

## วาซาบิ

นำเสนอเมื่อ : 30 ต.ค. 2551

กล่าวกันว่า **"วาซาบิ"** เป็นอาหารประจำชาติญี่ปุ่น ถ้าบ่นโตะอาหารฝรั่งมีเกลือกกับพริกไทย บ่นโตะอาหารญี่ปุ่นก็ขาดวาซาบิไม่ได้เช่นกัน คนญี่ปุ่นนิยมกินวาซาบิกับปลาดิบ ชาวบ้านญี่ปุ่นหรือโซบะบางชนิด การบริโภควาซาบิที่ถูกต้องก็คือควรทาวาซาบิลงบนเนื้อปลาดิบ แล้วจุ่มเนื้อปลาดิบด้านที่ไม่มีวาซาบิลงในซีอิ้วญี่ปุ่น ทั้งนี้วาซาบิจะได้ไม่ลงไปปนเปื้อนอยู่ในถ้วยซีอิ้ว

วาซาบิที่ดีจะต้องไม่ให้แตรสเผ็ดเท่านั้น แต่จะต้องมีกลิ่นที่ช่วยทำให้ปลาดิบค่านั้นมีรสชาติกลมกล่อมยิ่งขึ้นด้วย อย่างไรก็ตามคนทั่วไปนิยมผสมวาซาบิลงในซีอิ้วซึ่งเรียกว่า **"วาซาบิไชยุ"** แล้วใช้จิ้มปลาดิบ หรือบางคนนิยมใส่ลงไปนในซอสโซบะซึ่งก็อร่อยไปอีกแบบ

### วาซาบิ ทำมาจากอะไร?

**วาซาบิ** เป็นเครื่องปรุงที่ทำมาจากต้น canola โดยจะนำส่วนโคนลำต้นที่มีความหน่อออกมาใช้ และหลาย ๆ คนมักจะเข้าใจผิดว่าเป็นส่วนรากของมัน เมื่อนำมาเสิร์ฟบนโตะอาหาร จะมาในรูปของเครื่องปรุงรสที่มีกลิ่นฉุน รบกวนประสาทเขาไปทำให้แสบจมูกในระยะสั้น ๆ ก่อนที่รสชาติจะเปลี่ยนไปเป็นความกลมกล่อม ทั้งขมทั้งหวานผสมผสานกันไป การปลูกวาซาบินั้นไม่ใช่เรื่องง่าย และต้องลงทุนค่อนข้างสูง พี่ชชนิดนี้มักจะปลูกในที่โล่ง แต่จะต้องมีการจำกัดปริมาณแสงแดด ไม่ให้แสงลงมากถูกต้นพืชโดยตรงในช่วงฤดูร้อน



### ต้น canola

เมื่อไม่นานมานี้เกษตรกรชาวญี่ปุ่นถูกแย่งตลาด ด้วยการนำเข้าเขตนพืชที่มีกรรมวิธีการปลูกสมัยใหม่และราคาถูกกว่าจากไต้หวันและฟิลิปปินส์ แม้ว่าผลผลิตจะมีรสเผ็ดเกินกว่าที่จะนำมารับประทานได้เลย ๆ แต่ก็ได้รับการนำเข้าจำนวนมากจากบริษัทใหญ่ ๆ ในญี่ปุ่น เพื่อที่จะนำมาผสมผสานกับเครื่องปรุงอื่น ๆ เช่น หัวไชเท้าและเครื่องเทศ ที่เรียกกันว่า "เนริวาซาบิ" และตลาดของเครื่องปรุงเนริวาซาบิ มีมูลค่าถึง 16 ล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี ในขณะที่วาซาบิแบบดั้งเดิมมีมูลค่าในตลาด 36 ล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี

## สรรพคุณทางยาที่น่าสนใจ

ในการรับประทานอาหารญี่ปุ่นครั้งหน้า เมื่อจะแถมเครื่องปรุงรสสีเขียว ๆ ลงไปในปลาดิบที่คุณชอบ ลองนึกถึงประโยชน์ต่อร่างกายที่กำลังจะได้รับเขาไปด้วย เพราะจากการศึกษาวิจัย พบว่า วาซาบิ เครื่องปรุงรสเผ็ดสีเขียวของชาวญี่ปุ่นนั้น มีคุณประโยชน์ทางยาอย่างหลากหลาย อาทิเช่น

- (1) ฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค พบว่าวาซาบิมีผลในการฆ่าเชื้อโรค และสามารถต่อต้านการติดเชื้อแบคทีเรียบางชนิด
- (2) กำจัดพยาธิที่อาศัยอยู่ในปลาได้ เมื่อผ่านเข้าสู่ระบบทางเดินอาหารของมนุษย์
- (3) ฤทธิ์ต่อต้านสารก่อมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งของกระเพาะอาหาร
- (4) ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน ฤทธิ์ต้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือด
- (5) ป้องกันฟันผุ ในอนาคตอาจนำไปประยุกต์เป็นส่วนผสมในยาสีฟัน

ข้อมูลจาก :

[http://www.bangkokhealth.com/consumer\\_htdoc/consumer\\_health\\_detail.asp?Number=9303](http://www.bangkokhealth.com/consumer_htdoc/consumer_health_detail.asp?Number=9303)