ទំព័រទី១៖ **ទស្សនាវដ្ដី “និប៉ុនិកា” លេខ៣៤**

ការទទួលទានអាហារសុខភាពនៅជប៉ុន

ទំព័រទី២៖

ទស្សនាវដ្ដីលេខ៣៤នេះ និយាយអំពី “**ការទទួលទានអាហារសុខភាពនៅជប៉ុន**”

ស្យូជីន រ្យ៉ូរី ឬ អាហារស្យ៉ូជីន ដែលមិនប្រើសាច់ ឬ ត្រី និងបច្ចេកទេសបុរាណ និងថ្មីនៃការផ្អាប់អាហារ ព្រមទាំងការបង្កើតអាហារប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិតជាច្រើន។ ទាំងអស់នេះជាម្ហូបជប៉ុន ដែលមិនត្រឹមតែល្អសម្រាប់សុខភាពប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងរួមចំណែកដល់អនាគតពិភពលោកប្រកបដោយនិរន្តរភាពផងដែរ។

មាតិកា

- ការវិវត្តវប្បធម៌អាហារបួសរបស់ជប៉ុន
- ម្ហូបអាហារធ្វើពីសណ្ដែកសៀងជប៉ុន បុរាណ និងបច្ចុប្បន្ន
- អាហារជប៉ុនពោរពេញដោយសណ្ដែកសៀង
- អ្នកឯកទេសបង្កើតអនាគតគ្រឿងផ្អាប់
- ការច្នៃប្រឌិតអាហារកកើតនៅប្រទេសជប៉ុន
- ដំណើរកំសាន្តនិម្មិតទូទាំងប្រទេសជប៉ុន៖ ទេសភាពកើតចេញពីអាហារ
- រសជាតិជប៉ុន៖ បង្អែមអាម៉ាហ្សាកិ
- ដើរកំសាន្តប្រទេសជប៉ុន៖ ណាហ្គាហាម៉ា
- វត្ថុអនុស្សាវរីយ៍របស់ជប៉ុន៖ ស៊ុបមិសុម៉ូណាកា

រូបភាពលើគម្រប៖ អាហារឈុត ដែលមានចានបន្លែតូចៗជាច្រើនជួរ មាននៅ "ជិម៉ាឈិ រ៉ូរ៉ូ" ក្នុងក្យូតូ

(រូបថតដោយ៖ ណៃតុ សាដាហុ)

និប៉ុនិកា ត្រូវបានបោះពុម្ពជាភាសាជប៉ុន និងប្រាំមួយភាសាផ្សេងទៀត រួមមានភាសាអារ៉ាប់ ចិន អង់គ្លេស បារាំង រុស្ស៊ី និងអេស្ប៉ាញ ដើម្បីណែនាំទៅកាន់ពិភពលោកអំពីប្រជាជន និងវប្បធម៌ជប៉ុនសព្វថ្ងៃនេះ។

ចំណងជើងទស្សនាវដ្ដី និប៉ុនិកា មានប្រភពមកពីពាក្យ “និប៉ុន” ពាក្យជប៉ុន ដែលមានន័យថា ប្រទេសជប៉ុន។

ទស្សនាវដ្ដីលេខ៣៤ R-050317

បោះពុម្ពដោយក្រសួងការបរទេសនៃប្រទេសជប៉ុន

២-២-១ កាស៊ឹមិហ្គាសិគិ សង្កាត់ជិយ៉ូដា ទីក្រុងតូក្យូ ១០០-៨៩១៩ ប្រទេសជប៉ុន

គេហទំព័រផ្លូវការរបស់ក្រសួង https://www.mofa.go.jp/

នៅប្រទេសជប៉ុន បន្លែត្រូវបានដាំដុះចាក់ឫសគល់ក្នុងតំបន់នានាតាំងពីបុរាណកាលមកហើយ។ រូបភាពនៅទីនេះបង្ហាញពីបន្លែដែលដាំដុះនៅក្យូតុ ដែលភាសាជប៉ុនហៅថា "ក្យូយ៉ាសៃ"។

<u>ទំព័រទី៣</u>៖ (រូបភាព)

<u>ទំព័រទី៤</u>៖

ការវិវត្តវប្បធម៌អាហារបួសរបស់ជប៉ុន

នៅពេលការយល់ដឹងអំពីសុខភាពកើនឡើងទូទាំងពិភពលោក មនុស្សកំពុងសម្លឹងមើលអាហារដែលមានមូលដ្ឋានលើរុក្ខជាតិ និងអាហារស៊ូជីន ឬ អាហារបួស។ តើអ្វីទៅជាភាពទាក់ទាញនៃរបបអាហារបួសដែលមាននៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនតាំងពីបុរាណកាលមក ជាមួយនឹងរសជាតិដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ និងការគិតគូរដល់បរិស្ថាន។ (*រូបថតដោយ៖ គីរីហារ៉ា អុសាមឺ*)

<u>ទំព័រទី៥</u>៖

រូបទំព័រខាងឆ្វេង៖ ហាសសឹន មុខម្ហូបដែលពឹងលើបន្លែតាមរដូវ មានដូចជា ប៉េងប៉ោះស្រោម ផ្លែក្រចាប់ ឬ ស្ពៃក្របី និងហ៊្វុ (នំស្រូវសាលី) ចៀនជាមួយណុរិ(សារ៉ាយសមុទ្រ)ជាដើម។

រូបខាងលើផ្នែកឆ្វេង៖ មុខម្ហូបអាហារសម្រន់ ធ្វើពីផៃប៉ូវចិញ្ច្រាំជាមួយជ្រក់ស្ពៃតាកាណា(ស្រដៀងស្ពៃខៀវ) លាយជាមួយមិសុ(សណ្ដែកសៀងផ្អាប់) ហើយញាត់ក្នុងគ្រប់ដុតជាមួយម៉ាកុម៉ូហ្គិតា(បន្លែម្យ៉ាងស្រដៀងគល់ស្លឹកគ្រៃសជាតិស្រដៀងទំពាំង)។

រូបខាងលើផ្នែកស្ដាំ៖ ស៊ុបស៊ូម៉ាស៊ីជី ដែលមានតៅហ៊ូល្វ ផ្សិតម៉ាត្សឹតាកិ និងត្រឡាច។ ទឹកស៊ុបនេះលាយបញ្ចូលគ្នាដោយដាស៊ិកុមប៊ឺ(គ្រឿងបន្ថែមរសជាតិធ្វើពីសារ៉ាយសមុទ្រ) និងដាស៊ិយ៉ាសៃ(គ្រឿងបន្ថែមរសជាតិធ្វើពីបន្លែ)។

រូបខាងក្រោមផ្នែកឆ្វេង៖ ហ៊ីរ្យូហ្ស៊ឺ គឺជាមុខម្ហូបដែលធ្វើពីតៅហ៊ូ និងដំឡូងមីឈូសយ៉ាងម៉ត់ លាយជាមួយមើមហ្គូបូ(ស្រដៀងមើមសាគូ) ការ៉ុត និងផ្សិតត្រចៀកកណ្ដុរហាន់ជាសសៃឆ្មារៗ ហើយបំពង។

រូបខាងក្រោមផ្នែកស្ដាំ៖ ផ្សិតអារ៉ាប៊ិដាកិអាំងជាបន្ទះក្រាសដូចសាច់អាំង ច្របាច់ជាមួយទឹកជ្រលក់ល្ង និងវ៉ាសាប៊ិ(រុក្ខជាតិមានរសជាតិហិលឈ្ងុល)។

<u>ទំព័រទី៦៖</u>

ផ្កាគិគីស្រុសហើយ ត្រូវបានពូតពីលើបាយដែលលាយទឹកខ្មេះ ដើម្បីធ្វើឱ្យស៊ូស៊ីមានរាងស្រដៀងកូនបាល់ប្រពៃណីជប៉ុនហៅថា តិម៉ារិ។

ស្យ៉ូជីន រ្យ៉ូរី គឺជាម្ហូបបួសដែលប្រើបន្លែ សារ៉ាយសមុទ្រ ផ្សិត និងរុក្ខជាតិផ្សេងទៀត ដែលដើមឡើយត្រូវបានបង្កើតឡើងជាចង្ហាន់របស់ព្រះសង្ឃហ្សេន។ មុខម្ហូបទាំងនេះមិនមានជាតិសាច់សត្វ ឬគ្រឿងទេសដែលហៅថា "ឫសគល់ទាំងប្រាំ (ខ្ទឹមស ខ្ទឹមបារាំង ស្លឹកខ្ទឹម ស្លឹកគូឆាយ និងគល់ខ្ទឹម)"ទេ។ ដំបូងឡើយ អាហារទាំងនេះត្រូវបានបម្រើតែនៅវត្តអារាម និងភោជនីយដ្ឋានឯកទេសប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែថ្មីៗនេះ នៅភោជនីយដ្ឋាន និងហាងកាហ្វេនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនមានការចាប់អារម្មណ៍កាន់តែខ្លាំងឡើងចំពោះម្ហូបបួសទាំងនេះ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកអាចរីករាយជាមួយនឹងស្យ៉ូជីនរ្យ៉ូរី(អាហារបួស)បានយ៉ាងងាយស្រួល។

ភោជនីយដ្ឋានបម្រើអាហារបួសមួយមានឈ្មោះថា"សូហ្គុ" នៅរ៉ុបប៉ុនហ្គិ ក្បែរទីក្រុងតូក្យូ។ លោក ណូមូរ៉ា ដៃស៊ូកិ ត្រូវបានជ្រើសរើសជាមេចុងភៅឈានមុខគេម្នាក់ក្នុងចំណោមមេចុងភៅទាំង៥០របស់ពិភពលោកខាងមុខម្ហូបដែលមានមូលដ្ឋានលើរុក្ខជាតិ។

លោក ណូមូរ៉ា មានប្រសាសន៍ថា "មេចុងភៅមកពីប្រទេសផ្សេងៗមានការភ្ញាក់ផ្អើលចំពោះវិធីធ្វើម្ហូបជាច្រើនដែលយើងបានប្រើប្រាស់" ហើយមុខម្ហូបទាំង១២មុខក្នុងហាងពិតជាសម្បូរបែបមែន។ មុខម្ហូបបែបទំនើបដែលមិនធ្លាប់មានក្នុងបញ្ជីមុខម្ហូបស្យ៉ូជីនរ្យ៉ូរីបុរាណបានបង្ហាញឡើងក្នុងភោជនីយដ្ឋានរបស់លោកមានដូចជា ម្ហូបដែលធ្វើចេញពីល្ពៅចំហុយហៅថា "Shojin Pudding(សង់ខ្យាស្យ៉ូជីន)" និងផ្សិតអារ៉ាបិដាកិអាំងបែបសាច់ស្ទេកជាដើម។ ម្ហូបទាំងនេះត្រូវបានរៀបចំចម្អិនតាមវិធីផ្សេងៗគ្នាដូចជា អាំង ចំហុយ ស្ងោរ និងចៀន ឬ បំពង ដែលបង្ហាញឱ្យឃើញរូបភាពនៃម្ហូបបួសមានលក្ខណៈសាមញ្ញ និងមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែមានរសជាតិឆ្ងាញ់។

<u>ទំព័រទី៧៖</u>

រូបខាងលើ៖ បាយលាយជាមួយស៊ិអុកុមប៊ឺ(សារ៉ាយសមុទ្រប្រៃ) និងគេមពឺរ៉ាមើមឈូក(រូបឆ្វេង) និងអាកាដាស៊ិ (ស៊ុបមិសុ ធ្វើពីសណ្តែកសៀងផ្អាប់)។

រូបខាងក្រោម៖ សង់ខ្យាពិសេសមួយ ដែលធ្វើពីល្ពៅចំហុយជាមួយដាស៊ិ។

រូបខាងលើ៖ លោក ដៃស៊ូកិ ណូមូរ៉ា ដែលជាមេចុងភៅ។ ជំនាញធ្វើម្ហូបដ៏ប៉ិនប្រសប់របស់គាត់ត្រូវបានបង្ហាញឱ្យឃើញក្នុងការធ្វើគ្រឿងរសជាតិដាស៊ិរបស់គាត់។

រូបកណ្តាល៖ ផ្លែក្រចាប់ ឬ ស្ពៃក្របី ប្រើសម្រាប់ធ្វើហាសស៊ីន។ ផ្លេះសំបកដ៏រឹងចេញដើម្បីបង្ហាញសាច់សខាងក្នុងដែលអាចទទួលទានបាន។

រូបខាងក្រោម៖ ផ្នែកខាងក្នុងហាង សូហ្គុ ជាមួយនឹងបរិយាកាសបែបសម័យថ្មី។

ជាការពិតណាស់ ភោជនីយដ្ឋាន សូហ្គុ បម្រើម្ហូបបែបប្រពៃណីដូចជា ហ្គម៉ាតូហ្វ៊ូ(តៅហ៊ូល្ង)ធ្វើពីល្ងស និងហ៊ីរ្យូហ្ស៊ុ ធ្វើពីតៅហ៊ូជាមួយបន្លែ បន្ទាប់មកចៀន។ ដោយផ្អែកលើគតិបញ្ញានៃវប្បធម៌អាហារបួសបែបប្រពៃណីជប៉ុន មុខម្ហូបទាំងនេះក៏ត្រូវបានបន្ថែមនូវជាតិប្រូតេអ៊ីន និងជាតិប្រេងកាន់តែច្រើនដល់របបអាហារបួសដែលទំនងជាខ្វះខាតជាតិទាំងនេះ។

គ្រឿងផ្សំបន្ថែមរសជាតិហៅថា ដាស៊ិ ដែលជាមូលដ្ឋាននៃម្ហូបជប៉ុន ក៏មានលក្ខណៈពិសេសផងដែរ ដោយមិនប្រើដាស៊ិ ដែលធ្វើចេញពីសាច់សត្វ កាត្ស៊ុអុប៊ឹស៊ិ(ប្រភេទត្រីធ្មើររីង)ទេ គឺប្រើដាស៊ិ ដែលធ្វើពី កុមប៊ឹ(សារ៉ាយសមុទ្រ) និងបន្លែជំនួសវិញ។ ប្រសិនបើស្ងោរ កុមប៊ឹ ដើម្បីធ្វើ ដាស៊ិ នឹងទទួលបានរសជាតិចត់ ប៉ុន្តែបើដាស៊ិ ម្រាស់ចេញពីបន្លែស្ងោរវិញ នឹងទទួលបានរសជាតិអ៊ុម៉ាមិ(ផ្អែមឆ្ងាញ់) ហើយបន្ទាប់ គឺយកដាស៊ិទាំងពីរមុខលាយបញ្ចូលគ្នា។ ការយកចិត្តទុកដាក់លើគ្រឿងផ្សំនីមួយៗ ដើម្បីបង្ហាញលក្ខណៈពិសេសរបស់ពួកវា នាំឱ្យទទួលបាននូវរសជាតិដ៏សម្បូរបែប។ ការចម្អិនអាហារក៏គ្មានការខ្ជះខ្ជាយដែរ ព្រោះដាស៊ិបន្លែត្រូវបានធ្វើពីសំបក និងសំណល់បន្លែដែលសល់ពីការចម្អិនអាហារផ្សេងៗ។

ដូចដែលលោក ណូមូរ៉ា មានប្រសាសន៍ថា «ការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធបានអប់រំយើងថា រុក្ខជាតិក៏ជាសត្វមានជីវិតដែរ។ ដោយសាររុក្ខជាតិផ្តល់ជីវិតសម្រាប់យើង យើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការចម្អិនវា ហើយធ្វើឱ្យប្រាកដថាគ្មានអ្វីខ្ជះខ្ជាយឡើយ»។ ការខ្ជះខ្ជាយអាហារនៅក្នុងផ្ទះបាយនៅទីនេះ គឺស្ទើរតែសូន្យ។ តាមទស្សនវិស័យប្រកបដោយនិរន្តរភាព ស្ស៊ូជីន រ្យ៉ូរី គឺជាម្ហូបដែលសមនឹងសម័យបច្ចុប្បន្ន។

អាហារដ៏មានសោភ័ណ រសជាតិឈ្ងុយឆ្ងាញ់ ល្អចំពោះសុខភាព និងបរិស្ថាន គឺវប្បធម៌អាហារបួសបុរាណរបស់ប្រទេសជប៉ុន អាចនិយាយបានថា ជារបបអាហារដ៏សម្បូរបែបបំផុត សូម្បីតែនៅពេលសព្វថ្ងៃនេះក៏ដោយ។

<u>ទំព័រទី៨</u>៖

ផលិតផលធ្វើពីសណ្តែកសៀងជប៉ុន បុរាណ និងបច្ចុប្បន្ន

ទឹកស៊ីអ៊ីវ ផលិតពីសណ្តែកសៀង គឺជាគ្រឿងទេសដ៏សំខាន់មួយនៅក្នុងអាហារជប៉ុនគ្រប់ប្រភេទ គិតចាប់ពីស៊ូស៊ី និង តេមពឺរ៉ា រហូតដល់មីសូបា។ ការធ្វើទឹកស៊ីអ៊ីវតាមវិធីសាស្ត្រប្រពៃណី នៅតែប្រើរហូតដល់បច្ចុប្បន្ន នោះជាការបង្ហាញនូវទំនាក់ទំនងដ៏ស៊ីជម្រៅរវាងសណ្តែកសៀង និងវប្បធម៌អាហារជប៉ុន។

រូបថតដោយ សាសាគិ តាកាណុរិ

រូបខាងលើ៖ សណ្តែកសៀង ដែលជាគ្រឿងផ្សំសំខាន់ក្នុងទឹកស៊ីអ៊ីវ

រូបខាងឆ្វេង៖ ទឹកស៊ីអ៊ីវយូអាសា មានលក់ក្នុងទម្រង់ជាដបកែវ។

រូបទី១៖ កៃអ៊ីរិ គឺជាដំណើរការនៃការកូរម៉ូរ៉ូមិ(គ្រឿងផ្សំផ្អាប់ដើម្បីផលិតទឹកស៊ីអ៊ីវ)។ ការកូរម៉ូរ៉ូមិឱ្យស្មើល្អ គឺទាមទារជំនាញដ៏ប៉ិនប្រសប់។

រូបទី២៖ បន្ទាប់ពីផ្អាប់អស់រយៈពេលជាងមួយឆ្នាំកន្លះ ម៉ូរ៉ូមិត្រូវបានចាក់ចូលទៅក្នុងក្រណាត់ហើយខ្ចប់វា។

រូបទី៣៖ ក្រណាត់ខ្ចប់ម៉ូរ៉ូមិនោះមាន៨០ស្រទាប់ ហើយនៅពេលដែលសម្ពាធកាន់តែរឹតខ្លាំងឡើងបន្តិចម្តងៗ ម៉ូរ៉ូមិនឹងស្រក់ចេញមកបានជាទឹកស៊ីអ៊ីវ។

រូបទី៤៖ ធុងធ្វើពីដើមតាត្រាវ(ស៊ីហ្គិ) ដែលបានប្រើប្រាស់អស់រយៈពេល៨០-១០០ឆ្នាំមកហើយ។ បាក់តេរីផ្សិតដំបែ និងបាក់តេរីអាស៊ីដឡាក់ទិក រស់នៅក្នុងធុងនោះ បានជំរុញឱ្យការផ្អាប់មានដំណើរការល្អ។

រូបទី៥៖ គីនហ្សានជិ មិសុ ត្រូវបានគេនិយាយថាជាប្រភពនៃទឹកស៊ីអ៊ីវ។ មិសុផ្អែម ធ្វើពីសណ្តែកសៀង ស្រូវបាឡេ(អូមឹហ្គិ) និងអង្ករ ហើយវានៅតែត្រូវបានផលិតរហូតមកដល់បច្ចុប្បន្ននៅក្នុងទីក្រុងយូអាសា។

រូបទី៦៖ លោក យូកាវ៉ា ហ៊ូគីអុ (ទីពីរពីខាងស្តាំ) អ្នកគ្រប់គ្រងរោងចក្រផលិតទឹកស៊ីអ៊ីវយូអាសា និងមេសិប្បករផ្សេងទៀតដែលបន្តប្រពៃណីនៃការផលិតទឹកស៊ីអ៊ីវយូអាសា។

សណ្តែកសៀងសម្បូរទៅដោយជាតិប្រូតេអ៊ីន និងជាតិប្រេងដែលមានគុណភាពខ្ពស់ និងមានសារជាតុចិញ្ចឹមដែលមានតុល្យភាពល្អដូចជា កាបូអ៊ីដ្រាត វីតាមីន សារជាតុរ៉ែ និងសារជាតុចិញ្ចឹមផ្សេងទៀត។ សណ្តែកសៀង ត្រូវបានអ្នកដែលគិតគូរពីសុខភាពបានចាត់ទុកជា «ស៊ូភើហ្វូដ(អាហារវិសេស)» ជាយូរមកហើយ ប៉ុន្តែប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះ វាក៏ត្រូវបានគេប្រើជាវត្ថុធាតុដើមជំនួសសាច់ ហើយកំពុងមានប្រជាប្រិយភាពខ្លាំងទូទាំងពិភពលោក។

សណ្តែកសៀងដែលកំពុងពេញនិយមសព្វថ្ងៃនេះ សម្រាប់ប្រជាជនជប៉ុនពេញនិយមជាយូរមកហើយ។ សណ្តែកសៀង គឺជាគ្រឿងផ្សំដ៏មានតម្លៃនៅក្នុងម្ហូបជប៉ុនសម្រាប់អាហារបន្លែ ដោយបំពេញបន្ថែមជាតិប្រូតេអ៊ីនដែលខ្វះក្នុងរបបអាហារនោះ។ ក្រៅពីការបរិភោគសណ្តែកសៀងស្ងោរ ឬ ឆា សណ្តែកសៀងដែលត្រូវបានកែច្នៃតាមរបៀបផ្សេងៗបានក្លាយជាការពេញនិយមនៅលើតុអាហារជប៉ុន។ មិសុ(សណ្តែកសៀងផ្អាប់) តៅហ៊ូ និងណាតូ(សៀងផ្អាប់ឡើងអន្លាយៗ) គឺជាឧទាហរណ៍ធម្មតា។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុត និងមិនមែនជាការនិយាយបំផ្លើសគឺ មិនអាចស្រមៃបានទេ ដែលអាហារជប៉ុនគ្មានទឹកស៊ីអ៊ីវ។

គេយល់ឃើញថា ទឹកស៊ីអ៊ីវ មានដើមកំណើតក្នុងដំណើរការនៃការធ្វើមិសុ ដែលណែនាំដោយព្រះសង្ឃហ្សេននៅសតវត្សរ៍ទី១៣ ហើយតាមរយៈការច្នៃប្រឌិត និងការកែលម្អជាបន្តបន្ទាប់ នាំឱ្យសម្រេចបានទឹកស៊ីអ៊ីវក្រហម-ខ្មៅ មានក្លិនឈ្ងុយឈ្ងប់ ត្រូវបានទទួលទានរហូតដល់បច្ចុប្បន្ន។ នៅទីក្រុងយូអាសា ខេត្តវ៉ាកាយ៉ាម៉ា ដែលជាកន្លែងដើមកំណើតទឹកស៊ីអ៊ីវនៅតែបន្តផលិតដោយប្រើវិធីបុរាណ រហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ។

សណ្តែកសៀងឆ្អិនត្រូវបានលាយជាមួយស្រូវសាលីលីងដែលកិនម៉ត់ ហើយរោយគ្រាប់កូជិ(មេដំបែ) និងរក្សាសីតុណ្ហភាពថេរដើម្បីបង្កើតបានបាក់តេរីមេដំបែកូជិក្នុងរយៈពេលបីថ្ងៃ។ អំបិល និងទឹកស្ងោរសណ្តែកសៀងត្រូវបានបន្ថែមទៅក្នុងល្បាយនេះបង្កើតបានជាធាតុរាវមួយ ហៅថា ម៉ូរ៉ូមិ ដែលត្រូវបានដាក់ក្នុងធុងឈើ និងផ្អាប់ទុករយៈពេលជាងមួយឆ្នាំកន្លះ។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃការផ្អាប់នេះ មានដំណាក់កាលសំខាន់មួយហៅថា កៃអ៊ិរ៉ិ។ កៃ គឺជាដងចង្វាមួយប្រើសម្រាប់កូរ ម៉ូរ៉ូមិ ដើម្បីជំរុញការផ្អាប់នោះ។ ដោយមិនមានម៉ាស៊ីនសម្រួលសីតុណ្ហភាពនៅក្នុងឃ្លាំងផលិតទឹកស៊ីអ៊ីវបែបប្រពៃណី ប្រេកង់ និងពេលវេលារបស់កៃអ៊ិរ៉ិ ត្រូវបានកែតម្រូវទៅតាមស្ថានភាពរបស់ម៉ូរ៉ូមិដោយសារសីតុណ្ហភាពប្រែប្រួលពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ។

នៅពេលដែលម៉ុរ៉ូមិ ចាស់ថ្ងៃហើយ វាត្រូវបានចាក់ចូលទៅក្នុងក្រណាត់ខ្ចប់ហើយពូត។ ទុកវា២សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីដកចេញនូវសារជាតុមិនស្អាត ដូចជាប្រេង និងកករ ហើយឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលម្ចាស់ ទើបសម្រេចបានជាទឹកស៊ីអ៊ីវ។ ដំណាក់កាលម្ចាស់ គឺជាការបញ្ឈប់បាក់តេរីនៃការផ្អាប់ និងបង្កើតក្លិនឈ្ងុយពិសេសរបស់ទឹកស៊ីអ៊ីវ។

ទឹកស៊ីអ៊ីវផលិតចេញពីសណ្ដែកសៀងដែលមានគុណភាពខ្ពស់ និងចំណាយពេលយូរក្នុងការផលិត គឺមានរសជាតិជិតស្រាល និងផ្អែមឆ្ងាញ់(អ៊ុម៉ាមិ)។ សូមសាកល្បងភ្លក់ទឹកស៊ីអ៊ីវដ៏ឆ្ងាញ់ពិតប្រាកដនេះឱ្យបានម្តង។

<u>ទំព័រទី៩</u>៖ (រូបភាព)

<u>ទំព័រទី១០</u>៖

អាហារជប៉ុនពោរពេញដោយសណ្ដែកសៀង

សណ្ដែកសៀងត្រូវបានកែច្នៃជារូបរាងផ្សេងៗ និងបន្ថែមពណ៌ដល់តុអាហារជប៉ុន។ សណ្ដែកសៀងដែលមានកាឡូរីទាប និងនាំមកនូវសុខភាពល្អ បានវិវត្តខ្លួននៅសម័យបុរាណ និងបច្ចុប្បន្ន ទៅជាអាហារថ្មី "ម៉ុដុគិ(ការត្រាប់តាម)" ដែលបង្កើតឡើងវិញនូវរសជាតិ រូបរាង និងភាពងាយទទួលទាន។

ទឹកសណ្ដែកយ៉ាអួ

យ៉ាអួនេះ ផលិតពីទឹកសណ្ដែកសៀងផ្អាប់ដោយប្រើបាក់តេរីអាស៊ីដឡាក់ទិកពីរុក្ខជាតិ ដែលត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុង "ស៊ូនគិហ្ស៊ុកិ(Sunki-zuke)" ជ្រក់មើមធូនីប (មើមឆៃថាវក្រហម)។

រូបថតផ្តល់ដោយ៖ MARUSAN-AI Co., Ltd.

តៅហ៊ូ

តៅហ៊ូធ្វើពីសណ្ដែកសៀងកិនច្រោះ និងស្ងោរ ទើបក្លាយជាទឹកសណ្ដែក ហើយបន្ថែមសារជាតុធ្វើឱ្យរឹងដូចជានិហ្គារិ ជាដើមទៅក្នុងទឹកសណ្ដែកនោះ។ វិធីសាមញ្ញបំផុតដើម្បីរីករាយជាមួយតៅហ៊ូ មានដូចជា ហិយ៉ាយ៉ាកកុ(តៅហ៊ូត្រជាក់) ជាមួយយ៉ាគឹមិ (គ្រឿងទេសផ្តល់ក្លិនដូចជា ខ្ញី ស្លឹកខ្ទឹមជាដើម) និងទឹកស៊ីអ៊ីវ (សូមមើលរូបថត) ឬ តៅហ៊ូក្តៅ ជាមួយទឹកស៊ុបដាស៊ិកុមប៊ី។

ណាតតូ(សៀងផ្អាប់ជប៉ុន)

ណាតតូ គឺជាអាហារសុខភាពដែលផលិតដោយការផ្អាប់សណ្ដែកសៀងឆ្អិនជាមួយបាក់តេរីណាតតូ។ ណាតតូត្រូវបានគេស្គាល់ដោយក្លិនខ្លាំងពិសេស និងភាពស្អិតអន្លាយរបស់វា។ ណាតតូ គឺជាអាហារពេលព្រឹកបែបបុរាណរបស់ជប៉ុន។

យូបា(ពពុះសណ្តែក)

យូបា ឬ ពពុះសណ្តែក គឺជាបន្ទះស្តើង ដែលកើតចេញពីផ្ទៃទឹកសណ្តែកសៀងស្ងោរ។ អ្នកអាចបរិភោគវាស្រស់ៗជាមួយវ៉ាសាប៊ិ (រុក្ខជាតិមានរសជាតិហិលឈ្ងួល) និងទឹកស៊ីអ៊ីវ ឬ សម្ងួតវាដើម្បីរក្សាទុកបានយូរ។

ដៃហ្វ៊ុប៉ាតទី(បន្ទះសាច់ក្នុងប៊ឺហ្គឺធ្វើពីសណ្តែកសៀង)

ប៊ឺហ្គឺបន្លែ ដែលមានបន្ទះសាច់ធ្វើពីសណ្តែកសៀង ជារុក្ខជាតិសំបូរដោយប្រូតេអ៊ីន។ ប៉ាតទី ឬ បន្ទះសាច់នោះ ត្រូវបានបន្ថែមដោយសារជាតុចម្រាញ់ពីផ្សិតស៊ីតាកិដើម្បីបំបាត់ក្លិនក្រពុលរបស់សណ្តែកសៀង។

រូបថតផ្តល់ដោយ៖ MOS FOOD SERVICES, INC.

ដៃហ្វ៊ុកាលប៊ី(ដូចសាច់គោអាំងធ្វើពីសណ្តែកសៀង)

សណ្តែកសៀង ត្រូវបានយកមកធ្វើជាកាលប៊ី(ដូចសាច់គោអាំង) ជំនួសសាច់គោ ហើយមានរសជាតិ និងរូបរាងស្រដៀងទៅនឹងសាច់គោអាំងកាលប៊ី។ ជាតិខ្លាញ់របស់វា ប្រហែល១ ភាគ៨ នៃកាលប៊ីធម្មតា។

រូបថតផ្តល់ដោយ៖ Next Meats Co., Ltd.

<u>ទំព័រទី១១</u>៖

សណ្តែកអិដាម៉ាម៊ិ

សណ្តែកសៀងខ្ចីពណ៌បៃតងដែលប្រមូលផលក្នុងរដូវក្តៅ មុនពេលវាក្លាយជាសណ្តែកសៀង ត្រូវបានហៅថា អិដាម៉ាម៉ិ។ ការចម្អិន គឺគ្រាន់តែដាំវាឱ្យពុះក្នុងទឹកអំបិល។ អិដាម៉ាម៉ិ ដែលមានក្លិនឈ្ងុយ រសជាតិឆ្ងាញ់ និងផ្តល់នូវសុខភាពល្អទាំងនេះ គឺជាគ្រឿងក្លែមដ៏ពេញនិយមត្រូវគ្នានឹងភេសជ្ជៈមានជាតិអាល់កុល។

មីសណ្តែកសៀង

មីដែលផលិតពីសណ្តែកសៀង៥០%។ បើប្រៀបធៀបទៅនឹងមីស្រូវសាលីធម្មតា មីនេះមានជាតិកាបូអ៊ីដ្រាត(ជាតិស្ករ)តិចជាង ៤០% និងមានប្រូតេអ៊ីនច្រើនជាង៣ដង។ មីនេះអាចធ្វើបានទាំងប៉ាស្តា និងរ៉ាមេន។

រូបថតផ្តល់ដោយ៖ KIKKOMAN CORPORATION

តៅហ៊ូបែបឈើស

ផលិតផលនាំមកនូវសុខភាពល្អដូចឈើស ផលិតពីទឹកសណ្តែកសៀង១០០%។ វាមិនត្រឹមតែមានរូបរាង និងរសជាតិដូចឈើស ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏រលាយដូចឈើសពេលត្រូវកម្តៅដែរ។

រូបថតផ្តល់ដោយ៖ Sagamiya Foods Co., Ltd.

អាប៊ឹរ៉ាអាហ្គិ(តៅហ៊ូស្តើងៗបំពង)

តៅហ៊ូហាន់ជាបន្ទះស្តើងៗបំពង។ ទឹកស៊ីអ៊ីវ ស្រាសាកិ ស្ករសជាដើម ដាក់ចម្អិនជាមួយអាប៊ឹរ៉ាអាហ្គិ ដើម្បីបានរសជាតិផ្អែមប្រៃ ហើយជារឿយៗយកវាមកខ្ចប់បាយលាយទឹកខ្មេះរួចបរិភោគ ហៅថា "អ៊ិណារីហ្ស៊ីស៊ុ(ដូចក្នុងរូបភាព)"។

គិណាកុ

គិណាកុ ជាសណ្តែកសៀងលីង ហើយកិនជាម្សៅ រួចបន្ថែមស្ករ ដើម្បីប្រើវាក្នុងបង្អែម។ នំម៉ុជិ ពោយម្សៅគិណាកុផ្អែម ហៅថាគិណាកុម៉ុជិ គឺជារបៀបទទួលទាននំម៉ុជិដ៏ពេញនិយមមួយ។

ដៃហ្ស៊ីម៉ែ (បាយសណ្តែកសៀង)

អាហារកែច្នៃពីសណ្តែកសៀង ដែលផលិតឡើងមានរូបរាងដូចអង្ករ។ វាមិនត្រឹមតែអាចចម្អិនទទួលទានដូចបាយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏អាចយកទៅធ្វើជា "ពីរ៉ាហ្វ៊ូ(បាយឆាពីស្រូវសាលី)" និង"ឆាហាន(បាយឆាពីអង្ករជម្មតា)" ដែលមានរសជាតិឆ្ងាញ់ផងដែរ។

រូបថតផ្តល់ដោយ៖ FUJICCO Co., Ltd.

<u>ទំព័រទី១២</u>៖

អ្នកឯកទេសបង្កើតអនាគតគ្រឿងផ្អាប់

យុវជនដែលប្រើទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណី ដើម្បីបង្កើតអនាគតថ្មីនៃគ្រឿងផ្អាប់។

រូបថត៖ អូសាកា សាតូស៊ិ, ហ្វូគីដា យ៉ុរិកុ

រូបថតផ្តល់ដោយ៖ "ហាកកូ ដេផាតុមែនតុ(ហាងគ្រឿងផ្អាប់)", អ៊ិស៊ិហ្សាគិ តាកាហ៊ិរ៉ុ, Yakult Honsha Co., Ltd.

រូបខាងលើ៖ "ហាកកូ ដេផាតុមែនតុ(ហាងគ្រឿងផ្អាប់)" ដែលមានទីតាំងនៅ ស៊ិម៉ុគិតាហ្សាវ៉ា ទីក្រុងតូក្យូ មានស្តុកទុករបស់របរដែលមានជាតិផ្អាប់ច្រើនជាង៥០០មុខ។

រូបកណ្តាល៖ ណាតតូដែលងាយស្រួលញ៉ាំនៅពេលធ្វើដំណើរ។ "អៅជ័រណាតតូ(ណាតតូសម្រាប់ទទួលទានខាងក្រៅ)" គឺល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់ការបោះជំរុំ។

រូបខាងក្រោមផ្នែកស្តាំ៖ ទឹកខ្មេះនីហ្គុរីឬ នីហ្គុរីស៊ឺ ដែលជាផលិតផលដើមរបស់ "ហាកកូ ដេផាតុមែនតុ(ហាងគ្រឿងផ្អាប់)"។

អ្នករចនាអាហារផ្អាប់រំលេចភាពទាក់ទាញនៃសិល្បៈ

លោក អុហ្គឺវ៉ា ហ៊ិរ៉ាគី រំភើបចិត្តជាមួយនឹងថាមពលអាហារផ្អាប់ ដែលធ្វើឱ្យកម្លាំងរាងកាយខ្សោយដោយជម្ងឺរបស់លោក មានភាពប្រសើរឡើងភ្លាមៗ នៅពេលដែលលោកមានទម្លាប់នៃការទទួលទានអាហារដែលមានជាតិផ្អាប់។ បន្ទាប់មកលោកបានចាប់ផ្តើមធ្វើដំណើរទៅកាន់ក្រុមហ៊ុន និងអ្នកផលិតអាហារដែលមានជាតិផ្អាប់ទូទាំងប្រទេសជប៉ុន។

លោកនិយាយថា "ការងាររបស់ខ្ញុំ គឺជាការរៀបចំនូវប្រភេទអាហារដែលមានជាតិផ្អាប់ជាច្រើន ដែលមាននៅទូទាំងប្រទេសជប៉ុន ដើម្បីអោយសមស្របទៅនឹងជីវិតសម័យទំនើប និងផ្សព្វផ្សាយវាដល់មនុស្សវ័យក្មេងនាពេលបច្ចុប្បន្ន"។

សកម្មភាពរបស់លោក គិតចាប់ពីការរចនាកញ្ចប់ផលិតផល រហូតដល់ការផលិតសៀវភៅរូបភាព និងគំនូរជីវចល និងការរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ។ ថ្មីៗនេះ លោកបានបើកហាង "ហាកកូ ដេផាតុមែនតុ(ហាងគ្រឿងផ្អាប់)" នៅទីក្រុងតូក្យូ។ ហាងនេះបង្ហាញពីភាពទាក់ទាញនៃជាតិផ្អាប់ ដោយផ្តល់ជូននូវអាហារដែលមានជាតិផ្អាប់បែបប្រពៃណី ក៏ដូចជាផលិតផលដើម ដែលអាចរីករាយបានគ្រប់ទីកន្លែងគ្រប់ពេលវេលា ដូចជា "អៅជ័រ ណាតតូ(ណាតតូសម្រាប់ទទួលទានខាងក្រៅ)" ដែលជាអាហារស្អិតអន្លាយៗធ្វើពីសណ្តែកសៀងផ្អាប់ ដែលជាធម្មតាមានភាពពិបាកក្នុងការទទួលទាន ព្រោះខុសពីកញ្ចប់អៅជ័រណាតតូនេះ។

លោក អុហ្គឺវ៉ា បានបង្កើតឡើងនូវ "ទេសចរណ៍គ្រឿងផ្អាប់" ដែលខុសពីការធ្វើដំណើរទេសចរណ៍ធម្មតា។ ខណៈពេលដែលអ្នកទេសចរកំពុងទស្សនាកន្លែងផលិត និងភ្លក់អាហារដែលមានជាតិផ្អាប់ អ្នកទេសចរអាចទស្សនាហាងទំនិញប្រពៃណីតាមដងផ្លូវ និងកំពង់ផែធ្លាប់ប្រើប្រាស់សម្រាប់ដឹកជញ្ជូនទំនិញជាដើម។ លោកបន្ថែមទៀតថា "វាជាការធ្វើដំណើរមួយទាក់ទងនឹងប្រវត្តិសាស្ត្រតំបន់ និងអាកាសធាតុ ដោយប្រើតម្រុយនៃគ្រឿងផ្អាប់"។ ជាដំបូង យើងនឹងរៀបចំការតាំងពិព័រណ៍នៅក្នុងទីក្រុងដែលណែនាំអំពីវប្បធម៌គ្រឿងផ្អាប់ក្នុងតំបន់ ហើយយើងរៀបចំដំណើរទេសចរណ៍ដល់អ្នកទេសចរដើម្បីទទួលបានបទពិសោធន៍ពីតំបន់នោះ ជាមួយការរំលឹកឡើងវិញនូវខ្លឹមសារនៃការតាំងពិព័រណ៍នោះ។

លោកបានចង្អុលបង្ហាញថា "នៅតំបន់ក្បែរខាងដែលមិនត្រូវបានរួមបញ្ចូលក្នុងដំណើរទេសចរណ៍នេះ មានទេសភាព និងវប្បធម៌ដ៏អស្ចារ្យជាច្រើនទៀត។ ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទេសចរស្វែងយល់ពីទិដ្ឋភាពដែលមិនទាន់ស្គាល់ច្បាស់របស់ប្រទេសជប៉ុននេះ"។

លោកអុហ្គឺវ៉ា ចូលមើលកន្លែងផលិតកម្ម ដោយសន្ទនាយ៉ាងជក់ចិត្តជាមួយអ្នកជំនាញគ្រឿងផ្អាប់ អំពីផលិតផលរបស់ពួកគេ។

<u>ទំព័រទី១៣៖</u>

អ្នកស្រាវជ្រាវបាក់តេរីអាស៊ីដឡាក់ទិកកំពុងស្វែងរកបាក់តេរីមានប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាព

នៅប្រទេសជប៉ុន កំពុងត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់កាន់តែច្រើនឡើងចំពោះការគ្រប់គ្រងសុខភាពពោះវៀន ភាសាជប៉ុនហៅថា "ចូកាត្សឺ" ដែលមានគោលបំណងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវបរិយាកាសពោះវៀន(មានតុល្យភាពបាក់តេរីនៅក្នុងពោះវៀន) និងធ្វើឱ្យសុខភាពប្រសើរឡើង។ រួមជាមួយនឹងរបបអាហារដែលមានតុល្យភាពល្អ និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យម ការទទួលទានភេសជ្ជៈដែលមានផ្ទុកបាក់តេរីអាស៊ីដឡាក់ទិក ផ្តល់នូវប្រយោជន៍សម្រាប់ពោះវៀនដ៏មានប្រសិទ្ធភាព។ ភេសជ្ជៈមួយក្នុងចំណោមភេសជ្ជៈទាំងនេះគឺ "Yakult(យ៉ាគុរុតុ ឈ្មោះទឹកដោះគោជូ)" ដែលផលិតចេញពីបាក់តេរីអាស៊ីដឡាក់ទិកដើមហៅថា ស៊ីរ៉ុតា គឺជាភេសជ្ជៈមានជាតិអាស៊ីដឡាក់ទិកដែលលក់យូរឆ្នាំមកហើយ ត្រូវបានផលិតដំបូងក្នុងឆ្នាំ១៩៣៥ ហើយភេសជ្ជៈនេះមានរសជាតិជូរផ្អែម និងងាយស្រួលទទួលទាន ហើយពេញនិយម។ "Yakult 1000 (យ៉ាគុរុតុសេន ឈ្មោះទឹកដោះគោជូ)" ដែលទើបនឹងចេញថ្មីៗនេះ មានផ្ទុកនូវ ស៊ីរ៉ុតា យ៉ាងច្រើន ហើយត្រូវបានគេនិយាយថា ភេសជ្ជៈនេះ ជួយបន្ធូរបន្ថយភាពតានតឹងដែលបណ្តាលមកពីស្ថានភាពស្ត្រេសផ្លូវចិត្តបណ្តោះអាសន្ន និងជួយបង្កើនគុណភាពនៃការគេងផងដែរ។ ផលិតផលថ្មីនេះមានការពេញនិយមយ៉ាងខ្លាំង ដែលមួយរយៈនេះពិបាករកនៅលើធ្នើរក្នុងហាងទំនិញណាស់។

អ្នកស្រី កាគីយ៉ាម៉ា សាយ៉ាកា គឺជាអ្នកស្រាវជ្រាវដែលចូលរួមក្នុងការអភិវឌ្ឍអាហារដែលមានមុខងារនៅវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ Yakult Central។ អ្នកស្រី ចំណាយពេលជារៀងរាល់ថ្ងៃ ស្វែងរកបាក់តេរីដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាព ដោយយោងទៅលើបណ្ណាល័យនៃបាក់តេរី ដែលវិទ្យាស្ថានបានបង្កើតឡើងក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រដ៏យូរអង្វែងមកហើយ។ អ្នកស្រីបានពន្យល់ថា "ទោះបីជាអាស៊ីដឡាក់ទិកពាក្យនិយាយតែមួយដូចគ្នាក៏ដោយ តែឥទ្ធិពលរបស់វាខុសគ្នាអាស្រ័យលើប្រភេទ និងបរិមាណនៃការទទួលទាន"។ អ្នកស្រី កាគិយ៉ាម៉ា បានចូលរួមក្នុងការបង្កើតភេសជ្ជៈផ្លែឈើមួយប្រភេទផលិតឡើងដោយទឹកផ្លែឈើដែលមានជាតិផ្អាប់លាយជាមួយនឹងបាក់តេរីអាស៊ីដឡាក់ទិកដែលយកចេញពីជ្រក់(គ្រឿងផ្អាប់)ក្នុងតំបន់តូហុគឺ។ បាក់តេរីអាស៊ីដឡាក់ទិកនៅក្នុងភេសជ្ជៈនេះ ត្រូវបានគេរាយការណ៍ថា មានសមត្ថភាពកាត់បន្ថយការមិនស្រួលក្នុងច្រមុះដែលបណ្តាលមកពីលំអងផ្កាជាដើម។

អ្នកស្រីមានប្រសាសន៍ថា៖ "នៅមានពិភពនៃបាក់តេរីច្រើនណាស់ ដែលយើងមិនទាន់អាចពន្យល់បាននៅឡើយ ហើយខ្ញុំជឿថា នៅមានអាស៊ីដឡាក់ទិកច្រើនទៀត ដែលមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពមនុស្ស ដែលយើងនឹងអាចរកឃើញបន្តទៀត"។

រូបខាងឆ្វេង៖ ទឹកដោះគោជូបុរាណរូបរាងថ្មី (New Yakult)

រូបកណ្តាល៖ ទឹកដោះគោជូ Yakult 1000 មានផ្ទុកនូវ ស៊ីរ៉ុតា ១០០០ អុគឺ (ស្មើនឹង១០០ពាន់លាន)។

រូបខាងស្តាំ៖ "ទឹកដោះគោជូ Yakult រសជាតិផ្លែឈើមានជាតិផ្អាប់ឆ្ងាញ់" ដែលចូលរួមផលិតឡើងដោយអ្នកស្រីកាគិយ៉ាម៉ា។

(អាស៊ីដឡាក់ទិក សរីរាង្គមានជីវិត។)អ្នកស្រី កាគិយ៉ាម៉ា មានប្រសាសន៍ថា ចង់បន្តបង្កើតផលិតផលដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាព។ បាក់តេរីអាស៊ីដឡាក់ទិក ផ្ទុកនូវ ស៊ីរ៉ូតា ដែលមាននៅក្នុងទឹកដោះគោ Yakult។

ទំព័រទី១៤៖

ការច្នៃប្រឌិតអាហារកកើតនៅប្រទេសជប៉ុន

ឆ្ងាញ់ ហើយដោះស្រាយបញ្ហាការខ្វះខាតអាហារ

បិដីតុ ឬ បន្ទះបន្លែ

បន្លែដែលខូចរូបរាង ឬ ត្រូវបានបោះចោលដោយសារមិនត្រូវតាមស្តង់ដារទីផ្សារ ត្រូវបានច្នៃប្រឌិតបំប្លែងធ្វើជាបន្ទះដែលស្តើងដូចក្រដាស ហៅថា បិដីតុ ឬ បន្ទះបន្លែ។ ដូចឈ្មោះរបស់វា "បន្ទះបន្លែ" ត្រូវបានផលិតចេញពីម្សៅបន្លែ លាយជាមួយ កានតេន (ចាហួយ) បន្ទាប់មកលាតវាឱ្យស្តើង និងហាលឱ្យស្ងួត។ ដោយមិនមានសារជាតុគីមី ឬ សារជាតុបន្ថែមអាហារ ពួកវាត្រូវបានកែច្នៃដោយមិនបាត់បង់រសជាតិដើម និងអាហារូបត្ថម្ភរបស់បន្លែ ហើយពួកវាអាចរក្សាទុកបានយូរ។ បន្ទះបន្លែទាំងនេះមានភាពទាក់ទាញ ក្នុងការប្រើប្រាស់សម្រាប់មុខម្ហូបជាច្រើន ដូចជា ការរុំ និងការរំលាយវាធ្វើស៊ុបជាដើម។

រូបខាងលើ៖ បន្ទះបន្លែ ដែលរក្សារសជាតិ និងពណ៌ដើមរបស់បន្លែ

រូបខាងលើផ្នែកស្តាំ៖ រុំគ្រឿងផ្សំដូចជាបន្លែ និងសាច់ក្នុងបន្ទះបន្លែ សម្រាប់ក្នុងពិធីជប់លៀង។

រូបខាងក្រោមផ្នែកស្តាំ៖ ដំណើរការនៃការផលិតបន្ទះបន្លែ ហើយធ្វើវាឱ្យស្ងួត។

(រូបថតទាំងបីផ្តល់ដោយ៖ ISLE CO., LTD.)

អតិសុខុមប្រាណ(ភាវៈរស់តូចៗដែលមិនអាចមើលឃើញនឹងភ្នែកទទេ)ដែលជួយសង្គ្រោះពិភពលោក

យ៉ូហ្គីលេណា (Euglena)

យ៉ូហ្គីលេណា គឺជាអតិសុខុមប្រាណអាចចំកំបាំង ដែលរួមបញ្ចូលគ្នានូវលក្ខណៈនៃរុក្ខជាតិ និងសត្វ ដែលមានសារជាតុក្លរ៉ូផ្លាស (Chloroplasts កោសិកាការពារដែលមាននៅក្នុងស្លឹករុក្ខជាតិ) ក៏ដូចជាសារជាតុផ្លាចឺឡា(Flagella)ដើម្បីផ្លាស់ទីតាំងអតិសុខុមប្រាណ ហើយវាកំពុងមានប្រជាប្រិយភាពកាន់តែខ្លាំងឡើង ក្នុងនាមជាអាហារដ៏មានឥទ្ធិពលដែលមានសារជាតុចិញ្ចឹមចំនួន៥៩ប្រភេទផ្សេងៗគ្នា។ យ៉ូហ្គីលេណា លូតលាស់តាមរយៈការធ្វើរស្មីសំយោគជាមួយទឹក និងពន្លឺ ហើយស្រូបយកកាបូនឌីអុកស៊ីតក្នុងដំណើរការ ដែលត្រូវបានគេនិយាយថាអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាបរិស្ថាន។ សក្តានុពលរបស់វាគឺសម្បូរបែប ដែល

មិនអាចរស់បាន ដោយសារវាត្រូវបានគេប្រើនៅក្នុងផលិតផលម្ហូបអាហារ ដូចជាអាហារបំប៉នសុខភាព និងភេសជ្ជៈជាដើម ព្រមទាំងគ្រឿងសំអាង ជីវឥន្ធនៈ ចំណីសត្វ និងជី។

រូបខាងលើ៖ ភេសជ្ជៈមានរសជាតិផ្លែឈើដែលផ្ទុកដោយយូហ្គ្លីលេណា។

រូបខាងក្រោមផ្នែកឆ្វេង៖ យូហ្គ្លីលេណាស្ងួត បន្ទាប់ពីត្រូវបានកែច្នៃ។

រូបខាងក្រោម៖ យូហ្គ្លីលេណាមានទំហំតូច មានប្រវែងត្រឹមតែ០.០៥ មីលីម៉ែត្រ ទៅ ០.១ មីលីម៉ែត្រ។

(រូបថតទាំងបីផ្តល់ដោយ៖ euglena Co., Ltd.)

<u>ទំព័រទី១៥៖</u>

បរិយាកាសថ្មីសម្រាប់អាហារដែលផ្តោតលើសត្វល្អិត

គ្រីឃីតរ៉ាមេន ឬ មីរ៉ាមេនចង្រិត

ចង្រិត ត្រូវបានគេរំពឹងថា ជាគ្រឿងផ្សំអាហារដែលនឹងជួយសម្រាលវិបត្តិអាហារពិភពលោក ដោយសារសម្បូរទៅដោយប្រូតេអ៊ីនស្មើនឹងសាច់គោ ឬ សាច់ជ្រូក និងងាយស្រួលចិញ្ចឹម។ ខណៈពេលដែលអាហារសម្រន់ ដែលមានផ្ទុកម្សៅចង្រិត និងផលិតផលផ្សេងទៀតបានក្លាយជាប្រធានបទក្តៅកំពុងទាក់ទាញ។ ទីបំផុត មីរ៉ាមេន ដែលជាអាហារជប៉ុនបានប្រើចង្រិតជាគ្រឿងផ្សំ ត្រូវបានដាក់លក់នៅលើទីផ្សារហើយ។ មីរ៉ាមេន ដែលធ្វើចេញពី ម្សៅចង្រិត ទឹកស៊ុបជាស៊ិចង្រិត ប្រេងក្លិន និងរសជាតិចង្រិត ទឹកស៊ីអ៊ីវធ្វើចេញពីការផ្អាប់កុម៉ិកូជិ(មេដំបែអង្ករ)លាយជាមួយចង្រិតនោះ មានក្លិនឈ្ងុយដូចបង្គា និងរសជាតិឆ្ងាញ់ខ្លាំង(អ៊ុម៉ាមិ)។ សម្រាប់អ្នកដែលស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការបរិភោគសត្វល្អិត គ្រាន់តែសាកភ្លក់មីរ៉ាមេនចង្រិតបន្តិចនោះ អ្នកនឹងអាចកាត់បន្ថយឧបសគ្គ និងជំរុញការទទួលស្គាល់សត្វចង្រិតជាប្រភពអាហារដ៏មានឥទ្ធិពល។

រូបខាងឆ្វេង៖ មីរ៉ាមេន ពីភោជនីយដ្ឋានសត្វល្អិត "ANTCICADA" ដែលចង្រិតប្រហែល១៦០ក្បាលត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងមួយចាន។ (រូបថតដោយ៖ គីហីរ៉ា អុសាមី)

រូបខាងលើផ្នែកស្តាំ៖ ទឹកស៊ីអ៊ីវ ផលិតដោយការផ្អាប់ កុម៉ិកូជិ(មេដំបែអង្ករ) ជាមួយចង្រិត (រូបថតដោយ៖ ANTCICADA)

រូបខាងក្រោមផ្នែកស្តាំ៖ ទឹកស៊ុបដាស៊ិ ត្រូវបានផលិតចេញពីចង្រិត២ប្រភេទ៖ ចង្រិតហ្វូតាហុស៊ិ និងចង្រិតយ៉ូរ៉ូប៉ាយ។ (រូបថត៖ ANTCICADA)

គំនិតអាហារថ្មី ពីប្រទេសជប៉ុនដែលមានសក្តានុពលក្នុងការរួមចំណែកដល់សង្គមប្រកបដោយនិរន្តរភាព និងការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

ពោរពេញដោយសារធាតុចិញ្ចឹម និងរសជាតិឆ្ងាញ់

កានហ្សេនស្ប៊ុគឹ (អាហារពេញលេញ)

«កានហ្សេនស្ប៊ុគឹ (អាហារពេញលេញ)» គឺជាផលិតផលអាហារដែលមានបរិមាណសមតុល្យនៃសារធាតុចិញ្ចឹម * ដែលត្រូវការចាំបាច់ក្នុងរបបអាហារមួយណាដែលមានសុខភាពល្អ។ វាមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកដែលចង់តមអាហារ និងអ្នកមមាញឹកនៅក្នុងសម័យដែលទទួលទានអាហារទាំងនេះប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ កាលពីមុន ផលិតផល កានហ្សេនស្ប៊ុគឹ របស់ជប៉ុនតែមួយគត់ដែលអាចរកបាន គឺម្សៅដែលត្រូវបានរំលាយនៅក្នុងអង្គធាតុរាវ ដែលជាភេសជ្ជៈប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះ ផលិតផលទាំងនេះជាច្រើនប្រភេទត្រូវបានលេចរូបរាងឡើង ដើម្បីបំពេញតម្រូវការអ្នកដែលចង់ទទួលទានអាហារផ្សេងៗ។ ឥឡូវនេះ អ្នកអាចជ្រើសរើស កានហ្សេនស្ប៊ុគឹ ដែលអ្នកចង់បាន ដូចជានំប៉ុង សម្លការី និងប៉ាស្តា ជាដើម។

** តម្លៃប៉ាន់ស្មានដោយផ្អែកលើ "របបអាហារស្តង់ដារសម្រាប់ជនជាតិជប៉ុន" ពីក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ និងសុខុមាលភាពនៃប្រទេសជប៉ុន*

រូបខាងឆ្វេង៖ នំប៉ុងកានហ្សេនស្ប៊ុគឹ ដែលប្រើគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល និងកាត់បន្ថយកាបូអ៊ីដ្រាត(ជាតិស្ករ)។ (រូបថតដោយ៖ BASE FOOD Inc.)

ការីកំប៉ុង ដែលអាចទទួលទានបានភ្លាមៗដោយគ្រាន់តែបន្ថែមទឹកក្តៅ(រូបខាងលើ) និងប៉ាស្តាកកដែលចម្អិនក្នុងមីក្រូវ៉េវ (រូបខាងឆ្វេង) (រូបភាពផ្តល់ដោយ៖ NISSIN FOOD PRODUCTS CO., LTD.)

<u>ទំព័រទី១៦៖</u>

ដំណើរកំសាន្តនិម្មិតទូទាំងប្រទេសជប៉ុន៖ ទេសភាពកើតចេញពីអាហារ

នៅទូទាំងប្រទេសជប៉ុន តំបន់នីមួយៗមានមុខម្ហូបប្លែកៗពីគ្នា ដែលជាអំណោយផលពីបរិស្ថានធម្មជាតិនៅក្បែរនោះ។ នៅក្នុងដំណើរការនៃការកែច្នៃតាមរដូវកាលពិសេសនៃគ្រឿងផ្សំក្នុងស្រុក បង្កើតបាននូវទិដ្ឋភាព និងទេសភាពដ៏មានរសជាតិ។

ខេត្តសាហ្គា "សំណាញ់សារ៉ាយសមុទ្រណុរិនៅសមុទ្រអារិអាកិ"

សារាយសមុទ្រណុរិ (រូបខាងស្តាំ) គឺមិនអាចខ្វះបានសម្រាប់មុខម្ហូបជប៉ុន ដូចជាស៊ូស៊ីជាដើម។ នៅសមុទ្រអារិអាកិនៅភាគខាងលិចនៃតំបន់គ្យូស្យូ ត្រូវបានដាំដុះសារ៉ាយសមុទ្រ ដោយទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ពីសារធាតុចិញ្ចឹមដ៏សម្បូរបែបរបស់សមុទ្រក្នុងតំបន់ ដែលហូរចូលតាមទន្លេទាំងធំ និងតូច ព្រមទាំងភាពខុសគ្នា៦ម៉ែត្ររវាងជំនោរខ្ពស់ និងទាប។ ទិដ្ឋភាពពេលល្ងាចនារដូវរងានៃ "ហ៊ិបិ (សំណាញ់)" ដែលលាតសន្ធឹងរវាងបង្គោលមួយទៅបង្គោលមួយ គឺជាទេសភាពសមុទ្រអារិអាកិបែបក្លាសិក។ *(រូបថត៖ PIXTA)*

ខេត្តហ្យ៉ូហ្គុ "មឹកក្រៀម ឬ យៀវហ៊ី"

វិធីសាស្ត្របែបបុរាណនៃការសម្ងួតនេះ ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយអ្នកនេសាទជាច្រើនជំនាន់នៅក្នុងទីក្រុងអាកាស៊ិ ខេត្តហ្យ៉ូហ្គុ ដែលជាតំបន់មួយរបស់ប្រទេសជប៉ុនល្បីល្បាញដោយសារយៀវហ៊ី។ មឹកម៉ាដាកុ ត្រូវបានគេចងជាមួយនឹងទំពក់ឫស្សីត្រង់ក្បាល និងជើងរបស់មឹក ហើយព្យួរហាលឱ្យក្រៀមទាំងថ្ងៃទាំងយប់។ នៅរដូវក្តៅ ក៏មានទំនៀមទម្លាប់ទទួលទាន បាយជាមួយយៀវហ៊ី ភាសាជប៉ុនហៅថា"តាកូ-ម៉ិស៊ិ" ដើម្បីបន់ស្រន់សូមឱ្យចាប់ត្រីធំបានជាប្រចាំ។ *(រូបថត៖ The Kobe Shimbun)*

ខេត្តកាហ្គុស៊ីម៉ា "វាលផើងទឹកខ្មេះខ្មៅ"

នៅក្នុងទីប្រជុំជនហ្វ៊ុគុយ៉ាម៉ា ទីក្រុងគីរីស៊ីម៉ា ខេត្តកាហ្គុស៊ីម៉ា ជាកន្លែងដែលទឹកខ្មេះខ្មៅត្រូវបានផលិតឡើងដោយប្រើវិធីបុរាណ អស់រយៈពេលប្រហែល២០០ឆ្នាំមកហើយ ហើយជួរដេកនៃផើងដ៏ធំនៅក្នុងវាលចំការ ភាសាជប៉ុនហៅថា "ត្ស៊ឹបុបាតាកិ" បាន ផ្តល់នូវទិដ្ឋភាពដ៏អស្ចារ្យនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។ ផើងនីមួយៗផ្ទុកចំណុះប្រហែល៥៤លីត្រនៃល្បាយអង្ករសំរូប ទឹក និងកូជិ (ដំបែ) ហើយទុកវាឱ្យប្រតិកម្មបន្តិចម្តងៗក្នុងរយៈពេលជាងមួយឆ្នាំ។ *(រូបថត៖ Fukuyama Kurozu Co., Ltd., Kakuida)*

ខេត្តមិយ៉ាហ្សាគិ "ដៃកុន យ៉ាហ្គ៉ឹរ៉ា (ប៉មឆៃថាវ)"

នៅក្នុងខេត្តមិយ៉ាហ្សាគិ ដែលជាកន្លែងធ្វើផលិតកម្ម ឆៃថាវ (ដៃកុន) ដ៏លេចធ្លោបំផុតរបស់ជប៉ុន ដែលអ្នកទេសចរអាចមើលឃើញទិដ្ឋភាព ដៃកុន យ៉ាហ្គ៉ឹរ៉ា (ប៉មឆៃថាវ) ក្រៀមនៅក្នុងរដូវរងា។ ប៉មឫស្សីមានកម្ពស់ប្រហែល ៦ម៉ែត្រ និងជម្រៅ៥០-១០០ ម៉ែត្រ ប្រើសម្រាប់ហាលឆៃថាវ។ បន្ទាប់ពីហាលប្រហែល១០ថ្ងៃ រសជាតិហាងនៃឆៃថាវនឹងរលាយបាត់ ហើយនឹងទទួលបាន រសផ្អែម និងអ៊ុម៉ាមិ(ផ្អែមឆ្ងាញ់) បន្ទាប់មកឆៃថាវទាំងនោះត្រូវបានកែច្នៃទៅជាឆៃប៉ូវ ឬ ជ្រក់ និងផលិតផលផ្សេងទៀត។ *(រូបថត៖ Tsuji Terufumi)*

<u>ទំព័រទី១៧៖</u>

ខេត្តនីហ្គាតា "កានហ្ស៊ូរី (ជ្រក់ម្ទេស) -ម្ទេសនៅក្នុងព្រិល"

"កានហ្ស៊ូរី" ជាផលិតផលប្រចាំខេត្តនីហ្គាតា វាជាគ្រឿងទេសម្យ៉ាងដែលមានជាតិហឹរតិចតួច ដើម្បីបង្កើនរសជាតិនៃម្ហូបអាហារ។ កានហ្ស៊ូរី ត្រូវបានធ្វើពីគ្រឿងផ្សំមានដូចជា ម្ទេសក្រហម កុម៉ិកូជិ(ដំបែអង្ករ) ក្រូចយូហ្ស៊ូ(ស្រដៀងក្រូចឆ្មា) និងអំបិល ផ្អាប់ទុក រយៈពេលជាង៣ឆ្នាំ។ ម្ទេសក្រហមប្រលាក់អំបិលហើយ ត្រូវបានហាលលើព្រិលពីរបីថ្ងៃមុនពេលលាយវាជាមួយគ្រឿងផ្សំផ្សេង ទៀត ដើម្បីបំបាត់ក្លិនមិនល្អចេញពីម្ទេស កាត់បន្ថយភាពហឹរ និងធ្វើឱ្យរសជាតិកាន់តែឆ្ងាញ់។ *(រូបថត៖ Kanzuri Co., Ltd.)*

ខេត្តយ៉ាម៉ាហ្គាតា "ផ្កាគិគីដែលបរិភោគបាន"

ផ្កាគិគី ត្រូវបានដាំដុះនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន មិនត្រឹមតែសម្រាប់គោលបំណងតុបតែងលម្អប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏សម្រាប់ធ្វើជាអាហារផងដែរ។ ផ្កាគិគីពូជពណ៌ស្វាយមកពីខេត្តយ៉ាម៉ាហ្គាតា ត្រូវបានគេហៅថា "ម៉ុតតិ ណុ ហុកា" ដែលត្រូវបានគេនិយាយថា មានរសជាតិឆ្ងាញ់ និងក្លិនក្រអូប។ អ្នកអាចរីករាយជាមួយវា ដោយការស្ងោរ ហើយធ្វើជ្រក់ នឹងទទួលបានរសជាតិស្រួយឆ្ងាញ់។ *(រូបថត៖ បណ្ណាល័យរូបថត)*

ខេត្តហ្វ៊ុគុស៊ីម៉ា "ស៊ិមិដូហ្វ៊ូ ឬ តៅហ៊ូកក"

ស៊ិមិដូហ្វ៊ូ ឬ តៅហ៊ូកក គឺជាអាហារដែលរក្សាទុកបានយូរ ដោយធ្វើឱ្យតៅហ៊ូកក បន្សោះជាតិទឹក ចងវាជាមួយចំបើង ហើយទុកវាឱ្យស្ងួតក្នុងខ្យល់ត្រជាក់។ រដូវរងានៅក្នុងខេត្តហ្វ៊ុគុស៊ីម៉ា ជាកន្លែងដែលមានខ្យល់ត្រជាក់ខ្លាំង គឺល្អសម្រាប់ធ្វើតៅហ៊ូកក។ តៅហ៊ូកកដែលខ្សោះជាតិទឹក នឹងមានជាតិទឹកឡើងវិញនៅពេលយកទៅចម្អិន ដូចជា នីម៉ុណុ(ស្រដៀងចាប់ឆាយ) ឬ អាអិម៉ុណុ (ស្រដៀងញាំបន្លែ)។ *(រូបខាងឆ្វេង៖ PIXTA; រូបខាងស្តាំ៖ សមាគមផ្លាស់ប្តូរទេសចរណ៍ និងផលិតផលខេត្តហ្វ៊ុគុស៊ីម៉ា)*

ខេត្តយ៉ាម៉ាណាស៊ិ "ទន្លាប់ក្រៀម"

ផ្លែទន្លាប់ជាច្រើនត្រូវបានព្យួរនៅក្រោមដំបូលផ្ទះ ហើយទេសភាពជនបទបែបបុរាណរបស់ជប៉ុនបែបនេះនៅតែអាចមើលឃើញនៅចុងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះនៅអេនហ្សាននៃទីក្រុងកុស្ស៊ូ ខេត្តយ៉ាម៉ាណាស៊ិ។ ផ្លែទន្លាប់ត្រូវបានបកសំបកចេញ រួចយកឆ្អើរ ឬ កំដៅភ្លើង ដើម្បីការពារកុំឱ្យរលួយ។ ផ្លែទន្លាប់ក្រៀមផ្អែម និងទន់ រួចរាល់ជាស្ថាពរក្នុងរយៈពេលប្រហែល២០ថ្ងៃ។ *(រូបថត៖ PIXTA)*

ខេត្តកូឈិ "ការនេសាទត្រីកាត៊្សឹអុដោយដងសន្ទូចមួយ"

"អ៊ីពប៉ុង ហ្សឹរិ" ជាការនេសាទត្រីកាត៊្សឹអុ ដោយដងសន្ទូចមួយ គឺជាវិធីសាស្ត្រនេសាទបែបប្រពៃណី ដែលត្រូវបានអនុវត្តនៅក្នុងក្រុងណាកាតុសា ខេត្តកូឈិ អស់រយៈពេលជាង៤០០ឆ្នាំមកហើយ។ ដងសន្ទូចត្រូវបានរចនាឡើងជាពិសេសដើម្បីធ្វើឱ្យងាយស្រួលដោះត្រីចេញ ដោយអ្នកនេសាទគ្រាន់តែទាញយកត្រី ហើយបង្វិលដងសន្ទូចទៅក្នុងទឹកវិញ គឺអាចស្ទូចត្រីជាបន្តបន្ទាប់។ "អ៊ីពប៉ុង ហ្សឹរិ (ការនេសាទដោយដងសន្ទូចមួយ)" ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់រាងកាយត្រីតិចតួចជាងវិធីសាស្ត្របង់ដោយសំណាញ់ ដូច្នេះធ្វើឱ្យសាច់ត្រីមានរសជាតិឆ្ងាញ់។ *(រូបថត៖ Nakatosa-cho)*

ទំព័រទី១៨៖

រសជាតិជប៉ុន ៖ បង្អែមអាម៉ាហ្សាកិ㉓

ភាពផ្អែមល្ហែមដែលធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ

រូបថត៖ អារ៉ៃ អាគិកុ

រូបខាងលើ៖ ហាងឯកទេសកូជិ(ដំបែ) ឈ្មោះហាង "sawvi" ជាហាងកាហ្វេផងដែរ ស្ថិតនៅយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់នៅក្នុងជ្រលងភ្នំកាម៉ាគឺរ៉ា សម្បូរទៅដោយធម្មជាតិពណ៌បៃតងខៀវស្រងាត់។

រូបខាងក្រោម៖ កុម៉ិកូជិ(ដំបែអង្ករ)ធ្វើដោយដៃរបស់ហាងsawvi (រូបខាងឆ្វេង) និងអាម៉ាហ្សាកិ(រូបខាងស្តាំ)

កូជិ(ដំបែ) ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយបាក់តេរីកូជិ ដែលមាននៅក្នុងអង្ករ ស្រូវសាឡី សណ្តែកសៀង ជាដើម។ កូជិជាគ្រឿងផ្សំដែលមិនអាចខ្វះបានសម្រាប់ធ្វើអាហារដែលមានជាតិផ្អាប់នៃមូលដ្ឋានម្ហូបជប៉ុន។ ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រសម្រាប់បាក់តេរីកូជិដែលជាប្រភពដំបូងនៃកូជិ គឺAspergillus oryzae ហើយវាគឺជាមីក្រូសរីរាង្គដ៏សំខាន់ ដែលត្រូវបានទទួលស្គាល់ថាជាបាក់តេរីជាតិនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន។

ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ អាម៉ាហ្សាកិ ដែលផលិតចេញពីកុម៉ិកូជិ(អង្ករដំបែ) ដែលបញ្ចូលលគ្នារវាង អង្ករ និងកូជិ(ដំបែ) បាននិងកំពុងទទួលបានប្រជាប្រិយភាពយ៉ាងខ្លាំងថាជាអាហារសុខភាព។ អាម៉ាហ្សាកិ មិនមានជាតិស្ករបន្ថែមទេ ប៉ុន្តែវាមានរសជាតិផ្អែមគួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើល ហើយផ្ទុយពីឈ្មោះរបស់វា(ដែលបកប្រែតាមព្យញ្ជនៈមានន័យថា "ស្រាផ្អែម") ប៉ុន្តែវាមិនមានជាតិអាល់កុលទេ ដូច្នេះអ្នកគ្រប់គ្នាចាប់ពីកុមាររហូតដល់មនុស្សពេញវ័យអាចទទួលទានបាន។ លើសពីនេះទៅទៀតវាមានសារជាតុចិញ្ចឹមច្រើនដែលគេហៅថា"ណុមី តេនតិគិ (ផឹកចូលទៅបំប៉នគ្រប់សរសៃឈាម)"។

អាម៉ាហ្សាកិ ជាភេសជ្ជៈដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយការបន្ថែមទឹកទៅក្នុងម្សៅអង្ករ ហើយរក្សាវានៅសីតុណ្ហភាពប្រហែល ៦០℃ រយៈពេលប្រហែល ៦ទៅ៨ម៉ោង។ នៅពេលដែលម្សៅអង្ករបំប្លែងទៅជាគ្លុយកូស និង Oligosaccharides (ប្រភេទមួយនៃកាបូអ៊ីដ្រាត) អាម៉ាហ្សាកិនេះនឹងទទួលបានភាពផ្អែមសព្វ។ អាម៉ាហ្សាកិ ក៏សម្បូរទៅដោយសារជាតុចិញ្ចឹមដូចជាអាស៊ីដអាមីណូសំខាន់ៗ និងវីតាមីនB ផងដែរ។ ក្រៅពីផ្ទុកទៅដោយសារជាតុ Oligosaccharides ដែលជាបាក់តេរីល្អមានប្រយោជន៍ដល់ពោះវៀន អាម៉ាហ្សាកិ ក៏មានផ្ទុកអាស៊ីដអាមីណូមួយឈ្មោះថា Ergothioneine ដែលត្រូវបានគេនិយាយថា មានប្រសិទ្ធិភាពប្រឆាំងអុកស៊ីដកម្មខ្ពស់ដែលការពារភាពចាស់ និងជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ។ អាម៉ាហ្សាកិនេះទទួលទានធម្មតាៗក៏មានរសជាតិឆ្ងាញ់ដែរ ប៉ុន្តែក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះក៏មានការពេញនិយមធ្វើជាគ្រឿងផ្សំក្នុងបង្អែមនានា ដើម្បីរីករាយជាមួយអាម៉ាហ្សាកិ ដែលផលិតឡើងយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន។

Sawvi ដែលជាហាងឯកទេសកូជិ(ជំបែ) នៅកាម៉ាគីរ៉ា ក្នុងខេត្តកាណាហ្គាវ៉ា ដែលជាគោលដៅទេសចរដ៏ពេញនិយម ដោយមានបង្អែមជាច្រើនជម្រើសដែលធ្វើចេញពីអាម៉ាហ្សាកិ នៅក្នុងហាងកាហ្វេរបស់ខ្លួន។ ម្ចាស់ហាងឈ្មោះ តិរ៉ាសាគិ ហ៊ិរ៉ុស៊ិ បានពន្យល់ថា "ភាពផ្អែមរបស់អាម៉ាហ្សាកិ គឺផ្អែមស្រាលជាងស្ករ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះទេ យើងក៏ទទួលបាននូវរសជាតិផ្អែមបែបអុម៉ាមិ(ផ្អែមឆ្ងាញ់) របស់អាស៊ីដអាមីណូ និងរសជាតិដ៏រីករាយផងដែរ"។ អាម៉ាហ្សាកិ មានរសជាតិ និងក្លិនឈ្ងុយប្លែក ហើយភាពទាក់ទាញរបស់វា គឺអាចរលាយចូលគ្នាបានយ៉ាងល្អជាមួយផលិតផលគ្រឹមទឹកដោះគោ និងផ្លែឈើដែលមានជាតិអាស៊ីដ។

បង្អែមដ៏ពេញនិយមរបស់ហាងSawvi រួមមាននំខេកមូល(Roll Cake)ដែលធ្វើពីគ្រីមស្រស់លាយជាមួយអាម៉ាហ្សាកិ និងមានស្នូលអាន(ដំណាប់សណ្ដែកសៀង) និងបង្អែមផ្លែឈើ(Parfait) ដែលធ្វើពីការ៉េម(Gelato)លាយជាមួយអាម៉ាហ្សាកិ និងបន្ថែមផ្លែឈើតាមរដូវ។ នៅពេលអ្នកទទួលទានការ៉េម(Gelato) មួយស្លាបព្រា ក្លិនអង្ករក្រអូបពេញមាត់របស់អ្នក ហើយភាពផ្អែមពីធម្មជាតិបានជ្រាបចូលរាងកាយដែលហត់នឿយរបស់អ្នក។ វាជារឿងចម្លែក ព្រោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាខុសចំពោះខ្លួនឯងតិចជាងពេលអ្នកទទួលទានចំណីផ្អែម ព្រោះអ្នកដឹងថាវាមានសារជាតុចិញ្ចឹម។

បង្អែមអាម៉ាហ្សាកិ មិនត្រឹមតែល្អសម្រាប់រាងកាយរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងមានរសជាតិឆ្ងាញ់ និងរីករាយពេលឃើញវាផងដែរ។ សម្រាប់អ្នកដែលមិនចូលចិត្តអាហារដែលមានជាតិផ្អាប់ ឬ ទើបតែសាកល្បងជាលើកដំបូង បង្អែមទាំងនេះប្រាកដជាធ្វើឱ្យអ្នកគាំទ្រថ្មីៗកើនឡើងច្រើន។

<u>ទំព័រទី១៩៖</u>

រូបខាងលើ៖ បង្អែមផ្លែឈើ(Parfait) តាមរដូវ ដូចជាផ្លែទំពាំងបាយជូ Shine Muscat (ដូចក្នុងរូបភាព)។ នៅខាងក្រោមផ្លែឈើមានស្រទាប់ការ៉េម(Gelato)លាយជាមួយអាម៉ាហ្សាកិ ឈីសគ្រីម និង គ្រាប់វ៉ូលណាត់ស្ករគាំងម៉ែ (Walnut caramelized)។

រូបខាងក្រោមផ្នែកស្ដាំ៖ ការ៉េម(Gelato) ធ្វើលាយជាមួយអាម៉ាហ្សាកិ ទឹកដោះគោ ឬ គ្រីមស្រស់ និងដំណាប់ទំពាំងបាយជូរក្រៀមមានជាតិស្រា (rum raisins)

រូបខាងក្រោមផ្នែកឆ្វេង៖ នំខេកមូល(Roll Cake) រសជាតិបែបជប៉ុនកាត់បស្ចិមប្រទេស ធ្វើចេញពី គ្រីមស្រស់ជាមួយអាម៉ាហ្សាកិ អាន(ដំណាប់សណ្ដែកសៀង) ជាមួយមិសុ(សណ្ដែកសៀងផ្អាប់) និងសាច់នំយ៉ាងទន់ល្មើយធ្វើពីម្សៅអង្ករ។

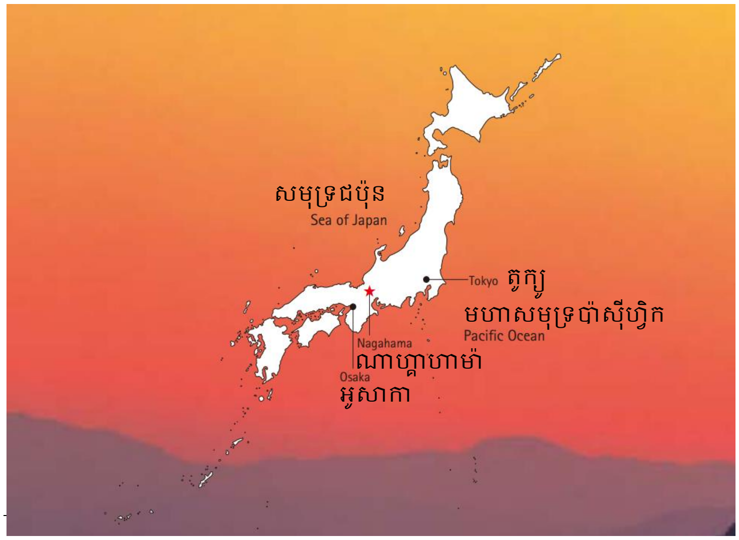
ទំព័រទី២០៖

ដើរកំសាន្តប្រទេសជប៉ុន㉔៖ ណាហ្គាហាម៉ា

បឹងដែលជាជម្រកនៃទីក្រុងគ្រឿងផ្គាប់

ទស្សនាប្រាំងទន្លេដ៏ធំល្វឹងល្វើយ ដើម្បីស្វែងយល់ពីឧត្តមភាពនៃការធ្វើគ្រឿងផ្គាប់ ដែលកើតចេញពីការធ្វើជាប្រចាំពីធម្មជាតិ និង ប្រវត្តិសាស្ត្រ។

(រូបថត៖ អូសាកា សាតុស៊ិ Aflo, PIXTA)



ទំព័រទី២១៖ *កោះឈិគឹប៊ឹស៊ិម៉ា ពេលព្រលប់មើលពីច្រាំងខាងជើងបឹងប៊ិវ៉ា*

ទំព័រទី២២៖

១. ប្រាសាទណាហ្គាហាម៉ា ត្រូវបានសាងសង់ដោយតុយ៉ុតុមិ ហ៊ិដិយ៉ុស៊ិ។ ប៉មប្រាសាទដែលឈរនៅទីនេះ គឺជាការសាងសង់ឡើងវិញ។

២. តំបន់គឹរ៉ូកាបិ (Kurokabe Square) តម្រង់ផ្លូវជាមួយអគារជញ្ជាំងពណ៌ខ្មៅ។

៣. ល្ខោនកាប៊ូគិ សម្តែងដោយកុមារនៅលើឆាកសែង(ដាស៊ិ) ដែលលេចឡើងនៅក្នុងពិធីបុណ្យណាហ្គាហាម៉ា ហ៊ិគិយ៉ាម៉ា។ (រូបថតផ្តល់សិទ្ធិដោយសមាគមវប្បធម៌ណាហ្គាហាម៉ា ហ៊ិគិយ៉ាម៉ា)

៤. ហ្វ៊ុណា-ហ្ស៊ុស៊ី មានក្លិនផ្អាប់ពិសេស និងរសជាតិអ៊ុម៉ាមិ(ផ្អែមឆ្ងាញ់)យ៉ាងសម្បូរបែប (រូបថតផ្តល់ដោយ តុគឹយ៉ាម៉ា ហ្ស៊ុស៊ី)

៥,៦. សូមរីករាយជាមួយហ្វ៊ុណា-ហ្ស៊ុស៊ី ឈីសគ្រីម និងចាហួយផ្លែឈើ (រូបលេខ៥) ខណៈពេលដែលរីករាយនឹងទិដ្ឋភាពដ៏ស្រស់ស្អាតនៃបឹងយ៉ុហ្គុ ស្ថិតនៅផ្នែកខាងជើងនៃបឹងប៊ិវ៉ា។

បឹងប៊ិវ៉ា មានទីតាំងនៅជិតកណ្តាលប្រជុំកោះជប៉ុន ហើយវាជាបឹងដ៏ធំបំផុតមួយនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន។ ទីក្រុងណាហ្គាហាម៉ា ក្នុងខេត្តស៊ិហ្គា លាតសន្ធឹងតាមបណ្តោយច្រាំងខាងកើតនៃបឹង ហើយជាទីក្រុងដែលមានទេសភាពស្រស់បំព្រង ពោរពេញដោយបរិស្ថានធម្មជាតិដ៏សម្បូរបែប។ ទីក្រុងនេះ ព័ទ្ធជុំវិញដោយភ្នំអ៊ិប៊ឹគិដ៏អស្ចារ្យ ហើយពីទីក្រុងអ្នកអាចឃើញទិដ្ឋភាពនៃកោះឈិគឺប៊ឹស៊ិម៉ា ដ៏អាថ៌កំបាំង ដែលជាកោះតូចមួយ ដែលត្រូវបានគេនិយាយថា ជាវិមានព្រះដែលអណ្តែតនៅលើបឹងប៊ិវ៉ា។

ណាហ្គាហាម៉ា ដំបូងឡើយបានរីកចម្រើនក្លាយជាទីក្រុងប្រាសាទណាហ្គាហាម៉ា ត្រូវបានសាងសង់ដោយ តុយ៉ុតុមិ ហ៊ិដិយ៉ុស៊ិ ដែលជាមេបញ្ជាការយោធាដែលបានបង្រួបបង្រួមប្រទេសជប៉ុនក្នុងសតវត្សទី១៦។ ចាប់តាំងពីសម័យអេដុ(១៦០៣-១៨៦៨) វាបានក្លាយជាទីក្រុងផ្ទះសំណាក់មួយ ដែលចាំស្វាគមន៍អ្នកធ្វើដំណើរនៅលើផ្លូវហុកកុគឹ-កៃដូ ដែលជាផ្លូវតភ្ជាប់ទីក្រុងក្យូតុ និងតំបន់ហុគីរិគឹ បានបន្តរីកចម្រើនតាំងពីពេលនោះមក។ វាបានអភិវឌ្ឍជាទីក្រុងពាណិជ្ជកម្ម ដោយទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ពីទីតាំងយុទ្ធសាស្ត្ររបស់ខ្លួននៅលើច្រាំងបឹងជាកំពង់ផែ សម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន។ ស្លាកស្នាមនៃប្រវត្តិសាស្ត្រនេះអាចត្រូវបានគេមើលឃើញនៅក្នុងតំបន់គឹរ៉ុកាបិ(Kurokabe Square) ដែលជាកន្លែងទេសចរណ៍ពោរពេញទៅដោយឃ្លាំង និងផ្ទះចាស់ៗ ហើយប្រែក្លាយជាហាងនាពេលបច្ចុប្បន្ន។ ភ្ញៀវទេសចរអាចដើរប្រហែល១គីឡូម៉ែត្រពីទីនោះទៅភាគខាងកើត នឹងទៅដល់ខ្លោងទ្វារនៃព្រះវិហារណាហ្គាហាម៉ា-ហាឈិម៉ានហ្គោ ជាទីសក្ការបូជាបុរាណដែលមានប្រវត្តិជិត១០០០ឆ្នាំ។ ពិធីបុណ្យណាហ្គាហាម៉ា-ហ៊ិគិយ៉ាម៉ា ត្រូវបានប្រារព្ធឡើងជារៀងរាល់ឆ្នាំក្នុងខែមេសា ដែលមានភាពល្បីល្បាញដោយសារមានការបង្ហាញនូវក្បួនដង្ហែឆាកសែង(ដាស៊ិ)ដ៏ស្រស់ស្អាត និងការសម្តែងល្ខោនកាប៊ឹគិរបស់កុមារនៅលើឆាកសែងនោះ។

ទីក្រុងមាត់ទឹក ណាហ្គាហាម៉ា សម្បូរបែបជាមួយនឹងជីវិតសត្វ និងរុក្ខជាតិចម្រុះក្នុងបឹងប៊ិវ៉ា។ រូបមន្តសម្រាប់អាហារដែលមានជាតិផ្អាប់ដើម្បីរក្សាអាហារពីក្នុងទឹកដ៏សម្បូរបែបត្រូវបានបន្តតាំងពីបុរាណ រហូតមកដល់បច្ចុប្បន្ន។ ឧទាហរណ៍មួយក្នុងចំណោមនោះគឺ ហ្វ៊ុណា-ហ្ស៊ូស៊ី ដែលត្រូវបានផលិតចេញពីត្រីនិហ្គរ៉ុប៊ឹណា ដែលជាប្រភេទត្រីក្នុងតំបន់នៃបឹងប៊ិវ៉ា។ វាត្រូវបានគេជឿថា ត្រីហ្វ៊ុណា ដែលចាប់បាននៅនិទាឃរដូវ(រដូវផ្ការីក) រួចយកទៅប្រឡាក់អំបិល បន្ទាប់មកខ្ចប់ជាមួយអង្ករដែលបានដាំ រួចផ្អាប់ បានជាអាស៊ីដឡាក់ទិក ដែលនេះជាប្រភពដើមនៃស៊ូស៊ី។

<u>ទំព័រទី២៣៖</u>

៧, ៨. ផ្នែកខាងក្នុងរោងចក្រតុមិតា-ស្ស៊ូហ្សូ ដែលមានប្រវត្តិជាង៤៨០ឆ្នាំ និង ការ៉េម(gelato) របស់រោងចក្រ ផលិតពី សាកិកាស៊ឹ (កាកស្រា)។

៩. អ្នកក៏អាចមើលពីរបៀបដែលកូជិត្រូវបានផលិតផ្អាប់ទុក នៅ អ៊ុមិ-ណុ-ស៊ឹកូលេ ផងដែរ។

១០. អ្នកក៏អាចទិញទឹកស៊ីអ៊ីវ និងមិសុ(សណ្តែកសៀងផ្អាប់) ពីខេត្តស៊ីហ្គា ផងដែរ។

១១. នំធ្វើពីកូជិ និងឈីស ដែលអ្នកអាចទិញបាននៅក្នុងហាងកាហ្វេ។

មានភោជនីយដ្ឋានហ្វ៊ូណា-ហ្ស៊ូស៊ី ដ៏ល្បីល្បាញជាច្រើននៅទូទាំងក្រុង ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកចង់សាកល្បងរសជាតិប្លែក អ្នកគួរតែទៅកាន់ តុគីយ៉ាម៉ា-ហ្ស៊ូស៊ី ដែលជាផ្ទះសំណាក់ និងភោជនីយដ្ឋាន ដែលមានចម្ងាយប្រហែល៣០នាទីដោយរថយន្ត ពីភាគខាងជើងនៃកណ្តាលទីក្រុង។ ក្រៅពីនេះក៏មានបញ្ជីមុខម្ហូប(មីនុយ)អាហារដែលមានជាតិផ្អាប់ដ៏កម្រ ដែលផលិតដោយគ្រឿងផ្សំក្នុងស្រុក ហើយនឹងរសជាតិពិសេស ខណៈពេលដែលអ្នកសម្រាករីករាយនឹងធម្មជាតិដ៏អស្ចារ្យនៃតំបន់កុហុគី នៅលើច្រាំងខាងជើងនៃបឹងប៊ីវ៉ា។ ណាហ្កាហាម៉ា ក៏មានរោងចក្រផលិតស្រាសាកិជាច្រើនផងដែរ ដែលផលិតស្រាសដោយប្រើអង្ករ និងកូជិ (ផ្សិតកូជិកើតចេញពីការការផ្អាប់អង្ករជាដើម)។ រោងចក្រ តុមិតា-ស្ស៊ូហ្ស៊ូ ប្រើប្រាស់អង្ករក្នុងស្រុក និងទឹកហូរក្រោមដីពីជួរភ្នំអុគីអ៊ីប៊ឹគិ ផលិតស្រាសាកិ និងប្រើប្រាស់ផលិតផលសល់ពីដំណើរការផលិតសាកិ គឺសាកិកាស៊ឺ(កាកស្រា) ផលិតជានំផ្អែម និងផលិតផលផ្សេងៗទៀត។

នៅឆ្នាំ២០២១ "អ៊ុមិ-ណុ-ស៊ឺកូលេ" ជាកន្លែងផលិតជាតិផ្អាប់ បែបពាណិជ្ជកម្ម និងវប្បធម៌ បានបើកដំណើរការ។ អ្នកអាចទស្សនាបន្ទប់ផលិតស្រា និងហាង ព្រមទាំងទទួលបទពិសោធន៍ធ្វើមិសុ និងឈីស ហើយទិញអាម៉ាហ្សាកិ (ភេសជ្ជៈផ្អែមធ្វើពីអង្ករ និងកូជិ) ដែលផលិតនៅនឹងកន្លែង ទុកជាវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍បានផងដែរ។ "អ៊ុមិ-ណុ-ស៊ឺកូលេ" ជាកន្លែងដែលអ្នកអាចរៀន និងរីករាយអំពីវប្បធម៌គ្រឿងផ្អាប់ ដែលមាននៅណាហ្កាហាម៉ា។

ប្រសិនបើអ្នកដើរជុំវិញណាហ្កាហាម៉ា អ្នកនឹងរីករាយជាមួយនឹងកន្លែងអាហារដែលមានជាតិផ្អាប់ទូទាំងទីក្រុង និងទទួលបានបទពិសោធន៍ពីធម្មជាតិ និងប្រវត្តិសាស្ត្រ។ ខ្ញុំសូមណែនាំទីកន្លែងនេះ ដល់អ្នកដែលចង់សាកល្បងម្ហូបជប៉ុនតាមរបៀបខុសប្លែកពីធម្មតា។

ផែនទីតំបន់ណាហ្កាហាម៉ា (សូមមើលរូប)

១. កោះឈិគឹប៊ឹស៊ិម៉ា
២. ប្រាសាទណាហ្កាហាម៉ា
៣. តំបន់គឺរ៉ូកាបិ (Kurokabe Square)
៤. ព្រះវិហារណាហ្កាហាម៉ា-ហាឈិម៉ានហ្គោ
៥. តុគីយ៉ាម៉ា-ហ្ស៊ូស៊ី
៦. រោងចក្រ តុមិតា-ស្ស៊ូហ្ស៊ូ
៧. អ៊ុមិ-ណុ-ស៊ឺកូលេ

. មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ
ពីស្ថានីយ៍តូក្យូ ទៅកាន់ស្ថានីយ៍ណាហ្កាហាម៉ា គឺប្រហែល ២ម៉ោងកន្លះ តាមរថភ្លើងតុកៃដូ ស៊ីនកាន់សេន និងខ្សែរថភ្លើង JR ហុគីរីគី។
ពីស្ថានីយ៍អូសាកា ទៅកាន់ស្ថានីយ៍ណាហ្កាហាម៉ា គឺប្រហែល១ម៉ោងកន្លះ តាមខ្សែរថភ្លើង JR តុកៃដូ។
. ទំនាក់ទំនងព័ត៌មាន សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រមគ្គុទ្ទេសក៍ទេសចរណ៍ភាគខាងជើងបឹងប៊ីវ៉ា
https://kitabiwako.jp/en/travel_guide

ទំព័រទី២៤៖ **វត្ថុអនុស្សាវរីយ៍របស់ជប៉ុន៖** ㉕

រូបខាងឆ្វេង៖ អ្នកអាចរីករាយជាមួយស៊ុបមិសុជាមួយតៅហ៊ូ សារ៉ាយសមុទ្រវ៉ាកាមិ ត្រាវ ពោតបារាំង និងគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗទៀត។

រូបខាងលើ៖ ស៊ុបមិសុនៅក្នុងសំបកដែលរចនាឡើងមើលទៅដូចជាផ្កា។

ស៊ុបមិសុម៉ូណាកា ដោយគ្រាន់តែចាក់ទឹកក្តៅចូល និងទទួលទានបាន

រូបភាពដោយ អុសាកា សាតុស៊ិ

រូបភាព៖ បកសម្បកម៉ូណាកាបន្តិច ចាក់ទឹកក្តៅចូលក្នុងឱ្យលោយសព្វជាការស្រេច។

មិសុស៊ីរ៉ុ ឬ ស៊ុបមិសុ ជាផ្នែកសំខាន់មិនអាចខ្វះបាននៃអាហារជប៉ុន ដែលធ្វើឡើងដោយរម្ងាស់គ្រឿងផ្សំជាច្រើនជាមួយទឹកដាស៊ិ ដែលធ្វើចេញពី និបុស៊ិ(ប្រភេទត្រីឆ្អើរតូចៗ) និងកាត្សឹអុប៊ឹស៊ិ(ប្រភេទត្រីឆ្អើររឹង) ហើយបន្ថែមជាមួយមិសុទៅក្នុងទឹកស៊ុប។ មិសុ ធ្វើចេញពីសណ្តែកសៀងផ្អាប់ ដែលក្នុងនោះមានប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន និងអាស៊ីដអាមីណូ ហើយក៏សម្បូរទៅដោយបាក់តេរីអាស៊ីដឡាក់ទិកដែលល្អសម្រាប់ពោះវៀនផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកបន្ថែមគ្រឿងផ្សំដូចជា តៅហ៊ូ និងបន្លែទៅក្នុងទឹកស៊ុបមិសុ អ្នកនឹងទទួលបានសារជាតុចិញ្ចឹមគ្រប់គ្រាន់ក្នុងអាហារតែមួយកូនចាន។ ស៊ុបមិសុ ក៏ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវចរន្តឈាម និងមានប្រសិទ្ធិភាពធ្វើឱ្យរាងកាយមានភាពកក់ក្តៅផងដែរ។ ដូច្នេះវាត្រូវបានគេបរិភោគជាញឹកញាប់អមជាមួយអាហារពេលព្រឹកនៅប្រទេសជប៉ុន។

សម្រាប់មនុស្សសម័យថ្មីដែលរវល់គ្មានពេលធ្វើស៊ុបមិសុ គឺមានជម្រើសងាយស្រួលដោយមានផលិតផលមួយឈ្មោះថា "ស៊ុបមិសុម៉ូណាកា"។ ពាក្យ "ម៉ូណាកា" ដើមឡើយជាឈ្មោះនំផ្អែមជប៉ុនម្យ៉ាង ដែលផលិតពីម៉ុជិ(បាយដំណើប)ស្តើងៗអាំងធ្វើជាសំបកខ្ចប់អាហ្ស៊ឹគិអាន(ដំណាប់សណ្តែកក្រហម) ប៉ុន្តែជំនួសដោយដំណាប់សណ្តែកក្រហម ប្តូរមកជាខ្ចប់មិសុ និងគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀតដែលបានធ្វើទៅជាដុំរឹងដោយប្រើវិធីសម្ងួតត្រជាក់ ហើយពេលត្រូវការបរិភោគគ្រាន់តែចាក់ទឹកក្តៅចូលជាការស្រេច។ ជីវជាតិដែលមានក្នុងស៊ុបមិសុនេះ មិនចាញ់ស៊ុបមិសុដើមទេ ហើយក៏មានរសជាតិឆ្ងាញ់ផងដែរ។ ទាំងពណ៌សំបកម៉ូណាកាខ្ចប់ស៊ុបមិសុ និងរូបរាងផ្សេងៗគ្នា ក៏ធ្វើឱ្យភ្នែកយើងទទួលបានភាពរីករាយផងដែរ។ ហេតុអ្វីអ្នកមិនសាកល្បងធ្វើស៊ុបមិសុងាយៗនេះនៅផ្ទះ?

សហការ៖ ហាណា អ៊ិឈិអិ

ទស្សនាវដ្តី "និប៉ុនិកា" លេខ៣៤
បោះពុម្ពផ្សាយដោយក្រសួងការបរទេសជប៉ុន
២-២-១ កាស៊ឹមិហ្គាសិគិ សង្កាត់ជិយ៉ូដា ទីក្រុងតូក្យូ ១០០-៨៩១៩ ប្រទេសជប៉ុន
គេហទំព័រផ្លូវការរបស់ក្រសួង https://www.mofa.go.jp/
គេហទំព័រដែលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីជប៉ុន https://web-japan.org/