



บทความวิจัย

เรื่อง การศึกษาการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะในญี่ปุ่น

โดย

นางสาวณัฐชยา ศรีสมุทร

รหัสนักศึกษา 05610802

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยสกลนคร

ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2564

ลิขสิทธิ์ของอักษรศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสกลนคร

ชื่อบทความวิจัย	การศึกษาการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะในญี่ปุ่น
ผู้เขียน	นางสาวณัฐชยา ศรีสมุทร
อาจารย์ที่ปรึกษาบทความวิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรพร ภู่งศ์พันธ์
สาขาวิชา	เอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
ปีการศึกษา	2564

บทคัดย่อ

บทความวิจัย “การศึกษาการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะในญี่ปุ่น” มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ ดังนี้ ประการแรก เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาของเบนโตะ และประการสุดท้าย เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะในแต่ละสมัย โดยมีเนื้อหาครอบคลุมตั้งแต่ต้นกำเนิด ประวัติความเป็นมา ลักษณะของเบนโตะแต่ละประเภท รวมไปถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะ ตั้งแต่ยุคสมัยคามาคูระ (ค.ศ.1185-1333) จนถึงปัจจุบัน

ผลการศึกษาพบว่า เบนโตะมีความเป็นมายาวนานหลายร้อยปี และถูกพัฒนาขึ้นตามยุคสมัยและบริบททางสังคมของญี่ปุ่นที่เปลี่ยนแปลงไปเช่นเดียวกัน ทำให้เกิดเบนโตะหลากหลายรูปแบบที่มีลักษณะแตกต่างกันไป ทั้งในด้านวิธีการทำ ประเภทของอาหารที่บรรจุลงไปเบนโตะ รวมถึงบรรจุภัณฑ์อีกด้วย โดยปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะมีทั้งปัจจัยภายในประเทศและปัจจัยจากภายนอก คือ การเกิดขึ้นของวัฒนธรรมการชงละคร การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองของญี่ปุ่นในยุคสมัยเอโดะ การพัฒนาการคมนาคมของญี่ปุ่น สงครามโลกครั้งที่ 2 รวมถึงการเข้ามาของชาติตะวันตก และการพัฒนาด้านเทคโนโลยี

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยเรื่อง การศึกษาการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะในญี่ปุ่น เป็นส่วนหนึ่งของ รายวิชา 450 112 การศึกษาเอกเทศ (INDEPENDENT STUDY) บทความวิจัยชิ้นนี้สามารถสำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับการกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรพร ภู่งศ์พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ตลอดจนการปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง จนทำให้งานวิจัยในครั้งนี้เสร็จสมบูรณ์

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ และขอขอบคุณครอบครัว เพื่อน ๆ ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำตลอดจนให้กำลังใจทำให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ หากมีข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดประการใด ข้าพเจ้าขออภัยไว้ ณ ที่นี้

ณัฐชยา ศรีสมุทร

สารบัญ

บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญรูปภาพ	ง
สารบัญตาราง	จ
ต้นกำเนิดของเบนโตะ	1
ความเป็นมาของเบนโตะแต่ละประเภท	3
ลักษณะของเบนโตะแต่ละประเภท	13
ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะ	
1. การเกิดขึ้นของวัฒนธรรมการชมละคร	16
2. การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองของญี่ปุ่นในยุคสมัยเอโดะ	18
3. การพัฒนาการคมนาคมของญี่ปุ่น	19
4. สงครามโลกครั้งที่ 2 และการเข้ามาของชาติตะวันตก	20
5. การพัฒนาด้านเทคโนโลยี	22
สรุปผลการศึกษา	23
บรรณานุกรม	24

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่ 1	ฮานามิเบนโตะ	3
ภาพที่ 2	江戸自慢三十六興 โดย อุตะงะวะ ฮิโรชิเกะ	3
ภาพที่ 3	มะคุโนะอูจิเบนโตะ	5
ภาพที่ 4	เอคิเบน	6
ภาพที่ 5	โซระเบน	7
ภาพที่ 6	ฮิโนะมะรุเบนโตะ	8
ภาพที่ 7,8	ไอไซเบนโตะ	9
ภาพที่ 9	คาระเบน ไมเคิล แจ็คสัน	11
ภาพที่ 10	คาระเบนจากตัวละคร Minions	11
ภาพที่ 11	ละครโน (ละครสวมหน้ากาก)	17
ภาพที่ 12	ละครคาบูกิ	17
ภาพที่ 13	แฮมกระป๋อง	21
ภาพที่ 14	ร้านสะดวกซื้อ “เซเว่นอีเลฟเว่น”	21

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 รูปแบบของกล่องเบนโตะและประเภทอาหารที่บรรจุภายในเบนโตะ	13
--	----

ต้นกำเนิดของเบนโตะ

เบนโตะ หรือ ข้าวกล่องญี่ปุ่น หมายถึงอาหารที่จัดลงกล่องเพื่อให้พกไปทานนอกบ้านได้ ชาวญี่ปุ่นพกข้าวกล่องไปทานที่โรงเรียนหรือที่ทำงานกันเป็นเรื่องปกติ และสามารถหาซื้อได้ตามร้านสะดวกซื้อและสถานีรถไฟด้วยเช่นกัน เบนโตะประกอบด้วยข้าวและกับข้าว ซึ่งเบนโตะที่ดีจะแบ่งเป็นสัดส่วนเป็นข้าว 3 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วนและผัก 2 ส่วน โดยข้าวคือคาร์โบไฮเดรต อาจจะเป็นข้าว เส้นหรือขนมปังก็ได้ เนื้อคือกับข้าวหลักจำพวกปลา เนื้อ ไข่ ส่วนผักคือผักและเห็ดต่าง ๆ เครื่องที่มักใส่ในเบนโตะ ได้แก่ ไข่ต้ม ไข่หวาน ไก่ทอด เนื้อย่าง ไส้กรอก เป็นต้น นอกจากจะใส่ใจในเรื่องสารอาหารให้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว เบนโตะยังมักมีสีสันทัน และหน้าตาที่รับประทานด้วย

เบนโตะมีประวัติความเป็นมายาวนาน ย้อนกลับไปในคริสต์ศตวรรษที่ 5 สมัยคามาคูระ (ค.ศ.1185-1333) เป็นยุคที่ญี่ปุ่นเริ่มต้นการปกครองระบบศักดินาโดยจักรพรรดิเป็นผู้มีอำนาจการปกครอง มีหลักฐานบันทึกในพงศาวดาร "นิฮงโชกิ" (Nihonshoki) ว่า เวลาที่ชาวญี่ปุ่นไปล่าเหยี่ยว มักจะนำอาหารแห้งที่ห่ออยู่ในใบไม้ เช่น ใบไผ่ติดตัวไปเป็นเสบียง เพียงแค่นำข้าวสารไปต้มหรือหนึ่งจนสุก แล้วปั้นเป็นก้อน จากนั้นนำไปตากแดดให้แห้ง เมื่อจะกินก็เทน้ำหรือน้ำร้อนใส่ลงไปให้นิ่มหรือสามารถกินทั้งก้อนได้ เนื่องด้วยลักษณะการบรรจุยังคงเป็นในลักษณะการห่อ ทำให้ในยุคนี้ยังไม่ปรากฏในเรื่องของการตกแต่ง

เบนโตะเป็นสิ่งสำคัญที่ตัดไม่ขาดจากชีวิตของคนญี่ปุ่น คำว่าเบนโตะพูดง่าย ๆ คือ การนำอาหารบรรจุในภาชนะสำหรับรับประทานระหว่างเดินทางหรือการพักผ่อน อาทิ ระหว่างเทศกาลชมดอกไม้ หรือช่วงพักระหว่างตุลครคาบุกิ เบนโตะถือได้ว่าเป็นทั้งศิลปะและวัฒนธรรมของประเทศญี่ปุ่นที่สืบทอดกันมายาวนาน โดยชาวญี่ปุ่นจะพกอาหารติดตัวไปเวลาล่าสัตว์ สำหรับประเทศไทยลักษณะของเบนโตะก็คือ ปิ่นโตนั่นเอง ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่าเพี้ยนเสียงมาจากคำว่า เบนโตะ ส่วนคำว่า โอะเบนโตะ เป็นการเรียกแบบสุภาพของคำว่า เบนโตะ

อาหารที่สามารถถือติดตัวไปด้วย โดยแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ อาหารที่เดินถือไปโดยไม่ใส่ภาชนะและอาหารที่เดินถือไปโดยใส่ภาชนะ ตัวแทนของอาหารที่เดินถือไปโดยไม่ใส่ภาชนะคือ โอนิกิริ หรือข้าวปั้น ต้นกำเนิดของเบนโตะที่เดินถือไปโดยใส่ภาชนะ มีต้นกำเนิดอยู่ที่ประเทศจีน มีคำศัพท์คำว่า เบนโตะ ในภาษาจีนคือการใส่อาหารลงในตะกร้าใบใหญ่แล้วถือติดตัวไปด้วย แต่ไม่มี

วัฒนธรรมการกินอาหารที่เย็นชืดในประเทศจีน จึงไม่จำเป็นต้องพัฒนาวัฒนธรรมเบนโตะเหมือนของญี่ปุ่น เหตุผลที่วัฒนธรรมเบนโตะมีการพัฒนาขึ้นในญี่ปุ่น เพราะว่ากันว่า ข้าวของญี่ปุ่นเป็นสายพันธุ์จาโปนิก้า ซึ่งมีความเหนียวนุ่มและถึงแม้ข้าวจะเย็นลงก็ยังสามารถทานได้อย่างเอร็ดอร่อย อีกทั้งประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีอุณหภูมิและความชื้นสูง จึงทำให้เกิดการประยุกต์สิ่งใหม่ ๆ ที่หลากหลายขึ้น เพื่อให้สามารถกินข้าวกล่องได้อย่างปลอดภัย แม้จะเป็นในช่วงฤดูร้อน จึงทำให้ประเภทของข้าวกล่องเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

ความเป็นมาของเบนโตะแต่ละประเภท

1. ฮานะมิเบนโตะ



ภาพที่ 1 : ฮานะมิเบนโตะ

ที่มา : <http://ja.m.wikipedia.org/wiki/花見>



ภาพที่ 2 : 江戸自慢三十六興 โดย อุตะงะวะ อิโระชิเกะ

ที่มา : <http://ja.m.wikipedia.org/wiki/花見>

คำว่า “ฮานามิ” หมายถึงเทศกาลดอกซากุระบานที่มีมายาวนานนับพันปีในประเทศญี่ปุ่น มีการเฉลิมฉลองนับตั้งแต่กลางเดือนมีนาคมจนถึงปลายเดือนเมษายนและเพื่อต้อนรับฤดูใบไม้ผลิในช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ดอกซากุระบานสะพรั่ง เทศกาลดังกล่าวเป็นเวลาแห่งการเฉลิมฉลองอย่างรื่นเริงใต้ต้นซากุระซึ่งชาวญี่ปุ่นถือเป็นสัญลักษณ์ของวัฏจักรชีวิต ถือเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาในครอบครัวและญาติมิตรจะมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น การปิกนิก ร้องเพลงเต้นรำอย่างสนุกสนาน เพื่อชื่นชมความสวยงามของธรรมชาติ จนกลายมาเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของคนญี่ปุ่น

ในญี่ปุ่น ต้นกำเนิดของการชมความงามของดอกซากุระคือสมัยนารา (ค.ศ.710-793) เชื่อกันว่าต้นกำเนิดของฮานามิคือขนบธรรมเนียมของชนชั้นสูง และในเวลานั้นผู้คนเคยชื่นชอบการชมต้นพลัมของจีน หลายปีต่อมา ผู้คนเริ่มชื่นชอบการชมดอกซากุระในสมัยเฮอัน (ค.ศ.794-1185) ต่อมาในสมัยนารา มีการปลูกต้นซากุระแทนต้นพลัมเมื่อเกิดไฟไหม้ในพระราชวัง นอกจากนี้ เชื่อกันว่าเลือกต้นซากุระมาปลูกเพื่อพัฒนาวัฒนธรรมที่เป็นของตนเอง (Hisgo Global, 2564)

ฮานามิเริ่มได้รับความนิยมในหมู่คนธรรมดาในสมัยเอโดะ (ค.ศ.1600-1868) โชกุน โยชิมูเนะ โทคุกาวะ สนับสนุนให้ผู้คนเพลิดเพลินกับการชมดอกซากุระโดยการปลูกซากุระในพื้นที่ต่าง ๆ ของเมืองเอโดะ ฮานามิได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วในฤดูใบไม้ผลิในหมู่คนทั่วไปในสมัยเอโดะที่ไม่มีสิ่งบันเทิงมากนัก ตั้งแต่สมัยนั้น ผู้คนเฉลิมฉลองฮานามิตัวเบนโตะและสาเกในจุดชมดอกไม้ที่ต่าง ๆ

ฮานามิเบนโตะจึงหมายถึง ข้าวกล่องสำหรับรับประทานตอนชมดอกซากุระของชาวญี่ปุ่นซึ่งมีสีสันสดใส มักทำจากผักและเนื้อสัตว์ตามฤดูกาลและมักประดับด้วยชิ้นอาหารสีชมพูให้เข้ากับเทศกาลซากุระ ข้าวกล่องเหล่านี้มีขายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไปที่ชั้นขายอาหาร

2. มะคุโนะอุจิเบนโตะ



ภาพที่ 3 : มะคุโนะอุจิเบนโตะ

ที่มา : <http://ja.m.wikipedia.org/wiki/幕の内弁当>

มะคุโนะอุจิเบนโตะเป็นเบนโตะที่ปรากฏในวัฒนธรรมการแสดงละครในสมัยเอโดะ เป็นการรวมกันของข้าวขาวและเครื่องเคียงที่ทำด้วยความประณีตมากกว่าข้าวปั้น โดยคำว่า “มะคุโนะอุจิ” หมายถึง ด้านในของม่านที่ติดเตรียมไว้สำหรับการแสดงละคร และหมายถึงการพักครึ่งระหว่างการแสดง มะคุโนะอุจิเบนโตะเกิดขึ้นครั้งแรกในช่วงปลายของยุคสมัยเอโดะและถูกทำขึ้นจากร้านอาหารที่ชื่อว่า “มะคุ” ในเมืองโยชิโจ (Wikipedia, 2564)

มะคุโนะอุจิเบนโตะนั้นไม่ได้ถูกนำมาใช้เพียงเพื่อการแสดงละครเท่านั้น แต่ยังใช้ในการเยี่ยมและเป็นของขวัญให้แก่ผู้ป่วยอีกด้วย ต่อมาในภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 มะคุโนะอุจิเบนโตะเป็นที่นิยมในฐานะของอาหารที่ทำทานที่บ้านเพื่อต้อนรับผู้ที่มาเยือน อีกทั้งยังถูกวางขายในห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต และร้านขายเบนโตะ

3. เอคิเบน



ภาพที่ 4 : เอคิเบน

ที่มา : <https://chillchilljapan.com/dictionary/ekiben>

เอคิเบนนั้นเป็นการนำคำศัพท์ 2 คำรวมกันคือคำว่า เอคิ (Eki) ที่หมายถึง สถานีรถไฟและคำว่า เบน (Ben) ซึ่งย่อมาจากคำว่า เบนโตะ หรือ เบ็นโตะ ที่แปลว่าอาหารกล่อง ด้วยวัฒนธรรมการรับประทานอาหารกล่องที่มีอยู่แล้วแต่เดิมทำให้เมื่อมีกิจการรถไฟเกิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่น ก็ส่งผลให้มีข้าวกล่องรถไฟหรือเอคิเบนเกิดขึ้นตามไปด้วย โดยเชื่อกันว่าเอคิเบนถูกวางจำหน่ายครั้งแรกที่สถานีอุทสึโนะมียะ (Utsunomiya Station) ใน ค.ศ.1885 ซึ่งสถานีนี้ถูกสร้างขึ้นโดยบริษัท Nippon Railway ซึ่งเป็นการรถไฟเอกชนของประเทศญี่ปุ่น โดยจะเดินทางเชื่อมต่อกับสถานีอุเอโนะในกรุงโตเกียว (ไอซี, 2563)

ในสมัยนั้นเอคิเบนยังเป็นเพียงแค่ข้าวปั้นโอนิกริห่อด้วยใบไผ่อ่อนเท่านั้น แต่หลังจากนั้นแนวคิดที่จะทำเอคิเบนเพื่อจำหน่ายบนสถานีบนไฟก็แพร่หลายไปตามเมืองต่าง ๆ จนกระทั่งใน ค.ศ. 1888 ข้าวกล่องที่ถือว่าเป็นมาตรฐานของเอคิเบนในยุคปัจจุบัน ประกอบไปด้วยข้าวและกับข้าวอีกสองสามอย่างก็เริ่มวางจำหน่ายที่สถานีอิเมจิเป็นที่แรก หลังจากนั้นในช่วงศตวรรษที่ 20 ตามสถานีรถไฟต่าง ๆ ก็เริ่มวางจำหน่ายเอคิเบนในแบบฉบับของตนเอง มีจุดดึงดูดและสร้างความน่าสนใจมากกว่าเบนโตะทั่วไป บางแห่งก็จะนำวัตถุดิบท้องถิ่นของตนเองมาใช้ทำเอคิเบนเพื่อสร้างจุดขาย จึงทำให้ข้าวกล่องรถไฟหรือเอคิเบนบางประเภทจะสามารถหาซื้อได้แค่บางสถานีเท่านั้น

4. โซระเบน



ภาพที่ 5 : โซระเบน

ที่มา : <https://hakodate.keizai.biz/headline/320>

โซระเบนเป็นเบนโตะหรือข้าวกล่องที่มีขายในสนามบิน ถูกคิดขึ้นใน ค.ศ.2000 โดยบรรจุกองหรืออาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะจากท้องถิ่นที่อยู่รอบ ๆ สนามบินและเน้นสีของอาหารในเบนโตะตามสีของสายการบิน โซระเบนมาจากการรวมกันของคำศัพท์ 2 คำ คำแรกคือ โซระ (Sora) แปลว่าท้องฟ้า และคำว่า เบน (Ben) ที่ย่อมาจากเบนโตะ อีกทั้งโซระเบนมักถูกออกแบบให้มีขนาดเล็กเพื่อที่สามารถวางคู่กับเครื่องดื่มภายในเครื่องบินได้ และยังมีการลดกลิ่นของอาหารด้วย (Wikipedia, 2564)

ปัจจุบันได้ยกเลิกการบริการโซระเบนบนเที่ยวบินภายในประเทศญี่ปุ่น เพื่อลดต้นทุนเนื่องจากการแข่งขันด้านค่าโดยสารที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผู้คนนิยมจองตั๋วเครื่องบินผ่านทางออนไลน์มากขึ้น โดยไม่สามารถเลือกซื้อโซระเบนได้อันเป็นผลกระทบจากการเกิดโรคระบาด COVID-19 ส่งผลให้โซระเบนได้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ยอดนิยมและมักจะถูกวางขายคู่กับเอคิเบนหรือข้าวกล่องรถไฟในห้างสรรพสินค้าแทน

5. อิโนะมะรุเบนโตะ



ภาพที่ 6 : อิโนะมะรุเบนโตะ

ที่มา : <https://free-materials.com/日の丸弁当>

อิโนะมารุเบนโตะเป็นเบนโตะของญี่ปุ่นประเภทหนึ่งที่ตักข้าวลงกล่องสี่เหลี่ยม และใส่แค่บ้วยดอง 1 ชิ้นลงบนจุดกึ่งกลางของข้าว ที่มาของชื่อเรียกเบนโตะประเภทนี้ มาจากการที่ลักษณะหน้าตาของเบนโตะคล้ายคลึงกับธงชาติของประเทศญี่ปุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสงครามเป็นที่ทราบกันดีว่าได้รับการสนับสนุนให้รับประทานเบนโตะประเภทนี้ในวันที่ 1 ของทุกเดือน จึงถือเป็นหนึ่งในอาหารทั่วไปในช่วงสงคราม และด้วยความเปรี้ยวของบ้วยดองที่มีกรดซิตริกอยู่มาก ซึ่งมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียและล้างสารพิษ จึงกล่าวกันว่า การใส่บ้วยดองลงไปเบนโตะสามารถช่วยป้องกันการเน่าเสียของข้าวได้ (Wikipedia, 2564)

6. ไอโซเบนโตะ



ภาพที่ 7 : ไอโซเบนโตะ

ที่มา : <https://joshi-spa.jp/849491>



ภาพที่ 8 : ไอโซเบนโตะ

ที่มา : <https://woman.mynavi.jp/article/160223-124/>

ไอโซเบนโตะ หมายถึง เบนโตะที่ภรรยาทำให้แก่สามี โดยคำว่า ไอโซเบนโตะ มาจากการรวมกันของคำศัพท์ 2 คำคือคำว่า ไอโซ (Aisai) แปลว่า ภรรยาสุดที่รัก และคำว่า เบน (Ben) ที่ย่อมาจากเบนโตะ ไอโซเบนโตะนับเป็นความภูมิใจของสามี เพราะไม่ว่าภรรยาจะทำเบนโตะได้ อร่อยหรือไม่อร่อย หน้าตาน่ารับประทานหรือไม่ ก็จะได้รับรู้ได้ถึงความเอาใจใส่และความตั้งใจในการทำเบนโตะของภรรยา (Waraerujd, 2564)

แม้ว่าจะมีผู้ที่ชื่นชอบเบนโตะที่ภรรยาทำให้ เพราะถือเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายจากการออกไปทานอาหารกลางวันข้างนอกบ้าน แต่กลับมีบางส่วนที่ไม่ได้ชื่นชอบไอโซเบนโตะ เพราะสามีมองว่า การที่ภรรยาของตนต้องตื่นเช้ามาทำเบนโตะให้ตนทุกวันนั้นเป็นภาระ รวมทั้งอาจเกิดความรู้สึกเบื่อเบนโตะของภรรยา เนื่องจากความไม่หลากหลายและจำเจของอาหาร

7. คาระเบน



ภาพที่ 9 : คาระเบน ไมเคิล แจ็คสัน

ที่มา : <https://www.posttoday.com/life/healthy/518816>



ภาพที่ 10 : คาระเบนจากตัวละคร Minions

ที่มา : <https://news.livedoor.com/article/detail/14627648/>

คาระเบนเป็นเบนโตะที่แม่บ้านทำให้แก่ลูกน้อย คาระเบนมาจากการรวมกันของคำศัพท์ 2 คำ คำแรกคือ คาระ (Kyara) ย่อมาจากคำว่า คาแรกเตอร์ในภาษาญี่ปุ่นและคำว่าเบน (Ben) ที่ย่อมาจากเบนโตะนั่นเอง คาระเบนคือเบนโตะที่ทำเลียนแบบใบหน้าของการ์ตูนยอดนิยม ไม่เพียงแต่เลือกใช้ตัวละครเท่านั้น แต่บางครั้งยังเลือกรูปสัตว์หรือดอกไม้ โดยปั้นข้าวให้เหมือนกับข้าวปั้นแล้วทำเป็นรูปหน้าหรือรูปสัตว์และติดต่อกับปากด้วยสาหร่ายและงา ประดับประดาด้วยผักสีแดงหรือสีเขียว ไข่สีเหลืองเพื่อทำให้เบนโตะดูสวยงาม (Kids Web Japan, 2564) ขอเพียงแค่ทำเบนโตะน่ารัก ๆ เด็กก็จะมีความสุขตอนที่ได้ทาน และช่องทางที่สามารถเผยแพร่ผลงานการทำคาระเบนได้คือ บล็อก

โดยบล็อกที่แนะนำคือ บล็อกคาระเบน เป็นที่นิยมของแม่บ้านวัยสาว ในบล็อกนี้จะรวบรวมเทคนิคการทำเบนโตะรูปแบบต่าง ๆ อย่างการทำไส้กรอกเวียนนาให้เหมือนปลาหมึกยักษ์หรือการตัดแอปเปิ้ลให้มีรูปร่างเหมือนกระต่ายในข้าวกล่องเบนโตะนั้น มีมาตั้งแต่ 40-50 ปีที่แล้ว แต่ในยุคสมัยนี้มีเทคนิคหลากหลายมากขึ้น เช่น การประยุกต์รูปร่างของข้าวให้มีรูปร่างต่าง ๆ การทำลวดลายต่าง ๆ บนสาหร่าย เป็นต้น และเนื่องจากการขายอุปกรณ์สำหรับทำเบนโตะ เช่น แม่พิมพ์ข้าว อุปกรณ์ทำสาหร่ายให้เป็นตาและปาก ดังนั้นไม่ว่าใครก็สามารถทำเบนโตะที่น่ารักได้โดยง่าย

ความอสังการของคาระเบนนี้เองจึงเป็นเหตุให้เกิดราม่าเล็ก ๆ ในโรงเรียนญี่ปุ่น เนื่องจากพ่อแม่บางท่านที่ไม่สะดวกทำคาระเบน หรือทำได้ไม่น่ารักเท่าบ้านอื่น ลูกหลานของพวกเขา ก็จะถูกสังคมมองว่าแปลกแยกและกลายเป็นปมในใจเด็ก จนตอนนี้ต้องมีคอร์สสอนวิธีการทำเบนโตะเป็นเรื่องเป็นราวกันเลยทีเดียว ในขณะที่บางโรงเรียนได้แบนคาระเบน ไม่ให้นำข้าวกล่องตัวการ์ตูนไปโรงเรียนเพื่อจัดการกับปัญหาความเหลื่อมล้ำนี้ เพื่อลดแรงกดดันต่อแม่และเด็กๆ แต่ขณะเดียวกันก็ยังมี การจัดแข่งขันทำข้าวกล่องตัวการ์ตูนอยู่ถึง 5 เมืองในประเทศญี่ปุ่น โดยรวมไปถึงเมืองโตเกียวและเกียวโตด้วย

ลักษณะของเบนโตะแต่ละประเภท

ตารางที่ 1 รูปแบบของกล่องเบนโตะและประเภทอาหารที่บรรจุภายในเบนโตะ

ประเภทของเบนโตะ	รูปแบบของกล่องเบนโตะ	ประเภทอาหารที่บรรจุภายในเบนโตะ
ฮานามิเบนโตะ	นิยมใช้กล่องไม้เคลือบด้วยน้ำมันขัดเงาที่สามารถทำความสะอาดแล้วนำมาใช้ซ้ำได้ ทั้งแบบที่มีลวดลายสวยงามและแบบไม่มีลาย	ในยุคสมัยเอโดะ นิยมใส่ “คามาบโโกะ” หรือลูกชิ้นปลาสีชมพูขาว เป็นเครื่องเคียง ส่วนในยุคปัจจุบันนิยมใส่ไก่คาราเกะ ไส้กรอก และไข่ม้วน เพื่อเพิ่มรสชาติในการชมดอกไม้
มะคุโนะอุจิเบนโตะ	นิยมใช้กล่องไม้ไผ่สานแบบไม่มีลาย สามารถทำความสะอาดแล้วนำมาใช้ซ้ำได้	ข้าวในมะคุโนะอุจิเบนโตะโดยทั่วไปนั้นเป็นข้าวขาวปั้นที่ถูกจัดเรียงเป็นก้อนกลม ๆ โรยด้วยงาดำ และแต่งหน้าด้วยบ๊วยดอง สำหรับเครื่องเคียง มักบรรจุอาหารที่ไม่แฉะที่ละเล็กละน้อย โดยเครื่องเคียงที่เป็นตัวแทนของมะคุโนะอุจิเบนโตะ เช่น ปลาย่าง ไข่ม้วน ลูกชิ้นปลา ของทอด ผักดอง และของต้ม

เอคิเบน	<p>โนเริ่มต้นเป็นเพียงการห่อข้าวปั้นโอนิกริด้วยใบไผ่อ่อน ต่อมาได้ถูกพัฒนากลายเป็นกล่องข้าวที่ทำจากไม้และพลาสติก ปัจจุบันนิยมใช้เป็นกล่องพลาสติกเนื่องจากสะดวกสบายต่อการใช้งานมากที่สุด มีความแข็งแรงทนทานและมีต้นทุนการผลิตต่ำ</p>	<p>ในเอคิเบนนิยมใส่อาหารสำเร็จรูปที่สามารถทานได้ทุกวัย เช่น ไส้กรอก ไข่ต้ม ไข่ต้ม ไข่ปลาแซลมอน เป็นต้น และมักเป็นอาหารที่สามารถเน่าเสียได้ยากแม้อยู่ในอากาศร้อน</p>
โซระเบน	<p>โซระเบนมีลักษณะของบรรจุภัณฑ์คล้ายคลึงกับเอคิเบน แต่มีขนาดเล็กกว่าเนื่องด้วยข้อจำกัดด้านพื้นที่ อีกทั้งกล่องของโซระเบนมักถูกออกแบบให้สามารถรับประทานได้โดยที่ไม่ทำให้มือสกปรก</p>	<p>ในโซระเบนนิยมใส่อาหารที่ไม่มีกลิ่นแรง บรรจุไม่จัด และใส่เครื่องเคียงเพื่อตัดเลี่ยนเล็กน้อยเท่านั้น</p>
ฮิโนะมะรุเบนโตะ	<p>ฮิโนะมะรุเบนโตะที่วางขายตามร้านค้าต่าง ๆ จะนิยมใช้กล่องเบนโตะที่ทำจากไม้ไผ่ที่มีขนาดเบา แต่หากเป็นฮิโนะมะรุเบนโตะที่ทำเองที่บ้านสามารถใช้กล่องเบนโตะแบบใดก็ได้ตามที่ต้องการ</p>	<p>ฮิโนะมะรุเบนโตะประกอบด้วยข้าวขาวบรรจุเต็มกล่อง และวางบ๊วยดองไว้ตรงกลางเพียง 1 ชิ้นเท่านั้น</p>

ไอโซเบนโตะ	ไอโซเบนโตะนิยมใช้กล่องเบนโตะที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ เนื่องจากเป็นเบนโตะที่ทำให้แก่ชายผู้เป็นคนรัก จึงนิยมใช้กล่องเหล็กที่เหมาะสมกับภาพลักษณ์ของผู้ชาย	ไอโซเบนโตะสามารถบรรจุอาหารประเภทใดก็ได้ตามที่ผู้รับประทานชื่นชอบ แต่มักจะคงส่วนประกอบข้าว 3 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วนและผัก 2 ส่วนไว้เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน
คาระเบน	คาระเบนสามารถใช้กล่องเบนโตะได้หลากหลายรูปแบบตามความต้องการและความเหมาะสมกับผู้ใช้งาน ปัจจุบันหากเป็นเบนโตะสำหรับเด็ก มักใช้กล่องเบนโตะพลาสติก เพราะมีน้ำหนักเบา	คาระเบนมักเลียนแบบให้เบนโตะมีลักษณะเหมือนตัวละครต่าง ๆ จึงปั้นข้าวให้เหมือนกับข้าวปั้นแล้วทำเป็นรูปหน้าหรือรูปสัตว์ โดยคำนึงถึงสีของวัตถุดิบ เช่น ติดตากับปากด้วยสาหร่ายและงา ประดับประดาด้วยผักสีแดงหรือสีเขียว ไข่สีเหลือง เป็นต้น

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมญี่ปุ่นสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาตามยุคสมัยที่เปลี่ยนไป โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะมีดังนี้

1. การเกิดขึ้นของวัฒนธรรมการชมละคร

สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในยุคสมัยมุโระมาจิ (ค.ศ.1336-1573) และถือเป็นการวางรากฐานให้กับอารยธรรมญี่ปุ่นให้เข้มแข็งขึ้นสวนกระแสกับความวุ่นวายของสงครามตลอดยุคสมัยนี้คือ ด้านของศิลปะและวัฒนธรรม ในยุคสมัยนี้ถือเป็นที่จุดเริ่มต้นของศิลปะและวัฒนธรรมหลายอย่างที่สืบทอดต่อกันมาและกลายเป็นวัฒนธรรมประจำชาติของญี่ปุ่นจนถึงปัจจุบัน ตัวอย่างซึ่งเห็นได้ชัดเจนคือการแสดงละครรูปแบบเฉพาะของญี่ปุ่นที่เรียกว่า “โน (Noh)” หรือละครสวมหน้ากาก ในยุคสมัยมุโระมาจินี้ ละครชนิดนี้นิยมเล่นกันในหมู่คนชนชั้นสูง ส่วนคนชั้นกลางและชั้นล่างจะมีการเล่นละครเร่ที่นิยมกัน ละครเร่เหล่านี้มีลักษณะเป็นละครตลกเสียดสีสังคม ส่วนเนื้อเรื่องมักจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นที่สะท้อนความทุกข์ยากของประชาชนที่ได้รับจากทั้งสงครามและภัยธรรมชาติต่าง ๆ ซึ่งผิดกับละครของคนชั้นสูงที่มักเป็นเรื่องที่แสดงถึงความยิ่งใหญ่ของวงศ์ตระกูล หรือเรื่องราวของวีรบุรุษสงคราม (รงรอง วงศ์โอบอ้อม, 2560)

จากการที่สมัยนี้นิยมการแสดงละครสวมหน้ากากที่มักนิยมเล่นกันในหมู่ชนชั้นสูงนั้นก่อให้เกิด ยุชันเบนโตะหรือเบนโตะสำหรับชนชั้นสูงขึ้นในสมัยต่อมา คือ สมัยอะซึจิ โมโมยามะ (ค.ศ.1568-1600) พบว่ามีการนำเบนโตะไปกินในช่วงเวลาพักการแสดงละครโนะหรือระหว่างที่ ชมดอกไม้ เป็นต้น ยุชันเบนโตะมีลักษณะต่างจากเบนโตะทั่วไปในปัจจุบัน เพราะในภาชนะบรรจุอุปกรณ์สำหรับนำไปกินที่เรียกว่า "อิระโกะ" (Ireko) นั้น จะมีอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ถาด กล่องซ้อนอาหาร ถ้วยชาม ใส่ลงไปด้วยอย่างครบครัน จึงถือได้ว่ายุชันเบนโตะเป็นเบนโตะแบบหรูหราสำหรับชนชั้นสูงอย่างแท้จริง นอกจากนี้ วัฒนธรรมการชมละครคาบูกิ ภายหลังจากในตอนปลายของสมัยเอโดะยังก่อให้เกิด มะคุโนะอูจิเบนโตะอีกด้วย



ภาพที่ 11 : ละครโน (ละครสวมหน้ากาก)

ที่มา : <https://th.jal.japantravel.com/tokyo/ละครโนะ-ศิลปะการแสดงดั้งเดิมของญี่ปุ่น/52613>



ภาพที่ 12 : ละครคาบูกิ

ที่มา : <https://www.teelangka.com/kabuki/>

2. การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองของญี่ปุ่นในยุคสมัยเอโดะ

การจัดระเบียบการปกครองภายในชุดรัฐบาลของโทกูงะวะหรือยุคสมัยเอโดะ (ค.ศ.1600-1868) โชกุนอิเอะมิตสึ ได้ออกกฎหมายอันร้ายกาจฉบับหนึ่ง คือ ภรรยาและครอบครัวของพวกเขาได้เมียทุกคน ต้องเข้ามาอยู่ประจำในเมืองเอโดะ เพื่อให้โชกุนยึดตัวเป็นจำนำไว้ สามิจะได้ออกไปคิดทุจริตต่อโชกุน และไต่เมียทุกคนก็ต้องพาพวกซามูไรของตนที่มีอยู่เข้ามาอยู่ในเมืองเอโดะทุกปี การเดินทางเข้ามาในเมืองเอโดะก็ต้องจ่ายใช้สอยมากอยู่แล้ว ทั้งเวลาที่พักอยู่ในเอโดะ พวกไต่เมียก็ต้องเลี้ยงดูซามูไรของตน เช่นนี้จึงทำให้พวกไต่เมียขาดสนลงมาก ซึ่งเป็นสิ่งที่โชกุนต้องการให้เป็นไป ถ้าพวก ไต่เมียยากจนแล้วก็จะไม่มีทุนที่จะก่อการกบฏได้ ทั้งแผ่นดินจึงมีความสงบเรียบร้อย (ฮิโงะ โซไต, 2561)

สืบเนื่องมาจากการเดินทางเข้ามาอยู่ประจำในเมืองเอโดะทุก ๆ ปีของชนชั้นปกครองนี้เอง ส่งผลต่อการพกพาอาหารในระหว่างเดินทาง คือ หากมีการเดินทางในช่วงฤดูร้อน อาจทำให้อาหารที่พกพาไปด้วยนั้นเกิดการเน่าเสียได้ จึงมีการเปลี่ยนวัสดุที่ใช้บรรจุอาหารจากใบไม้ที่ใช้อย่างชั่วคราวมาเป็นภาชนะที่คงทนถาวรมากขึ้น เช่น กล่องเบนโตะที่ทำจากไม้ไผ่สาน เซรามิก และไม้เนื้อแข็ง

ด้วยเหตุนี้เอง เบนโตะจึงถูกเปลี่ยนรูปแบบจากการใช้ใบไม้ห่ออาหารมาเป็นการบรรจุอาหารลงในกล่องไม้เนื้อแข็งเขียนลายแล้วทาด้วยน้ำมันซังเงา ส่วนในฤดูร้อนมักจะนิยมบรรจุอาหารลงในกล่องที่ทำจากไม้ไผ่สาน เนื่องจากมีคุณสมบัติในการระบายอากาศได้ดีซึ่งช่วยยืดอายุของอาหาร ตัวอย่างเบนโตะที่นิยมบรรจุลงในกล่องที่ทำจากไม้เนื้อแข็ง เช่น ฮานามิเบนโตะ และตัวอย่างเบนโตะที่นิยมบรรจุลงในกล่องที่ทำจากไม้ไผ่สาน เช่น มะคุโนะอะจิบอนโตะ ฮิโนะมะรุเบนโตะ เป็นต้น

3. การพัฒนาการคมนาคมของญี่ปุ่น

สมัยเมจิ (ค.ศ.1868-1912) มีการสร้างทางรถไฟสายแรกของญี่ปุ่นใน ค.ศ.1872 เป็นเส้นทางระหว่างเมืองโตเกียวกับโยโกฮามา ดำเนินการสร้างและให้บริการโดยการรถไฟรัฐบาลญี่ปุ่น (Japan Government Railways หรือ JGR) โดยมีประเทศอังกฤษเป็นผู้ให้คำปรึกษา รางที่ใช้เป็นรางกว้าง 1.067 เมตร หรือรางขนาดแคบคล้ายกับรางรถไฟของประเทศไทย ส่วนหัวรถเป็นแบบหัวรถจักรไอน้ำซึ่งนำเข้ามาจากประเทศอังกฤษ หลังจากได้สร้างรถไฟสายแรกไปแล้ว ทางรัฐบาลญี่ปุ่นก็มีความพยายามที่จะขยายเส้นทางรถไฟออกไป โดยต้องการให้ดำเนินการโดยรัฐ แต่เนื่องจากปัญหาหลายประการรวมทั้งด้านการเงินทำให้การขยายเส้นทางเป็นไปอย่างล่าช้า ดังนั้นรัฐบาลญี่ปุ่นจึงอนุญาตให้เอกชนมาสร้างและขยายทางรถไฟต่าง ๆ โดยบริษัทแรกที่เข้ามาสร้างคือ Nippon Railways ซึ่งการขยายเส้นทางก็เป็นไปอย่างรวดเร็วดังคาด จากนั้นมีเอกชนเจ้าอื่น ๆ เข้ามาร่วมขยายทางรถไฟอีกหลายสาย ต่อมาใน ค.ศ.1906 มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในระบบรถไฟ สืบเนื่องจากการออกพระราชบัญญัติการแปรรูประบบรางจากเอกชนมาเป็นของรัฐ ทำให้ระบบรางผนวกรวมกันเป็นเครือข่ายขนาดใหญ่ของรัฐเพื่อให้รัฐสามารถบริหารจัดการได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น แต่เนื่องจากการผนวกรวมรางนั่นเอง เป็นเหตุให้รัฐมีค่าใช้จ่ายสูงมากจนไม่มิงบเพียงพอที่จะขยายเส้นทางเพิ่มในพื้นที่ห่างไกล รัฐบาลจึงได้ร่างพระราชบัญญัติขึ้นใหม่ที่อนุญาตให้เอกชนมีสิทธิในการดำเนินกิจการรกรางเบาได้ใน ค.ศ.1910

การเกิดขึ้นของรางรถไฟญี่ปุ่นนี้ ส่งผลให้เริ่มมีการจำหน่ายเบนโตะตามสถานีรถไฟเป็นครั้งแรก จึงกลายเป็นที่มาของเอคิเบน (Ekiben) หรือข้าวกล่องรถไฟญี่ปุ่น โดยมีลักษณะเด่นคือกล่องจะมีความแข็งแรงทนทานเพื่อไม่ให้ระหว่างการเดินทาง วัตถุดิบมักเป็นของขึ้นชื่อในท้องถิ่นนั้น ๆ ปูรสค่อนข้างเข้มข้น รสชาติอร่อยแม้อยู่ในอุณหภูมิห้อง มีหน้าตาที่น่ารับประทาน ปริมาณเยอะ แต่มีอายุการเก็บรักษาสั้น จึงทำให้เอคิเบนราคาแพงกว่าเบนโตะทั่วไป ซึ่งเบนโตะลักษณะนี้พัฒนามาจาก “โคชิเบนโตะ” (Koshibento) หรือเบนโตะสำหรับพกพาโดยเหน็บไว้ที่สะโพกหรือเอว ซึ่งมีคุณสมบัติสามารถพกพาได้สะดวก

4. สงครามโลกครั้งที่ 2 และการเข้ามาของชาติตะวันตก

ญี่ปุ่นภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างพลิกผัน ซึ่งในตอนนั้นได้เกิดความคิดขึ้นว่า หากสามารถจะปลูกฝังเด็กญี่ปุ่นรุ่นใหม่ให้มีแนวคิดเสรีแบบตะวันตกมากขึ้น ก็จะไม่เกิดแนวคิดแบบชาตินิยมที่เป็นอันตรายต่อโลกอีกต่อไปในภายภาคหน้า รัฐบาลมีความพยายามทำให้เด็กรุ่นใหม่ค่อย ๆ ซึมซับกับวัฒนธรรมตะวันตกตั้งแต่ด้านโภชนาการไปจนถึงสุนทรียภาพต่าง ๆ เพื่อให้คุ้นเคยกับชีวิตความเป็นอยู่ตามวิถีสากลต่อไปในอนาคต เมื่อมีการอพยพเข้าไปอยู่ในญี่ปุ่นของชาวอเมริกันทั้งที่เป็นเจ้าหน้าที่ทางการและเอกชน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเจ้าหน้าที่ด้านการทหารและกำลังพลที่สหรัฐอเมริกาส่งเข้าไปประจำการอยู่ตามฐานทัพต่าง ๆ จึงทำให้เกิดมีการผสมข้ามเชื้อชาติกันระหว่างชาวอเมริกันและชาวญี่ปุ่นกันขึ้นมากมาย

การผสมข้ามเชื้อชาตินี้ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนทางภาษาและวัฒนธรรมต่าง ๆ รวมถึงวัฒนธรรมการรับประทานอาหารด้วย ชาวญี่ปุ่นที่ได้ผสมกับชาวต่างชาติมีวิธีการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป เริ่มมีการใช้วัตถุดิบที่มาจากต่างประเทศนำมาประกอบอาหาร พบตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน คือ วัตถุดิบที่ใช้ประกอบเป็นเบนโตะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งการเพิ่มชนิดของผักให้มีความหลากหลายจากแต่ก่อน เช่น มีการใส่ผักโขม ข้าวโพดต้ม และฟักทองอบเพิ่มลงไป ในส่วนของผักต้มในเบนโตะก็ถูกเปลี่ยนเป็นการใส่สลัดแบบตะวันตกลงไปแทน เช่น สลัดมันฝรั่ง สลัดไข่ หรือการเปลี่ยนจากเนื้อสัตว์ที่ต้องปรุงสุกอย่างเนื้อไก่ หมูทอด ปลาซึ่งเป็นอาหารสำเร็จรูปอย่างไส้กรอก และแฮมกระป๋อง

จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของญี่ปุ่นภายหลังสงครามที่มีความเป็นตะวันตกมากขึ้นนี้เองทำให้วัสดุที่นำมาทำกล่องเบนโตะเปลี่ยนแปลงไป โดยนิยมใช้โลหะมาทำกล่องเบนโตะมากขึ้น นอกจากนั้นใน ค.ศ 1974 ร้านสะดวกซื้อ “เซเว่นอีเลฟเว่น” (7-11) ที่มีต้นกำเนิดในอเมริกาได้เข้ามาเปิดในญี่ปุ่น ทำให้เบนโตะในยุคนี้กลายเป็นอาหารในชั่วโมงเร่งด่วน และได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากหาทานได้ง่าย มีขายในร้านสะดวกซื้อที่เริ่มมีการใช้ไมโครเวฟในการอุ่นอาหารที่สามารถอุ่นเบนโตะให้ร้อนและทานได้เลยทันที นอกจากนั้นญี่ปุ่นยังได้รับเทคโนโลยีที่พัฒนาแล้วเข้ามา ทำให้มีการใช้วัสดุราคาถูกในการผลิตกล่องเบนโตะที่ทนความร้อนได้ ด้วยความสะดวกและรวดเร็ว ทำให้เบนโตะได้รับความนิยมเรื่อยมาจนถึงทุกวันนี้



ภาพที่ 13 : แฮมกระป๋อง

ที่มา : <https://www.jsonline.com/story/life/food/2021/01/05/spam-meat-back-covid-adds-quest-portable-cheap-food/3907309001/>



ภาพที่ 14 : ร้านสะดวกซื้อ “เซเว่นอีเลฟเว่น”

ที่มา : <https://www.prachachat.net/world-news/news-379861>

5. การพัฒนาด้านเทคโนโลยี

ประเทศญี่ปุ่นมีลักษณะเป็นหมู่เกาะทอดตัวยาวเหนือจรดใต้ มีภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขาสลับกับที่ราบเล็กน้อย ทรัพยากรธรรมชาติต่าง ๆ ก็ไม่ได้มีปริมาณมากพอในเชิงพาณิชย์ มีหน้าซ้ำผลจากความพ่ายแพ้ในสงครามโลกครั้งที่สอง ได้สร้างความย่อยยับทั่วทุกแห่งในประเทศ แต่ ณ วันนี้ ญี่ปุ่นกลับกลายมาเป็นหนึ่งในชาติมหาอำนาจทางเศรษฐกิจของโลก

สืบเนื่องจากภายหลังสงครามโลก ญี่ปุ่นใช้นโยบายเศรษฐกิจนำหน้าการทหาร เพราะอย่างที่ทราบกันดีว่ารัฐธรรมนูญญี่ปุ่นหลังสงครามระบุไว้ว่า ญี่ปุ่นมีพันธสัญญาว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับสงครามใด ๆ ดังนั้นการจะสร้างความมั่นคงให้กับประเทศได้ ก็จะต้องสร้างให้ประเทศเป็นมหาอำนาจทางเศรษฐกิจนั่นเอง ซึ่งในช่วงระยะเวลาของการเริ่มต้นนโยบายนี้ ญี่ปุ่นมุ่งเน้นในทางด้านอุตสาหกรรมหนักเป็นพิเศษ จึงมีการนำเข้าเทคโนโลยีการผลิตจากต่างประเทศจำนวนมาก และญี่ปุ่นเป็นชาตินักประดิษฐ์ที่เก่งกาจไม่แพ้ชาติใดในโลก ดังจะเห็นได้จากอาวุธยุทโธปกรณ์ที่มีความล้ำสมัยในสงครามโลก ดังนั้นการนำเอาเทคโนโลยีจากต่างประเทศมาปรับประยุกต์ด้วยการดัดแปลงแก้ไขและพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงไม่ใช่เรื่องยากสำหรับญี่ปุ่นแต่อย่างใด ซึ่งนั่นคือจุดเริ่มต้นของการสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ของญี่ปุ่นตามมามากมายภายหลัง

จากความสามารถในการเข้าถึงเทคโนโลยีที่ทันสมัยต่าง ๆ ของญี่ปุ่นและอิทธิพลจากการผลักดันเศรษฐกิจของประเทศให้เติบโตโดยการสนับสนุนและให้ความสำคัญกับการสร้างตัวการ์ตูน ก่อให้เกิดวัฒนธรรมการทำเบนโตะแบบใหม่ขึ้นซึ่งเป็นที่แพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน คือ คาระเบน เบนโตะที่เกิดขึ้นจากอิทธิพลของการพัฒนาประเทศด้วยเทคโนโลยีผสมผสานกับความคิดสร้างสรรค์ของคนญี่ปุ่น โดยคาระเบนมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวคือ มักเลียนแบบให้เบนโตะมีลักษณะเหมือนตัวละครต่าง ๆ จากการ์ตูน ภาพยนตร์ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง จึงทำให้เบนโตะชนิดนี้ได้รับความนิยมในหมู่เด็ก ๆ และเป็นที่แพร่หลายบนโลกอินเทอร์เน็ตในยุคปัจจุบัน

จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะในญี่ปุ่น ทำให้ทราบถึงต้นกำเนิดของเบนโตะ และความเป็นมาของเบนโตะแต่ละประเภทว่าเป็นอาหารที่จัดลงกล่องเพื่อให้พกไปรับประทานนอกบ้านและมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนานตั้งแต่สมัยคามาคุระ (ค.ศ.1185-1333) ซึ่งเป็นยุคที่ญี่ปุ่นเริ่มต้นการปกครองโดยระบบศักดินา จากนั้นเบนโตะได้ถูกพัฒนาให้มีรูปแบบและวิธีการทำที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยที่เปลี่ยนไป เริ่มต้นจากการห่ออาหารด้วยใบไม้ที่ใช้ได้ชั่วคราวมาเป็นการบรรจุอาหารลงในกล่องไม้ที่มีความทนทานมากขึ้น

นอกจากนี้ จากการศึกษายังทำให้ทราบว่าความหลากหลายของเบนโตะนั้นเกิดจากการที่บริบททางสังคมของญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยต่าง ๆ โดยมีปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเบนโตะที่แตกต่างกัน อย่างในยุคโมโรมาจิ (ค.ศ.1336-1573) ที่นิยมการชมละคร ก่อให้เกิดมะคุโนะอูจิเบนโตะ หรือเบนโตะสำหรับรับประทานระหว่างพักครึ่งของการแสดงละคร ต่อมาในยุคเอโดะ (ค.ศ.1600-1868) ที่มีการสนับสนุนวัฒนธรรมการชมดอกไม้โดยโชกุนโยชิมิอุเนะ โทคุกาวะ จึงก่อให้เกิดฮานามิเบนโตะที่นำไปรับประทานระหว่างชมดอกไม้ ต่อมาในยุคสมัยเมจิ (ค.ศ.1868-1912) มีการสร้างทางรถไฟสายแรกของญี่ปุ่นขึ้น ผู้คนจึงนิยมเดินทางด้วยรถไฟ จึงเกิดเป็นเบนโตะอีกประเภทหนึ่ง คือ เอคิเบนหรือเบนโตะที่รับประทานบนรถไฟในขณะเดินทาง ต่อมาเมื่อญี่ปุ่นเข้าสู่ยุคของสงครามโลกครั้งที่ 2 มีการเข้ามาของชาติตะวันตกเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดการสมรสข้ามเชื้อชาติขึ้น นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมการรับประทานอาหารและการเปลี่ยนแปลงการทำเบนโตะที่มีความผสมผสานวัตถุดิบที่มีอยู่ในญี่ปุ่นเข้ากับวัตถุดิบที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ และเมื่อญี่ปุ่นเข้าสู่ยุคสมัยใหม่ที่มีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีและมีอินเทอร์เน็ต ก่อให้เกิดวัฒนธรรมการทำเบนโตะแบบใหม่อย่างคาระเบนหรือเบนโตะที่ทำเลียนแบบตัวการ์ตูนขึ้น จึงทำให้ทราบว่ามีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายโดยขึ้นอยู่กับปัจจัยจากภายในประเทศญี่ปุ่น และปัจจัยจากภายนอกตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไปจนกว่าจะมาเป็นเบนโตะอันเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปในปัจจุบัน

บรรณานุกรม

สื่อสิ่งพิมพ์

- ไซโต, ฮิโชน. (2561). **พงศาวดารญี่ปุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศรีปัญญา.
- ดวงธิดา ราเมศวร์. (2556). **ประวัติศาสตร์วัฒนธรรมเอเชีย ประเทศญี่ปุ่น**. กรุงเทพฯ: แพรธรรม.
- ดำรงค์ ฐานดี. (2545). **สังคมและวัฒนธรรมญี่ปุ่น**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เพ็ญศรี กาญจนมัย. (2540). **สังคมและวัฒนธรรมญี่ปุ่น**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- รณรงค์ วงศ์โอบอ้อม. (2560). **ประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น**. กรุงเทพฯ: ทอริช.

สื่อออนไลน์

- นิภาพร รัชตพัฒน์กุล. (2564). **ค้นกำเนิด เบนโตะ อาหารเพื่อการเดินทางของญี่ปุ่น**
เกี่ยวกับ “ปิ่นโต” ของไทยอย่างไร?. เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม. เข้าถึงได้จาก
http://silpa-mag.com/history/article_18382
- ป้าเมโกะ. (2561). **รู้รอบเรื่องข้าวญี่ปุ่น**. เข้าถึงเมื่อ 2 สิงหาคม.
เข้าถึงได้จาก <http://allabout-japan.com/th/article/5892/>
- ไอซี. (2563). **เอกิเบน (Ekiben) ข้าวกล่องรถไฟ**. เข้าถึงเมื่อ 2 สิงหาคม.
เข้าถึงได้จาก <https://marumura.com/ekiben>
- ANNGL. (2563). **ความหมายและความเป็นมาของ “โอเซจิเรียวริ” ที่คนญี่ปุ่นยังอยากรู้!**
เข้าถึงเมื่อ 15 กันยายน. เข้าถึงได้จาก <http://today.line.me/th/v2/article/vLQO9o>
- ANNGL. (2563). **เรื่องราวน่ารู้ของอาหารที่เกี่ยวกับซากุระ (ตอนที่ 2)**.
เข้าถึงเมื่อ 15 กันยายน. เข้าถึงได้จาก <https://today.line.me/th/v2/article/GLR27Y>
- Chibi-Anngle. (2563). **มารู้จักวัฒนธรรมญี่ปุ่นที่เรียกว่า “เบนโตะ” กันเถอะ!**
เข้าถึงเมื่อ 2 สิงหาคม. เข้าถึงได้จาก

<http://th.anggle.org/j-culture/japanesebento.html>

Chill Chill Japan. (2564). **รู้จักเบนโตะ: ข้าวกล่องญี่ปุ่นคืออะไร**. เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม.

เข้าถึงได้จาก <http://chillchilljapan.com/dictionary/bento/>

Chill Chill Japan. (2564). **รู้จักเอกิเบน (Ekiben) : ข้าวกล่องรถไฟญี่ปุ่นคืออะไร**.

เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม. เข้าถึงได้จาก <http://chillchilljapan.com/dictionary/ekiben/>

DPlus Guide Team. (2557). **มารยาทความรู้ ก่อนเที่ยวญี่ปุ่น : ภาควิชาการชมชากรุงญี่ปุ่น**.

เข้าถึงเมื่อ 15 ธันวาคม. เข้าถึงได้จาก

<https://www.dplusguide.com/2014/japanese-manners-2/>

Hisgo Global. (2654). **อะไรคือฮานามิ**. เข้าถึงเมื่อ 2 สิงหาคม. เข้าถึงได้จาก

https://th.hisgo.com/static/contents/th/visitjapan/sp/jphn_dictionary012.html

JGB Staff. (2554). **ความเป็นมาของเบนโตะ**. เข้าถึงเมื่อ 2 สิงหาคม. เข้าถึงได้จาก

<http://jfoodsbbkk.namjai.cc/e51894>

Live Japan. (2563). **แนะนำ “Eki Ben” สุดแสนทรงเสน่ห์**. เข้าถึงเมื่อ 3 สิงหาคม.

เข้าถึงได้จาก https://livejapan.com/th/in-tokyo/in-pref-tokyo/in-tokyo_train_station/article-a0000485/

Posttoday. (2560). **คาราเบน ศิลปะในข้าวกล่องญี่ปุ่น**. เข้าถึงเมื่อ 3 สิงหาคม.

เข้าถึงได้จาก <https://www.posttoday.com/life/healthy/518816>

Posttoday. (2555). **เทคโนโลยีสุดล้ำกับการพัฒนาประเทศญี่ปุ่น**. เข้าถึงเมื่อ 3 สิงหาคม.

เข้าถึงได้จาก <https://www.posttoday.com/life/travel/167898>

SME Thailand. (2561). **“เบนโตะ” ศิลปะการจัดวางข้าวกล่อง ที่สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับอาหาร**.

เข้าถึงเมื่อ 3 สิงหาคม. เข้าถึงได้จาก <https://smethailandclub.com/trick-3041-id>

SmokedSalmon. (2555). **ประวัติศาสตร์รถไฟญี่ปุ่น ตอนที่ 1**. เข้าถึงเมื่อ 2 สิงหาคม.

เข้าถึงได้จาก <https://marumura.com/japan-train-1/>

Thip S. Selley. (2556). “Japanese Picnic” อีกหนึ่งสไตล์การจัดปิกนิกที่มีเสน่ห์และน่ารัก

เหมาะแก่การจัดเพื่อสร้างความโรแมนติกระหว่างคุณและคนรัก. เข้าถึงเมื่อ 2 สิงหาคม.

เข้าถึงได้จาก <http://dooddot.com/japanese-picnic/>

Waraerujd. (2564). 愛妻弁当. เข้าถึงเมื่อ 17 กันยายน. เข้าถึงได้จาก

<http://waraerujd.com/愛妻弁当>

Wikipedia. (2564). 弁当. เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม. เข้าถึงได้จาก

<http://ja.m.wikipedia.org/wiki/弁当>

Wikipedia. (2564). 幕の内弁当. เข้าถึงเมื่อ 15 กันยายน. เข้าถึงได้จาก

<http://ja.m.wikipedia.org/wiki/幕の内弁当>

Wikipedia. (2564). 空弁. เข้าถึงเมื่อ 15 กันยายน. เข้าถึงได้จาก

<http://ja.m.wikipedia.org/wiki/空弁>

Wikipedia. (2564). 日の丸弁当. เข้าถึงเมื่อ 16 กันยายน. เข้าถึงได้จาก

<http://ja.m.wikipedia.org/wiki/日の丸弁当>