

ẨM THỰC TRUYỀN THỐNG THEO MÙA CỦA NGƯỜI NHẬT Ở SHIZUOKA

HOÀNG MINH LỢI*

Với điều kiện địa lý tự nhiên được phân biệt bởi ba vùng miền cơ bản (miền núi, đồng bằng, ven biển), ẩm thực truyền thống ở Shizuoka đã hình thành, tồn tại từ xưa do con người sáng tạo từ trên nền tảng đó. Người Nhật ở Shizuoka tùy theo điều kiện vùng miền mà lấy mạch hoặc gạo hay kết hợp cả hai làm lương thực chính song việc sử dụng và chế biến mới thật độc đáo, phong phú và đa dạng. Cùng với điều đó, việc sử dụng, chế biến lương thực phụ (khoai, kê, ngô, đỗ...) không chỉ là đáp ứng nhu cầu cuộc sống mà còn thể hiện sự ứng xử của con người với tự nhiên. Trong chế độ ẩm thực truyền thống của người Nhật ở Shizuoka, những bữa ăn tuy có sự khác nhau giữa các vùng miền song nhìn chung đều chịu ảnh hưởng rất lớn bởi yếu tố mùa, vụ. Kết quả của quá trình thích ứng và chọn lọc phù hợp với điều kiện sống như vậy đã hình thành nên chế độ ẩm thực theo mùa cả trong ngày thường và những dịp, trường hợp đặc biệt của người dân nơi đây.

1. Ẩm thực truyền thống theo mùa vùng miền núi

a. Mùa xuân

Vào mùa xuân, trong cơ cấu bữa ăn hàng ngày của người dân gồm có 5 bữa là bữa sớm (AsaJa), bữa sáng (Asameshi), bữa trưa (Hirumeshi), bữa chiều (YoJa), bữa tối (Yuhan). Bữa sớm (khoảng trước 6 giờ) là món khoai sọ nướng xiên. Khoai sọ đã luộc từ đêm trước, buổi sớm xiên lại, phết tương vào khoai rồi cắm xung quanh bếp để nướng.

Ngoài khoai nướng, có thể thay bằng các loại bánh làm từ bột kiều mạch, tiểu mạch nướng tương tự.

Bữa sáng (khoảng 10 giờ) thường có cơm độn mạch, canh tương cải thảo, củ cải muối, dưa chuột và cà tím muối. Bữa trưa tương tự như bữa sớm còn bữa chiều (từ 4 giờ đến 4 rưỡi chiều) thường ăn nhẹ với trà nên còn gọi là trà chiều (Yocha). Bữa tối gồm cơm độn mạch, củ kiệu muối, canh tương còn lại từ bữa sáng, nhưng nếu không đủ cơm thì làm bánh từ bột kiều mạch.

Bữa ăn trong những dịp đặc biệt như lễ, Tết, hội hè đương nhiên có sự khác biệt với ngày thường về cách thức tổ chức, chế biến, thưởng thức. Ngày Tết cú mừng 3 tháng 3, làm bánh dày cúng thần. Ngày 8 tháng 4 là lễ hội cúng thần, người ta làm bánh ToJikuri chế biến từ bột gạo và đỗ tương có thêm bột kiều mạch cho cứng lại, tiếp đó cho đường rồi nhào nặn bánh. Ngày này, các gia đình cũng xào chè, pha trà cúng Phật và tổ tiên rồi thưởng thức với mong muốn gặp nhiều may mắn. Ngày 5 tháng 5 làm bánh Kashiwa từ bột gạo hoặc bột ngô, bánh hình tròn có nhân đỗ, dùng lá cây Hoo gói lại rồi hấp chín.

b. Mùa hạ

Cơ cấu bữa ăn hàng ngày cũng gồm 5 bữa. Bữa sớm thường ăn đơn giản, chẳng hạn như bột đỗ trộn đường quây với nước sôi. Bữa sáng thường là cơm độn mạch, canh tương rau, củ cải muối hoặc cơm với khoai tây, cà tím xào tương. Bữa trưa hầu hết là cơm độn mạch, bánh ngô và những món còn thừa từ bữa sáng. Bữa chiều thường là món bánh nướng hoặc rán làm từ bột tiểu mạch,

* Nghiên cứu viên, Viện Nghiên cứu Đông Bắc Á

còn bữa tối, món mì nấu được sử dụng nhiều.

Trong dịp đặc biệt, nhất là lễ hội Obon ở miền núi Shizuoka (từ ngày 14 tháng 7 đến ngày 16 tháng 7) từ 3 giờ chiều ngày 14 tháng 7, người ta dâng trà cúng Phật, tiếp đó cúng bằng khoai lang luộc. Ngày 15, buổi sáng cúng ngựa, bò làm cách điệu bằng quả dưa chuột, cà tím. Buổi trưa, mọi nhà dâng mì nấu cúng thần Phật, sau đó toàn thể gia đình cùng ăn. Bánh Kashiwa làm từ trước đó mấy ngày cũng được dâng cúng thần, Phật trong dịp này.

c. Mùa thu

Bữa sớm người ta thường nướng lại khoai lang đã luộc trước đó hoặc ăn hạt dẻ rang. Bữa sáng phần nhiều là cơm độn mạch, canh tương củ cải hoặc cho thêm cà rốt, măng, rong tảo khô, ngoài ra còn có món củ cải muối (Takuan). Bữa trưa tương tự như bữa sớm, còn bữa tối phần nhiều ăn mì nấu, cháo Tochi (một loại hạt dẻ) hoặc cơm độn mạch và mì. Ngoài ra, đồ tương cũng được người dân sử dụng để tăng lượng món ăn trong mùa đông rất hữu dụng.

Mùa đông, nhất là khi bước vào tháng 12 cũng là dịp cận Tết, mọi gia đình cần chuẩn bị nhiều thứ cho những bữa ăn thịnh soạn nên mất khá nhiều thời gian, trong đó quan trọng bậc nhất là làm đậu phụ và giã bánh dày. Bữa ăn trong ngày cuối cùng của năm thường rất thịnh soạn nên gọi là đêm của năm (Toshinoban). Bữa này gồm cơm đồ đồ cùng nhiều món khác được trình bày theo trật tự và nguyên tắc nhất định, tuy nhiên trong dịp Tết có tập quán không ăn món mì luộc (Soba). Sau bữa Toshinoban, người chủ gia đình sẽ đi lấy nước đầu xuân để trừ tà ma và trên đường đi nếu ngẫu nhiên gặp người quen cũng phải im lặng vì kiêng như vậy mới may mắn. Nước lấy về gọi là Wakamizu dùng để pha trà với mong muốn có được sức khỏe cả năm.

Mùa đông, nhất là khi bước vào tháng 12 cũng là dịp cận Tết, mọi gia đình cần chuẩn bị nhiều thứ cho những bữa ăn thịnh soạn nên mất khá nhiều thời gian, trong đó quan trọng bậc nhất là làm đậu phụ và giã bánh dày. Bữa ăn trong ngày cuối cùng của năm thường rất thịnh soạn nên gọi là đêm của năm (Toshinoban). Bữa này gồm cơm đồ đồ cùng nhiều món khác được trình bày theo trật tự và nguyên tắc nhất định, tuy nhiên trong dịp Tết có tập quán không ăn món mì luộc (Soba). Sau bữa Toshinoban, người chủ gia đình sẽ đi lấy nước đầu xuân để trừ tà ma và trên đường đi nếu ngẫu nhiên gặp người quen cũng phải im lặng vì kiêng như vậy mới may mắn. Nước lấy về gọi là Wakamizu dùng để pha trà với mong muốn có được sức khỏe cả năm.

trồng cấy và thu hoạch nên mọi gia đình đều nấu cơm GoJi để cúng thần. Cúng xong, chia cơm trước hết cho trẻ em rồi sau đó là những người đi lễ bái ở đền. Ngoài cơm GoJi còn có khoai sọ nướng xiên và rau xào, cá Suba muối ngâm giấm để cúng thần. Lễ hội Shimotsuki còn bao hàm ý nghĩa là sự kỳ vọng của mọi người có được mùa màng bội thu trong năm sau để tiếp tục mở hội những năm tới.

d. Mùa đông

Bữa sớm người ta thường làm bánh bột kê (Awamochi) và uống trà nhưng đến bữa sáng làm cơm độn mạch, canh tương củ cải hoặc cho thêm cà rốt, măng, rong tảo khô, ngoài ra còn có món củ cải muối (Takuan). Bữa trưa tương tự như bữa sớm, còn bữa tối phần nhiều ăn mì nấu, cháo Tochi (một loại hạt dẻ) hoặc cơm độn mạch và mì. Ngoài ra, đồ tương cũng được người dân sử dụng để tăng lượng món ăn trong mùa đông rất hữu dụng.

Mùa đông, nhất là khi bước vào tháng 12 cũng là dịp cận Tết, mọi gia đình cần chuẩn bị nhiều thứ cho những bữa ăn thịnh soạn nên mất khá nhiều thời gian, trong đó quan trọng bậc nhất là làm đậu phụ và giã bánh dày. Bữa ăn trong ngày cuối cùng của năm thường rất thịnh soạn nên gọi là đêm của năm (Toshinoban). Bữa này gồm cơm đồ đồ cùng nhiều món khác được trình bày theo trật tự và nguyên tắc nhất định, tuy nhiên trong dịp Tết có tập quán không ăn món mì luộc (Soba). Sau bữa Toshinoban, người chủ gia đình sẽ đi lấy nước đầu xuân để trừ tà ma và trên đường đi nếu ngẫu nhiên gặp người quen cũng phải im lặng vì kiêng như vậy mới may mắn. Nước lấy về gọi là Wakamizu dùng để pha trà với mong muốn có được sức khỏe cả năm.

Bữa ăn sáng mừng 1 Tết cả gia đình ngồi quanh bếp lửa ăn uống với các món chủ yếu là đậu phụ kho tương, bánh dày, quả hồng

khô... nhưng theo tập quán, người ta không chế biến món canh thập cẩm. Đêm mùng 6, các gia đình nấu món cháo rau 7 vị với việc sử dụng nguyên liệu không có qui định bắt buộc, thậm chí không giới hạn chỉ có rau mà có thể thêm cả đồ rán và đậu phụ song nếu đủ số lượng 7 loại là tốt nhất. Ngày 13 tháng 1 gọi là ngày tiêu Tết cúng bánh dày, còn ngày 14 tháng 1 cúng thần Bếp với các món tương tự như trong ngày Toshinoban. Ngày 15 tháng 1 cũng là ngày tiêu Tết, mọi nhà nấu cháo sáng, buổi đêm nấu món cơm 5 vị với đủ 5 thành phần nguyên liệu khác nhau. Ngày 18 tháng 1, gia đình dâng bánh dày cúng Phật Bà Quan Âm, sau đó còn làm món Sushi, Tempura, món xào... khá thịnh soạn. Ngày 20 tháng 1, người ta nấu cơm đồ đồ cúng thần Ebisu (một trong bảy phúc thần trong truyền thuyết của Nhật Bản) rồi tiếp đến lễ hội đầu tháng 2, các gia đình lại giã bánh dày để cúng thần, Phật và tổ tiên.

2. Ẩm thực truyền thống theo mùa vùng đồng bằng

a. Mùa xuân

Chế độ ẩm thực hàng ngày gồm 4 bữa là bữa sáng (Ochanoko), bữa trưa (Ohiru), bữa phụ (Ochatsuke) và bữa tối (Oigohan) với hai bữa chính là bữa trưa và bữa tối. Bữa sáng là bữa ăn nhẹ thường là cơm độn mạch (hầu hết còn từ hôm trước), canh, dưa muối, trà, còn bữa trưa chủ yếu là cơm khoai lang, canh tương, rau trộn, cá nướng muối, dưa muối, trà. Bữa phụ vào khoảng 3 giờ chiều và là ăn nhẹ nên chỉ có một món chính như mì luộc chẳng hạn, và hầu như món này cũng được bà chủ nhà chuẩn bị từ trước thường là sau bữa tối. Bữa tối phổ biến là cơm, rau quả tẩm bột chao dầu (Tempura), cá nướng, món nấu, củ cải muối. Thường thì là cơm độn mạch, đôi khi nấu cơm trộn với cà rốt, măng, củ nghệ (Kennyaku), dầu thực vật v.v... Thức ăn chín là Tempura, cá Ayu nấu ăn kèm với củ cải muối.

Ẩm thực liên quan tới những dịp đặc biệt trong mùa xuân được tiến hành hàng năm gắn với những lễ hội quan trọng nhất. Ngày 3 tháng 3 là lễ hội Hina nên nhất thiết mọi gia đình phải làm bánh Hishimochi (bánh có hình thoi) để cúng thần Hina. Bánh này gồm ba loại với màu trắng, vàng, vàng nhạt, và món ốc đồng nấu, trước kia còn có bánh tròn màu đỏ, trắng làm từ một loại mạch hoang dại. Theo Thần đạo, ngày lễ Higan có nơi còn chế biến nhiều món ăn để cúng thần với nguyên liệu là cá, gạo, muối, cá sấy khô, hành, gừng... Ngày 5 tháng 5 là tết Đuan Ngọ, mọi nhà làm bánh Okashiwa, Dango, nấu cơm đỏ để cúng thần, Phật. Cơm đỏ nhưng thực tế là gạo trộn với đỗ đỏ, đen rồi nhuộm vàng từ nước ép quả lê (Kuchinashi).

b. Mùa hạ

Chế độ ẩm thực ngày thường cũng gồm 4 bữa: bữa sáng, bữa trưa, bữa phụ, bữa tối. Bữa sáng ăn nhẹ vào khoảng 6 giờ, cơm nấu từ đêm hôm trước và thường là cơm độn mạch với thức ăn là cá sông nướng hoặc nấu với xì dầu, ngoài ra còn có dưa chuột muối, cà tím muối, ô mai mặn và trà. Bữa trưa với thức ăn chính là cá sông và khi bận rộn người ta còn chuẩn bị sẵn cá mua để nướng muối ăn nhanh, kèm theo còn có muối vừng (Gomashiro), dưa muối và trà. Hầu như gia đình nào cũng chuẩn bị sẵn trong cả năm một món ăn cần thiết là đỗ tương ủ (Natto) và khi món nấu chín còn thiếu thì dùng Natto trong bữa ăn. Đối với bữa phụ vì bột tiểu mạch lúc nào cũng sẵn nên người ta làm bánh bao từ đêm trước với nhân đỗ hoặc tương. Ngoài ra, từ bột tiểu mạch làm món canh mì viên cũng nhanh được ăn nên rất phù hợp với bữa phụ. Tháng 6 là mùa thu hoạch khoai tây nên bữa phụ thường có món khoai tây luộc với muối, nấu với xì dầu hoặc đơn giản hơn là món cơm chan nước trà hay bột tiểu mạch trộn đường đỏ, bột quả hồng quấy nước sôi thành món Kosen ăn tạm. Bữa

tối gồm những món chủ yếu là cơm độn mạch, cá nấu, canh tương, trà và vì là bữa chính nên người ta bao giờ cũng chế biến các món xào, nấu kể cả những món chín dùng cho bữa sáng và bữa trưa hôm sau.

Về ẩm thực trong các dịp đặc biệt thường đánh dấu bằng ngày 25 tháng 6 khi việc trồng cây kết thúc. Mọi người rửa sạch nông cụ, chuẩn bị gạo rang, muối dùng để cúng thần Ebisu và thần Daikoku (tên gọi một phúc thần). Đây cũng là dịp nghỉ ngơi nên mọi người làm nhiều món, trong đó không thể thiếu món đậu phụ nướng và món trộn với củ nhược (Konnyaku). Ngày 20 tháng 7 là ngày lễ cúng thần Gion, mọi nhà làm bánh Kukimochi từ loại bột nhào hỗn hợp của gạo, ngô, kê. Ngày 7 tháng 8 là lễ hội Tanabata người ta cúng bằng quả bí đỏ nhưng vỏ phải còn xanh, nấu món cá trê đồng vì cá trê được cho là loài cá quý, ngoài ra còn làm bánh Bota và nấu cơm đỏ. Ngày Ushi liên quan tới việc chăn nuôi gia súc, và theo tập quán mọi nhà làm món lươn nướng để cầu chúc cho sự trôi chảy, may mắn trong công việc này.

c. Mùa thu

Vào mùa thu, chế độ ăn hàng ngày chỉ còn ba bữa: sáng, trưa và tối. Bữa sáng gồm cơm độn mạch, Yukari, dưa muối, trà. Yukari (gồm nhiều loại rau, lá rang, sấy khô giã nhỏ ăn dần) cho lên trên cơm, rót nước trà nóng để ăn. Cà tím mùa thu có hương vị rất đặc biệt nên hay được chế biến bên cạnh các loại dưa muối như củ cải, cải thảo muối. Bữa trưa thường có cơm độn mạch, rau xào, cá trộn giấm và trà. Người ta hay chế biến cá Iwashi trộn giấm nấu chín nếu còn tươi sẽ làm món gỏi Sashimi. Bữa tối với món được mọi người chế biến nhiều là trứng cá trê bỏ dưỡng hoặc món rau nấu với cá trê nướng, cơm độn mạch ăn với những món này cùng với dưa muối rồi uống trà. Trong những dịp lễ hội, chế độ ẩm thực được tiến hành như sau:

Ngày 13 tháng 9 là ngày ngắm trăng, mọi người làm bánh Hesodango để cúng thần, tổ tiên. Bánh làm từ bột gạo tẻ, nhào nhuyễn, nặn tròn (đường kính khoảng 9cm) rồi hấp, sau đó chọn ra 9 cái đẹp nhất cùng với khoai sọ luộc, hạt dẻ, đỗ Ude xếp lại để cúng lễ. Tiếp đó, ngày 25 tháng 9 là lễ hội cúng thần Mitsuketen nên mọi nhà làm bánh Kakimochi. Ngày 17 tháng 10 là lễ hội đèn gắn liền với việc giã bánh dày, nấu rượu nếp hay còn gọi là rượu ngọt.

Vào mùa thu có những ngày lễ hội liên quan đến trồng cây lúa như: Lễ Kariage với đồ cúng gồm cơm 5 vị, liềm, hòn đá mài (Toishi), bó lúa (làm cách điệu bằng rơm bện), cơm không để cầu xin may mắn. Ngày lễ Kokiage đánh dấu kết thúc thời gian thu hoạch lúa, người ta nấu cơm không, trộn thêm ít rượu và xì dầu để cúng còn với lễ Hikiage là lễ cúng sau khi thu hoạch xong mùa màng, cơm cúng không trộn gì. Ngày 01 tháng 11 là ngày cúng tiễn thần Đất và đồ cúng là cơm đỏ (hay còn gọi là cơm đỏ). Ngày 20 tháng 11 là ngày lễ thần Ebisu, người ta nấu rượu ngọt cúng thần cùng với quít, hồng, củ cải (củ cải nấu cắt hình góc cạnh dày khoảng 3 cm).

d. Mùa đông

Điểm đặc biệt trong chế độ ăn hàng ngày gồm bữa sáng, bữa trưa, bữa tối là người ta chỉ nấu cơm một lần vào buổi tối mà thôi. Thật vậy, bữa sáng người ta không nấu cơm mà ăn những món còn lại từ đêm hôm trước như cơm củ cải, cơm độn mạch cùng món có sẵn là củ cải muối, do vậy chỉ nấu món canh Ohataki, và cuối bữa uống trà. Ohataki là món được chế biến từ gạo tẻ hạt nhỏ, gạo tằm trộn với một ít gạo nếp rồi đồ chín, tiếp đó, giã thành bột, cắt từng miếng nhỏ nấu với nước, nêm gia vị thành canh Ohataki. Cơm độn mạch và cơm củ cải vì nguội nên thường được ăn kèm với đỗ tương ủ và trà nóng cho dễ ăn. Bữa trưa thường có cơm

độn mạch, cá kho, rau xào, đồ tương ủ và trà. Nhìn chung, cơm cũng được nấu từ đêm hôm trước còn món cá kho chủ yếu làm từ những loài cá nhỏ bắt được trên đồng ruộng, xào lại phơi khô làm thức ăn bữa trưa. Tương ủ cũng là món không thể thiếu trong bữa trưa, nhất là khi thiếu thức ăn nấu chín. Bữa tối cũng là thời gian bà chủ nhà nấu cơm lần đầu trong một ngày và cùng với đó là việc chuẩn bị sẵn cho việc chế biến những món ăn của bữa trưa ngày hôm sau. Món Kenchin được chế biến với nguyên liệu chính là khoai sọ, củ cải, cà rốt, củ nhưng (Konnyaku), cải thảo nộm xì dầu hoặc có thể thêm vào cá nhỏ, trứng cá trê. Món này không mất nhiều thời gian lại ngon miệng nên hay được chế biến trong mùa đông và mùa xuân. Như vậy, bữa tối với các món ăn chủ yếu là cơm độn mạch (hoặc củ cải), canh khoai sọ, canh tương, rau xào, kiểu muối, trà. Âm thực trong những dịp đặc biệt vào mùa đông thường diễn ra theo trình tự dưới đây.

Ngày 30 tháng 12 thường giã bánh dày song nếu ngày này trùng với ngày Thỏ (Usagi) cần phải tránh bởi nếu giã bánh trong ngày này tất sẽ bị thương lúc làm việc, nên người ta còn gọi đây là ngày "ung nhọt" (Umu). Ngày 7 tháng 1 người ta nấu món cháo 7 vị nhưng trong ngày không được ăn bánh để tránh điều không may theo như quan niệm. Tiếp đó, ngày 15 tháng 1 gọi là tiểu Tết, người ta nấu cháo đỗ, làm bánh gạo giã, nhân đỗ và khi ăn dùng dưa làm từ thân cây bông lau với mong muốn gặp nhiều may mắn. Ngày 20 tháng 1 làm bánh gương để cúng rồi chia đều cho các thành viên trong gia đình. Ngày 3 tháng 2 là lễ Tiết phân, mọi nhà rang đồ tương rắc trong và ngoài nhà để đuổi ma quỉ.

3. Âm thực truyền thống theo mùa vùng ven biển

a. Mùa xuân

Âm thực hàng ngày với chế độ ăn ba bữa là sáng, trưa và tối. Bữa sáng thường gồm cơm độn mạch, rau núi, canh tương, cá muối trong đó, canh tương có thể cho thêm các mầm, đợt cây ăn được vào mùa xuân sẽ càng ngon hơn. Món cá khô, muối thường được ăn với củ cải muối cá mính cũng được cho là hợp khẩu vị. Bữa trưa chủ yếu là cơm độn mạch, canh nấm, rau xào hoặc thường nướng cá Shiwame, cá Wakame xào, nấu với nấm, rau vôi vôi và xì dầu. Nếu làm công việc của nhà nông thì khi lên nương người ta dùng cơm hộp với cá, rau, củ cải, dưa muối, rau thơm còn nước trà thường đựng trong ống tre mang theo. Bữa tối chủ yếu là cơm độn mạch, cá Bora nấu, rau trộn vừng, ngoài ra còn có món đồ Sora nấu với xì dầu, đường, canh tương (cho thêm nấm và rau vôi vôi) hoặc cũng có thể kèm món củ cải muối hay cá mực nấu.

Vào những dịp lễ hội về mùa xuân cũng có những nét riêng trong ẩm thực của vùng ven biển. Khi đến ngày lễ Xuân phân (Higan), mọi gia đình làm món cơm cuốn Norimaki (nguyên liệu là cá, rau, gia vị trộn lẫn rồi dùng mảnh tre đan cuốn tròn rồi cắt miếng), món bánh gạo gọi là bánh Higan, ngoài ra còn có bánh dày để cúng Phật. Đến lễ Tiết cú tháng 4 làm bánh dày màu xanh và màu trắng để cúng nữ thần Hina và cầu chúc cho hạnh phúc gia đình.

b. Mùa hạ

Có thể nói, nguyên liệu chế biến món ăn thời kỳ từ tháng 5 khá phong phú với các loại thực phẩm mùa hè như: cà tím, bí đỏ, dưa chuột, đồ tương, ngô... tháng 6 còn có kiểu muối, ô mai, mận cùng nhiều loài cá đánh bắt được và bảo quản lâu dài. Với bữa sáng vùng ven biển chủ yếu là cơm độn mạch, canh tương cà tím, dưa chuột muối, cá nướng. Bữa trưa thường là cơm độn mạch (hầu hết được nấu sẵn từ buổi sáng), canh tương, bí đỏ xào, luộc, kiểu muối, củ cải

muối. Bữa tối là bữa quan trọng trong ngày nên có nhiều món như cơm độn mạch, canh tương, đậu phụ, rau trộn vừng và tương, dưa muối.

Trong các dịp lễ, Tết mùa hè một lễ hội có vị trí ý nghĩa quan trọng trong đời sống sinh hoạt của cư dân đó là lễ hội cúng thần Amao diễn ra trong ba ngày. Tâm điểm của lễ hội là giới trẻ tập trung ở bờ biển, buộc dưa chuột thành bó rồi ném xuống biển. Những người bơi ra lấy được sẽ dùng làm nguyên liệu chế biến món Urimomi để uống với rượu. Mọi người chia nhau món Urimomi với suy nghĩ ăn món này sẽ không bị bệnh tật vào mùa hạ. Những ngày lễ hội, mọi gia đình còn nấu món cơm đỏ và Sushi đựng trong các hộp to để chia cho hàng xóm thân cận, ngoài ra còn có bánh làm từ bột tiểu mạch trộn đỗ Sora gói trong hộp làm từ nan tre, hấp cách thủy. Lễ hội Obon ngày 13 tháng 8 cũng rất quan trọng nên các gia đình chế biến những món ăn đặc biệt để cúng thần, Phật, tổ tiên mà tâm điểm là mọi người đi vào núi để đón Phật, cầu xin may mắn.

c. Mùa thu

Cá đánh bắt trong mùa thu sẽ được bảo quản để dùng trong mùa đông bằng cách muối, sấy khô. Đây cũng là thời kỳ thu hoạch lúa, mạch, các loại đỗ, củ cải, khoai lang... đồng thời với chế biến, bảo quản thực phẩm cung cấp cho suốt năm như củ cải muối, khoai lang làm khô chẳng hạn.

Về chế độ ẩm thực, bữa sáng với thành phần chính là cơm độn mạch, củ cải nấu, canh tương khoai sọ, cá khô, kiệu muối. Bữa trưa chủ yếu là cơm độn mạch, nội tạng cá nướng muối Haramo, canh tương cà tím. Nội tạng của cá hấp sấy (Katsuo) hay được chế biến theo kiểu nướng muối được gọi là Katsuoheso.

Vào các dịp lễ, Tết mùa thu, nhất là trong ngày lễ Higan tháng 9, người ta làm bánh dày Dango, món Sushi, cà rốt xào, nấm xào

để cúng Phật. Đêm rằm tháng 10, đồ lễ cúng là những hoa màu canh tác được như khoai sọ, khoai lang... hay quả hồng, hạt dẻ, đặc biệt không thể thiếu món cơm 5 vị nhưng không làm bánh dày Dango. Trong lễ hội Niiname tháng 10 với việc cúng thần bằng gạo mới thu hoạch được, nhà nào cũng già bánh dày từ gạo mới để cúng thần, sau đó những người trẻ tuổi mang chia, biếu cho hàng xóm xung quanh.

d. Mùa đông

Nhiều nơi vùng ven biển có rừng núi bao quanh do đó hầu như suốt mùa đông phải đốt than nên nhiều gia đình rất bận. Đốt than không chỉ để cung cấp nhiên liệu cho mùa đông mà còn là nguồn thu nhập quan trọng của nhiều gia đình xưa kia. Bữa sáng chủ yếu là cơm độn mạch, canh tương (nấu với trai, sò, củ cải, khoai sọ), dưa muối và vì các loại rau không dễ trồng nên ít được sử dụng trong bữa sáng mùa đông. Bữa trưa thường là cơm hộp, cá khô, canh tương. Sở dĩ như vậy vì sau bữa sáng nhiều gia đình vào núi đốt than, làm nương nên phải dùng cơm hộp song người ta còn chế biến thức ăn tại nơi làm việc với thực phẩm có sẵn trên nương, vườn. Bữa tối với thành phần chính là cơm độn mạch, củ cải xào, canh tương, cá, đậu phụ. Ẩm thực trong mùa đông và ngày Tết vùng ven biển có những đặc trưng riêng được biểu hiện rõ nhất trong cuộc sống của cư dân các làng nơi đây. Ngày 17 tháng 12 hàng năm, các làng tiến hành lễ hội cúng thần lửa với nguyên liệu chế biến thức ăn rất phong phú, trong đó không thể thiếu thịt gà và rượu để cúng thần với mong muốn cả năm không xảy ra hỏa hoạn. Để chuẩn bị đón Tết, ngày 28 tháng 12, các gia đình già bánh dày dùng cho cả dịp Tết, trong đó có bánh dày vuông gọi là Noshimochi dùng để nướng ăn dần. Ngày 14 tháng 1, người ta nhào bột gạo để làm bánh ba màu vàng, đỏ,

xanh để cúng thần. Sáng ngày 15 tháng 2, trẻ em mang những túi gạo để cúng thần ra bờ biển kêu to "dondoyaki" rồi nướng ăn bánh ba màu. Ở nhà, mọi người nấu món cháo đậu (Komamegayu) (khi nấu xong cho muối và bánh dày cắt nhỏ) và theo quan niệm truyền thống thì dù nóng đến mấy, khi ăn cháo cũng không được thổi nếu không sẽ có bão lớn đến với gia đình và làng xóm.

Ngày 17 tháng 1 với lễ hội lớn tổ chức ở các đền và mọi nhà già bánh dày, nấu rượu nếp làm đồ lễ cúng thần. Bánh dày nhân khoai sọ cũng được làm trong dịp này và nướng được coi là cách thưởng thức ngon nhất.

Với đặc thù nghề nghiệp mưu sinh nên ẩm thực của ngư dân vùng ven biển cũng có những đặc trưng liên quan đến nghề này. Trong ba ngày Tết, chủ nhà chọn một trong ba ngày đó cúng thần bằng bánh dày và khoai sọ nấu nhằm cầu xin đánh bắt được nhiều cá to trong năm. Ngày 31 tháng 12, các gia đình làm thêm nơi thờ cúng thần, Phật cạnh bàn thờ thần, Phật gọi là OsechiJo cùng với việc chuẩn bị các món ăn đón năm mới và tiễn năm cũ. Ở OsechiJo, chủ nhà dựng một cây to trên đó treo 5 loại cá là cá Sanma, Katsuo, Meji, Surume, Buri, cùng với bánh dày trắng, đồ dùng để cúng thần.

Dịp Tết phân mừng 3 tháng 2, các gia đình làm món Sushi và món đồ xào (dùng để cúng Phật) với quan niệm rằng không được ăn cho đến khi có tiếng kêu của thần sấm sét. Không chỉ vậy, người ta còn xếp 12 hạt đỗ lên trên lớp tro bếp và dù hạt đỗ có thành đen hay trắng thì đều với mong muốn có mưa cho năm mới.

4. Truyền thống và sự biến đổi

Qua những đề cập ở trên cho thấy trong ẩm thực truyền thống của người Nhật Bản ở Shizuoka thì chế độ ẩm thực theo mùa có

một quá trình hình thành, phát triển, ảnh hưởng liên quan với nhau trong lịch sử. Chính vì vậy, khi nói tới bất kỳ vùng miền nào cùng với chế độ ẩm thực theo mùa tức cũng bao hàm tính lịch sử cùng sự biến đổi (ít hay nhiều) qua thời gian. Hơn nữa, khi tìm hiểu chế độ ẩm thực theo mùa ở Shizuoka một cách thấu đáo sẽ thấy được những điểm hay yếu tố khác biệt và nhìn chung đó là do sự khác nhau về nguyên liệu chế biến món ăn, thức ăn chính, phụ có được tùy thuộc vào điều kiện môi trường tự nhiên của miền núi, đồng bằng và ven biển. Trên cơ sở đó sẽ quyết định chế độ ẩm thực hàng ngày, theo mùa được biểu hiện qua việc sắp xếp 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. Tùy thuộc vào từng nơi, người ta đã vận dụng linh hoạt sự khác nhau về phong thổ để thu được những sản phẩm từ núi rừng, ruộng nương vườn, sông biển, qua đó tạo nên những đặc trưng trong ẩm thực nơi này. Thật vậy, ngay cả việc sắp xếp bữa ăn trong ngày có thể nhận thấy rõ điều này ở 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 3-4 bữa nhưng ở miền núi lại khá nhiều từ 4-5 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 thuộc miền núi, tất cả các mùa đều sắp xếp 4 bữa trong ngày. Điềm 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.

Điểm cần lưu ý là 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, do vậy đã tạo nên nét đặc trưng trong ẩm thực theo mùa của người dân nơi đây. Khu vực núi Phú Sĩ là một trong những điển hình như vậy khi mà ở đây có tính chất của cả miền núi và đồng bằng với vùng đất cao là nơi canh tác nương, vườn còn vùng thung lũng rộng lớn trồng lúa nước và mạch. 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. 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. Chính vì lẽ đó, ẩm thực theo mùa ở những khu vực này được hình thành từ việc sử dụng sự phong phú các nguồn lợi của rừng núi, ruộng nước và biển cả, qua đó góp phần tạo nên sự đa dạng trong ẩm thực truyền thống nơi đây.

Như vậy, ẩm thực theo mùa là một trong những yếu tố quan trọng trong ẩm thực truyền thống của người Nhật Bản ở Shizuoka. Tuy nhiên, ẩm thực theo mùa dù vẫn tồn tại song không phải bất biến bởi đó là qui luật khách quan của sự phát triển thời đại. Thật vậy, dưới tác động 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 sâu sắc trong chế độ ẩm thực theo mùa. Có thể nhận thấy đó là những thay đổi về chế độ ăn trong ngày, thời gian của bữa ăn, cơ cấu bữa ăn và chuẩn mực món ăn tỷ lệ thuận với sự phát triển kinh tế, xã hội, sự phong phú, đa dạng của nguồn lương thực thực phẩm. Không chỉ vậy, những thay đổi này còn khiến cho sự

khác biệt về qui định trong ẩm thực theo mùa giữa các vùng miền ngày càng thu hẹp lại, chẳng hạn như thành phần thức ăn, sắp xếp bữa ăn, cơ cấu món ăn. Mặc dù vậy, ẩm thực theo mùa ở Shizuoka không hoàn toàn mất đi mà vẫn hiện hữu như truyền thống vốn có từ xưa, đó là việc sử dụng triệt để nguồn nguyên liệu đặc trưng của từng mùa, vụ trong năm. Chính yếu tố này từ lâu đã hình thành nên những món ăn đặc sắc của người dân trong từng mùa, vùng miền ở Shizuoka và dường như đã trở thành tập quán không thể mất đi nhất là đối với những dịp, trường hợp đặc biệt của mỗi mùa trong năm. Điều đó cho thấy, ẩm thực theo mùa không đơn thuần chỉ là đáp ứng nhu cầu cuộc sống mà hàm chứa ý nghĩa tinh thần của con người thông qua những phong tục, tập quán đặc sắc liên quan, qua đó trở thành những giá trị tốt đẹp trong văn hóa ẩm thực truyền thống của người Nhật Bản ở Shizuoka.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Ẩm thực của Shizuoka* trong toàn tập Cuộc sống ẩm thực của Nhật Bản, tập 22, Hiệp hội văn hóa Nazangyoson xuất bản, năm 1986. Tiếng Nhật.
2. Ishikawa Hiroko, *Văn hóa ẩm thực và khu vực*, Nxb Zaimusho, năm 2001. Tiếng Nhật.
3. *Hình dáng và tâm hồn qua văn hóa ẩm thực*, Bào tàng tỉnh Shizuoka xuất bản, năm 1993. Tiếng Nhật.
4. *Lễ hội, tập quán của Shizuoka*, Hội Ủy ban giáo dục tỉnh Shizuoka, Công ty cổ phần Kurofuna xuất bản, năm 2001. Tiếng Nhật.
5. *Shizuoka - cuộc sống và thiên nhiên*, Hội bảo tồn di sản văn hóa tỉnh Shizuoka, Nxb Shizuwa, năm 1989. Tiếng Nhật.