



ĐẶC TRƯNG ẨM THỰC TRUYỀN THỐNG VÙNG MIỀN CỦA NGƯỜI NHẬT BẢN Ở SHIZUOKA

HOÀNG MINH LỢI

Shizuoka là một tỉnh của Nhật Bản, có diện tích 7.779,63km², chiếm 2,1% diện tích toàn quốc, đứng ở vị trí thứ 13 của đất nước. Tỉnh này có số dân là 3.787.552 người (số liệu ngày 01/5/2003), chiếm 3% dân số toàn quốc, đứng vị trí thứ 10 ở Nhật Bản. Mật độ dân số (số liệu ngày 01/10/2001) là 486 người/km², đứng vị trí thứ 13 toàn quốc (314,4 người/km²). Số liệu ngày 01/5/2003 cho biết, tổng số thành phố, thị xã, thị trấn, làng ở Shizuoka là 73, trong đó có 1 thành phố là Shizuoka, 19 thị xã (*Shi*), 49 thị trấn (*Machi*) và 4 làng (*Mura*) (Ban kế hoạch tỉnh Shizuoka, 2003, tr. 2).

Về điều kiện địa lý, tự nhiên, tỉnh Shizuoka có bốn mùa, song nhìn chung địa phương có khí hậu ẩm áp. Nhiệt độ bình quân năm là 16°C. Nhiệt độ trung bình thấp nhất vào tháng 1 là từ 3 đến 6°C. Lượng mưa hàng năm là 1.900 đến 2.900mm, nhưng vào mùa hè, nhất là từ tháng 4 đến tháng 9, lượng mưa chỉ từ 1.200 đến 2.000mm. Địa hình Shizuoka rất phức tạp với vùng bình nguyên "nghèo nàn"; vùng Bắc Bộ là dãy núi Nam Anpơ với nhiều ngọn cao trên 3000m mà tiêu biểu nhất là núi Phú Sĩ (*Fuji*). Dãy núi này như bức tường chạy theo hướng Bắc - Nam ra tận bờ biển. Những

mạch núi như vậy tạo nên những dòng sông chảy xiết chia cắt nhiều vùng đất trong tỉnh.

Về lịch sử, những phát hiện khảo cổ học cho thấy từ thời kỳ Đồ đá cũ (50.000 - 10.000 năm trước CN) con người đã cư trú ở nơi đây. Từ xa xưa vùng đất này cũng từng tồn tại 3 tiểu quốc là Tootomi, Suruga và Izu. Thời Cận thế (1543 - 1868) chính quyền quân sự của Tướng quân dòng họ Tokugawa đã từng đặt đại bản doanh tại đây. Tiếp đó, thời Minh Trị (1868 - 1912) đã tiến hành cải cách như năm 1871, bãi bỏ các Han (lãnh địa nằm dưới sự thống trị của các lãnh chúa phong kiến lớn dưới thời kỳ Edo (1600 - 1868) để lập tỉnh (*Ken*). Tỉnh Shizuoka được thành lập từ năm này, song trải qua những thay đổi tách nhập để rồi tháng 8 năm 1876, hợp nhất cả 3 vùng Tootomi, Suruga, Izu thành Shizuoka và từ năm 1878 trở thành Shizuoka như ngày nay (Masayoshi và cộng sự, 1988, tr. 112).

Với điều kiện địa lý tự nhiên đa dạng gồm miền núi, đồng bằng, ven biển đã hình thành nên văn hóa ẩm thực ở Shizuoka với những đặc trưng của mỗi vùng miền. Chính điều đó tạo nên sự phong phú, đa dạng trong ẩm thực truyền thống nơi đây và là một vấn đề mà chúng tôi đề cập tới trong bài viết này.

1. Lương thực, nguyên liệu trong ẩm thực các vùng miền

1.1. Vùng miền núi

Vùng miền núi của Shizuoka nhìn chung nhiều nương ít ruộng, do đó mạch (*Mugi*) chứ không phải là gạo (*Kome*) mới là lương thực chính nơi đây. Mạch gồm có nhiều loại như đại mạch, tiểu mạch, mạch *Jaki*, kiều mạch được canh tác ở các nương ruộng xung quanh nhà và trên núi. Đại mạch (*Omugi*) được sử dụng nhiều trong việc đun với gạo để nấu cơm hoặc trộn với các loại ngũ cốc, xay thành bột làm bánh. Tiểu mạch (*Komugi*) ngoài việc sử dụng trong làm tương, xì dầu còn được xay giã thành bột để làm bánh và mì sợi. Mạch *Jaki* được trồng với số lượng ít vì chất lượng kém (không có độ dính) nên chỉ sử dụng làm bánh lúc cơ hàn đói kém song nếu chế biến khéo thì ăn cũng tạm được. Kiều mạch (*Soba*) cũng như các loại mạch khác giữ nguyên vỏ để bảo quản, khi ăn sẽ xay giã thành bột làm mì sợi và bánh.

Ngoài các loại mạch và gạo còn có ngũ cốc, hoa mầu như ngô (*Tomorokoshi*) cao lương (*Morokoshi*), kê (*Hie*), các loại khoai, đỗ cũng có vị trí quan trọng trong ẩm thực của người vùng núi xưa kia. Một loại lương thực khá đặc biệt ở miền núi Shizuoka là những loại quả hạt cứng như *Tochi* (một loại cây dẻ), hạt dẻ (*Kuri*), quả hồ đào (*Kurumi*) từ lâu đã được sử dụng chế biến thành những món ăn quan trọng trong cuộc sống hàng ngày như bánh, cháo, món trộn thập cẩm...

Về nguyên liệu làm thức ăn và gia vị cho thấy nương, vườn xung quanh các khu nhà ở là nơi trồng nhiều loại rau để đáp ứng việc chế biến các món ăn hàng ngày. Loại

rau được sử dụng nhiều nhất là rau cải thìa (*SamoJina* hay *Sakushina*), cải thảo (*Hakusai*), củ cải (*Daikon*)... Ngoài ra, một lượng đáng kể rau dại cũng được sử dụng để chế biến thức ăn, trong đó nhiều nhất là các loại măng (*Takenoko*), nấm (*Kinoko*)... Thực vật hoang dại ăn được, ngoài hương vị yêu thích còn là nguồn thức ăn trợ giúp đắc lực cho con người trong thời kỳ đói kém xưa kia và cùng với đó là những phương pháp sử dụng và chế biến truyền thống được truyền lại cho đời sau với một số loại nguyên liệu và món ăn tiêu biểu, đặc trưng của miền núi.

Có thể nói, một món không thể thiếu trong bữa ăn đó là dưa muối (*Tsukemono*), trong đó phổ biến nhất là củ cải muối (*Takuan*) để nguyên củ ăn lâu dài, tiếp đó là ô mai muối (*Umehoshi*) với nguyên liệu chủ yếu là quả mận (*Ume*).

Ngoài thức ăn có nguồn gốc thực vật còn có thức ăn động vật là cá và thịt do chăn nuôi và săn bắt. Trước kia, vì ở vùng núi đường giao thông khó khăn nên cơ hội được ăn cá biển cũng hiếm, chỉ những dịp đặc biệt như lễ hội cúng thần mới có (cá thu muối tẩm rượu, cá *Sanma* muối...). Ngoài ra, cá khô cũng được mua dùng trong năm, tuy không nhiều.

Nhìn chung ở miền núi, thú rừng như lợn rừng (*Inoshishi*), linh dương (*Kamoshika*), hươu (*Shika*), thỏ rừng (*Yama Usagi*) có rất nhiều nhưng số người đi săn cũng ít và khi săn bắt được đều chia sẻ cho nhau trong cộng đồng.

Gia vị quan trọng nhất ở miền núi được sử dụng phổ biến trong ẩm thực là xì dầu và tương. Đỗ tương là nguyên liệu chính để chế biến song tùy thuộc từng nơi, mỗi

làng, mỗi gia đình mà các loại gia vị này có được hương vị đặc trưng. Sở dĩ như vậy là bởi còn phụ thuộc vào phương pháp chế biến và các phụ gia đi kèm, chẳng hạn có nơi cho vỏ quả hồng khô để tạo vị ngọt.

1.2. Vùng đồng bằng

Vùng đồng bằng Shizuoka là vựa thóc của địa phương này nên gạo là lương thực chính ở đây. Mặc dù vậy, mạch cũng chiếm tỷ lệ quan trọng và cũng được xem là lương thực quana trọng. Tuy nhiên, tỷ lệ độ mạch ít hơn so với các vùng miền khác, thường là 6 phần gạo, 4 phần mạch. Ngoài món cơm, bánh, những món khác chế biến từ bột cũng rất phổ biến. Như vậy, ẩm thực cơ bản của người dân nơi đây gồm cơm (gạo tẻ và đại mạch), bột (chủ yếu từ gạo tẻ và tiểu mạch), bánh (từ gạo tẻ, gạo nếp và tiểu mạch).

Lương thực phụ ở đây gắn với các loại khoai được sử dụng phổ biến là khoai tây (*Jagaimo*), khoai sọ (*Satoimo*) và khoai lang (*Satsumaimo*). Cùng với các loại khoai còn có ngô, kê *Awa*, kiều mạch cũng được sử dụng để chế biến thành các loại bánh, mì sợi phục vụ cho bữa ăn hàng ngày và trong lễ hội.

Trong các loại đỗ, đỗ tương có vị trí quan trọng bậc nhất và là nguyên liệu chính để làm tương (*Miso*), tương ủ (*Natto*), bột đỗ rang vàng (*Kinako*), đỗ tương nấu, hầm... Ngoài ra, đỗ đỏ là nguyên liệu chính để làm nhân nhiều loại bánh, nấu cơm, xôi đỗ. Một loại cây cho củ khác là củ nhược (*Konnyaku*) được dùng để nấu cùng với nhiều món ăn khác trong ẩm thực hàng ngày và những dịp đặc biệt. Nguồn thức ăn từ rau gồm có rau trồng và rau hoang dại.

Trong đó, rau dại có rất nhiều trên đồi núi, bờ ruộng, bên sông... nhất là từ mùa xuân đến mùa thu. Ở vùng đồng bằng, nguồn thực phẩm có nguồn gốc động vật chủ yếu là các loài hải sản ở sông suối khá phong phú về chủng loại. Nếu nói về các loài cá, nhuyễn thể hay ngư phẩm của vùng đồng bằng trồng lúa thì hầu hết là cá sông chiếm tới 9/10, còn cá biển có được qua mua bán. Ngoài nguồn thực phẩm cá, người ta cũng nuôi gia súc, gia cầm nhưng ít khi sử dụng, chẳng hạn như gà (*Niwatori*) nuôi lấy trứng để bán hoặc dành cho trẻ em người già, người bị bệnh hơn là để giết thịt. Cũng như những vùng miền khác, món dưa muối phổ biến nhất được chế biến và sử dụng là từ củ cải và quả mận.

Vùng đồng bằng, nhất là khu vực trồng lúa nhiều như ở Chyuen thì tương và những sản phẩm liên quan có truyền thống lâu đời, thậm chí được xem như một trung tâm về hương vị truyền thống đã lưu truyền qua nhiều thế hệ. Nơi đây người dân làm tương thông thường dùng men gạo, ít sử dụng men tiểu mạch như vùng miền núi. Cùng với tương, xì dầu người ta còn sử dụng một số nguyên liệu khác làm gia vị như vùng (*Goma*), hạt tiêu (*Saicho*), nước quít (*Mikannosu*), đường (*Sato*), dầu hạt rau (*Nataneabura*).

1.3. Vùng ven biển

Với điều kiện địa lý tự nhiên vừa có đất ven biển, vừa có núi bao quanh đã tạo nên những đặc trưng cơ bản riêng của khu vực này. Từ xa xưa, đây là vùng đất "bán nông bán ngư", tự cấp tự túc nên người dân đã biết sắp xếp thời gian hợp lý trong năm

để tiến hành công việc cho phù hợp. Lương thực chính nơi đây là gạo và mạch được sản xuất từ ruộng thấp và trên nương cho nên cơm dùng hàng ngày chủ yếu là cơm gạo độn một nửa là mạch. Lương thực phụ gồm ngũ cốc, các loại khoai, đỗ, kê cũng là thành phần trong cuộc sống ẩm thực nơi đây.

Vùng ven biển Shizuoka có nguồn hải sản rất phong phú, đa dạng và từ lâu đã tồn tại nhiều hình thức đánh bắt để tạo nên sự khác biệt cả trong sinh hoạt ẩm thực cũng như việc sử dụng nguyên liệu theo mùa. Ngoài hải sản, một loại nguyên liệu có nguồn gốc thực vật ở biển được dùng trong ẩm thực rất đặc biệt và nổi tiếng ở Shizuoka là tảo biển (*Nori*). Cách biển không xa là những dãy đồi núi với rừng cây, thung lũng nhỏ hẹp, ruộng nước, nương vườn song nhìn chung, nhiều nơi độ phì kém cho nên việc trồng rau không thuận lợi và thu hoạch như ý muốn, bởi vậy ngoài các loại rau, củ, quả tự trồng, cư dân còn thu hái nguồn thực phẩm là rau, củ hoang dại.

Về các loại dưa muối cũng không phong phú lắm nếu không muốn nói là ít bởi các chủng loại rau ở đây không thu hoạch được nhiều. Tuy nhiên, vùng ven biển vẫn nổi tiếng với các sản phẩm về đồ muối tiêu biểu như củ cải muối cám gạo và kiệu muối. Gia vị là thứ không thể thiếu trong ẩm thực và vì nhiều lý do nên các gia đình có thể tự làm tương nhưng hầu hết các gia vị khác phải mua là chủ yếu. Với đặc thù công việc của vùng ven biển cho nên những nơi làm nghề đánh bắt hải sản xa bờ thường làm tương với số lượng lớn để làm gia vị mang theo tàu thuyền.

2. Cách thức chế biến cơ bản của các vùng miền

2.1. Vùng miền núi

Với nguồn nguyên liệu của miền núi, người dân nơi đây đã tạo nên cách thức sử dụng và chế biến đặc trưng của riêng mình. Thật vậy, từ nguyên liệu chính là mạch, người ta đã chế biến món cơm mạch độn thành 8 loại là: cơm mạch độn gạo, cơm gạo nương, cơm kê, cơm ngô, cơm rau (độn với lá củ cải), cơm trộn (với củ cải, khoai lang, khoai tây), cơm 5 vị (củ cải, nấm *Shiitake*, cà rốt, tương, gia vị khác), cơm thập cẩm (cơm nguội nấu với những đồ ăn còn thừa). Ngoài cơm rau và cơm 5 vị được chế biến trong những dịp đặc biệt thì các loại cơm khác đều được chế biến và sử dụng ngày thường. Trên thực tế, gạo là lương thực quý nên việc ăn gạo chỉ được sử dụng trong những dịp đặc biệt với hai loại cơm trắng và cơm đỏ (nấu với đỗ đỏ nên còn gọi là xôi đỗ đỏ).

Cũng từ nguồn lương thực chính, phụ, người dân vùng miền núi Shizuoka đã xay, giã thành bột để chế biến thành món bánh và mì sợi với 12 loại bánh là: bánh mạch nướng (*Nabeyaki*), bánh mạch hấp (*Mugidango*), bánh ngô (*Kibidango*), bánh kê (*Hiedango*), bánh kiệu mạch (*Sobadango*), bánh *Sobabottori* (làm từ bột kiệu mạch), bánh bao (*Komugimanshu*, làm từ bột tiểu mạch), bánh com (*Meshidango*, trộn bột kiệu mạch với com còn thừa), bánh *Kashiwa* (từ bột gạo, gói lá *Hoo*), bánh đúc *Sobakaimochi* (từ bột kiệu mạch), bánh dày nhân đỗ đỏ, bánh *Tochi* (trộn quả *Tochi* với gạo, kê, ngô), bánh cao lương (*Morokoshimochi*). Nhìn chung, các loại bánh trên chủ yếu được chế biến phục vụ

cho những dịp đặc biệt hay trong các bữa phụ. Trong khi đó, mì sợi được chế biến từ kiều mạch với hai món là mì luộc và mì nấu, cả hai loại đều có thể sử dụng trong ngày thường và dịp đặc biệt. Về món cháo có cháo *Tochi* (gạo nấu với quả *Tochi*, dùng trong ngày thường), cháo 7 vị (gạo và 7 loại nguyên liệu khác, dùng trong dịp đặc biệt).

Về các loại đỗ thì đỗ tương và đỗ đũa được sử dụng phổ biến nhất bởi vị trí quan trọng của chúng, ví như tương và xì dầu là những gia vị không thể thiếu trong ẩm thực nơi đây, bởi chúng hiện diện quanh năm trong bữa ăn hàng ngày và dịp đặc biệt. Từ đỗ tương, người ta chế biến ra đậu phụ chủ yếu sử dụng trong ngày thường và việc chế biến được thực hiện vào mùa thu, mùa đông. Đỗ đũa được dùng bốn mùa làm nhân bánh trong những dịp đặc biệt hoặc là món ăn trong bữa phụ; chẳng hạn, đỗ đũa và vỏ quả hồng làm nhân bánh trong bữa ăn phụ vào mùa đông. Các loại khoai tiêu biểu là khoai sọ (luộc, nướng xiên, nấu), khoai tây (nướng xiên, luộc), khoai lang (luộc, đồ, tẩm bột, cắt lát phơi khô) hầu hết sử dụng và chế biến vào mùa đông, xuân, thu, trong ngày thường và dịp đặc biệt. Một loại củ khá đặc biệt được chế biến thành thực phẩm quan trọng trong mùa đông, mùa thu là củ nhục. Loại củ này dùng trong món nấu thập cẩm hay món trộn với quả hồ đào được sử dụng trong ngày thường và dịp đặc biệt.

Khi đề cập tới thực phẩm có nguồn gốc hoang dại, bán hoang dại tất phải kể đến quả *Tochi*, hạt dẻ được sử dụng hàng ngày trong mùa đông. Các loại rau hoang dại được sử dụng quanh năm tùy theo từng loại song phổ biến nhất là rau vòi voi (*Warabi*, dùng để

xào, nấu canh), rau *Toyoba* (trộn với cơm), rau *Hodo*, nấm *Shiitake* (xào nấu, làm nước canh), rau *Kuru* (trần nước sôi), củ cây *Yuri* (nấu)...

2.2. Vùng đồng bằng

Từ nguyên liệu là gạo tẻ, người dân vùng đồng bằng chế biến thành nhiều món cơm, cháo như: cơm độn mạch, cơm trắng, cơm *Sakura* (cho rượu và xì dầu nấu với gạo), cơm 5 vị, cơm trộn (cho các loại rau vào), cơm độn khoai tây, cơm độn củ cải, cơm khoai lang, cơm *Sushi*, cháo 7 vị (củ cải, cà rốt, hạt dẻ, rau *Gobo*...). Với gạo nếp chỉ để nấu món cơm đỏ và cùng với cơm trắng chỉ có trong các dịp đặc biệt như Lễ, Tết, hội hè. Những món chế biến từ bột (chủ yếu là từ bột gạo và bột kiều mạch) ngoài việc sử dụng trong các nghi lễ còn là món ăn hàng ngày nhất là trong bữa ăn phụ. Từ bột gạo, người ta làm bánh *Odango* (đường kính 6-7cm, hấp trong nồi), bánh *Okashiwa* (gồm gạo tẻ, gạo nếp với tỷ lệ 8/2 và đỗ làm nhân bánh, gói lá *Hoo* rồi hấp), bánh *Hesodango* (trông tựa như bánh chay). Từ gạo tẻ còn có thể làm nhiều loại bánh khác gồm: bánh gương (*Kagamimochi*), bánh dày (*Mochi*), bánh hình thoi (*Hishimochi*), bánh lưỡi bò (*Noshimochi*), bánh *Kiri* (luộc nấu với các thứ khác), bánh luộc thập cẩm (*Zatsuni*, hình tròn, luộc trong nước cốt, thêm rau), bánh *Meshi* (cho vào cháo đậu, cháo bột đậu).

Với nguyên liệu trộn hỗn hợp gạo tẻ với gạo nếp, người ta làm ra bánh *Bota* (nhân đỗ đỏ, hấp bánh rồi xoa bột đỗ tương bên ngoài), bánh *Ohataki* (đồ gạo, giã thành bột trải lên tấm ván dùng dao cắt, nướng ăn hoặc cho vào nước cốt, canh trở thành món nấu).

Ngoài gạo, mạch cũng có nhiều cách thức chế biến món ăn song với đại mạch chỉ dùng để độn với gạo thành cơm độn hoặc trộn với bột quả hồng quấy nước sôi thành món *Kosen* thì tiểu mạch không hoàn toàn như vậy. Bột tiểu mạch dùng để làm nhiều loại bánh như: bánh hấp (*Mushipan*), bánh bao tương (*ManJu*), bánh bao rượu (*ShumanJu*). Bánh hấp nặn hình tròn, vỏ ngoài là bột tiểu mạch nhào nhuyễn, nhân đỗ đỏ (nấu bóp nhuyễn với đường), bánh nặn xong rắc vừng trắng ngoài vỏ rồi cho vào nồi hay lồng hấp cách thủy. Bánh bao tương với cách làm như vậy chỉ khác nhân bánh là tương cô đặc mà thôi. Bánh bao rượu đơn giản chỉ là trộn bột tiểu mạch, bột nở (*Juso*) và 2-3 cốc rượu nhào kỹ nặn thành bánh rồi hấp như bánh bao.

Bột tiểu mạch còn được dùng chế biến món khác đặc biệt gọi là canh mì viên (*Suiton*), theo đó, bột nhào với nước sôi kỹ nhuyễn rồi kéo bột tạo thành các miếng có hình đa dạng, thả vào nồi nước cốt (gồm tương, xì dầu, rau) nấu đến khi các viên mì nổi lên trên là được. Món *Suiton* được cho là lạ mà ngon ở vùng đồng bằng.

Nhìn chung, các món bánh kể trên hầu hết được dùng trong các bữa ăn phụ, duy chỉ có món bánh *Kaki* sử dụng trong dịp đặc biệt để cúng thần. Loại bánh này là sự kết hợp bột tiểu mạch, bột ngô, bột kê, bột kiều mạch nhào nước sôi, nặn bánh rồi hấp cách thủy.

Như đề cập ở phần trên, vùng đồng bằng với nguồn lợi thủy sản chủ yếu là từ sông, suối nổi tiếng với một số loài cá và cách thức chế biến của người dân nơi đây

như món cá trê nướng, rán tằm xì dầu, đường, cá *Ayu* nướng hoặc hầm với đường, cá *Funa* phết tương nướng hoặc hầm tương, đặc biệt là món cá cuốn lá tảo biển khô. Món này chế biến bằng cách, tảo nhúng qua nước sôi cho mềm rồi cuốn mỗi con cá bằng một lá tảo, sau đó lấy rom buộc lại, cho thêm xì dầu, đường để nấu, ăn nóng.

2.3. Vùng ven biển

Điểm đặc biệt của cư dân vùng ven biển trong chế biến món cơm là chỉ nấu một lần vào bữa tối để ăn và dùng cho cả bữa sáng, bữa trưa hôm sau. Ngoài ra, việc kết hợp giữa gạo với những nguyên liệu khác đã chế biến thành nhiều món cơm như: cơm 5 vị (gạo, dầu rán, cà rốt, măng, tảo biển, thịt gà, xì dầu, đường), cơm tảo (*Iwanorimeshi*), cơm măng (*Takemeshi*), cơm trộn (gạo nếp, gạo tẻ, kê, đỗ tương), cơm đỗ, đặc biệt là món cơm cuốn với nhiều thành phần nguyên liệu thực vật, động vật gọi là món *Sushi*. Món này cũng có khá nhiều loại như: *Norimaki*, *Oshizushi*, *Nigirizushi*, *Gomokuzushi*, *Sanmazushi*. Ngoài cơm độn mạch, hầu hết những món cơm khác chỉ chế biến trong các dịp lễ hội, Tết, lễ chúc mừng, ngày giỗ, hạ thủy tàu thuyền...

Gạo ở vùng ven biển còn dùng nấu cháo, giã các loại bánh dày như: bánh dày trắng, bánh dày *Kusa*, bánh dày *Kuchinashi*, bánh dày trộn khoai sọ. Bánh dày trắng lại chia ra những loại khác nữa như bánh dày *Kiri*, bánh dày *Kane*, bánh dày miếng *Arare* song hầu hết làm vào dịp Tết, đầu mùa đông.

Các loại bánh làm từ bột gạo hầu hết dùng trong cúng Phật, tổ tiên, lễ hội như bánh *Kashiwa*, *Higan*, *Obon*, trong khi đó cũng có loại bánh làm từ bột gạo và trộn một

nửa bột tiêu mạch như bánh *Shiwamochi*, *Chimaki*. Không chỉ để nấu cơm, làm bánh, gạo còn dùng để làm men tương, men rượu. Ngay cả cám gạo (*Nuka*) cũng được sử dụng trong chế biến một số món ăn như trộn cám gạo với tương (*Nakamisotsuke*), củ cải muối, cá ngâm cám, rau muối cám (*Fukinonukatsuke*). Cùng với gạo, các loại mạch đóng vai trò quan trọng trong ẩm thực hàng ngày qua việc đun cơm, làm bánh, mì sợi. Lương thực phụ như ngô, khoai lang ngoài để luộc, phơi khô còn có thể làm bánh dày trong lễ hội và bữa ăn phụ.

Trong các loại nguyên liệu làm thức ăn vùng ven biển thì hải sản chiếm vị trí quan trọng nhất và từ xưa đã được chế biến với nhiều cách thức đa dạng, phong phú như: xào, rán, nướng, luộc, nấu tương v.v... Thật vậy, để bảo quản đồ ăn hải sản, người ta thường sử dụng những cách thức cơ bản là hun khói (*Kunsei*), phơi khô (*Kanmono*, *Hosumono*), ướp muối (*Shiotsuke*), muối trộn cám, thính (*Shionukatsuke*), luộc phơi tái (*Namaribushi*), luộc hun sấy phơi khô (*Katsuobushi*)... Với tảo biển, người ta phơi khô, giã cán mỏng để dùng lâu dài. Đây là nguồn thực phẩm quan trọng trong cuộc sống của cư dân ven biển vì vừa là hàng hóa vừa là món ăn ngon, đặc biệt là về mùa đông. Các loài tảo như *HiJiki*, *Shiwame*, *Wakame*... nấu với đỗ tương, măng hoặc thả vào canh tương hầu hết được sử dụng trong bữa ăn hàng ngày. Loài tảo *Tengusa* sau khi phơi khô, được cất giữ trong thùng gỗ để đem bán, ít khi ăn vì chủ yếu dùng trong dịp lễ, Tết, hội hè.

Với nguồn thực phẩm là rau, củ, quả tự trồng và hoang dại, cư dân ven biển cũng chế biến bằng cách xào, luộc, nấu nhưng nổi

bật là cách chế biến trộn và tẩm bột. Ví dụ như món rau trộn (*Shirosuae*) gồm cà rốt, củ *Gobo* (cắt ngắn, mỏng), rau *Kinusa* trộn với xì dầu loãng để nấu. Tiếp đó, đậu phụ bóp nhỏ, cùng với giấm trộn lẫn với những thứ đã nấu ở trên, tuy nhiên món này chỉ chế biến trong tang lễ và cúng Phật. Rau tẩm bột (*Tenpura*) áp dụng với khá nhiều loại rau với cách làm là: ngắt từng lá rau nhúng vào bát bột loãng pha hỗn hợp (gồm nước, trứng, bột mì) cho lớp bột bọc từng nhánh lá rồi lần lượt cho vào nồi, chảo nhiều dầu đang sôi, để chín vàng, vớt ra. Món này thường chỉ được chế biến trong những dịp đặc biệt và trang trọng.

3. Nhận xét chung

Như vậy, ẩm thực truyền thống ở Shizuoka nếu nhìn nhận một cách đầy đủ có thể thấy những đặc trưng được tạo nên từ sự khác nhau về nguyên liệu chế biến tùy thuộc vào từng nơi thuộc miền núi, đồng bằng và ven biển. Điều này trước hết quyết định tới chế độ ẩm thực hàng ngày, theo mùa thể hiện ở việc sắp xếp các bữa ăn, cơ cấu các bữa ăn. Phải chăng, đó còn là sự khác nhau về cách thức, con đường lưu truyền trong phương pháp sử dụng nguyên liệu chế biến từ các vùng miền khác của Nhật Bản. Nhìn rộng hơn, để thấy rằng từ lâu đã có sự khác biệt về vùng văn hoá ẩm thực giữa Đông (tiêu biểu là vùng Kanto gồm các tỉnh: Ibaraki, Tochigi, Saitama, Tokyo, Chiba, Gunma, Kanagawa) và Tây (tiêu biểu là vùng Kansai gồm các tỉnh: Mie, Shiga, Kyoto, Osaka, Hyogo, Nara, Wakayama). Về lương thực chính, ở miền Tây là gạo cứng, còn miền Đông là gạo dẻo, vùng Kansai dùng mì nấu (*Udon*) thì vùng Kanto dùng mì luộc (*Soba*). Với món cơm *Sushi*, ở

Kanto tiêu biểu là Nigirizushi còn ở Kansai tiêu biểu là Chirashizushi...

Nguyên liệu chế biến món ăn, ở Kanto dùng cá hồi (*Sake*); ở Kansai dùng cá *Buri*, Kanto sử dụng khoai tây thì Kansai dùng khoai lang... Ngay cả cách chế biến một món cụ thể là món lươn nướng cũng có sự khác nhau khi ở Kansai mổ phía bụng còn ở Kanto mổ ở lưng. Về cách sử dụng gia vị cũng vậy, Kansai lấy vị nhạt còn Kanto sử dụng vị đậm hơn.

Với bữa ăn trong các dịp lễ, Tết, chẳng hạn, bánh bột gạo thả vào món nấu thập cẩm dịp Tết ở Kanto được cắt ra, còn bánh ở Kansai để nguyên hình tròn. Rau thêm vào bánh này, ở Kanto là rau *Komatsuna* trong khi ở Kansai là *Keisai*. Ở Kansai nấu bánh với xì dầu nên màu nước đục còn ở Kanto bánh nướng rồi mới thả vào nên nước cốt khá trong.

Về cách sử dụng đỗ tương cho thấy ở Kanto là tương ủ (*Natto*) còn ở Kansai là tương *Namemiso* (loại tương đã được điều chế để có thể cho vào cá hay thịt).

Với đồ uống, sở thích uống trà cũng khác nhau, người dân vùng Kansai thích màu nước trà nhạt song sử dụng loại chè có chất lượng tốt, ngoài ra còn ưa chuộng hương vị của chè lá to, thô. Trong khi đó, người dân vùng Kanto có khuynh hướng ưa thích trà có hương vị đậm. Không chỉ vậy, tên gọi món ăn cũng có sự khác nhau, chẳng hạn cơm nắm ở Kanto gọi là *Omusubi*, ở Kansai gọi là *Onigini*, còn vùng Đông Bắc chủ yếu gọi là *Onigiri*, vùng Kanto gọi lươn là *Unagi*, còn ở Kansai gọi là *Mamushi*.

Shizuoka được coi là ranh giới phân biệt của vùng văn hoá ẩm thực Đông - Tây.

Điều đó tạo cho Shizuoka một vị trí như cầu nối của vùng văn hóa ẩm thực Đông - Tây ở Nhật Bản. Ngay tại Shizuoka, dường như cũng tồn tại một ranh giới văn hoá ẩm thực biểu hiện qua tập quán từng nơi. Chẳng hạn, bánh bột gạo cắt ra rồi cho vào nấu món thập cẩm đều thuộc phạm vi miền Đông, những trường hợp để nguyên bánh rồi nấu có nhiều ở khu vực phía Tây. Việc sử dụng loại rau sinh trưởng dưới nước như là nguyên liệu không thể thiếu trong món nấu lại thấy nhiều ở miền Trung. Sông Ooi được xem là ranh giới của vùng chế biến cơm nắm hình tròn (*Omusubi*) và cơm nắm hình tam giác (*Onigiri*) cũng như sự đa dạng về việc sử dụng, chế biến món tương vậy. Về mặt tự nhiên, sông Ooi chảy qua phần trung tâm của Shizuoka, còn về mặt lịch sử thì con sông này đã là ranh giới từ xa xưa chia cắt hai vùng vốn là hai tiểu quốc là Tootomi và Suruga. Chính vì lẽ đó, đây có thể được cho là khu vực ranh giới của văn hoá ẩm thực các vùng miền ở Shizuoka. Dù có sự biến đổi dòng chảy về mặt địa lý từ xa xưa nhưng truyền thống về ẩm thực cho tới thời hiện đại có thể thấy rõ là không thay đổi nhiều. Đương nhiên sự lưu thông từ miền biển (qua sản phẩm cá và muối) tới tận vùng miền núi tất có những ảnh hưởng ít nhiều đến phong tục tập quán ẩm thực giữa các vùng miền ở Shizuoka.

Trên đại thể, Shizuoka được phân biệt bởi ba vùng miền cơ bản là miền núi, đồng bằng, ven biển và đó là cơ sở tạo nên sự đa dạng trong văn hoá ẩm thực của địa phương này. Thực ra, sự phân chia cũng chỉ có ý nghĩa tương đối song không thể phủ nhận những đặc trưng trong ẩm thực của các vùng miền này. Chẳng hạn, phía Bắc

của Shizuoka thuộc vùng miền núi điển hình bởi từ xa xưa đã là khu vực nằm trong phạm vi canh tác nông nghiệp nương đốt. ở vùng miền núi, lương thực chính không dựa vào gạo hay nói cách khác là ít dựa vào lúa gạo nên trong sinh hoạt ẩm thực người dân lấy mạch, ngũ cốc là trung tâm rồi đến các loại đỗ, khoai sọ, thú rừng. Ngoài ra, con người nơi đây đã tận dụng hiệu quả các loại quả cây của kiểu rừng rụng lá như: hạt dẻ, quả *Tochi*, quả hồ đào. Vùng miền núi trong các dịp lễ, Tết người ta hầu như không nấu món thập cẩm như vùng khác mà chỉ ăn bánh gạo (hoặc bánh kê) cùng với tương nấu. Hơn nữa, khoai sọ đóng vai trò chính trong dịp Tết cùng với đậu phụ nướng xiên, bánh *Tochi*.

Về cách chế biến một số món ăn tiêu biểu như tương chẳng hạn, tương mạch (với men làm từ đại mạch, tiểu mạch) chỉ có ở miền núi khác với tương gạo (tương làm từ men gạo) ở đồng bằng và ven biển. Loại tương làm từ men đỗ tương (còn gọi là tương *Hatcho* với ý nghĩa ngon, khéo) chỉ hạn chế ở ranh giới khu vực phía Tây của Shizuoka. Món tương *KinzanJi* truyền thống được cho là mang hương vị đặc thù của Shizuoka song cách chế biến có khác nhau giữa các vùng miền. ở miền núi vì gạo ít hoặc không có nên nguyên liệu chính là đỗ tương và tiểu mạch còn khi xuống đến vùng thấp đã có sự tham gia của gạo. Nếu thêm gạo vào thành phần chế biến tương *KinzanJi* thì tương sẽ chuyển sang màu trắng cùng với độ ngọt tăng và mặc dù có sự khác nhau ít nhiều về hương vị nhưng sở thích theo truyền thống không hề thay đổi. Thật vậy, tương mạch (*Mugimiso*) và tương gạo (*Komemiso*) là hương vị không thể thiếu

trong bữa ăn hàng ngày mà qua đó có thể nhận biết được xuất xứ và đặc trưng của vùng miền.

Vùng đồng bằng là vựa thóc của Shizuoka nên đặc trưng chủ yếu trong ẩm thực là việc sử dụng lương thực chính là gạo và mạch, ngoài ra là khoai lang, các loài nhuyễn thể, cá sông phong phú, cùng món ăn nổi tiếng là tương ủ *KinzanJi*.

Vùng ven biển (tiêu biểu như khu vực Izu, vịnh Suruga) là nơi mà ẩm thực truyền thống nổi bật với việc sử dụng nhiều hải sản, đặc biệt là các món ăn liên quan đến tảo biển. Thật ra, vùng ven biển còn có đồi núi song rất ít đất canh tác, do vậy trung tâm của ẩm thực là các loài thủy sản và hoa màu trên nương.

Như đã đề cập, sự phân chia vùng miền chỉ là tương đối bởi còn có những khu vực mà điều kiện tự nhiên bao hàm tính chất, đặc điểm của các vùng miền. Ở đây, người ta đã vận dụng linh hoạt sự khác nhau về phong thổ để thu được những sản phẩm từ núi, rừng, ruộng, vườn, sông, biển, qua đó tạo nên những đặc trưng trong ẩm thực nơi này. Khu vực núi Phú Sĩ là một trong những điển hình như vậy. Nơi đây có tính chất của cả miền núi và đồng bằng (địa hình từ thấp đến cao) với vùng đất cao là nơi canh tác nương, vườn còn vùng thung lũng rộng lớn trồng lúa nước và mạch. Đặc sản nơi đây là nấm, măng *Nara*, măng *Momi*, dưa muối làm từ rau nước, mù tạt (*Wasabi*). Ngoài ra, khu vực Nakayamakan nằm ở trung tâm Shizuoka có địa hình từ thấp đến trung bình lại bao hàm những tính chất của đồng bằng và một phần miền núi, ven biển. Bên cạnh

những đặc trưng ở đây còn nổi bật trong ẩm thực với đặc sản là cơm ong (*Hae*), cơm nhuộm (*Someii*), bánh *Todango*, cá *Ayu*, canh *Tororo* (làm từ khoai núi) và cá hồi. Trong khi đó, khu vực Hamana ở phía Tây Shizuoka có địa hình thấp lại dường như là sự kết hợp các đặc điểm của vùng đồng bằng và ven biển. Đặc trưng ẩm thực ở đây được tạo nên từ việc sử dụng sự phong phú nguồn lợi thủy sản của hồ, biển và ruộng nước, qua đó tạo nên những biệt sắc trong sinh hoạt ẩm thực tiêu biểu như lươn nuôi, tương ủ *Hamana*, các loại rau canh tác trên đất pha cát (dưa chuột, gừng khô...).

Cả việc sắp xếp bữa ăn trong ngày cũng nhận thấy các vùng miền có đặc thù riêng song hầu như tuân thủ chặt chẽ chế độ ăn theo mùa mà định ra số lần ăn trong ngày, thời gian ăn của từng bữa chính phụ, số lần nấu cơm... Nhìn chung, số lượng các bữa ăn trong ngày phổ biến từ 3 đến 4 bữa nhưng ở miền núi lại khá nhiều từ 4 đến 5 bữa, miền đồng bằng 3-4 bữa, trong khi ở miền ven biển chỉ là 3 bữa. Một số khu vực khác như xung quanh núi Phú Sĩ trừ mùa đông có 3 bữa còn lại các mùa khác đều 4 bữa. Trong khi đó ở khu vực Nakayamakan, tất cả các mùa đều sắp xếp 4 bữa trong ngày. Điểm chung dễ nhận thấy ở các vùng miền là số bữa ăn trong mùa đông ít hơn các mùa khác song việc định ra khoảng thời gian ăn các bữa chính, phụ lại khác nhau.

Tóm lại, trong quá trình phát triển, ẩm thực truyền thống ở Shizuoka vẫn được lưu giữ song không phải bất biến bởi đó là qui luật khách quan. Thật vậy, điều kiện kinh tế, chính trị - xã hội, giao lưu văn hóa,

phát triển khoa học kỹ thuật... và nhận thức của con người đã dẫn đến những biến đổi, song không vì thế có thể làm mất đi đặc trưng ẩm thực truyền thống các vùng miền của người Nhật Bản ở Shizuoka.

Tài liệu tham khảo

1. Aratai Masayoshi và cộng sự (1988), *Shizuoka phong thổ ký*, Công ty cổ phần Mitsukaku, Tokyo.
2. Ban kế hoạch tỉnh Shizuoka (2003), *Dáng hình Shizuoka 2003*, Shizuoka.
3. Bảo tàng tỉnh Shizuoka (1993), *Hình dáng và tâm hồn qua văn hóa ẩm thực*, Shizuoka.
4. Hội Ủy ban giáo dục tỉnh Shizuoka (2001), *Lễ hội, tập quán của Shizuoka*, Công ty cổ phần Kurofuna, Shizuoka.
5. Ishikawa Hiroko (2001), *Văn hóa ẩm thực và khu vực*, Nxb Zaimusho, Tokyo.
6. Hội Nghiên cứu văn hóa dân gian môi trường tỉnh Shizuoka (1997), *Văn hóa dân gian miền núi*, Công ty trách nhiệm hữu hạn, Shizuoka.
7. Oishi Sadao và cộng sự (1986), *Ẩm thực của Shizuoka*, Hiệp hội văn hóa Nozangyoson, Shizuoka.
8. Shugiyama Motoe (1982), *Tỉnh Shizuoka*, Nxb Shohei, Shizuoka.
9. Takeori Naokichi (1972), *Shizuoka Dân tộc Nhật Bản*, Nxb Dainihon.
10. Tỉnh Shizuoka (1991), *Lịch sử tỉnh Shizuoka, phần II; Dân tộc, quyển 24*, Shizuoka.