

総 説

平成の食事 —その調理方法と料理の喫食頻度—

松 本 伸 子*¹

The Meal of Heisei —How to Cook and Frequency of Taking the Dishes—

Nakako MATSUMOTO*¹

1. 平成の調理法

現在行われる調理方法の多くは、ひとが調理を始めて以来、試行錯誤の結果に編み出され、長い経験の上に築かれた極めて合理的な方法である。しかも食の営みは、途切れることなく継続し続けることから、嗜好が保守的であるのと同様に、調理の仕方についても、その継承は根強いものがある。しかし時代によって食素材、調理器具、調理する人の生活環境や、社会情勢が変化することを考えれば、調理法は時代に即して緩やかに変容するのがむしろ自然なことであろう。翻って現在の食を取りまく状況を見ると、利便性の高い調理用具や自在に調節できる加熱器具が開発され、また野菜は良くも悪しくも多くの減少が著しいなどのことがあげられる。そうしたなか、現行調理に求められる変化の方向のひとつに簡便化があるが、簡単に調理した料理は一般に手抜き、不味いものとする傾向が強い。果たして、簡便に調理した料理は不味いのであろうか。1995年～1999年にかけて、日常的な料理43品目を選んで、従来行われてきた方法とより簡便な方法とで調理し、出来上がりの状態を官能評価の手法によって比較した¹⁻⁴⁾。

評価方法は7段階評点法により、図中の±3＝非常に良い（悪い）、±2＝良い（悪い）、±1＝やや良い（悪い）、0＝普通を示し、パネルは調理学研究室教職員10名と学生10名で構成した。卒業研究の課題として試験してきたので、試料の調製は学生の手によるものである。

1) 食材の変化

①里芋の煮ころがし²⁾

里芋のぬめりは調味料の浸透を妨げるため、里芋を扱うときは下茹でしてぬめりを除いてきた。下茹でしたものとしないものを比較した。下茹でしないものはつやが良く見た目が有意に良いが、味のなじみ具合にはほとんど差はなく、総合的な評価にも有意差は見られない。ぬめりが少ない現在の里芋では下茹での必要がなく、たと

え少々ぬめりがあっても直に煮汁で煮ればよい。農村では、皮むきに難儀したぬめりの強い里芋でも下茹でせずに煮てきた。調味料が浸透しないから不味いかといえば、決してそうではない。ぬめりによるつりとした口あたり、噛むに従って表面の濃い味と内部の薄味とが混ざり合う。口中で味が交じり合っていく変化は、おいしさの大きな要因である。炊き出しで多忙な最中であっても、おむすびは手に塩をつけてご飯をむすび、ご飯に塩を混ぜてからむすぶことはしない。表面にまぶさった塩がご飯と交じり合っていく味の変化がおかずを必要としないのである。味がなじんでいるからおいしいとよく表

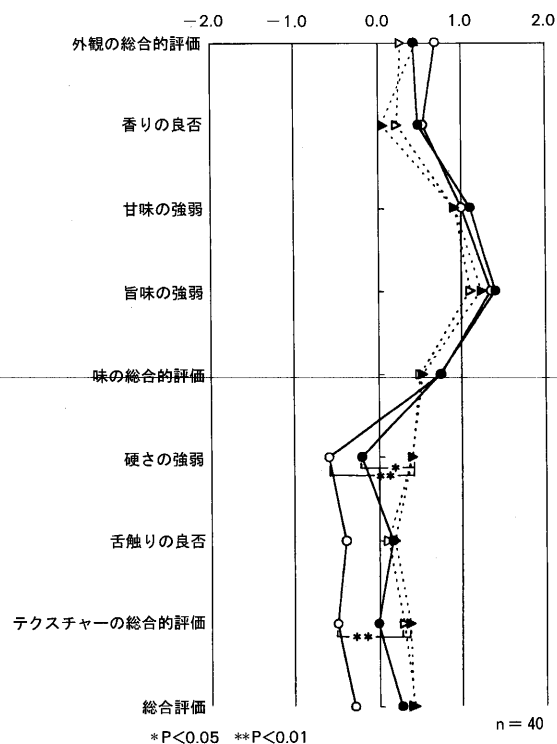


図 1. ハンバーグ

*¹ 食受容学研究室, 女子栄養大学: Food Acceptability, Kagawa Nutrition University.

現するが、すべての材料が完全に味がなじんでいるおでんでは、辛子をつけることで味に変化をつけている⁵⁾。

②ハンバーグ³⁾

中学校の教科書のハンバーグは、炒めたたまねぎ、牛乳に浸したパン粉をひき肉に混ぜ、形を整えて焼くように、レシピの指示はすべて同じである。たまねぎを炒める、炒めない、パン粉を牛乳に浸す、浸さないの条件を組み合わせで4通りのハンバーグを作り、評価した(図1)。たまねぎを炒め、パン粉を牛乳に浸すとする教科書のレシピの評価が最も低い。ハンバーグでは教職員と学生の評価が相違し、若い学生は、たまねぎは炒めずパン粉は牛乳に浸さない歯触りのある固めのものを好んだ。年齢による嗜好差を把握して対象者の好みにあう調理ができることは、栄養士にとって、きゅうりが薄く切れることよりもはるかに大切なことであろう。乾燥しきって固かった赤玉パン粉を使用していたころは、牛乳に浸して和らげることが必須であったが、現在のパン粉は柔らかい。パン粉には溶出してくる肉汁を吸収させる役割があることを考えると、牛乳に浸すよりはそのまま用いて、肉汁を吸収する余地を残しておくほうがむしろ理にかなっている。

③油揚げの味噌汁³⁾

味噌汁に限らず油揚げを使用する際は、予め軽く茹でたりざるに置いて熱湯をかけるなどして油抜きするのが定法である。油抜きしたものとししないものを比較したと

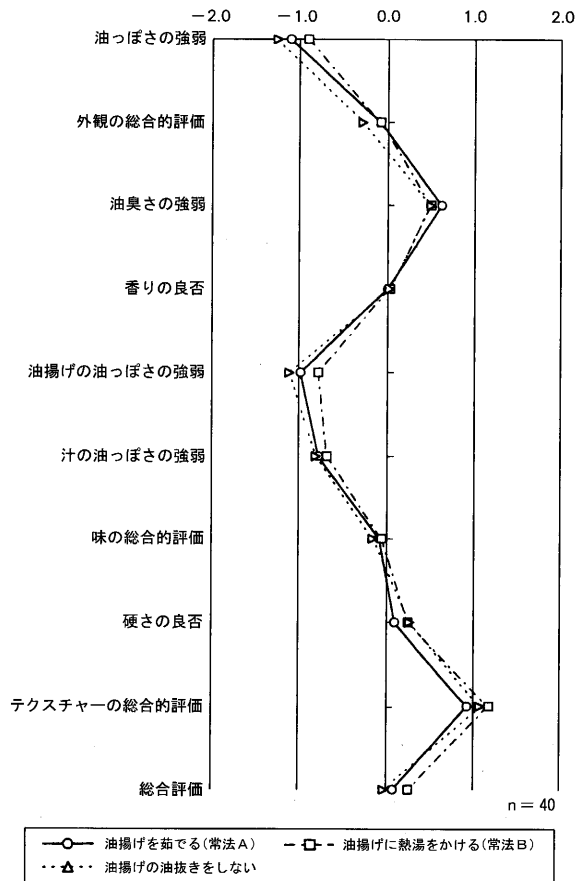


図 2. 油揚げのみそ汁

ころ全く差がみられなかった(図2)。古油を使って油揚げを製造していたころは、風味の点からそれを洗い流していたが、現在では新油で揚げているためその必要がない。油抜きしない油揚げを味噌汁に入れると、油が上に浮く。油を摂りたくない場合は、そこで掬い取ればすむことである。油抜きに使った鍋やざるは必ず洗剤を使って洗い、家庭排水が河川を汚す一因でもあり、水の使用量も多くなる。ところで、油揚げは全く油抜きを必要としなくなったというわけではない。稲荷ずしは油揚げとご飯がしっとりとなじみ、噛むと甘辛い煮汁がじんわりと染み出てくるところにおいしさがある。稲荷ずしには油抜きが欠かせず、油抜きをしないものは、長時間煮ても口当たりが硬く、しんなりしてこない。

2) 調理器具の変化

①そうめん

乾麺を茹でると溶け出たでんぷんが粘りを生じてふき零れる。急いで差し水をするのが一般的であったが、差し水と火力を弱めて茹でる2方法の間にはおいしさに差がないことが報じられて以来、ガス火を弱める人が徐々に増えて、今ではおよそ半々というところに来ている。麺食を紐状によった索麺から数えると1500年、東京にガスが敷設されて100年を経過している。竈で茹でると、吹き零れても、薪を引いたのでは間に合わないから、水を加えて鎮めてきたが、火力の調整が容易なガスが使われるようになって、その利便性を利用するようになるまで100年を要したことになる。調理の方法は容易に変化しない好例である。

②鰯の煮付け²⁾

魚を煮付けるときは、煮汁を沸騰させたところに魚を

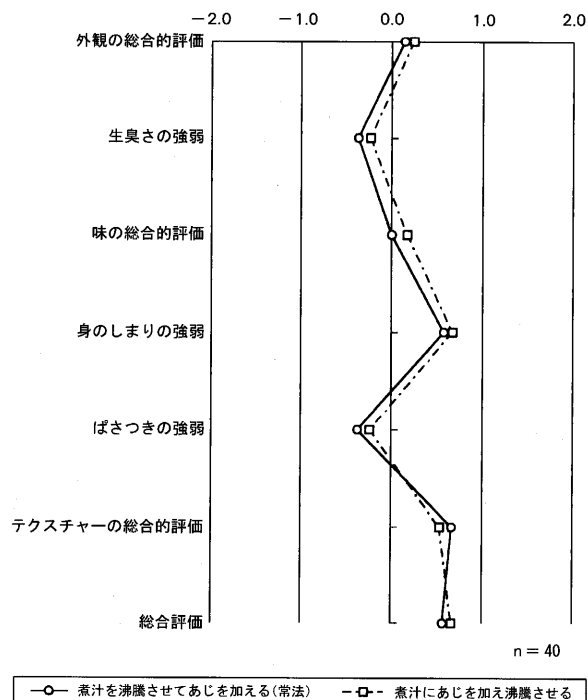


図 3. あじの煮付け

入れて煮るのが定法である。高温の煮汁に魚を入れて、魚の表面のたんぱく質を素早く固めて、たんぱく質の溶出を抑えるためである。沸騰した煮汁に魚を入れる定法と鍋に煮汁と魚を入れて火にかける方法を比較した（図3）。味をはじめすべての評価項目で両法の評価は近似した。ガス火を全開すると、火力が強いために旨味成分が溶出する間もなく沸騰するためであろう。それなのになぜ煮汁を沸騰させてから魚を入れるのだろう。池袋から七輪と木炭を求めて帰り、魚を煮てみる。七輪の火袋は意外に小さく、中央は早く沸騰するが火袋から外れる部分の沸騰は極めて遅い。煮汁を予め加熱しておく理由がよく理解される。

③きゅうりの薄切り¹⁾

包丁とスライサーを使って、きゅうりを輪切りにしてサラダを作り、評価したところ、総合的な評価には全く差がみられなかった。因みに100gを切るに要した時間は包丁1分26秒、スライサーは51秒であった。調理に不慣れな者では、この差はより大きいであろう。

しかし、スライサーやフードカッターでは包丁と同じ評価を得ない場合がある。線切りでは、切る角度に注意が必要で、無意識に切ると繊維の長さが一定しないため歯触りが悪い。総合的な評価では、フードカッターはやや悪いと評価されたが、スライサーは普通と評価されて悪くはない。包丁は、皮剥きも切ることも自在であり、また包丁でなければならぬこともあって、その利便性はいうまでもなく、使い慣れる訓練は必要だが、スライサーや皮剥き器の使用を否定することは最早、無意味な

ことのように思われる。

④大根おろし¹⁾

銅製手起し水平刃、プラスチック製丸穴おろし金、フードカッターで大根おろしを作り比較した。総合的な評価は3機種の間には有意差はみられなかった（図4）。銅製が他より優れているのは、歯触りが良いことである。大根おろしのみを食べれば、その違いが感知できるが、ほかの食材と合わせて食べるとその差はわからない。100gの大根をおろしたとき、銅製は3分38秒、フードカッターは33秒であった。大根おろしは調理の技は問われないが、おろす間は手が離せない厄介さがある。この結果を踏まえた上で、面倒だから作らないということであれば、フードカッターでもよいからたっぴりとおろして食べまじょうと奨めている。

3) 流通の変化

①ぶり大根²⁾

ぶり大根は、ぶりの煮汁で大根を煮る料理である。ぶりの生臭みが残ると極めて不味く、生臭みの抜き方においていしがかかっているといつてよい。5通りの方法で下拵えしたがそれらの間にはほとんど差はみられなかった。生臭みは時間の経過にしたがって強まるが、この結果は一般の家庭でも鮮度の良い魚が入手できることを示している。高級料亭と一般消費者が手にする魚の違いは、かつては鮮度であったが今では天然か養殖かの違いに変わっている。玄界灘の鰹や瀬戸内の鯛を、料亭向けには航空機を用いたが、一般向けは氷詰めして貨車で一昼夜かけて築地に運んだものである。流通の条件が格段に進んだ現在では、レバーの臭み抜きにしても牛乳を使う必要はなく流水で十分である。

4) 社会環境の変化

①鰹の塩焼き³⁾

振り塩をして直後、振り塩をして30分、60分放置したものを焼いて評価した。振り塩後の時間の有無は、身の締り具合に影響して時間が長いほど身がしまる傾向があるが、腥臭には関係なく、総合評価にも有意差はみられない（図5）。振り塩直後の魚は全体がふっくらと焼き上がるのに対して、時間が経過すると表面のたんぱく質が凝固するために、外部は締って内部はふっくらした焼き上がりになる。年齢には関係なくパネリストの好みは二分し、総合評価はその平均値である。教科書では振り塩後10～30分おくように書かれているが、小料理屋での調理をみると、振り塩して時間を置かずには焼き始めるのはなぜか、長く気にかかっていた。魚が新鮮だから、炭火で焼くからなどと理由をつけるが、魚を一晩置いてみても炭火で焼いてみても結果に変わりはない。女性の就業率が高まり、調理にかかる時間が短縮するなかで、振り塩直後に塩焼きするひとも多い。定法から外れると手抜き調理と決め付ける傾向があるが、調理には方法があつて、それぞれの出来上がり、それぞれの嗜好が

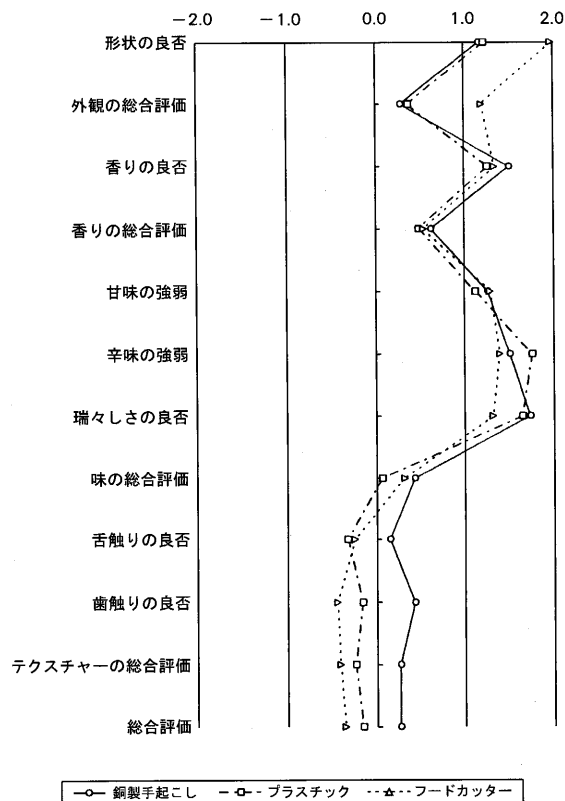


図4. だいこんおろし

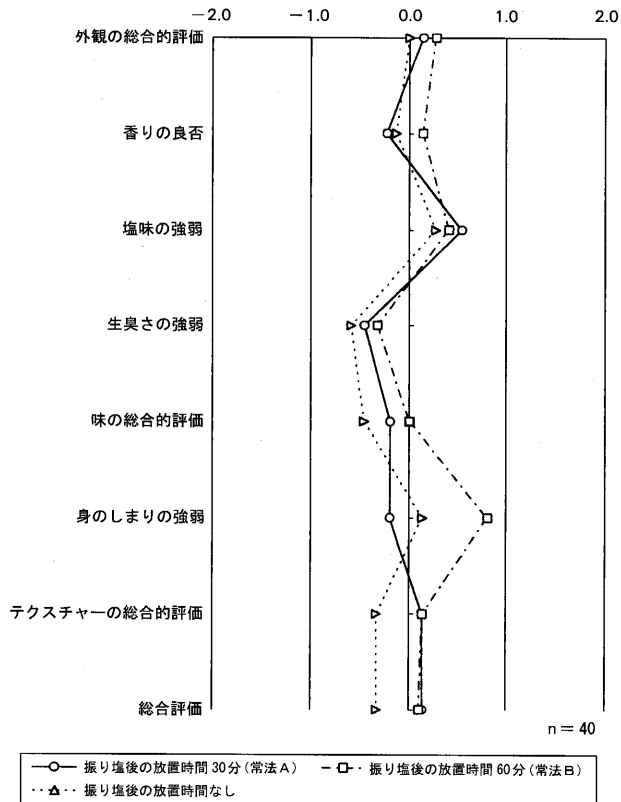


図 5. あじの塩焼き

ある。調理師ならば自己の調理が個性となるが、栄養士では単なる自己満足に終わる危険がある。

②かぼちゃの煮物²⁾

煮物に調味料を加えるときは、サ（砂糖）シ（塩）スセソの順に加えるようにと、全ての調理学の教科書が教えている。砂糖は分子量が大きく、塩よりも浸透し難いからというのが理由である。しかし、乾物以外の煮物では、砂糖と塩・醤油を順次に加えても同時に加えても、食味には有意差がない。因みに、調味順については、明治期の女学校の教科書や江戸期の料理書にはこうした記述は全く見られない。調理科学が云々されるようになって以後のことで、理論が実際に先行する例である。家族数が減少し、調理量が少なくなると、順次に調味料を加えている間に煮汁が蒸発して調味の好機を逸しやすく、失敗のもとにもなっている。煮物は難しいと敬遠されがちだが、煮物にすることが多い根菜類の摂取を減らさないためにも煮物離れは望ましいことではない。調味料を加える時機に配慮は必要ないとすれば、煮物は簡単な調理法である。

③茶碗蒸し²⁾

卵液を漉す、漉さない、蒸し器で蒸す、普通鍋で直に蒸すの4条件を組み合わせる調理し、比較する。4通りの結果はいずれも滑らかであり、総合評価はやや良いと評価されてその間にはほとんど差がみられない。ただし、加熱時間が20分と通常の2倍近くになると、卵白が分離しやすく下に沈んでくるが、普通に蒸す限りでは問題はない。料理の喫食頻度調査の結果では、蒸し物は減少

傾向にあり、茶碗蒸しはあまり食べないと回答し、空也蒸しはほとんど姿を消そうとしている。ざるであれ布巾であれ卵液を漉した器具は洗うのはそれほど容易でなく、蒸し器も常時使う器具ではない。卵液を漉さず普通鍋に少量の水を入れて蒸すだけなら茶碗むしは簡単で、手軽な料理である。だし巻き卵でも、卵液を同様に漉す、漉さないで調理して評価したが、差はみられなかった。

蒸しても焼いても差がみられないのに、なぜ漉すのであろうか。ある調理師は、大量に卵液を溶きほぐすには、混ぜるよりは漉すほうが早いからという。

5) 家庭調理の復権

①昆布とかつお節のだし汁³⁾

昆布とかつお節のだし汁のとり方は、昆布是水から入れて火にかけ、沸騰直前に取り出して、かつお節を加え、ひと煮立ちして漉す、というのが鉄則とされてきた。昆布を沸騰直前に取り出す定法と昆布を引き上げず、かつお節とともにひと煮立ちして漉しだし汁を調製して比較した。昆布をかつお節とともに加熱しだしは臭みはなく、旨味の強さ、総合評価が有意に高く良い評価を得た（図6）。余計なことだが、本学での初めての実習で、すまし汁を試食したとき、なんと水っぽい汁なのだろうと思ったことが印象に残っている。子供たちが本当のだし汁を好まず、旨味調味料の汁を好むとして子供の味覚を危惧するが、現在、教科書で採択されている調理法で

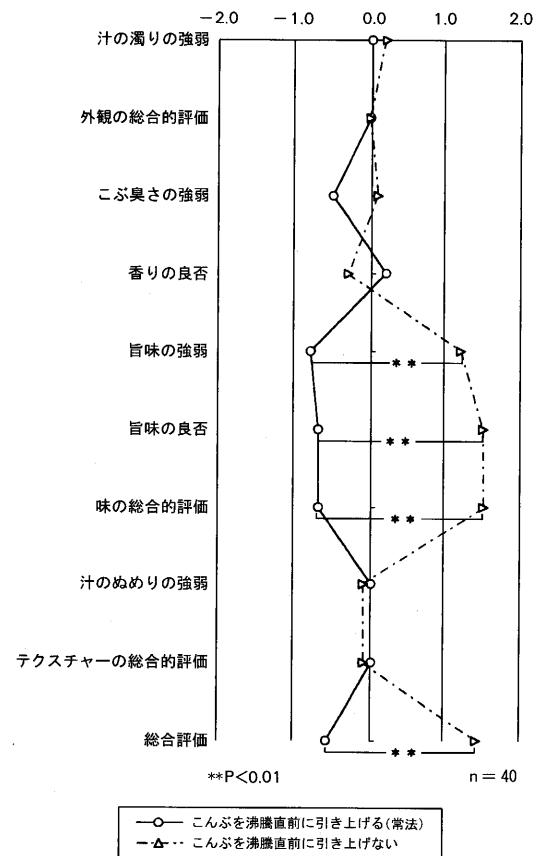
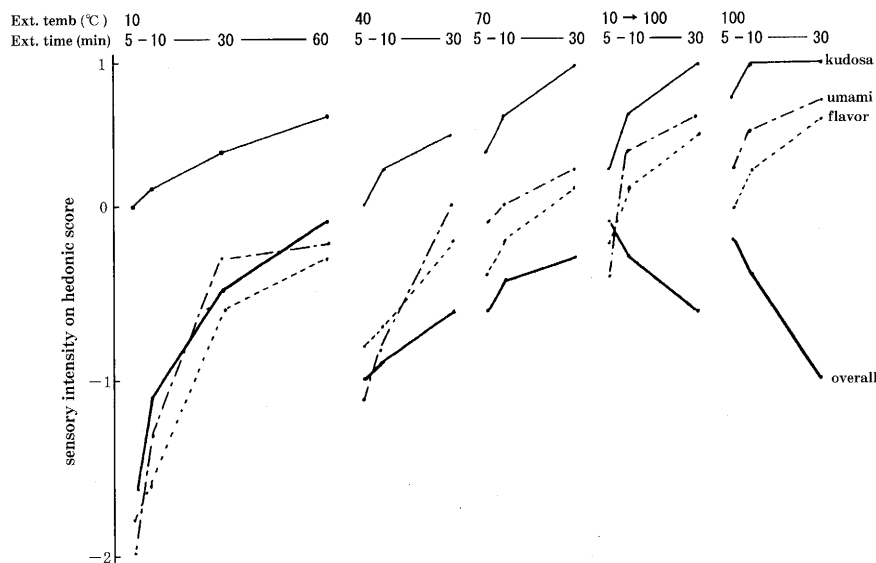


図 6. 昆布とかつお節のだし汁



Mean value of heavy taste, umami, flavor intensity score and overall impression of Rishiri-konbu-dashi prepared under different conditions of temperature and time of extraction.

Konbu-dashi: Konbu 4 g/water 100 g. Twenty panel members rated heavy taste, umami, flavor intensity on a 7-point scale (3, extremely strong; -3, extremely weak) and overall impression on a 7-point scale (3, extremely like, -3, extremely dislike).

図 7. だしの調製法と嗜好⁶⁾

は、当然のことと思う。抽出条件を変えて調製した昆布だし汁について官能評価したところ、適度の旨味濃度を越えると昆布臭いと評価される（図 7）。つまり、旨味が強すぎてくどいことを昆布臭いと表現しているのである⁶⁾。

本来は料亭料理と家庭料理とは、それぞれの頂点を持ったが、昭和 40 年代に入ると、調理師たちの専門料理が出版物や電波に乗って一般へと開放され、グルメ志向とあいまって、家庭料理は料亭料理を手本とするようになった。昆布は等級が高いものほど旨味成分が多い。高級料亭が使用する昆布では、煮立てると旨味が出すぎる⁷⁾。家庭は家庭の条件に適う調理法を見直すことが必要な時期にきているように思われる。

②たけのこの煮物²⁾

教科書の茹で方は、皮をつけたまま、唐辛子を入れた糠水で茹で、軟らかくなったら消火し、湯留めと称してそのままぬか水中に置き、冷めたら取り出して皮を剥く。皮、添加物、湯留めの効果など不審に思われることが多い。条件を変えて茹でてみると、皮と唐辛子は必要がなく、湯留めするとたけのこはかえって糠くさくなる。冷めていく過程で組織が収縮するときに糠水を吸収してしまうためであろう。一本のまま茹でるための大きな鍋がなく、いきおい、茹でたたけのこを買うことになる。家庭では、皮を剥いて普通の鍋に入る大きさに切り、糠水で茹でて軟らかくなったら取り出せばよい。田村平治先生に問うと、皮付きで茹でると早く美しくむけて色が白く上がり、湯留めは大鍋で茹でるときは熱いままでは取

り出しにくいからと答えて下さった。たけのこに限らず、あく成分は野菜の風味を象徴する原因物質であり、除きすぎると野菜は個性を失う。あくは、ひとによって好みの差が大きく、あくを好まない人には非常に受け入れ難い性質をもっている。万人に向けて市販するには、しっかりとあく抜きするのが無難なため、あくをほとんど残さないように茹でる。それでは、すすくと伸びるたけのこの爽やかさは感じとれない。家庭で茹でて欲しい野菜である。

調理方法の簡便化を卒業研究の題目として、これまでの調理法と簡略を図る方法とを比較してきた。あるときひとりの学生が、この実験で高く評価された簡略な調理法は手抜きの調理法ではなく、平成時代の食材、器具に適した調理法だから、題目を平成の調理法としたいと申し出た。虚をつかれて一瞬たじろいだ。全くそのとおりと感じ入って、以後のテーマを平成の調理法に改めることにした。

2. 平成の料理

食生活に関する調査としては、国民栄養調査に代表される摂取栄養素の量や、生産、流通から把握される食品の種類や量など、栄養素レベルや食品レベルでの調査が一般的で、実際に口にする料理レベルでの調査はほとんど見られない。乳や卵、肉類の消費が伸びたことで日本人の食生活は欧米に近いものになったと単純に判断されているが、日本人の食事を論じるには、摂取栄養量や食品の種類だけでなく、その食品をどのように調理して食

表 1. 焼き物の喫食頻度

喫食 頻度	1974 年	1984 年	1994 年	2004 年
2.5	卵焼き	卵焼き	卵焼き さんま塩焼き 生さけ塩焼き	
2.4	目玉焼き さんま塩焼き	目玉焼き さんま塩焼き 生さけ塩焼き	目玉焼き 塩さけ焼き	卵焼き
2.3	生さけ塩焼き	豚肉生姜焼き	ぎょうざ	ぎょうざ 塩さけ焼き さんま塩焼き
2.2	豚肉生姜焼き ぎょうざ 塩さけ焼き	ハムエッグ ぎょうざ 塩さけ焼き	豚肉生姜焼き あじ干物焼き	目玉焼き 豚肉生姜焼き
2.1	ハムエッグ あじ干物焼き	ハンバーグ あじ干物焼き	牛肉ハンバーグ あじ塩焼き	あじ干物焼き
2.0	ハンバーグ	オムレツ あじ干物焼き	ハムエッグ	ハムエッグ 牛肉ハンバーグ
1.9	しいたけ網焼き			あじ塩焼き
1.8	焼き鳥	焼き鳥 焼き豚 いわし塩焼き 焼き芋	焼き鳥 いわし塩焼き オムレツ	オムレツ 焼き鳥 さば塩焼き
1.7	いわし塩焼き いか照焼き さけ照焼き さけムニエル さけムニエル	いわし丸干し焼き いか照焼き さけ照焼き さけムニエル しいたけ網焼き ピーマン網焼き ピーマン肉詰め焼き	焼き豚 いわし丸干し焼き さば塩焼き さけムニエル さんま干物焼き 焼き芋	さけムニエル

表 2. 煮物の喫食頻度

喫食 頻度	1974 年	1984 年	1994 年	2004 年
2.6	かぼちゃの煮物	かぼちゃの煮物		
2.5	じゃがいも洋風煮物 にんじん洋風煮物 しいたけ煮物	にんじん洋風煮物	かぼちゃの煮物	
2.4	ごぼうきんぴら	ごぼうきんぴら おでん いんげん豆甘煮	だいこんおでん ごぼうきんぴら	
2.3	だいこんおでん だいこん煮物 たけのこ煮物 湯豆腐 豆腐煮物	たけのこ煮物 湯豆腐 なす煮物 だいこんおでん	だいこん和風煮物 たけのこ煮物	かぼちゃの煮物 ごぼうきんぴら
2.2	さといも煮物 いんげん煮物 油揚げ煮物	さといも煮物	湯豆腐 にんじん洋風煮物 しいたけ和風煮物 さといも煮物	だいこんおでん だいこん和風煮物 たけのこ煮物 さといも煮物
2.1	はくさい煮物 いか洋風煮物 いか和風煮物	生揚げ煮物	切り干しだいこん煮物 ごぼう和風煮物 生揚げ煮物	湯豆腐 にんじん洋風煮物 しいたけ和風煮物
2.0	なす煮物 はす煮物 ごぼう煮物 かれい煮付け ひらめ煮付け がんもどき煮 ゆで卵 豚すきやき	じゃがいも煮物 がんもどき煮 いんげん煮物	牛肉すきやき いか和風煮物 麻婆豆腐 がんもどき煮 さば味噌煮 はす和風煮物	ゆで卵 卵おでん がんもどき煮 生揚げ煮物 切り干しだいこん煮物

表 3. サラダの喫食頻度

喫食 頻度	1974 年	1984 年	1994 年	2004 年
2.8	きゅうりサラダ トマトサラダ	トマトサラダ		
2.7			トマトサラダ レタスサラダ	トマトサラダ レタスサラダ
2.6				
2.5		きゅうりサラダ		きゅうりサラダ
2.4	キャベツサラダ		ポテトサラダ	
2.3	ポテトサラダ	ポテトサラダ	きゅうりサラダ	卵サラダ
2.2	カリフラワーサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	ポテトサラダ
2.1		にんじんサラダ		キャベツサラダ
2.0			卵サラダ にんじんサラダ	だいこんサラダ たまねぎサラダ
1.9		カリフラワーサラダ	だいこんサラダ たまねぎサラダ	
1.8	セロリサラダ かにサラダ		カリフラワーサラダ	にんじんサラダ
1.7		セロリサラダ	セロリサラダ チキンサラダ	チキンサラダ
1.6		かにサラダ	かにサラダ	豆腐サラダ もやしサラダ
1.5			ごぼうサラダ	いんげんサラダ カリフラワーサラダ ごぼうサラダ セロリサラダ
1.4		えびサラダ	チーズサラダ	チーズサラダ かぼちゃサラダ ピーマンサラダ ほうれんそうサラダ
1.3	えびサラダ チキンサラダ	チキンサラダ だいこんサラダ	もやしサラダ	えびサラダ かにサラダ たこサラダ かまぼこサラダ 大豆サラダ ねぎサラダ
1.2			ピーマンサラダ いんげんサラダ いかサラダ	なまり節サラダ いかサラダ 白いんげんサラダ 春菊サラダ なすサラダ れんこんサラダ
1.1			えびサラダ 豆腐サラダ かまぼこサラダ たこサラダ	うずら豆サラダ マッシュルームサラダ
1.0		ほうれんそうサラダ マッシュルームサラダ	ほうれんそうサラダ	
0.9			かぼちゃサラダ	
0.8			マッシュルームサラダ	
0.7			大豆サラダ ねぎサラダ	
0.6			れんこんサラダ なすサラダ	
0.5			うずら豆サラダ 白いんげんサラダ 春菊サラダ なまり節サラダ	

卓に並べ食べているのかを、長期にわたって培われてきた食の文化をも含めて考える必要があるように思われる。日本人のこれからの食生活を展望するにしても、戦争などの非常時は別として、過去から現在、そして未来へと続く線上において推し量るのが最も自然なことであろう⁸⁾。これからの日本人の食事の行方を考える上での手がかりになると考えて、極めて短期ではあるが、1974年⁹⁾、1984年^{10, 11)}、1994年、2004年の4回、60~70品目の食材で調理される650~570品目の料理について、該当年に本校に在学した学生の家庭700~1,000家庭を対象に喫食頻度の変化を調査してきた。喫食頻度は、良く食べる=3、割合よく食べる=2、あまり食べない=1の3選択肢から選択した。

焼物については(表1)、玉子焼きが4回の調査を通して喫食頻度が最高で、以下、さんま、鮭、鰯などが続きほとんど変わっていない。豚肉、鶏肉は生姜焼や焼き鳥のようにしょうゆ味に料理されている。煮物にいたっては(表2)、かぼちゃの煮物、きんぴらごぼう、大根、たけのこ、里芋など植物性食品の主要な調理法になっている。しかし全体の傾向としてみると、煮物調理は僅かながら下降傾向にあり、とりわけ魚は煮付けることが少なくなっている。その他揚げ物、炒め物にしても変化は小さく、食の保守性の根強さを示している。そのなかで大きい変化を見せたのがサラダで(表3)、調査の回を追うごとに種類が増加して1984年にはだいこん、にんじん、ほうれん草などが加わり、1994年には飛躍的にその幅を広げ、ごぼう、れんこん、なまり節までサラダとして食べるようになった。サラダの喫食頻度がこのように急上昇した理由はいくつか考えられ、ひとつは野菜の品種改良がすすんであくが減少したこと、調理法が簡便であること、多種類のサラダ用ドレッシングが開発、発売されたことなどであろう。サラダが増えたことで、食事が洋風化したわけではない。ドレッシングはしそ風味、ごま風味のしょうゆ味の和風ドレッシングが主体で、これらは二杯酢、三杯酢に油が入り込んだものであり、マヨネーズにしても黄身酢に油を加えたものと考えることができる。

わずか40年の食事を追ったに過ぎないが、日本人の食事は基本的には和風であり、また、大きく変化するものではないことが観察された。塩焼きや脛は古代から、味噌汁や豆腐は中世、そしてしょうゆを使う料理は江戸時代にはほぼ完成しており、いま日本料理と呼ばれるものは少なくとも100年以上食べ継がれてきたものばかりである^{12, 13)}。牛、豚の獣肉もしょうゆ味を基本としたすき焼き、焼肉などご飯に合う料理として日本人の食生活に定着したのである。つまり、日本人の現在の食事は、連綿と食べ継がれてきた日本料理を基本としながら、嗜好的に油脂が入りこんでいると解釈するのが妥当であろう。子供は成長するまで親元で食事をともにし、その間に嗜

好が形成されて代々引き継がれる^{14, 15)}。700もの料理の中で上位10位以内の料理で献立を立てると、ご飯、豆腐の味噌汁、卵焼き、ほうれん草のお浸しの朝食献立が立てられる。この日本人の食嗜好が現在の若い世代にも確かに受け継がれている例を紹介して締めくくりとしたい。それは、地震などに備えて、どのような食品を備蓄すればよいかを体験的に調査したときのことである。乾パンと水だけで2日を過ごしてみることにした。飽食のなかで成長してきた若い人にとってはかなり辛いことであったが、どうにか2日を耐えた後で、今何を食いたいかと質問したとき、ご飯、おにぎり、すし、丼物が大方を占め、パンやスパゲッティは一割にも満たなかったのである^{16, 17)}。

文 献

- 1) 松田康子, 松本伸子: 調理法の簡便化が食味に及ぼす影響—和え物, 浸し物—. 調理科学, **32**, 37-44 (1999)
- 2) 松本伸子, 松田康子: 調理法の簡便化が食味に及ぼす影響—煮物, 蒸物, 炊飯—. 調理科学, **33**, 58-65 (2000)
- 3) 松田康子, 松本伸子: 調理法の簡便化が食味に及ぼす影響—焼物, 炒物, 揚げ物, 汁物—. 調理科学, **33**, 119-126 (2000)
- 4) 松本伸子: 食味に及ぼす調理形態の影響. 日本調理科学会誌, **34**, 136-143 (2001)
- 5) 松本伸子, 松元文子: 食べ物の味—その評価に関わる要因—. 第11回味と匂いのシンポジウム報文集 (1977)
- 6) 松本伸子, 加藤直己, 甲田道子, 菅原龍之: こんぶだし汁の成分と嗜好. 家政学雑誌, **40**, 883-889 (1989)
- 7) 松本伸子, 甲田道子, 菅原龍幸: こんぶの等級とだし汁の成分の関係. 調理科学, **24**, 204-208 (1991)
- 8) 上田亜矢子, 松本伸子: 「栄養と料理」にみる昭和期における洋菓子の変容. 女子栄養大学紀要, **24**, 49-64 (1993)
- 9) 松本伸子: 調理形態が食生活におよぼす影響について. 女性のためのEsso研究奨励制度研究報告書, 10-12 (1985)
- 10) 松本伸子, 松田康子: 味の素食の文化センター助成研究報告, **6**, 16-29 (1996)
- 11) 松本伸子, 松田泰子: 1974年から1984年の家庭における喫食料理品目の変化—調理法別, 食品群別, 調味別および喫食経験の有無について—. 女子栄養大学栄養科学研究所報告, **2**, 45-57 (1994)
- 12) 松本伸子, 菅原龍幸: 干しいたけの調理法に関する調査. 日本食生活文化調査研究報告集, 80-88 (1984)
- 13) 松本伸子: 江戸時代の料理本にみるたまご料理について. 家政学雑誌, **43**, 905-913 (1991)
- 14) 張替泰子, 松本伸子: 20~30歳代の女性の調理技能および栄養摂取に関する意識調査. 日本食生活学会誌, **11**, 80-88 (2000)
- 15) 豊満美峰子, 小川久恵, 松本伸子: 三世代家庭と二世代家庭における若年者と高齢者の食嗜好の比較. 日本食生活学会誌, **14**, 289-290 (2004)
- 16) 松本伸子: 非常用食糧に関する調査. 川崎市防災会議地震専門部会調査報告書, 133-208 (1987)
- 17) 松田康子, 福田加代子, 松本伸子: 乾パン食の受容に関する調査. 女子栄養大学栄養科学研究所報告, **2**, 283-292 (1995)