

本学で使用されていた調理学実習テキストについて

加藤 和子*・成田 亮子**

Regarding Cookery Practice Textbook Used in our University

Kazuko KATO, Akiko NARITA

1. はじめに

筆者らは、現在家庭に残る年中行事や通過儀礼における行事食・儀礼食について調査研究¹⁾を行っている。その結果、年中行事や通過儀礼は認知しているが、行事食・儀礼食の喫食率が低い傾向がみられる。しかし、親世代の喫食率より学生世代の喫食率が高い年中行事もみられた。また、地域的な特徴があまりみられず、料理本やテレビなどで紹介されている料理名が多くみられた。これらのことは行事食・儀礼食のみならず、最近の日常食においても同様の傾向がみられる。学生世代は気軽に外国に出かけたり、家庭で家族揃って食事する機会も少なく²⁾ 外食やファストフードなどで手軽に食事をし、日本食あるいは日本料理といった食文化の伝統を認識する時間もない。規格の味に慣らされ、食品の持ち味を活かした多種多様なおいしさを経験できなくなっている。³⁾ すぐに思い浮かぶ料理名は、ハンバーグ、カレーライス、スパゲッティーなどのカタカナの料理名が多くなり、初物や旬の物を用いて日常食の中には四季のめりはりがあったと思われる。³⁾ これらについては、学校給食や中学・高等学校での家庭科、大学での調理学実習の影響と役割が大きいと考える。

そこで、今後の調理実習に行かすために、本学における調理学実習において、どのような料理を用いて授業が行われてきたかについて調査を行いたいと思う。

1881年に開設された和洋裁縫伝習所より、1949年東京家政大学に改称、その後1962年に栄養学科が設置された。その当時の日本料理・西洋料理・中国料理の実習テキストが本学図書館に保管されている。今回は、昭和37年に使用されていた日本料理実習テキストについて調査し、献立数、使用材料、調理操作などについて検討を行った。

*栄養学科 調理学研究室 **栄養科 調理学第3研究室

2. 調査方法

(1) 調査対象

日本料理実習テキスト 昭和37年 東京家政大学 (写真1・2)

(2) 調査内容

1) 献立数、2) 調理操作別にみられる特徴などについて検討を行った。

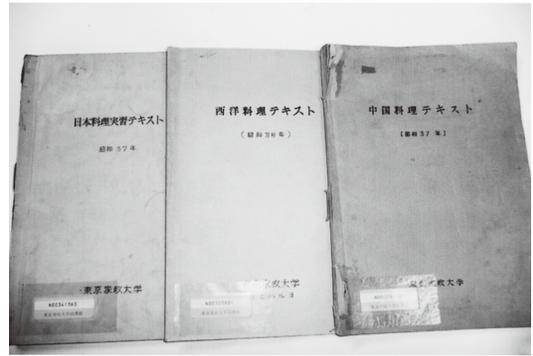


写真1 調理実習テキスト

3. 結果および考察

(1) テキストに掲載されている献立

テキストは調理操作別に、「御飯物の部」「汁物の部」「煮物の部」「鍋物の部」「焼物の部」「蒸物の部」「揚げ物の部」「酢の物・和え物の部」「刺身(生もの作り)の部」「寄せ物の部」「その他の部」の11部に分類され、188品の献立が記載されていた。テキストに記載されていた献立を調理操作別にして図1にまとめた。

調理操作別によると、“焼物”：28品、“酢の物・和え物”：27品、“汁物”：25品、“煮物”：23品、“御飯物”：20品の順であった。

昭和37年当時の教育課程表などは現在残されていないが、聞き取り調査により、調理学は専門教育科目の専攻科目で、2年次4単位(2)、3年次4単位(2)、4年次4単位(2)で必修であった。このことから、日本料理・西洋料理・中国料理は、それぞれ通年で25～30回の実習が行われていたと推察される。

図1の結果の献立数と実習回数を考え合わせると、毎回の授業において、主食に“御飯物”

主菜に“焼物”、副菜に“煮物”と“酢の物・和え物”など、さらに“汁物”を添えた「一汁三菜」の構成で、1食分の献立を十分に調えることができたと考えられる。

(2) 調理操作別にみられる特徴

次に調理操作別による各部について、料理の仕立て方や主材料などについてまとめた。

1) 「御飯物」の部

御飯物20品の仕立て方については図2に、使用されている具材については図3にまとめた。

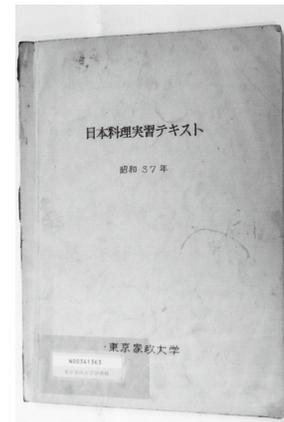


写真2 日本料理実習テキスト

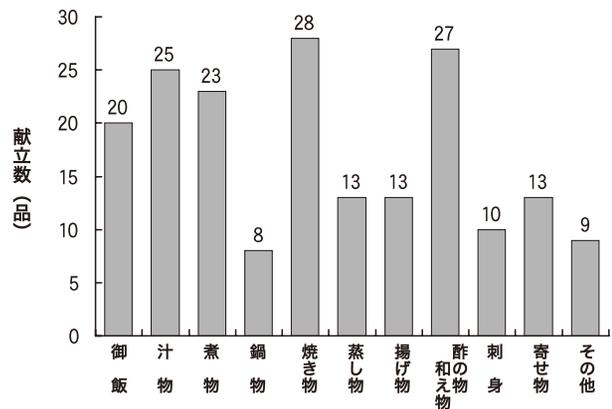


図1 調理操作別献立数 n=188

“御飯物” 20品の内、炊き込み御飯：8品、すし：8品が多かった。使用されている具材は79品あり、その内野菜類：38.0%、魚介類：19.0%、乾物：19.0%の順で使用されていた。

具体例として、野菜類では青豆御飯、筍御飯、栗飯、松茸御飯、魚介類ではかき御飯、いかずし、姿鮓（小鮓・こはだ、鮓など）、鯖ずしなど季節や旬を感じさせる献立がみられた。乾物は干びょう・干しいたけがすしなどに多く使用されていた。食品群別摂取量の年次推移⁴⁾からも、最近の家庭の食事において魚より肉が好まれるといった傾向がみられるが、昭和37年当時は鳥獣肉類より季節の旬な魚を使用し、乾物を戻す手間を惜しまず御飯の具材に使用していたことがわかった。

2) 「汁物」の部

汁物25品について、図4に汁物に使用されただしの種類について、図5に主な碗種についてまとめた。

だし汁はこんぶだし：10品、混合だし（かつお・こんぶ）：8品、かつおだし：7品、煮干しだし：0品であった。混合だしも含めこんぶだしが多く使用されていた。主な碗種は野菜：41.5%（緑黄色野菜：12.9%、その他の野菜：28.6%）、魚介類：21.4%、卵：10.0%であった。その他としては、春雨、ぎんなん、油揚げ、ごま、だんごがみられた。

卵豆腐すまし汁、巢もごり卵のすまし汁、花えびとしんじょのすまし汁など、かき吸い物、冷し吸い物などや、潮汁、すり流し汁が多くみられるため、上等なだしとしてこんぶだしが多く使用されていたと思われる。御飯物と同様に旬の野菜や魚介類を碗種に使用し、季節を感じる五月碗、沢煮碗、土びん蒸し、酒の粕汁、のっぺい汁などがみられた。汁物に香りを添え、汁全体の味を引き

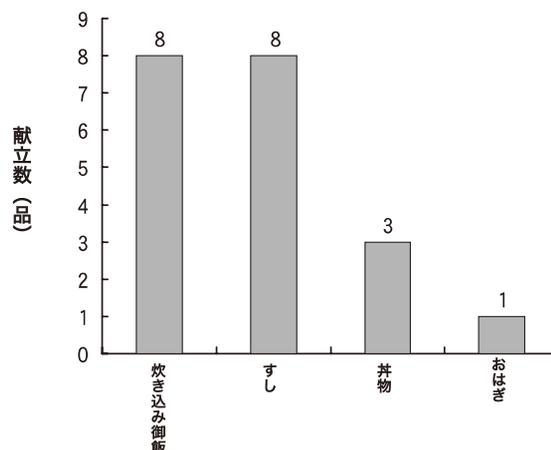


図2 御飯物の仕立て方 n=20

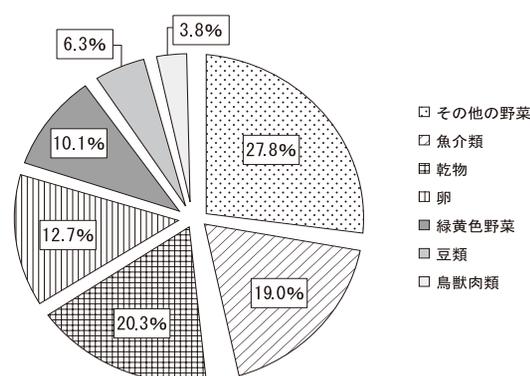


図3 御飯物に使用されている具材 n=79

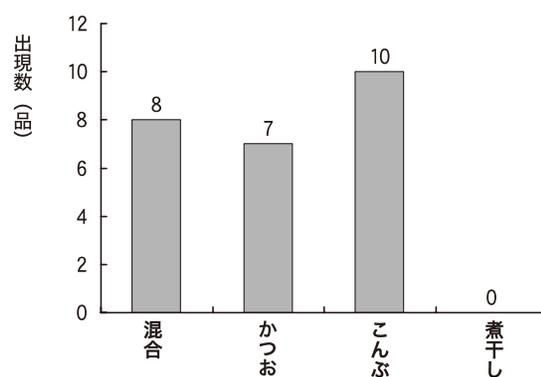


図4 汁物に使用されただしの種類 n=25

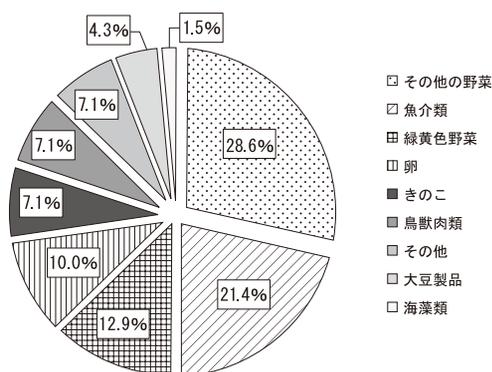


図5 汁物の主な碗主 n=70

しめ、季節感を添える吸い口⁵⁾には、春：木の芽・せり・ふきのとう、夏：みょうが・青じそ、秋・冬：ゆずなどが使用され、その他にはしょうが・粉山椒・こしょう・辛子など色々な香りが使用されていた。

3) 「煮物」の部

煮物23品に使用されている主な材料を食品群別に図6にまとめた。

野菜：42.9%（緑黄色野菜：10.7%、その他の野菜：32.2%）の使用が多く、魚介類：17.9%、豆・豆製品：12.5%、鳥獣肉類：10.7%、いも類：8.9%の順であった。

煮方としては、白煮、青煮、照り煮、つや煮、含め煮、みそ煮、吉野煮、飴煮など、材料の色を活かすなどそれぞれの材料に合わせた調理操作がとられていた。

4) 「鍋物」の部

鍋物8品に使用されている主な材料を図7、だしの種類を図8にまとめた。

主な材料として、野菜：38.9%（緑黄色野菜：16.7%、その他の野菜：22.2%）、いも類：19.5%、魚介類・鳥獣肉類・豆・豆製品：11.1%であった。鍋に使用されているだし汁はこんぶだし：4品、かつおだし：3品、とりがらだし：1品であった。また鍋料理の仕立て方として、寄せ鍋、水炊き、すき焼き、おでんがみられた。

5) 「焼物」の部

焼き物28品について、加熱操作別に表1・2にまとめた。

加熱操作は直火焼きと間接焼きに分けられ、直火焼きは素焼き、塩焼き、照り焼き、つけ焼き、かば焼き、味噌焼きに分類され、間接焼きは貝焼き、石焼き、包み焼き、鉄板・鍋焼き、天火焼き、ほうろく焼きに分類される。⁶⁾ テキストの「焼物」の部では、素焼き、石焼き以外はすべての焼き方の調理がみられた。食材は魚介類が半数を占め、表3から、春：とびうお、はまぐり、さざえ、夏：あゆ、あじ、たい、き

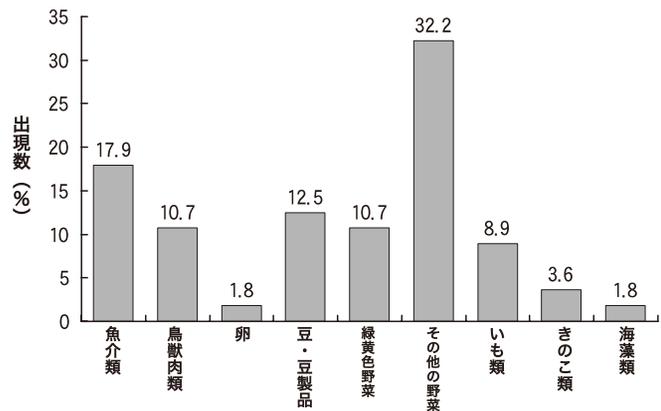


図6 煮物の主な材料 n=56

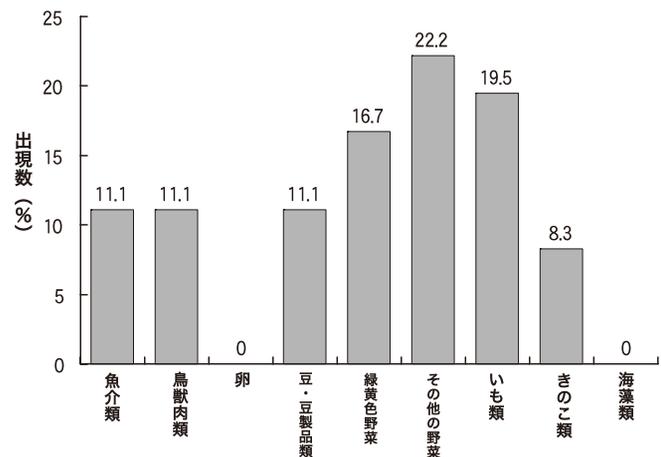


図7 鍋物の主な材料 n=36

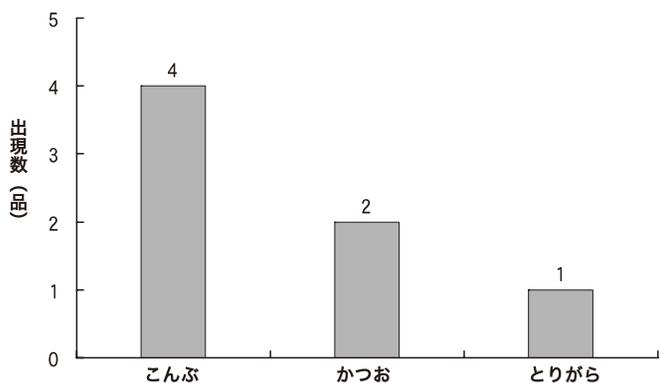


図8 鍋物のだしの種類 n=8

す、あなご、秋：さんま、冬：ぶり、かにと四季に合わせた旬の魚介類⁷⁾⁸⁾が使用されていることがわかった。

6) 「蒸物」の部

蒸し物13品の主な材料について、食品群別にして図9にまとめた。

蒸し物の主な材料は、野菜：32.6%（緑黄色野菜：20.4%、その他の野菜12.2%）、魚介類：26.5%、卵：20.4%が蒸し物に使用されていた。せり、ふき、ぎんなん、栗、かきなどを使用し、また桜蒸し、薯用蒸し、雪中蒸しなどの蒸し方にも、季節を感じる調理操作を行っていた。また生うにチーズ蒸しなどは現在の学生にも好まれそうな献立であった。

7) 「揚げ物」の部

揚げ物13品について、調理操作別に分類し表4にまとめた。

揚げ物の種類は、素揚げ、から揚げ、衣揚げに分類⁶⁾され、素揚げ：1品、から揚げ：5品、衣揚げ：7品がみられ、衣揚げの中には磯辺（のり）揚げ、春雨揚げ、クラッカー揚げ、道明寺揚げ、うに衣揚げなどの変わり揚げもみられた。

8) 「酢の物・和え物」の部

酢の物・和え物25品を和え物の和え衣の種類に分類し図10にまとめた。

和え物の種類は合わせ酢、合わせ醤油、合わせ味噌、変わり和え衣に分類⁶⁾され、合わせ酢：二杯酢：2品、三杯酢（黄身酢、吉野酢などを含む）：10品、合わせ醤油：ごま醤油：3品、からし醤油1品、合わせ味噌：酢味噌：2品、木の芽味噌：2品、変わり衣和え：白和え、真砂和え、ずんだ和え、山かけ、わさび和えなど豊富な和え物の種類がみられた。三杯酢を使用した和え物が多かった

表1 焼き物の分類（直火焼き）

焼き方	品数	品名
素焼き	0	
塩焼き	2	あゆ、たい
照り焼き	3	ぶり、あなご、なすの挟み焼き
つけ焼き	2	あじの若狭焼き、高野豆腐の黄味焼き
かば焼き	0	
味噌焼き	2	きすの魚田、なすの田楽焼き
その他	2	とびうおの呂焼きと南部焼き、いかのうに焼き

n=11

表2 焼き物の分類（間接焼き）

焼き方	品数	品名
貝焼き	2	焼きはまぐり、さざえのつぼ焼き
石焼き	0	
包み焼き	3	あじの木の芽みそ包み焼き、松茸の銀紙焼き、吹き寄せ銀紙焼き
鉄板・鍋焼き	10	さんまの鍋かば焼き、はまぐりのさらさ焼き、羊肉のじんきす干焼き、なすの鍋しぎ焼き、牛肉の八幡巻き、厚焼き卵、伊達巻卵、凝製豆腐、かきの黄味酢、豆腐のかば焼き
天火焼き	1	とり肉の松風焼き
ほうろく焼き	1	松茸のほうろく焼き

n=17

表3 焼き物に使用された旬の魚介類

旬	魚名
春	とびうお、はまぐり、さざえ
夏	あゆ、あじ、たい、きす、あなご
秋	さんま
冬	ぶり、かに

n=11

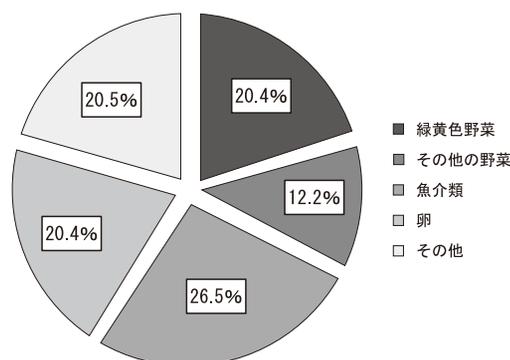


図9 蒸し物の主な材料 n=13

のは、あじ、いか、えび、赤貝、みる貝、まぐろなどの魚介類を使用した和え物が多いためと考えられる。

9) 「刺身 (生もの作り)」の部

刺身の作りは、重ね作り (平作り)、そぎ作り、糸作り、角作り (ぶつ切り)、松皮作り、さざ波作りなどがある。⁹⁾ 刺身10品について作り方をみると、角作り、糸作り、引き作り、重ね作り、そぎ作りがみられ、さらに磯作り、菊花作り、黄金作り、皮霜作り、焼霜作り、蛇の目作りなどの仕立て方があり、あらい、湯ぶり、水貝などもみられ、1品ずつ異なる多彩な作りがされていた。

10) 「寄せ物」の部

寄せ物13品についてみると、表5の通り、煮凍りやごま豆腐などおかずとなる寄せ物：5品、りんご羹や水羊羹など甘味としての寄せ物：8品であった。また凝固させるための食材は、寒天：10品 (びわ羹や泡雪重ね羹など)、ゼラチン：1品 (菱餅羹)、くず：1品 (ごま豆腐の二色田楽)：小麦粉：1品 (蒸し羊羹) であった。

11) 「その他」の部

その他9品には茶まんじゅうなどがあり、春：桜餅、柏餅、草餅、うぐいす餅、夏：くず桜、秋：柚子饅頭、薯用饅頭、冬：椿餅 (道明寺饅頭) と季節ごとの菓子がみられた。

テキストに記載されていた188品について献立数、調理操作別にみられる特徴などについて検討を行った結果、「一汁三菜」の構成で、四季折々の旬の食材を使用した1食分の献立を調えることができ、さまざまな調理操作を習得することができていたと推察された。この研究を基に、現在の家庭の食卓には旬の食材が減り、1年中いつでも食べたい時に食べたい物を食せる時代ではあるが、栄養教諭・家庭科教諭・管理栄養士・栄養士を目指す本学学生には、季節感のある旬の食材を使用し、さまざまな調理操作を用いた調理ができる基礎的な力と1つの献立からさまざまな調理へと発展させる応用をつける授業を行いたい。

今後は西洋料理、中国料理についても検討を行う予定である。

表4 揚げ物の分類

種類	品数	品名
素揚げ	1	鳥肉の大和揚げ (つくね揚げ)
から揚げ	5	揚げ出し豆腐、鳥肉の竜田揚げ、さんまの南蛮漬け、餅あわび、里芋と鳥肉のから揚げ
衣揚げ	7	天ぷら、豚肉と山芋の包揚げ、貝柱袖揚げ、

※ 変わり揚げ：鮭の磯辺揚げ・春雨揚げ・クラッカー揚げ・大正海老の道明寺揚げ・うずら卵うに衣揚げ

n=11

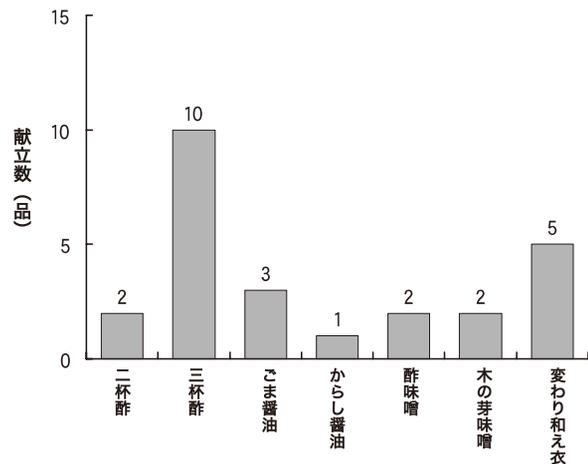


図10 酢の物・和え物の和え衣 n=188

表5 寄せ物の分類

種類	品数	品名
おかずとなる寄せ物	5	いか・さらしくじら・あなごの煮凍り トマトの黄味酢寄せ、ごま豆腐の二色田楽
甘味となる寄せ物	8	りんご羹、水羊羹、かき餅羹、びわ羹、 泡雪重ね羹、矢羽羹、菱餅羹、蒸し羊羹

n=13

4. まとめ

昭和37年に使用されていた日本料理実習テキストについて調査し、献立数、使用材料、調理操作などについて検討を行った。

(1) テキストに掲載されている献立

テキストは調理操作別に11部に分類され、188品の献立が記載されていた。調理操作別では“焼物”：28品、“酢の物・和え物”：27品、“汁物”：25品、“煮物”：23品、“御飯物”：20品の順であった。毎回の授業において、「一汁三菜」の構成で、1食分の献立を十分に調えることができたと考えられる。

(2) 調理操作別にみられる特徴

1) 「御飯物」の部

“御飯物”20品の内、炊き込み御飯：8品、すし：8品が多かった。具材は79品あり、その内野菜類：38.0%、魚介類：19.0%、乾物：19.0%で、季節や旬を感じさせる献立がみられた。

2) 「汁物」の部

だし汁はこんぶだし：10品、混合だし：8品、かつおだし：7品であった。主な椀種は野菜：41.5%（緑黄色野菜：12.9%、その他の野菜：28.6%）、魚介類：21.4%、卵：10.0%であった。旬の野菜や魚介類を椀種に使用し、吸い口などにも季節を感じる椀がみられた。

3) 「煮物」の部

野菜：42.9%（緑黄色野菜：10.7%、その他の野菜：32.2%）の使用が多かった。煮方としては、白煮、青煮、照り煮、つや煮、含め煮、みそ煮、吉野煮、飴煮など、材料の色を活かすなど材料に合わせた調理操作がとられていた。

4) 「鍋物」の部

主な材料として、野菜：38.9%（緑黄色野菜：16.7%、その他の野菜：22.2%）、いも類：19.5%、魚介類・鳥獣肉類・豆・豆製品：11.1%であった。だし汁はこんぶだし：4品、かつおだし：3品、とりがらだし：1品であった。仕立て方は寄せ鍋、水炊き、すき焼き、おでんがみられた。

5) 「焼物」の部

加熱操作は直火焼きは塩焼き、照り焼き、つけ焼き、かば焼き、味噌焼き、間接焼きは貝焼き、石焼き、包み焼き、鉄板・鍋焼き、天火焼き、ほうろく焼きがみられた。食材は魚介類が半数を占め、四季に合わせた旬の魚介類が使用されていた。

6) 「蒸物」の部

主材料は、野菜：32.6%（緑黄色野菜：20.4%、その他の野菜12.2%）、魚介類：26.5%、卵：20.4%が蒸し物に使用され、材料や蒸し方にも、季節を感じる調理操作を行っていた。

7) 「揚げ物」の部

素揚げ：1品、から揚げ：5品、衣揚げ：7品で、磯辺揚げ、春雨揚げ、クラッカー揚げなどの変わり揚げもみられた。

8) 「酢の物・和え物」の部

合わせ酢：二杯酢：2品、三杯酢：10品、合わせ醤油：ごま醤油：3品、からし醤油1品、合わせ味噌：酢味噌：2品、木の芽味噌：2品、変わり衣和え：白和え、真砂和え、ずんだ和え、山かけ、わさび和えなど豊富な和え物の種類がみられた。

9) 「刺身（生もの作り）」の部

角作り、糸作り、引き作り、重ね作り、そぎ作りがみられ、さらに磯作り、菊花作り、黄金作り、皮霜作り、焼霜作り、蛇の目作りなどの仕立て方や、あらい、湯ぶり、水貝などもみられた。

10) 「寄せ物」の部

おかずとなる寄せ物：5品、甘味としての寄せ物：8品であった。また凝固させるための食材は、寒天：10品、ゼラチン：1品、くず：1品、小麦粉：1品であった。

11) 「その他」の部

茶まんじゅうや季節ごとの菓子がみられた。

引用文献

- 1) 加藤和子他 (2010), 本学学生の実生活における世代間に見た行事食の現状について, 日本調理科学会平成22年度大会要旨集, p.77.
- 2) 鮑戸弘, 食文化の国際化, 日本経済新聞, 1992, p.145.
- 3) 橋本慶子, 下村道子, 島田淳子, 調理と文化, 朝倉書店, 1993, pp.218-219.
- 4) 香川芳子, 女子栄養大学出版部, 五訂増補食品成分表2010資料編, 2009, pp.52-53.
- 5) 小此木香子, できる和食, 日本放送出版協会, 2000, p.258.
- 6) 川端晶子, 寺元芳子, 調理学用語辞典, 建帛社, 1989, pp.108-110.
- 7) 野々村瑞穂, 料理辞典, 文園社, 1999, pp.114-115.
- 8) 実教出版編集部, オールガイド五訂増補食品成分表, 実教出版, 2010, p.352.
- 9) 河村フジ子, 系統的調理学, 家政教育社, 2007, p.223.