำหรับเข้าสวน เป็นชุดยูนิฟอร์มสีขาว ดูสะอาดสะอ้าน แสดงให้เห็นถึงความใส่ใจในความสะอาด

## **6.3 สรุปท้ายบท**

จากการศึกษารสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่นที่ปรากฏในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) สามารถสรุปได้ว่า รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่นที่ปรากฏในรายการโทรทัศน์ทั้ง 2 รายการ มี 2 ประเภท คือ รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมือง ที่มีรสนิยมแบบความจำเป็น และรสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนชนบท ที่มีรสนิยมแบบหรูหรา

รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมือง ที่มีรสนิยมแบบความจำเป็น ปรากฏออกมาทางรูปแบบของร้านอาหารที่มีการบริการรวดเร็ว เมนูอาหารที่ง่ายและสามารถเตรียมไว้ล่วงหน้าได้ ไม่เน้นการตกแต่ง และมี

รูปแบบการจัดจานอาหารแบบทั่วไปคือข้าวอยู่ด้านล่าง และเนื้อสัตว์อยู่ด้านบนของข้าว รวมถึงภาชนะที่เรียบง่าย ธรรมดาทั่วไป บางครั้งเป็นกล่องห่อกลับบ้าน หรือพลาสติกห่อ และการแต่งกายที่มีความเป็นพนักงานออฟฟิศ คือใส่เสื้อเชิ้ต ใส่สูท พร้อมทั้งถือกระเป๋าเอกสาร ที่นำเสนอโดยกลุ่มคนชนชั้นกลาง พนักงานออฟฟิศ หรือพนักงานบริษัทต่างๆ

รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนชนบท ที่รสนิยมแบบความหรูหรา ปรากฏออกมาในรูปแบบของร้านอาหารที่อยู่ในฟาร์ม หรืออยู่ในสวน เมนูอาหารที่มีความพิเศษและวัตถุดิบที่หาได้อย่างและต้องใช้เวลานานกว่าจะเป็นหนึ่งเมนู แสดงให้เห็นถึงความพิถีพิถัน การตกแต่งจานก็สามารถตกแต่งได้อย่างประณีต สวยงามและมีความสร้างสรรค์แต่ก็ยังคงความเรียบง่ายเอาไว้เช่นเดิม ภาชนะที่ใส่ก็ถูกออกแบบให้เข้ากับเมนูแต่ละเมนูได้อย่างดี มีความพิเศษ และการแต่งกายจะมีความเรียบง่ายและสุภาพ และเน้นความสะดวก ซึ่งสามารถแสดงได้เป็นตารางดังตารางที่ 6.1 ต่อไปนี้

ตารางที่ 6.1 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นของคนเมืองและคนชนบท

รายการ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คน เข้ครัว)	รายการ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)
<b>รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมือง ที่มีรสนิยมแบบความจำเป็น</b>	<b>รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนชนบท ที่มีรสนิยมแบบหรูหรา</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้านอาหารที่บริการอย่างรวดเร็ว ร้านอาหารขนาดใหญ่มีพื้นที่ค่อนข้างดี เพราะอยู่ในเมือง มีทั้งร้านริมทาง ห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อ</li> <li>- ราคาถูก แต่ให้ปริมาณเยอะ และอิมท่าอง</li> <li>- เป็นเมนูอาหารจานเดียว</li> <li>- ไม่เน้นการตกแต่งและไม่มีรูปแบบการจัดวางที่ตายตัว</li> <li>- ใส่ภาชนะธรรมดาทั่วไป บางครั้งมีการห่อใส่กล่องหรือซองที่ทำมาจากพลาสติกหรือกระดาษ</li> <li>- การแต่งกายที่ แสดงให้เห็นถึงถึงฐานะและสถานภาพในสังคม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้านอาหารมีทั้งหรูหราและปานกลาง ส่วนใหญ่อยู่ในฟาร์ม ในหมู่บ้าน</li> <li>- ราคาแพง เพราะใช้วัตถุดิบที่หายาก มีคุณภาพสูงและมีจำกัด</li> <li>- เป็นเมนูอาหารแบบชุด ในหนึ่งเมนูสามารถรับประทานได้หลายคน เพราะให้ปริมาณเยอะ</li> <li>- มีการตกแต่งและจัดวางอาหารได้อย่างประณีตสวยงาม</li> <li>- ภาชนะมีลวดลายสวยงาม มีการออกแบบให้เข้ากับอาหารแต่ละเมนู</li> <li>- การแต่งกายชุดธรรมดาทั่วไป</li> </ul>

## บทที่ 7

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่องภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษารายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาพแทนและรสนิยมอาหารของคนญี่ปุ่นที่ปรากฏในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) โดยมีสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 7.1 สรุปผลการวิจัย

##### 7.1.1 ภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

จากการศึกษาพบว่าในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) จะนำเสนอภาพแทนของอาหารญี่ปุ่นอยู่ 2 ประเภท คือ ภาพแทนอาหารของวัฒนธรรมเมือง และ ภาพแทนอาหารของวัฒนธรรมชนบท

ในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) นำเสนออาหารของวัฒนธรรมเมือง มีภาพแทนความรวดเร็ว ภาพแทนความสะดวกสบาย ภาพแทนความแปลกใหม่ และภาพแทนความหรูหรา ที่เป็นภาพแทนของชนชั้นกลาง พนักงานออฟฟิศ ที่มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ต้องการความรวดเร็ว แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องการความสะดวกสบายและความหรูหราในชีวิตอยู่บ้าง

ในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) นำเสนออาหารของวัฒนธรรมชนบท มีภาพแทนความเรียบง่าย ภาพแทนสุขภาพ ภาพแทนความหรูหรา และภาพแทนความแปลกใหม่ ที่เป็นภาพแทนของผู้สูงอายุวัยเกษียณ ที่ต้องการความเรียบง่าย ต้องการมีสุขภาพที่ดี และในขณะเดียวกันก็ต้องการความสะดวกสบายและหาความสุขให้กับบั้นปลายชีวิตของตนเอง

ภาพแทนวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่นทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างสังคมเมืองและสังคมชนบท เห็นความแตกต่างของวัฒนธรรม ทั้งการอยู่อาศัย รูปแบบการใช้ชีวิต และพฤติกรรมในการบริโภคของผู้คนแต่ละกลุ่มในสังคมที่สื่อได้พยายามนำเสนอ สังคมเมืองจะเป็นสังคมที่ประกอบไปด้วยคนสมัยใหม่ พนักงานออฟฟิศ รวมถึงเด็กและวัยรุ่น ที่ต้องใช้ความรวดเร็วและเร่งรีบตลอดเวลา ทำทุกอย่างเพื่อแข่งขันกับผู้อื่นและเวลาอยู่เสมอ แต่ในสังคมชนบทที่จะประกอบไปด้วยผู้สูงอายุ ชาวบ้าน ชาวไร่ ชาวสวนเป็นส่วนใหญ่ ที่ต้องการหาความสุข และมักจะใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติใกล้ตัว ทั้งแม่น้ำ ภูเขา และทะเล โดยใช้ชีวิตให้เรียบง่ายที่สุด แต่อย่างไรก็ตามก็ยังต้องการความสะดวกสบายและความหรูหรา เพื่อความสุขของชีวิตที่เหลือเช่นกัน



### 7.1.2 รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่นในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน)

จากการศึกษาวิจัยพบว่าในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) มีรสนิยมวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นอยู่ 2 แบบ คือ รสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองแบบความจำเป็น และรสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนบทแบบหรูหรา

ในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) พบรสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองแบบความจำเป็น ของชนชั้นกลางที่ต้องทำงานหาเช้ากินค่ำ อย่างพนักงานออฟฟิศ หรือมนุษย์เงินเดือนต่างๆ ที่ต้องใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก ต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน เลิกงานค่ำมืด ต้องใช้เงินอย่างคุ้มค่า เวลาจะรับประทานอาหารอะไรก็มักจะคำนึงถึงความอึดท้องอยู่เป็นอันดับแรก และเนื่องด้วยรูปแบบในการใช้ชีวิตของคนในสังคมเมือง ทำให้รสนิยมในการรับประทานอาหารจะเป็นแบบอะไรที่ง่าย รวดเร็ว ใช้เวลาในการทำไม่นาน

ส่วนในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) พบรสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนชนบทของกลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ใหญ่วัยเกษียณ ที่ต้องการความสุขให้กับบั้นปลายชีวิตใช้ชีวิตเรียบง่าย อยู่กับธรรมชาติ กินอิมมูนอลิส มีสุขภาพแข็งแรง และก็ต้องการความสะดวกสบายด้วย ทำให้รสนิยมในการรับประทานอาหารเป็นแบบเรียบง่าย หาของจากในสวน จากแหล่งธรรมชาติต่างๆ ในท้องถิ่นมาทำอาหาร วิธีทำก็ง่ายแต่ก็สอดแทรกไปด้วยความพิถีพิถันในแต่ละขั้นตอน ตั้งแต่การเลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพสูง ขั้นตอนการทำที่ซับซ้อน เป็นต้น

รสนิยมวัฒนธรรมอาหารทำให้เห็นความแตกต่างของวัฒนธรรมอาหารในสังคมเมืองและสังคมชนบท ทั้งการอยู่อาศัย รูปแบบการใช้ชีวิต พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร รวมถึงบทบาทและสถานภาพในสังคมของแต่ละคนด้วย ที่แสดงให้เห็นถึงการมีรสนิยมในวัฒนธรรมอาหารที่แตกต่างกันของคนในเมืองและคนในชนบท ชนชั้นกลางในเมืองไม่ได้มีความสามารถมากพอที่จะจ่ายค่าอาหารแพงๆ ได้ทุกมื้ออาหาร อาจจะมีย่างบางครั้ง หรือในโอกาสพิเศษที่จะได้รับประทานอาหารที่ดีและหรูหรา แต่ในทางกลับกันกลุ่มคนที่มีความสามารถที่จะเลือกบริโภคอาหารที่ดีๆ แพงๆ คือกลุ่มผู้สูงอายุวัยเกษียณ ที่ไปหาความสุขของบั้นปลายชีวิตในชนบท

## 7.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่นำเสนอในงานวิจัยเรื่องภาพแทนของอาหารญี่ปุ่น กรณีศึกษารายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ผู้วิจัยเห็นว่าประเด็นที่ควรอภิปราย ดังนี้

**1. สังคมญี่ปุ่น** จากผลการวิจัยทำให้ผู้วิจัยมองเห็นประเด็นในสังคมญี่ปุ่น 2 ประเด็นคือ อาหารกับชนชั้นในญี่ปุ่น และอาหารกับวิถีชีวิตคนในสังคมเมืองและคนในสังคมชนบท

อาหารกับชนชั้นในญี่ปุ่น ในสมัยก่อน ชนชั้นในสังคมญี่ปุ่นถูกแบ่งแยกไว้อย่างชัดเจนที่มาในรูปแบบของการปกครอง ซึ่งได้รับวัฒนธรรมนี้มาจากศาสนาพุทธในประเทศจีน ที่จักรพรรดิและเหล่าขุนนางเป็นชนชั้นสูง และชาวบ้านกับสามัญชนเป็นชนชั้นล่าง ทำให้ลักษณะของอาหารการกินมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ชนชั้นสูงมักจะรับประทานแต่อาหารที่ดี เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืชที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ได้มาจากการเก็บส่วยจากประชาชน และสินค้าอุปโภคบริโภคที่มาจากต่างชาติ ส่วนชาวบ้านส่วนจะมักจะประกอบอาชีพทางการเกษตร ปลูกข้าว ปลูกพืชผัก ผลไม้ เลี้ยงสัตว์ ไว้สำหรับบริโภค และหาอาหารจากแม่น้ำ ทะเล และตามป่าเขา เป็นต้น แต่ต่อมาในสมัยที่ชนชั้นถูกแบ่งด้วยฐานะทางเศรษฐกิจ ทำให้ชนชั้นสูงเป็นกลุ่มพ่อค้า หรือกลุ่มคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี มีเงิน มีอำนาจ มักประกอบอาชีพเป็นเจ้าของธุรกิจ ส่วนประชาชนทั่วไป ก็เป็นชนชั้นกลางที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีเท่าชนชั้นสูง เป็นคนที่ต้องหาเข้ากินค่า แต่ก็อยู่ในฐานะที่พอมีพอกิน จึงทำให้การรับประทานอาหารของคนในสังคมมีรูปแบบที่หลากหลาย คนชนชั้นสูงอาจจะมารับประทานอาหารร้านข้างทาง หรืออาหารราคาถูกตามความนิยมชอบของตนเอง หรือคนชนชั้นกลางก็สามารถรับประทานอาหารของคนชนชั้นสูงได้หากมีสามารถเพียงพอ

อาหารกับวิถีชีวิตคนในสังคมเมืองและคนในสังคมชนบท คนญี่ปุ่นที่มีชีวิตอยู่ในสังคมเมืองมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ เพราะคนญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับเรื่องเวลาเป็นอย่างมาก หากนัดแล้วไปสายจะถูกตำหนิและรู้สึกว่าเป็นการเสียมารยาทที่สุด และคนญี่ปุ่นให้ความสำคัญและจงรักภักดีกับบริษัทที่ตนได้ทำงานอยู่เป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงต้องพยายามรักษามารยาทไว้ให้ดีที่สุด เพราะเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องที่ทำให้คนญี่ปุ่นมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานได้เหมือนกัน การใช้ชีวิตที่เร่งรีบและต้องแข่งขันกับเวลาอยู่เสมอส่งผลให้ลักษณะการรับประทานอาหารของคนเมือง เป็นแบบรับประทานอาหารด้วยความเร่งรีบ เน้นความสะดวกสบายเป็นหลัก ซึ่งต่างกับรูปแบบการใช้ชีวิตของคนชนบท ที่ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุ เกษตรกร ที่ไม่จำเป็นต้องใช้ชีวิตที่เร่งรีบ แข่งกับเวลามากนัก จึงทำให้อาหารที่ออกมาที่มีความพิถีพิถัน ได้อาหารที่หลากหลายในหนึ่งมื้ออาหาร

**2. อาหารญี่ปุ่น** จากผลการวิจัยเห็นได้ว่าอาหารญี่ปุ่นมีการเปลี่ยนแปลงและตอบสนองต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารญี่ปุ่นมีทั้งอาหารดั้งเดิมและอาหารสมัยใหม่ รวมถึงอาหารที่ได้รับจากต่างชาติ ทั้งวัตถุดิบ วิธีการทำ ในยุคสมัยที่มีเทคโนโลยี อุตสาหกรรมอาหารของญี่ปุ่นก็เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ตามร้านอาหารต่างๆเริ่มใช้เครื่องจักรเป็นเครื่องทุ่นแรง และลดเวลาในการทำงานเพื่อให้มีความสะดวกรวดเร็วมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อตอบสนองต่อวิถีชีวิตที่เร่งรีบของคนญี่ปุ่นด้วย จากผลการวิจัยยังเห็นได้อีกว่าอาหารญี่ปุ่นไม่ได้เป็นเพียงสิ่งที่ใช้บริโภคเท่านั้น แต่ยังแสดงให้เห็นถึงชนชั้นทางสังคมในญี่ปุ่น และรสนิยมในการบริโภคอาหารของคนญี่ปุ่น ที่ทำให้เห็นถึงฐานะ บทบาทและสถานภาพในสังคมอีกด้วย

**3. สื่อกับภาพแทน** จากการศึกษาเรื่องภาพแทนและรสนิยมวัฒนธรรมอาหารในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) และ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า การมีรสนิยมในการบริโภคของผู้คนในสังคมนั้น สื่อมีส่วนอย่างมากในการสร้างภาพแทนซ้ำๆ โดยที่สื่อได้เลือกการสร้างภาพแทนที่มีลักษณะเด่นๆ เพื่อให้ผู้คนสนใจและจดจำรายละเอียดนั้นได้ง่าย

ในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) สื่อได้สร้างรสนิยมวัฒนธรรมอาหารของคนเมืองให้มีรสนิยมแบบความจำเป็น และในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) โดยผ่านทางสัญญาณที่สามารถจดจำได้ง่าย คือ ลักษณะร้านอาหาร เมนูอาหาร รูปร่างหน้าตาอาหาร ปริมาณและราคาอาหาร เป็นต้น

นอกจากนั้นสื่อแต่ละสื่อได้มีการเลือกให้ความสำคัญแต่ในมุมมองที่สื่อสนใจและต้องการจะนำเสนอเท่านั้น สื่อไม่ได้มองครบทุกมุมมองและทุกประเด็น ในรายการโทรทัศน์ Maki's Magic Restaurant (มหัศจรรย์คนเข้าครัว) สื่อได้นำเสนอภาพแทนที่เน้นความเร่งรีบของชนชั้นกลาง แต่ในความเป็นจริงชนชั้นกลางที่มีฐานะก็ปรากฏอยู่จริงในสังคม หรือแม่บ้าน นักเรียน และนักท่องเที่ยวก็น่าจะเป็นจำนวนมาก แต่ในสื่อพยายามที่จะเน้นและนำเสนอแต่กลุ่มลูกค้าวัยทำงาน และพนักงานออฟฟิศเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วในสังคมเมืองก็ยังมีปัญหาเรื่องความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและความยากจนของชนชั้นกลาง รวมถึงปัญหาสังคมผู้สูงอายุด้วย ส่วนในรายการโทรทัศน์ Ishi-Chan's Extraordinary Gourmet Show (อิชิจังตะลุยกิน) ที่สื่อได้เน้นให้เห็นความเรียบง่ายแต่หรูหรา ความหรูหราในที่นี้หมายถึง การกินดีอยู่ดีของคนในสังคมชนบท แต่ในความเป็นจริงแล้วคนชนบทบางคนก็ไม่ได้มีชีวิตที่หรูหรา มีอันจะกินดังที่สื่อได้นำเสนอ แต่ยังมีผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนหรือกลุ่มวัยทำงาน ชนชั้นกลางปรากฏอยู่ด้วยก็ได้ ดังนั้นภาพแทนที่สื่อนำเสนอเป็นเพียงแค่สิ่งที่สื่อเลือกหยิบขึ้นมาให้เห็นแต่ด้านที่สื่อต้องการจะนำเสนอเท่านั้น ไม่ใช่ความเป็นจริงในสังคมทั้งหมด เพื่อที่จะไม่ต้องเป็นเครื่องมือของสื่อในการนำเสนอภาพที่มีความลำเอียง เราควรจะต้องพิจารณาความเป็นไปและดูว่าความเป็นจริงคืออะไรประกอบการเสพสื่อต่างๆ

### 7.3 ข้อเสนอแนะ

การศึกษาภาพแทนและรสนิยมวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่นผ่านรายการโทรทัศน์ของญี่ปุ่น ล้วนแต่เป็นหัวข้อที่มีความน่าสนใจอย่างยิ่ง จากผลการศึกษาวิจัยทำให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจเรื่องภาพแทนและรสนิยมวัฒนธรรมของอาหารญี่ปุ่นมากขึ้น แต่การนำเสนอภาพแทนของสื่อที่ทางผู้วิจัยได้เลือกมาอาจยังมีประเด็นและเนื้อหาไม่ครอบคลุมตามที่ปรากฏอยู่ในสังคมจริง ทำให้ควรศึกษาในพื้นที่อื่น กลุ่มคน และชนชั้นอื่นๆที่ยังไม่ชัดเจนและมีข้อมูลมากพอ ผู้วิจัยจึงคิดว่ามีประเด็นที่ควรศึกษาเพิ่มเติมดังนี้

1. สื่อควรจะนำเสนอภาพแทนของกลุ่มคน และชนชั้นที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อที่จะสามารถเห็นภาพและเปรียบเทียบเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. สื่อควรมีการให้สัมภาษณ์ลูกค้าที่มารับประทานอาหารที่ร้านอาหารต่างๆ เพื่อที่จะได้นำข้อมูลในส่วนตรงนั้นมาวิเคราะห์รายละเอียดได้เพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้ในการศึกษาวิจัยผู้วิจัยยังได้มีข้ออุปสรรคในการทำงาน ได้แก่ การสืบค้นสื่อของญี่ปุ่นค่อนข้างที่จะหาได้ยาก เนื่องเป็นการติดลิขสิทธิ์ทำให้เนื้อหารายการที่นำมาไม่ได้อยู่ในช่วงเวลาปัจจุบันมากนัก

## บรรณานุกรม

### หนังสือ

#### ภาษาไทย

สุนีย์ ประสงค์บัณฑิต. (2553). **แนวความคิดยาพิศของปีแอร์ บูร์ดิเยอ กับทฤษฎีทางมานุษยวิทยา**.  
กรุงเทพฯ: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน).

#### ภาษาอังกฤษ

Hall, Stuart. (1997). **Representation: Cultural Representations and Signifying Practices**. London: Sage.

### วิทยานิพนธ์

นันทกา สุธรรมประเสริฐ. (2559). “การสื่อสารและเรื่องรสนิยมอาหารของนักชิมไทย.”  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ สาขาวิชานิติศาสตร์ คณะนิติศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นาตยา อยู่คง. (2560). “รายงานการวิจัยเรื่องวัฒนธรรมครัววัฒนธรรมอาหาร บ้านกุ่มสันต์รัตน์ อ.  
นาดูน จ. มหาสารคาม.” คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

พจมาลย์ พุดมี. (2558). “ชนชั้นกลางกับการสื่อสารรสนิยมในการบริโภคส้มตำ.” วิทยานิพนธ์  
ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์  
สื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. และ

วิชญา สุภาศิริวัลย์. (2561). “การสร้างภาพแทนอาหารใต้หวัน.” สารนิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตร  
บัณฑิต สาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

เอื้องอริน สายจันทร์. (2553). “บทบาทของรายการโทรทัศน์ในการสืบทอดวัฒนธรรมอาหาร.”  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน คณะนิติศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### บทความในวารสาร

สมสุข หินวิมาน. (2545). “ครัว : พื้นที่การผลิตทางวัฒนธรรมแห่งชีวิตประจำวัน.” **รัฐศาสตร์สาร**  
23,2 (พฤษภาคม-สิงหาคม): 171-215.

## สื่ออิเล็กทรอนิกส์

### ภาษาไทย

ดวงพร ทรงวิเศษ. (ม.ป.ป.). **การจัดบริการอาหารในร้านและภัตตาคาร**. เข้าถึงเมื่อ 25 ตุลาคม. เข้าถึง

ได้จาก <http://humaneco.stou.ac.th/UploadedFile/71415-9.pdf>

J-Campus. (2557). **มารยาทในการรับประทานอาหารญี่ปุ่น**. เข้าถึงเมื่อ 25 ตุลาคม. เข้าถึงได้จาก

<http://www.j-campus.com/article/view.php?id=1010>

กระปุกดอทคอม. (2556). **วาโชกุ วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่น ขึ้นทะเบียนมรดกโลกยูเนสโก**. เข้าถึงเมื่อ

27 ตุลาคม. เข้าถึงได้จาก <https://hilight.kapook.com/view/94405>

เอกรัฐ เลหาทัยวาณิชย์. (2556). **แนวคิดการสร้างภาพแทน (Representation)**. เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม.

เข้าถึงได้จาก

<https://phdcommunication.wordpress.com/2013/03/07/%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B9%81%E0%B8%97%E0%B8%99-representation/>

วิกิพีเดีย. (2561). **อาหารญี่ปุ่น**. เข้าถึงเมื่อ 27 ตุลาคม. เข้าถึงได้จาก

<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%8D%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99>

### ภาษาอังกฤษ

Kenneth and Kriemhild. (2000). **World History of Food**. Accessed October 28. Available from

<https://web.archive.org/web/20120504003540/http://www.cambridge.org/us/books/kiple/japan.htm>

Wikipedia. (2019). **Japanese Cuisine**. Accessed October 28. Available from

[https://en.wikipedia.org/wiki/Japanese\\_cuisine](https://en.wikipedia.org/wiki/Japanese_cuisine)

### ภาษาญี่ปุ่น

MBS. (2020). **お店情報**. Accessed January 5. Available from

[https://mahou-contents.mbs.jp/restaurants/?onair\\_id=39&year=2011](https://mahou-contents.mbs.jp/restaurants/?onair_id=39&year=2011)

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางสาวนภัทร ธนเศรษฐเดชา
วัน เดือน ปีเกิด	17 กุมภาพันธ์ 2541
ที่อยู่	116/563 หมู่ 11 ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2559 – ปัจจุบัน	ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาลัยเขตพระราชวัง สนามจันทร์ คณะอักษรศาสตร์ สาขาเอเชียศึกษา ภาษาญี่ปุ่น
พ.ศ. 2553 - 2558	สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลาย จากโรงเรียนโพธิสารพิทยากร จังหวัดกรุงเทพมหานคร