



WASHOKU - NỀN VĂN HÓA ẨM THỰC TRUYỀN THỐNG NHẬT BẢN

PHẠM KHÁNH TRANG*

Washoku (和食), văn hóa ẩm thực truyền thống của Nhật Bản, tuân thủ theo nguyên tắc sử dụng tài nguyên một cách bền vững và tôn trọng thiên nhiên. Washoku tồn tại và phát triển như một phần tất yếu của cuộc sống hàng ngày, đáp ứng được những thay đổi trong mối quan hệ giữa con người với môi trường tự nhiên và xã hội, gắn kết với các sự kiện trong năm, đặc biệt là trong dịp năm mới - Nhiều người Nhật cho rằng, đặc trưng văn hóa, xã hội của Washoku có thể thấy trong những dịp chào đón năm mới, qua đó, bản sắc và tính liên tục của loại hình di sản truyền thống lại được tái tạo và lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, bên cạnh đó, Washoku trong dịp năm mới cũng hết sức đa dạng, tùy thuộc vào mỗi địa phương, khu vực khác nhau.

Vậy, thực chất Washoku là gì? Bản thân người Nhật cũng không quá quan trọng trong việc định nghĩa nó, bởi đơn giản, Washoku có thể chỉ những món ăn thường được chế biến ở gia đình, như: cơm, súp miso, một số món ăn phụ..., có thể là thực đơn cá nướng tại quán ăn, nhà hàng, cũng có thể là công thức chế biến bữa ăn, như cơm cà ri, sushi và tất nhiên cũng bao gồm món mì (ramen) và bánh mochi. Tuy nhiên, đằng sau sự đơn giản đó, trong suốt chiều dài lịch sử của Washoku, người Nhật đã phát triển nó vượt ra ngoài những yếu tố của món ăn đơn thuần, đó là đỉnh cao tinh hoa văn hóa ẩm thực nổi tiếng thế giới, là thực hành mang tính xã hội, dựa trên một nhóm kỹ năng, kiến thức và

truyền thống liên quan đến quy trình chuẩn bị, nguyên liệu, chế biến và tiêu thụ thực phẩm.

Washoku đã được UNESCO đưa vào Danh sách Di sản văn hóa phi vật thể đại diện của nhân loại (năm 2013) với các tiêu chí¹:

R.1: Được trao truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác, Washoku đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức mạnh gắn kết xã hội bằng việc hình thành cho cộng đồng ý thức về bản sắc và nơi thuộc về;

R.2: Việc công nhận Washoku sẽ nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của di sản văn hóa phi vật thể nói chung, đồng thời khuyến khích việc đối thoại và tôn vinh sự sáng tạo của con người, môi trường và khuyến khích việc ăn uống lành mạnh;

R.3: Các biện pháp nhằm bảo vệ và phát huy giá trị Washoku trong nhiều vùng khác nhau của Nhật Bản, bao gồm nghiên cứu, ghi chép, nâng cao nhận thức thông qua chương trình giáo dục và trao đổi văn hóa được thực hiện bởi các tổ chức xã hội và sự hỗ trợ của chính phủ;

R.4: Hồ sơ đề cử được xây dựng với sự tham gia đồng đẳng, tự nguyện của cộng đồng, cá nhân và chính quyền địa phương;

R.5: Washoku, văn hóa ẩm thực truyền thống của người Nhật được nhận diện là di sản văn hóa phi vật thể với sự tham gia của cộng đồng, các tổ chức, cá nhân và được đưa vào Danh mục Di sản phi vật thể đã kiểm kê của Nhật Bản vào năm 2012;

Washoku bắt đầu từ việc lựa chọn thực phẩm kỹ lưỡng, cấu trúc thực đơn với đầy đủ chất dinh dưỡng, đồ dùng, cách phục vụ, cách bày biện bàn

* Cục Di sản văn hóa



ăn với tất cả lòng hiếu khách của gia chủ và cuối cùng là cách ăn uống. Tất cả những yếu tố đó đều rất quan trọng để tạo nên Washoku nói riêng và phong cách ẩm thực độc đáo Nhật Bản nói chung.

1. Đặc trưng của Washoku

- Sử dụng thực phẩm một cách bền vững và tôn trọng thiên nhiên: Nhật Bản là một quốc gia nằm ở phía Đông châu Á, với hàng ngàn hòn đảo, có tổng chiều dài đường bờ biển là 33.889km, bao gồm nhiều vũng, vịnh..., tạo nên một ngư trường lớn. Khoảng 70 - 80% diện tích Nhật Bản là đồi núi. Khí hậu khá phức tạp, với sự thay đổi rõ rệt giữa bốn mùa. Chính điều kiện tự nhiên như vậy đã tạo nên nguồn lương thực, thực phẩm vô cùng phong phú và đa dạng cho Washoku. Thực phẩm bao gồm: ngũ cốc (gạo là nguyên liệu chính), rau, nấm, cá, sò và rong biển (những năm gần đây bổ sung thêm nguyên liệu bò hươu hươu). Có hai loại gạo: gạo tẻ và gạo nếp. Theo thống kê, có hơn 150 loại rau củ, gồm các loại rau củ bản địa và được du nhập từ phương Tây. Cá cũng là loại nguyên liệu dồi dào, với khoảng hơn 4000 loại, gồm cá nước mặn và nước ngọt.

Khi lựa chọn, người Nhật luôn chú trọng sử dụng nguyên liệu theo mùa để đạt được hương vị tốt nhất và hàm lượng dinh dưỡng cao nhất. Đây cũng là sự tôn trọng thiên nhiên, tôn trọng những gì tốt nhất mà thiên nhiên mang lại cho cuộc sống. Do vậy, người Nhật thường nói "Itadakimatsu" và "Gochisosama" trước và sau bữa ăn không chỉ để bày tỏ lòng biết ơn đối với người chuẩn bị mà còn đối với thiên nhiên (đã cung cấp thực phẩm) và thần linh, ông bà tổ tiên đã bảo vệ thiên nhiên tươi đẹp của họ.

- Về cấu trúc thực đơn các món ăn: cấu trúc cơ bản của Washoku gồm một món súp và 3 món khác (ngoại trừ cơm), với đầy đủ chất dinh dưỡng. "Chìa khóa" cho mọi món ăn chính là Dashi (súp được chế biến từ tảo bẹ (konbu) hay cá khô bào (katsuo-bushi) hoặc có thể chế biến từ các nguyên liệu khác. Washoku ngày nay thay đổi (đa dạng hơn) dựa trên việc kế thừa cách thức truyền thống, kết hợp với nguyên liệu, bí kíp và phương pháp nấu ăn từ nước ngoài. Cũng cần nói thêm rằng, trong các hoạt động giới thiệu/truyền bá văn hóa phương Tây dưới thời Minh Trị Duy Tân, Washoku đã trải qua sự thay đổi lớn từ việc bãi bỏ lệnh cấm kỵ đối với việc ăn thịt. Từ đó đã xuất hiện các món ăn Nhật Bản với phong cách phương Tây, như: Nikujaga

(khoai tây hầm với thịt theo mùa và tương đậu), lẩu Sukiyaki, cà ri... Người Nhật chế biến món ăn thường gồm 5 phương pháp: luộc, nướng, hấp, chiên và ăn sống - thường dùng các loại dao khác nhau để phù hợp với việc chế biến từng loại nguyên liệu khác nhau. Trong số các phương pháp nấu ăn nói trên, thì đặc trưng nhất là "chế biến thô", nghĩa là chỉ cần chọn nguyên liệu tươi ngon, làm sạch, cắt và đặt trên đĩa cùng với gia vị. Sashimi chính là món ăn đạt chuẩn theo phương pháp này.

- Sự cân bằng dinh dưỡng: Washoku truyền thống có lượng muối và calo được kiểm soát/hạn chế một cách hiệu quả, đảm bảo năng lượng cần thiết cho cuộc sống và một sự cân bằng dinh dưỡng lý tưởng cho cuộc sống lành mạnh, bao gồm cả các món ăn chính và phụ. Đối với người Nhật, ngoài 4 vị cơ bản của thức ăn là: ngọt, mặn, chua, đắng, còn có vị thứ 5 là umami (vị ngon/ngọt của thực phẩm).

- Motenashi - sự hiếu khách: đó không chỉ là lòng hiếu khách của gia chủ mà còn là thái độ, cách ứng xử của khách đến nhà. Lòng hiếu khách của gia chủ không chỉ thể hiện ở việc lựa chọn thực đơn, bày biện bàn ăn, mà còn ở việc trang trí không gian... phù hợp với khách. Người Nhật gọi là Shit-surai - một yếu tố cũng quan trọng không kém đối với Washoku và đặc biệt là tiệc trà Kaiseki. Trước khi đón khách, gia chủ thường dọn dẹp vườn tược, trang trí tranh, hoa trong nhà, thậm chí tấm cửa trượt fusuma (trong các ngôi nhà theo kiểu truyền thống) cũng được thay thế phù hợp với khách.

Ngược lại, thái độ của khách đến nhà thể hiện ở chỗ đánh giá đúng những gì được chuẩn bị (đồ ăn ngon, không gian đẹp), đó chính là phần thưởng dành cho chủ nhà. Cũng là một trong những lý do người thưởng thức luôn nói "Itadaki-masu" và "gochisou-sama" một cách tôn trọng như vậy.

- Trà và bánh ngọt Wagashi: Wagashi là vật phẩm để bày tỏ sự cảm kích đối với việc ban phước lành của thiên nhiên. Nghệ thuật làm bánh Wagashi đã đạt đến độ thẩm mỹ tinh tế và độc đáo, vô cùng phong phú, với nhiều loại, như: jonamagashi, manju, mochi-gashi, higashi, dagashi, cùng các nguyên liệu, như: bột nếp, đậu đỏ, đậu xanh..., dùng cho những mục đích và đối tượng khác nhau, mỗi loại bánh được xem như là một tác phẩm nghệ thuật trang trí.

Đi cùng với bánh Wagashi, không thể thiếu trà, đây chính là nhân tố giúp cảm xúc của con người



Osechi trong ngày tết - Ảnh: Mikio Kanai

được thăng hoa hơn. Nguyên liệu và màu sắc của trà được lựa chọn theo mùa, để có thể đạt đến hương vị thuần túy và trong trẻo nhất, không chỉ đánh thức giác quan vị giác và còn liên quan đến thẩm mỹ của người thưởng thức.

Bên cạnh đó, thì rượu sake, cách sử dụng đũa, bát cũng là các nhân tố tạo nên nét đặc trưng của văn hóa ẩm thực Washoku. Có thể nói, để chuẩn bị Washoku, không thể thiếu bất kỳ một yếu tố/công đoạn nào để làm nên một nét văn hóa ẩm thực truyền thống tinh tế đến hoàn hảo.

2. Giá trị của Washoku

- Khuyến khích việc đối thoại và tôn vinh sự sáng tạo của con người: Washoku không phải là một món ăn cụ thể nào đó, mà là một nền ẩm thực nằm trong chính đời sống của người Nhật, được nuôi dưỡng và sáng tạo hằng ngày. Sự sáng tạo đó thể hiện ở việc sử dụng bền vững tài nguyên thiên nhiên theo mùa để đạt được độ tươi ngon nhất cho nguyên liệu, thực phẩm; cách thức chế biến sao cho phù hợp với 4 mùa thay đổi rõ rệt cũng như người thưởng thức; sự bày biện, trang trí món ăn, bàn ăn, không gian, ... Ngoài ra, Washoku còn có sự sáng tạo, thay đổi lớn theo sự biến động của lịch sử, đặc biệt là trước và sau thời kỳ Minh Trị - khi Nhật Bản

bắt đầu du nhập văn hóa phương Tây, không chỉ về cấu trúc và còn về quan điểm giữa bữa ăn truyền thống và hiện đại. Chính lúc này, người dân Nhật buộc phải thay đổi tư duy, để dung hòa giữa cái cũ và cái mới, sao cho, Washoku không mất đi nét đặc trưng của ẩm thực truyền thống mà còn được bổ sung thêm những yếu tố hiện đại của văn hóa phương Tây.

- Thúc đẩy sự cố kết cộng đồng/gắn kết gia đình: ẩm thực đóng vai trò rất quan trọng trong việc gắn kết xã hội, cộng đồng và gia đình trong văn hóa truyền thống của người Nhật. Vào dịp mừng năm mới, các thành viên gia đình và người thân sẽ đoàn tụ cùng nhau bên bàn ăn, cùng thưởng thức Osechi - ryori (bữa ăn mừng năm mới), cùng chia sẻ những gì đã qua trong năm cũ và những dự định trong tương lai. Cũng vào dịp này, người lớn có thể truyền lại cho thế hệ sau về Washoku, về cách chế biến, sử dụng bát, đũa..., những điều tưởng chừng như đơn giản nhưng lại có ý nghĩa, đặc biệt là trong bối cảnh hiện nay. Sau khi thực hiện nghi thức tại các đền Shinto, thường sẽ là "hội", gọi là Naorai (cùng ăn với thần linh). Khi đó, mọi người sẽ tập hợp quanh bàn ăn để cùng thưởng thức các đồ lễ được hạ xuống, như: rượu

sake, bánh gạo,... Người ta tin rằng, đây là cách để thần linh và con người có thể “giao lưu” với nhau. Việc cùng chuẩn bị và chia sẻ đồ ăn trong các sự kiện/lễ hội truyền thống cũng là cách để củng cố/tăng cường các mối quan hệ giữa cộng đồng. Có thể nói đây là một trong những chức năng xã hội của Washoku.

- Mang đến sức khỏe và sự trường thọ: những dịp/sự kiện đặc biệt trong năm của Nhật, như: bữa ăn mừng năm mới Osechi - ryori, sinh nhật, kết hôn, lễ Kanreki (mừng thọ tuổi 60)... có thể mang những nét độc đáo khác nhau giữa các vùng, miền, nhưng đều có một điểm chung là mọi người sẽ ăn các món ăn đặc biệt để xua đuổi tà ma, cầu sự may mắn và tuổi thọ. Những mong ước về sức khỏe và sự trường tồn, có thể nói, chính là giá trị nhân văn nhất của Washoku.

Người Nhật kỷ niệm ngày đầu tiên của năm mới và chào đón các vị thần năm mới đến nhà, bằng cách trang trí Kadomatsu (3 ống tre tươi vát chéo cùng một vài cành thông) và các thành viên trong gia đình tập trung lại cùng ăn uống, cầu mong sự bình an trong một năm. Osechi - ryori rất đa dạng, có thể chỉ là Nishime (rau củ nấu với nước súp Dashi), hoặc món canh bánh Ozohni (súp và bánh gạo mochi) - là món khai vị, được dùng với rượu gạo otoso, vốn có nguồn gốc từ thời Samurai, cũng có thể là Kagamimochi - một loại bánh truyền thống, được coi là vật liên kết giữa con người với các thần linh và được dâng lên vào ngày đầu năm mới cho đến hết ngày 11/01, với niềm tin sẽ được thần linh ban phước để một năm mưa thuận gió hòa, ngập tràn may mắn...

Ngoài ra, hằng năm, người Nhật sẽ tổ chức 5 ngày lễ lớn gọi là sekku với các món ăn khác nhau, gồm: món cháo với 7 loại rau củ vào ngày Jinjitsu (7/01), món bánh nếp ngọt Kusamochi vào ngày Joushi (3/3), bánh gạo nếp bọc lá Chimaki và bánh ngọt Kashiwamochi vào ngày Tango (5/5) để cầu mong sức khỏe, món mì Sakubei để đẩy lùi bệnh tật vào ngày Shinchiseki (7/7), và Kikuzake - rượu được dâng trang trí bởi cánh hoa cúc (theo triết lý ngũ hành, âm dương) để cầu mong sự vĩnh cửu vào ngày Chouyou (9/9)². Đặc biệt, người Nhật luôn chuẩn bị món Sekihan (xôi đậu đỏ) - như một thông điệp của các nghi thức, không chỉ trong các ngày lễ nói trên, mà còn trong các ngày lễ của Phật giáo như lễ Obon (ngày của người chết) với niềm tin, màu đỏ của đậu sẽ dập tắt những điểm gở và mang lại may mắn.

Mỗi một món ăn của người Nhật trong bất kì sự kiện, lễ tiết nào cũng được chuẩn bị hết sức cầu kì, công phu, mang những hương vị riêng, với ý nghĩa vật chất và tâm linh tiêu biểu, toát lên nét đặc biệt riêng có của ẩm thực Nhật Bản.

3. Một số biện pháp bảo vệ, phát huy giá trị của Washoku

Việc Washoku được UNESCO đưa vào Danh sách Di sản văn hóa phi vật thể đại diện của nhân loại là điểm khởi đầu để Chính phủ Nhật Bản nâng cao hơn nữa nhận thức của người dân về tầm quan trọng của văn hóa ẩm thực truyền thống bản địa, đồng thời, đưa ẩm thực Nhật Bản thành một ngành công nghiệp thực phẩm vươn xa trên toàn thế giới, với các khẩu hiệu, như: made in, made from, made by³... Một số biện pháp đã được thực hiện, như: Khuyến khích phong trào Shoku-Iku⁴: năm 2005, ban hành *Luật Shoku-Iku* (食育 - Luật cơ bản về giáo dục thực phẩm), để hỗ trợ cho việc tuyên truyền nền văn hóa ẩm thực truyền thống, cụ thể:

- Cung cấp kiến thức, kinh nghiệm và giáo dục: Chính phủ, các chính quyền địa phương, các tổ chức, hiệp hội thực phẩm, tình nguyện viên và các nhóm cơ sở đã thực hiện các sáng kiến thông qua các phương tiện truyền thông, để phổ biến kiến thức về truyền thống ẩm thực, các sự kiện và nghi thức liên quan, chế độ ăn uống dinh dưỡng,... Một số nhóm cơ sở đã tham gia vào các chương trình để thúc đẩy trao đổi văn hóa chủ yếu giữa nông thôn và thành thị;

- Thành lập Kế hoạch hành động quốc gia, trong đó đã tổ chức nhiều cuộc triển lãm và giới thiệu nét văn hóa ẩm thực khác nhau của các địa phương;

- Bảo tồn các nguyên liệu truyền thống địa phương: kết nối các nhà sản xuất (nông dân hay ngư dân) và người tiêu dùng để người tiêu dùng nhận thức được tầm quan trọng của sản xuất nguyên liệu truyền thống; khảo sát văn hóa ăn uống của địa phương và giảng dạy về các thành phần, nguyên liệu của nó; tổ chức các buổi giáo dục để phổ biến, thực hành chế độ dinh dưỡng khoa học thông qua việc thúc đẩy chế độ ăn uống truyền thống lành mạnh; cung cấp đặc sản địa phương cho các bữa ăn, như: ăn trưa tại trường học hoặc các sự kiện có liên quan, với mục đích: phục hồi và phát huy truyền thống văn hóa ẩm thực địa phương trong mỗi cộng đồng. thúc đẩy sự hiểu biết tốt hơn và lợi ích về sức khỏe liên quan đến nó.





Ngoài ra, Chính phủ Nhật Bản còn kết hợp với chính quyền địa phương, các tổ chức, hiệp hội thực phẩm Washoku cấp giấy chứng nhận đạt chuẩn cho các thành phần, nguyên liệu truyền thống của Nhật Bản; tổ chức hàng loạt sự kiện văn hóa, như hội nghị chuyên đề, hội thảo, triển lãm; xuất bản các tài liệu văn hóa phẩm, băng đĩa để tuyên truyền, quảng bá văn hóa ẩm thực Washoku, không chỉ đối với cộng đồng người dân trong nước và còn đối với các quốc gia trên thế giới.

Washoku không chỉ đề cập đến ẩm thực đơn thuần, mà đằng sau đó còn chứa những tinh hoa văn hóa truyền thống của Nhật Bản. Triết lý nhân văn sống, tính cách của người Nhật, thậm chí là sự biến động về lịch sử, sự thay đổi của thiên nhiên cũng có thể tìm thấy trong văn hóa Washoku. Trong các nghi lễ được thực hiện tại đền, trong các lễ hội, hoặc vào những dịp đặc biệt trong năm, đối với từng gia đình, món ăn được xem như là một phương tiện, thông điệp để bày tỏ nguyện vọng của họ về sự may mắn, sự trường thọ khi dâng lên tổ tiên, thần linh, qua đó, thúc đẩy sự đoàn kết trong xã hội, cộng đồng, sự gắn bó giữa các thành viên trong gia đình. Thiết nghĩ, triết lý sâu sắc của văn hóa Washoku cần được nhân bản rộng khắp trên thế giới, không chỉ để bảo vệ, phát huy những nét đặc sắc của giá trị truyền thống mà còn có ý nghĩa đối với sức khỏe của

cộng đồng cũng như thái độ ứng xử với thiên nhiên, khi mà thế giới đang từng ngày phải đối mặt với tình hình biến đổi khí hậu, khan hiếm tài nguyên thiên nhiên như hiện nay.

Có thể nói, văn hóa truyền thống của Washoku là không ngừng theo đuổi những điều tốt đẹp đối với con người, đạt đến đỉnh cao của một trong những nền văn hóa ẩm thực lành mạnh nhất thế giới./

P.K.T

Chú thích:

- 1- www.unesco.org
- 2- <http://www.ajinomoto.com/features>
- 3- <http://dwl.gov-online.go.jp/>
- 4- Food Supply and Demand, Ministry for Agriculture, Forestry and Fisheries, "What is Shokuiku".

Tài liệu tham khảo:

- 1- www.unesco.org
 - 2- <http://www.ajinomoto.com/features>
 - 3- <http://dwl.gov-online.go.jp/>
 - 4- Food Supply and Demand, Ministry for Agriculture, Forestry and Fisheries, "What is Shokuiku".
 - 5- <https://www.toraya-group.co.jp/english/wagashi/>
 - 6- Food Forum Event 2000, "Rice & Rituals: Essential Foods and Festival Fare in East Asia".
 - 7- Nguyễn Quốc Hùng (chủ biên), Đặng Xuân Kháng, Phan Hải Linh, Nguyễn Văn Kim, *Lịch sử Nhật Bản*, Nxb. Thế giới.
- (Ngày nhận bài: 21/12/2016; ngày phản biện đánh giá: 28/12/2016; ngày duyệt đăng bài: 01/01/2017).



Súp Zoni Miso - Ảnh: Mikio Kanai