

子供の行事食について — 「七夕」の場合 —

土屋京子

(平成3年9月26日受理)

Festival-style Meals for Children — Concerning “Tanabata” —

Kyoko TSUCHIYA

(Received September 26, 1991)

緒 言

行事には、日本独特の伝統的なものや、外国から伝わってき風俗化したものなど、その種類はたくさんあり、その対象も、大人が主になるものや子供が中心のものといろいろある。そして、これらにはその行事にちなんだ食事、いわゆる「行事食」というものが作られることが多い。これは、その時の行事に合った食事ということで普段より少し違った献立になるため、子供たちのごちそうとしても楽しみの一つになっている。また、行事食は子供に喜びを与えるとともに、食欲を進めたり、偏食を直したりするのに役立つといわれている¹⁾。

そこで今回は、この中から特に夏の行事の一つである「七夕」について、どのような行事食があるか、実際に学生が作ったもので検討したので、その結果を報告する。

方 法

- (1)対象 短期大学部保育科2年A D 2クラス
小児栄養実習履修者 113名(22班)
- (2)時期 平成3年7月
場所 第2調理学実習室及び第3調理学実習室
- (3)方法 各調理台に5～6名を1班とし、「七夕」を考えた行事食のメニューを、主食、汁物、主菜・副菜、デザート・菓子類で作らせ、その1週間後に各台で材料(調理室に備えてある調味料などの他に必要なもの)を用意して、実習を行なった。

結果及び考察

今回テーマにした「七夕(たなばた)」とは、棚機女(たなばたつめ)の略で、聖なる女性が、水辺の機屋にこもって機を織りながら神を迎えるという伝説から生まれた語だとか、「ハタ」は神を迎えるための依代としてのハタであり、「タナ」はそのハタをたてるためのタナ(棚)が作られたことによるという説などがある²⁾。

一般的には、7月7日の夜、天の川の両岸にある牽牛星と織女星が、かささぎの渡してくれる橋を渡って、年に一度の逢瀬を楽しむという中国からの伝説によるお祭りといわれている³⁾。

平安時代は、織女のために五色の糸や針などを供え、彦星のためには、茄子、桃、大豆などの季節の野菜を供えたといわれ、江戸時代になってからは、織女に供える五色の糸と、彦星に供える食品が一つになって、糸になぞらえた素麺などが用いられるようになったと伝えられている⁴⁾。

その七夕にちなんだものということで、メニューを見てみると、半分以上は和洋折衷型で、残りの $\frac{2}{3}$ は洋風、あとは中華風、和風であった。七夕の起源を考えると、中華や和食が多くてもよさそうに見えるが、やはり洋食が親しみ易らしく、特にデザートでは洋菓子類が多かった。

①主食

表1は、主食を3つに分けたものである。○ごはん類ではすしが一番多く、五目ずしやちらしずし、また、最近はやりのサラダ巻などが作られた。すし飯に椎茸、高野豆腐、人参などの含め煮を混ぜたものには、盛りつけ時に卵、さやえんどう、のりなどを飾って、色

表1 主食について

料理の種類		数
ごはん類	すし	5
	ドリア	2
	たきこみごはん	2
	その他	3
パン類	サンドイッチ	3
めん類	そうめん	4
	スパゲティ	4
	中華そば	1

どりを考えてあった。ごはんには胡麻とちりめんじゃこぐらいしか入っていないものは、上に前述のような含め煮の他、えびや蓮根などの飾り切りを添えて、華やかにしていた。七夕ずしと名付けて、三角に握った五目ずしに薄焼き卵で着物を着せて、うずらの卵で顔を作ったものがあったが、2つ並ぶとおひな様のイメージの方が強くなってしまふのは残念だった。供する時の器は、実習室にあるものを自由に使うのだが、中には家から小さな飯台を持ってきて、おもてなし用として楽しい雰囲気を作っている班もあった。

ドリアは、ケチャップライスやバターライスにホワイトソースをかけてあったが、中に入れるえび、玉葱、マッシュルームなどにレモン汁をかけたりして、味がしつこくならないよう工夫されていた。

炊きこみごはんは、油揚げ、ごぼう、人参などの具を、一度よく炒めて味をつけてから炊いたものと、下味をつけただけで米といっしょに炊いたものと、2通りの方法があったが、どちらもよくできていた。

オムライスは、ごはんと具を炒めてチキンライスにするのではなく、最初から鶏肉、人参、ピーマン、玉葱などの炒めたものを米とスープに混ぜて炊き、これを卵焼きで包んで、上に絞ったケチャップを星型にしていた。

中華丼は、白菜、キャベツなどは葉と芯や茎に分け、たけのこ、玉葱などと共に、子供用に小さ目に切っていた。人参は七夕になみ星型に切り、さやえんどうで色合いを良くしていた。

おかずの種類が多い班は、白いごはんだけであった。○パン類は、すべてサンドイッチだった。パンをクッキ

ー型で抜いて、いろいろな型を作ったり、ロールサンドにしたものがあった。ロールにはジャム、ハム、チーズなど巻き易いものが利用され、ラップにくるむなど巻きが戻らないようにしていた。楊枝でおさえて、胡瓜で車輪を作り乗り物にした班もあった。材料は、ツナ、卵、ハムやトマト、胡瓜、レタスなどの野菜類で、味つけはマヨネーズがほとんどであった。

○めん類は、和・洋・中の3つがあがった。中でも、七夕に素麺を食べるのは、織女星にあやかっ、糸のように細いものを食べて手作業が上達するように願ったところからきているといわれているように⁵⁾、七夕そうめんと名付けられたものが多かった。そうめんの上に、フルーツ(缶)と氷をのせて、つゆだけで食べる簡単なものから、人参、椎茸、卵、鶏肉などの材料を千切りにしたり、人参を星型に切ったりして、天の川を表わしたという班が多かった。つゆはかなり濃い目に作り、氷を入れて冷しながら汁を薄めるという方法もみられた。

スパゲティは、カルボナーラやナポリタンなど、ベーコン、コーンやハム、玉葱、ピーマンなどの具といっしょに食べられるものが多かった。中には、ゆで上ったスパゲティを2つに分けて、織姫用と彦星用にした班もあったが、ミートソースとタラコスパゲティだったので、両方とも色が赤っぽく、できれば青い野菜を入れるとか差がはっきりするような工夫がほしかった。

中華めんでは冷し中華が作られ、胡瓜、ハム、卵などの材料をすべて千切りにして、めんに立てかけるように盛りつけられ、涼しげな感じができていた。

②汁物

表2は、汁物を、日本料理特有の汁とそれ以外のスープに分けたものである。

表2 汁物について

料理の種類		数
汁類	すまし汁	4
	うすくず汁	2
	けんちん汁	2
スープ類	すんだスープ	8
	にごったスープ	4
	中華風スープ	2

○汁類では、すまし汁が多かった。出しは、昆布、かつお節、混合とそれぞれあり、実になるものには、三つ葉、なると、うずらの卵、絹さやなどで色どりを考えたり、そうめんて天の川、人参や豆腐などを星型にすることにより、七夕を表わす班がみられた、そうめんは、夏には適当な椀種の一つであると思う。

うすくず汁では、かき卵汁が作られ、卵を細かくするのに苦労していたようだ。汁にでんぷんを使うことにより、とろみがつき、なめらかな口あたりが得られるので良いのだが、保温性があり、温度の低下を防ぐといわれるので⁶⁾、夏よりは寒い冬の方がよいと思う。

けんちん汁には、野菜類の他に豆腐を入れたところがあり、この水分を取るために、煎ってから使っていたので、暑い時期を思うと衛生面でも良いと考えられる。

○スープ類では、すんだスープが多く、汁物全体でも一番数があった。玉葱とベーコンの味を生かした簡単なチキンコンソメスープや、人参、玉葱、セロリなどの野菜類をすべて千切りにしたスープジュリエーンがあった。キャベツと豚肉を角切りにしたスープでは、同じ大きさで切ったために、キャベツの柔らかさが目立ち、もう少し肉は小さい方がよかったのではないかと感じた。えびと胡瓜で、織姫と彦星を表わしたスープがあり、胡瓜をスープで少し煮たので柔らかく、味もしみて、よくできていた。

にごったスープでは、コーンスープやパンプキンスープがあり、裏ごすのに時間がかかっていたが、丁寧に行うことにより、口ざわりが良くなるので、この作業は、調理には必要なことと思われる。

中華風スープでは、胡麻や胡麻油が利用され、具にはわかめや人参の薄切り、星型切りで、七夕をイメージしたようであった。

③主菜・副菜

表3は、主菜・副菜を調理法により分類したものである。本来は、主菜と副菜は別々にした方がよいのだろうが、今回は「おかず」ということでまとめてみた。

メニューの内容を見ると、その7割近くが洋風で、残りは和風、さらにその半分が中華風になっていた。

○和え物には、和え衣を使った和え物、調味酢を使った酢の物、マヨネーズなどを使ったサラダを入れた。その中で約80%を占めたのはサラダ類であった。ほとんどがマヨネーズを使用していたが、ドレッシングの利用も多く、普通のヴィネグレットソースの他に、しょうゆを使

表3 主菜・副菜について

調理の種類	数
和え物	18
揚げ物	11
炒め物	7
煮物	4
焼き物	2
蒸し物	2
その他(生の物)	25

った和風ドレッシング、胡麻や胡麻油で風味を出した中華風ドレッシングがあった。マヨネーズを利用したものでは、じゃが芋、マカロニなどが多く、その他に人参、玉葱、胡瓜、ツナ、ハムなどがよく使われており、子供が食べやすいように、マカロニを長く煮るとか、野菜類は小さく切ったり、一度ゆでるなどの工夫がされていた。ドレッシングを使ったものでは、トマト、レタス、アスパラ、キャベツなどが多く、和風や中華風になると、ワカメ、コーン、人参などの利用が目立った。味つけは、全体的にみてあまり濃くならないよう、さっぱりと薄味を心がけているようであった。中でも、中華風ドレッシングに砂糖を入れたものがあり、味にまろ味がでてよくできていた。また、盛りつけについては、トマトをくりぬいた中にサラダを詰めたり、人参のかつらむきにしたものを筒状にして楊枝でとめて入れ物にしたり、ハムや人参を星型に切ったりして、様々なアイデアが見られた。

酢の物は、おなじみの胡瓜とワカメを三杯酢で味つけたもので、それぞれをあらかじめよく味をつけてから合わせてあり、簡単な材料でも丁寧に作ってあった。

和え物は、ほうれん草の胡麻あえで、白胡麻と黒胡麻の2種が利用されていたが、食べる直前にあえたので、水分も出ず、あえ衣のかたさもちょうどよかった。

○揚げ物では、鶏肉のから揚げが多かった。肉の骨や皮、脂身をよく取ってから水気をふきとり、さらに下味がつきやすいように、肉の表面にフォークで穴をあけていた。また、肉の臭味が出ないようにと、下味のしょうゆの中に生姜やにんにくを入れたり、下ごしらえを充分にしていた。調理中は、揚げ過ぎないように温度管理に注意したり、2度揚げにして、より軽く揚がるように気を使って

いる班もあった。盛りつける時は、キャベツやレタス、レモンなどを添えるものが多く、茶色っぽいから揚げの色が地味だと、皿のまわりにアジサイの花を飾ったところもあって、明るい感じが出て良かった。

フライドポテトでは、芋の揚げ色がバラバラにならないように、同じ大きさに切るようにしたり、かぼちゃと白身魚(タラ)の天ぷらでは、魚に骨や皮が残っていないかとか、衣に粘りがでないようにまぜるなど、作っている時からいろいろの注意を払いながらやっていたのでどれも良くできていた。

ただ、スコッチエッグを揚げたものでは、ゆで卵の代わりに挽肉や玉葱が付き、さらにパン粉がついてというので、随分大きくなってしまった。こんな時は、うずらの卵ぐらいにしておいた方がよいようだ。

春巻では、でき上ってから子供が食べやすいように、サニーレタスで巻いて手づかみができるような配慮もされていた。

「サモサ」というものがあり、ゆでたじゃが芋とコンビーフ、玉葱などを炒めたものをギョーザの皮で包んで揚げた。手軽にできるが、皮の重なる部分が厚くなってしまうと、そこだけ火が通りにくく、揚げ具合が難しいと思った。

○炒め物には、油を使って加熱するものを入れた。

はたて貝、えび、たけのこ、枝豆などを炒めて、少しとろみをつけたものや、なすと挽肉を炒めたものなど、中華風にできていた。これらは、炒める材料を先に加熱しておいたり、なすのアクぬきをして色が変わらないようにしたりと、下準備がよくできていたので、材料の持ち味や色を生かすことができ良かったと思う。

ピーマンの肉詰めでは、玉葱のみじん切りを、こがさないようによく炒めてあったため、甘味がでて、ピーマン臭さがうすれた。

鮭のムニエルでは、フライパンの扱い方と小麦粉のつけ方がよかったようで、きれいにムニエルができ上り、白い皿にサーモンピンクの色が映えていた。

ベーコンポテトは、じゃが芋、玉葱、ベーコンでできるが、芋が柔らかく煮えていたので、口あたりよく食べられた。

鶏のピカタでは、ケチャップではなく、本格的にトマトソースを作って上にかけたため、料理の味がますますひきたつ感じがした。

あとは、添え物にするようなさやえんどうやさやいん

げんのソテーがあった。

○煮物では、これもつけ合わせにする人参のグラッセが多かったが、牛乳を入れて作ったものがあり、バターといっしょになってまろやかな口ざわりになったので、甘過ぎず、柔らかくできていた。

かぼちゃの煮物では、先にかぼちゃに塩をして全体に浸透させてから火を通したため、表面がしんなりして、薄味の煮汁もよく含んで味がついていた。また、調味料も一度にしみ込まないように、ある程度柔らかくなってから入れていったので、濃い味にならずにできたようだ。○焼き物には、オーブンで焼いたものも含んだ。

ミートローフは、パンや玉葱のつなぎを入れてからよく混ぜたので、でき上りの焼き縮みが少なく、食べてもボソボソした感じがなかった。

鶏肉の鍋照り焼きというのがあったが、肉に下味をつけてから焼き目をつけ、煮汁を入れて蒸し焼きのようにしたため、時間をかけても肉がかたくならず、柔らかく仕上がった。

○蒸し物は花しゅうまいで、皮で包んだあと、ゆで卵の黄身を上にのせて(白身は具に混ぜた)蒸したり、できてから上にピーマン、赤ピーマン、黄身の裏ごしを飾ったりと、色どりがよくてかわいい感じがするので、子供には適していると思う。

○その他には、生野菜として皿に添えられたものを入れた。レタス、キャベツ、サニーレタスや、トマト、ラディッシュ、プチトマトなどが多く、レモンやパセリなどもよく使われていた。これらは、主材料と味や栄養のバランスを取り、色彩的にも調和するように組み合わせられることが多いので⁷⁾、飾りだけでなくきちんと食べるように心がけたいものである。

④デザート・菓子類

表4は、デザート・菓子類を調理のし方により分けたものである。

○夏の季節でもあり、半分以上は寄せ物で、その凝固材料としては、ゼラチンや寒天が使われていた。

寄せ物のうち $\frac{2}{3}$ はゼリー類で、生の果汁を絞ったり、グレープやオレンジのジュースを使ったフルーツゼリーや、中にパイナップル、桃、オレンジなどのフルーツ(缶)を入れてかためたものが多かった。また、ヨーグルトゼリーや、赤や緑の色粉を利用したものもあった。盛りつけには、数種類(数色)を一つの皿にのせたり、星型で抜いたり、細かく切って流れるようにしたりして、天の川

表4 デザート・菓子類について

調理の種類	数
寄せ物	15
焼き物	7
飲み物	6
蒸し物	3
その他(フルーツ)	5

のようにした班もあったが、どれも涼しげで、さわやかな感じがよくできていた。

寒天を使った果汁かんは割合少なかったが、オレンジやグレープフルーツを料用して、中をくりぬいた皮にかためて、最後まで材料を有効に使っていた。

パバロアは、同じゼラチンを使用したものでも、さらに牛乳や生クリームが入るので、ゼリーよりはコクがある感じになる。プレーンだけでなく、パンプキンやチョコレートのパバロアなど、加える材料により、いろいろな種類ができていた。これらは、ゼリー型やプリン型などでかためたり、家から動物の型などを持ってきて作ったりしていた。また、盛りつけたあとは、メロン、チェリー、キュウイなどのフルーツや、ホイップクリームを星型の口金で絞り出したりして飾りつけを楽しいものにしていった。

○焼き物には、オーブンで焼いた洋菓子類を入れた。

クッキーやサブレが多く、大小の星に型ぬきしたものがたくさんあり、七夕の夜空を表わしているようであった。また、同じ星型でも、上に塗るものが卵黄と卵白では焼き上りも違う感じになり、盛りつけた時に変化ができて良いと思う。

スポンジでは、別立てで、三温糖と強力粉を使ったカステラがあり、割合にふくらんで良くできていた。

バナナブレッドは、生地の中につぶしたバナナを入れて焼くのだが、バナナの香りが残るし、思ったよりさっぱりしていておいしかった。

パリプレストは、シュー生地を大きなリング状に焼いて、でき上りに、シューの間に生クリームとカスタードを混ぜて、イチゴやスライスアーモンド、粉糖で飾ったものである。皿にのせると豪華になり、見映えのする菓子であった。

○暑い時はのどが渇きやすく、水気のあるものを必要とするので、飲み物は大切な水分補給の一つである。

その飲み物はすべて冷たいもので、あっさりとした紅茶を利用したものや、バナナまたはメロンと牛乳を合わせたミルクセーキなどがあつた。牛乳は栄養的にも良いので大いに飲み物に使うべきだと思う。

その他には、ハチミツレモンジュースやアイスココアなど、子供が喜びそうなものがあつた。

○蒸し物は、全部プリンで、シンプルなものからアラモード風にクリームやフルーツで飾りつけをしたものなどがあつた。プリンのカラメルは、味が濃すぎないように、また、かたまりすぎないようにと、さし水を少し多目にして柔らかく作っていた。卵液を使った蒸し物は、すだたないように火加減に注意することが大切なため⁸⁾、かなり気を使って弱火で作っていたので、30分以上かかった班もあつた。

○その他には、パイナップル、桃、オレンジなどの缶詰や、メロン、キュウイなどの生のフルーツを利用したものがあり、ヨーグルトをかけたもの、シロップを使ったフルーツポンチ、白玉だんごと合わせたフルーツ白玉などがあつた。七夕カクテルと名付けて、サイダーにフルーツを入れて、清涼感を出しているものもあつた。

また、市販のシャーベック(イチゴ、メロン)を使って、時間短縮を試みた班もあつたが、かたまるのに以外に時間がかかりすぎて、よくなかつたようだ。

以上のように、様々な食品、調理法による食べ物ができたが、『今朝食鑑』(1695年刊)には、「7月7日には必ず素麺を喫べること上下例となし、家々では素麺を贈り物とする。或は星祭供となす。」と書かれているように⁹⁾、七夕には素麺を食べるか、供え物にしたようである。また、素麺のおかずには、里芋を使ったといわれている¹⁰⁾。

昔からの行事には、それなりの理由があつて、伝統的な料理が作られているが、現在ではそれらをふまえた上でいろいろなものを取り入れていけば、それほど形式的にならなくても、季節感や地域性の現れたものができると思う。

献立作成にあたっては、普段よりは幅を持たせることができるため¹¹⁾、その食事の前後でバランスを考えればよいし、また、行事食は、食生活の中では遊びの要素が多いといわれているので¹²⁾、切り方や盛りつけ方などに

も配慮することにより、子供が興味を示して食べるようになれば、その行事食を通して、自然に行事にも親しむことができるのではないかと思う。

要 約

七夕まつりをテーマにして、子供向けの行事食を作った、次のような結果を得た。

1. 主食では、五目ずしやちらしずし、サンドイッチ、そうめん、スバゲティなどが多かった。
2. 汁物では、すまし汁や野菜入りコンソメスープが作られた。
3. 主菜・副菜には、サラダのような和え物、鶏のから揚げのような揚げ物、添えものとして生野菜がよく使われた。
4. デザート・菓子類には、ゼリー、ババロアなどの寄せ物や、クッキー、ケーキなどの焼き物、冷たい飲み物などが多かった。
5. 七夕ということ、材料を千切りにしたり、星型にすることによって、天の川や織姫、彦星を表現していた。

小さい頃から四季おりおりの行事に参加し、それにちなんだ行事食を味わっていくことは、意義のあることであり、私たちがそのような機会を作っていくのは大切なことだと思う。そして、これらを体験したことが、子供にとっても心に残るような豊かな食生活につながれば、日常の食事とは一味違った喜びになるのではないかと思う。

文 献

- 1) 二木武, 高野陽他: 小児栄養, 医歯薬出版, 1985, p. 163
- 2) 森田勇造: 祭りと年中行事, 野外文化研究所, 1991, p. 106
- 3) 新村出: 広辞苑, 岩波書店, 1980, p. 1388
- 4) 相賀徹夫: 四季の行事料理, 小学館, 1981, p. 150
- 5) 園田真人: 健康づくり食べもの歳時記, 西日本新聞社, 1988, p. 138
- 6) 川端晶子, 寺元芳子: 新版調理学, 地球社, 1989, p. 203
- 7) 全国調理師養成施設協会: 調理用語辞典, 調理栄養教育公社, 1987, p. 23
- 8) 越智知子, 千田真規子, 松本睦子: 調理一実習と基礎理論一, 建帛社, 1988, p. 96
- 9) 石井郁子: たべもの歴史ばなし, 柴田書店, 1983, p. 71
- 10) 樋口清之, 奥村彪生他: 復元万葉びとのたべもの, みき書房, 1986, p. 62
- 11) 高井富美子, 富田和代他: 小児栄養実習書, 医歯薬出版, 1983, p. 61
- 12) 有廣英明, 大里進子他: 小児栄養実習, 医歯薬出版, 1984, p. 95