

とうがらしを使用した料理に関する調査

加藤 和子*, 成田 亮子**

(平成 20 年 9 月 30 日受理)

Investigation of a Dish Tat Uses Red Pepper

KATOU, Kazuko and NARITA, Akiko

(Received on September 30, 2008)

キーワード：とうがらし，伝統食，調査，食生活調査

Key words：redpepper traditional-food, investigation, dietary survey

1. はじめに

エスニック料理が1980年代に広がり始めた頃から，スーパーマーケットや百貨店において，香辛料コーナーが設けられ，野菜売り場ではフレッシュハーブとして，各家庭で簡単に豊富な種類の香辛料やハーブを入手できるようになってきた．その中に，いろいろな種類の生とうがらしが見られるようになった．参考として，スーパーマーケット・百貨店などで，今回購入することができた生のとうがらしを写真1～18に，名称・用途について表1に示した．

とうがらしといえば，日本人は薬味としての一味・七味とうがらしを連想すると思う．しかし，薬味としての一味・七味とうがらしだけでなく，とうがらしはカレー，ソース，

たれなどの主体にも使われて⁴⁾おり，平成20年7月現在，とうがらし属，ピメント属を含めて約4,000トン以上輸入され，消費されている¹⁾²⁾ことより，日本人の食とうがらしとは，かなり密着しているようである．

歴史的には，日本へのとうがらし伝播は，江戸時代の「本朝食鑑」(1705)，「和漢三才図会」(1712)，「草木六部耕種法」(1833)では，とうがらしはポルトガル人によって伝えられたとある．その一方「大和本草」(1705)では，朝鮮半島から日本に伝えられていると書かれている⁴⁾など諸説あるが，朝鮮では日本から来たので倭芥子と呼んでいた¹⁾との記述もあり，朝鮮半島へは豊臣秀吉の朝鮮侵略と共に伝わったという説が多い．日本に観賞用として伝わったとうがらしは，江戸時代になり，そば用の薬味として「七色と

表1 購入することができたとうがらしの種類と用途

弱辛	辛	強辛
1. 万願寺 用途：焼き物、揚げ物、煮物	5. 鷹の爪 用途：漬物、炒めもの	8. インドとうがらし(インド) 用途：インド料理に欠かせない
2. プリティ・ホワイト(ブラジル) 用途：スープ、煮込み、ピクルス	6. 青とうがらし 用途：漬物、薬味	9. 四川とうがらし(中国) 用途：麻婆料理、炒めもの
3. ハラペーニョ(メキシコ) 用途：サルサ、サラダ	7. 黄とうがらし 用途：炒めもの、漬物	10. 11. 島とうがらし 用途：コーレーグース
4. チェコスロバキアン・ブラック(チェコスロバキア) 用途：サラダ、ピクルス、炒めもの		12. 13. 生ブリッキース(タイ) 用途：タイ料理に欠かせない
激辛	超激辛(世界で最も辛い)	
14. ベトナムオレンジ(ベトナム) 用途：炒めもの、スープ	17. ハバネロ・カリビアンレッド 用途：オイル漬け、ソース	
15. ゴールドチリ(コロンビア) 用途：ソース、チャツネ、ピクルス	18. ハバネロ・オレンジライプ 用途：オイル漬け、ソース	
16. アヒ・チーノ(ペルー) 用途：炒めもの、スープ、煮込み		

* 調理学研究室

** 調理学第3研究室



1. 万願寺



2. プリティ・ホワイト



3. ハラペーニョ



4. チェコスロバキアン・ブラック



5. 鷹の爪



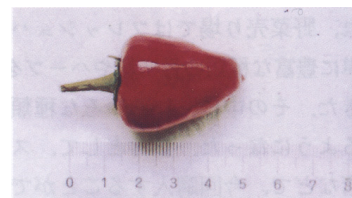
6. 青唐辛子



7. 黄とうがらし



8. インドとうがらし



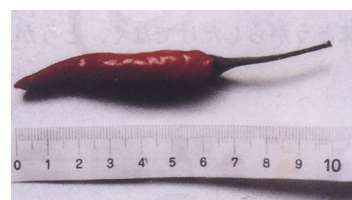
9. 四川とうがらし



10. 島とうがらし



11. 島とうがらし



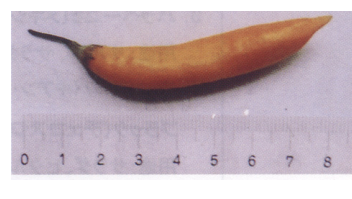
12. 生プリッキーン



13. 生プリッキーン



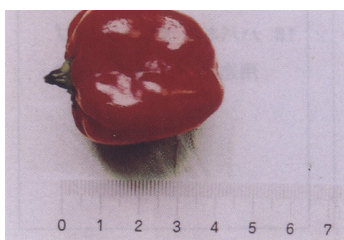
14. ベトナムオレンジ



15. ゴールドチリ



16. アヒ・チーノ



17. ハバネロ・カリビアンレッド



18. ハバネロ・オレンジライブ

写真 購入することができたとうがらしの種類

うがらし」「七味とうがらし」が作られ現在に至っている。³⁾しかし、とうがらしは日本では古来より、保存食、発酵食品である魚漬け、なれずし、漬物等に欠かすことのできない食品として使われてきた。¹⁾⁴⁾そこで本研究では、食生活の多様化の傾向にある中、現代ではとうがらしがどのように使用されているのかを、把握したいと考え、古来から伝わる料理への利用方法を調査した。また、本学学生対象に、とうがらしを使用した料理についてアンケート調査を行ったので、得られた結果を報告する。

2. 方法

(1) 調査対象

文献調査、アンケート調査を行った。

アンケート調査については、東京家政大学家政学部栄養学科並びに短期大学部栄養科に在籍する学生118名を対象とした。授業内に回収を行い回収率98%であった。

(2) アンケート調査期間

調査期間は以下のように行った。

アンケート調査：2008年9月

(3) 調査内容

香辛料の1つであるとうがらしについて、文献・調理書の調査により、1)とうがらしを使用した料理の県別出現数、2)手法別にみたとうがらしを使用した料理、3)とうがらしと使用された主な材料、4)とうがらしと使用された野菜、5)とうがらしを使用した魚料理の県別出現数、6)とうがらしと使用された魚、記述式アンケート調査により、7)とうがらしを使用した料理の嗜好性、8)とうがらしを使用した料理を1ヶ月に食べる回数、9)学生が食しているとうがらしを使用した料理名、10)一味・七味とうがらしの使用状況について検討を行った。

3. 結果および考察

1) とうがらしを使用した料理の県別出現数

とうがらしを使用した料理を県別に分けて比較した。

とうがらしを使用した料理の県別出現数は、図1より香川県：10件、北海道：9件、熊本県：8件、青森県・茨城県・富山県・石川県：6件であり、特定の県や地域ではなく、全国的にみられた。具体的には、香川県ではさぬきうどん、北海道、青森県、富山県、石川県では魚を漬け込むために使用しており、熊本県では野菜の漬物が多く、茨城県では野菜料理に使用されていた。

そこで、とうがらしがどのような料理手法で、また、どのような材料と合わせて使用されているのかについて調査した。

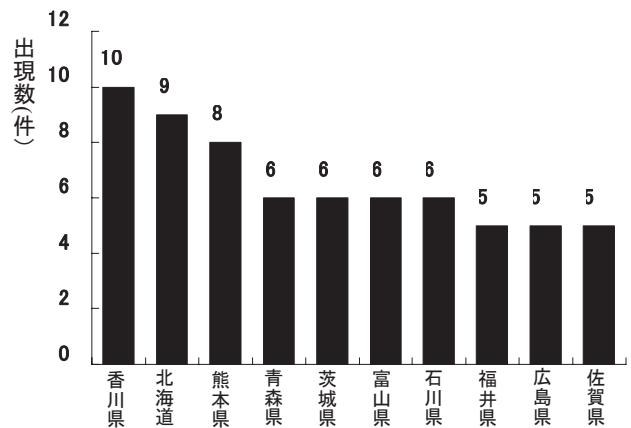


図1 とうがらしを使用した料理の県別出現数

n=152

2) 手法別にみたとうがらしを使用した料理

図2より、野菜の漬物、魚の漬け込み・なれずしで半数を占め、次いで煮物、うどん・そばの順であった。古来より受け継がれている料理手法が多く出現していた。また、きんぴらに代表される炒め物や和え物、その他として焼き物、汁物、たれなどが出現していた。

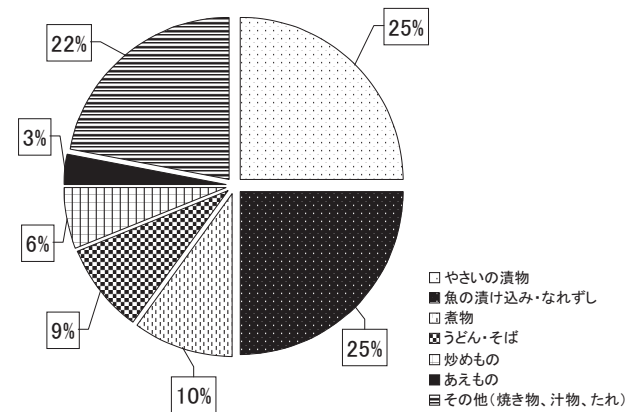


図2 手法別にみたとうがらしを使用した料理

n=151

次に、とうがらしと使用されている主な材料について示す。

3) とうがらしと使用された主な材料

図3より、野菜：101件(47%)、魚：56件(26%)、穀類25件(12%)であった。

野菜料理については、野菜の種類は豊富にみられ、漬物など伝統的なものに多く使用されているようであった。魚料理については、漬け込んだり、発酵させるといった料理に使用されているようであった。

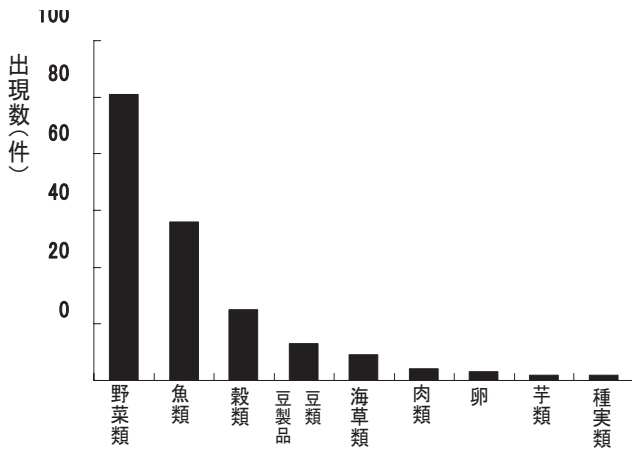


図3 とうがらしと使用された主な材料

n=215

そこで、とうがらしを使用した料理に多く出現していた野菜の種類を図4に示す。

4) とうがらしと使用された野菜

図4より、大根：23件(15%)、にんじん：20件(13%)であり、一般的な材料が多くみられ、しその葉・しその実：19件(13%)、ねぎ・うり・しょうが：11件(7%)であった。薬味に使用する材料として、みょうが・うり、またきゅうりといった漬物として使用できる種類が出現した。

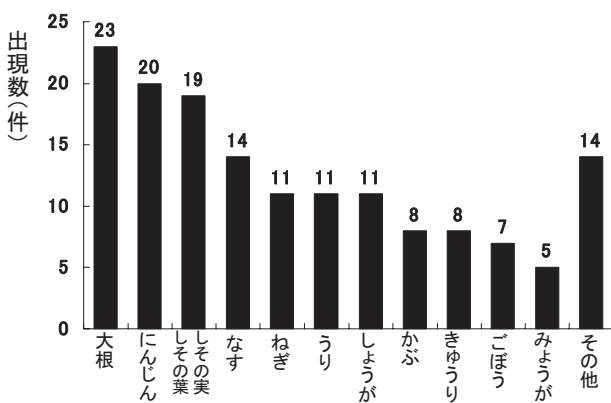


図4 とうがらしと使用された野菜

n=151

次に、とうがらしを使用した魚料理の県別出現数について図5に示した。

5) とうがらしを使用した魚料理の県別出現数

県別出現数は図5より、北海道、石川県、青森県・富山県・福井県の順であった。いずれの県においても保存食として、魚の漬け込み、いずしなど生魚を発酵させた郷土料理が有名な県である。

現代のように、食品を保冷するものがなかった時代に、食品を貯蔵するために、とうがらしの抗酸化作用や防腐作用が古くから活用され、重要な食材であった。¹⁾⁴⁾しかし、保冷技術が進んだ今もなお、魚料理には欠かせない食材として、使い続けられている。

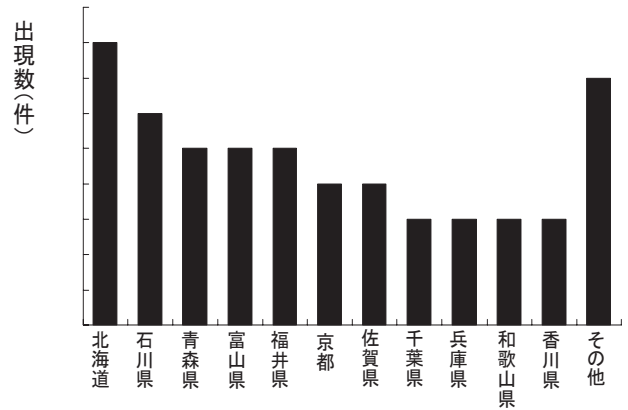


図5 とうがらしを使用した魚料理の県別出現数

n=56

次に、とうがらしを使用した料理に使われた魚を図6に示した。

6) とうがらしと使用された魚の種類

図6より魚の種類は、いわし：16件(29%)、さば：9件(16%)、いか・身欠きにしん：8件(14%)であった。他に、あじ、ぶりなど青魚が多くみられた。青魚に豊富な魚油の酸化を、とうがらしの抗酸化力により防ぐことができる。このことから、青魚の保存には、仕込みの時からだんだんと増加する油の酸化臭などを抑えるために、とうがらしは欠かせない食材だといえる。

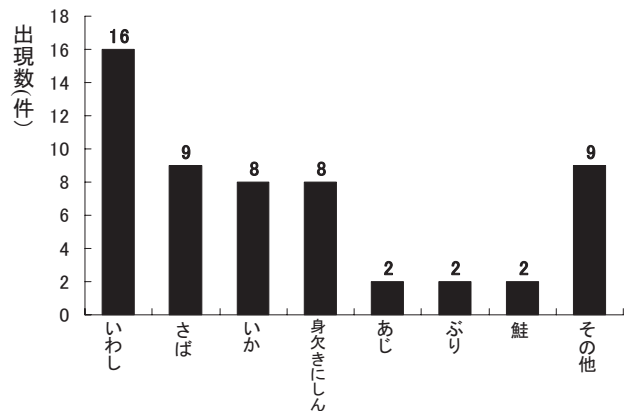


図6 とうがらしと使用された魚

n=56

次に、学生たちの食生活において、どのようにとうがらしが料理に用いられているのかについて調査した。

7) とうがらしを使用した料理の嗜好性

とうがらしを使用した料理の嗜好性について、アンケート調査を行った。その結果図7より、とうがらし料理を好むと回答した学生は55%で、どちらでもない：30%と合わせると、ほとんどの学生はとうがらしを使用した辛い料理が嫌いでは無いことがわかった。

エスニックブームにより、食生活の内容が辛い料理の嗜好になっていることが伺えた。また、とうがらしに含まれるカプサイシンは、エネルギーの消費を高め、脂肪をつき

にくくする作用がある³⁾という理由から、ダイエットのために、とうがらしを使用した料理を好むとの回答が多かった。

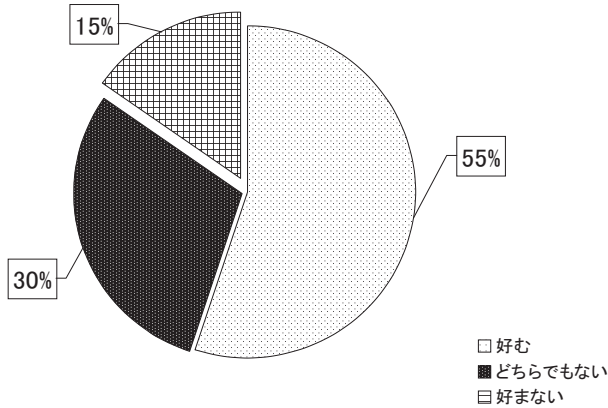


図7 とうがらしを使用した料理の嗜好性

n=118

そこで、とうがらしを使用した料理を食べる頻度について、調査した結果を図8に示した。

8) とうがらしを使用した料理を1ヶ月に食べる回数

とうがらしを使用した料理を好むと回答した学生の内、1ヶ月に3回：16人(25%)、2回：11人(17%)、10回：10人(15%)であった。11～30回との回答の内、毎日1回食べているという学生が1人いた。

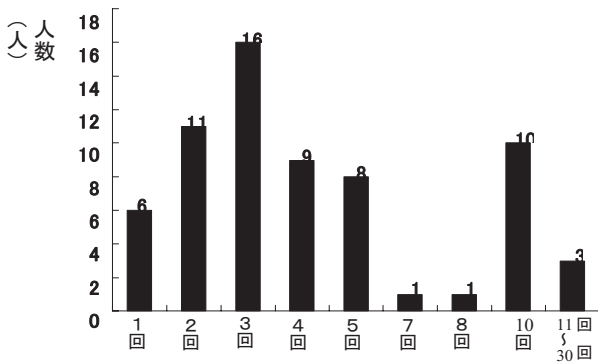


図8 とうがらしを使用した料理を1ヶ月に食べる回数

n=65

この結果より、週1回以上とうがらしを使用した料理を食べている学生が78%となる。そこで、どのような料理として食べているのかについて、調査した結果を図9に示す。

9) 学生が食しているとうがらしを使用した料理名

図9に示すとおり、料理名としては、ペペロンチーノ：58人(22%)、麻婆豆腐：42人(16%)、キムチ：39人(15%)、きんぴら：37人(14%)、キムチ鍋：19人(7%)、うどん・そば：12人(5%)などであった。これらの料理名は、イタリア料理、中国料理、韓国料理といったエスニック料理が多くみられ、日本料理は少なく、昔から伝わる郷土料理と

して、漬物、とうがらしの醤油漬けが、わずかにみられる程度であった。

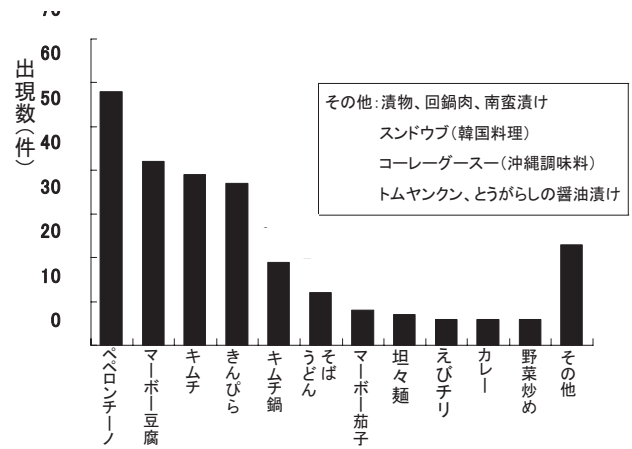


図9 学生が食しているとうがらしを使用した料理名

n=263

10) 一味・七味とうがらしの使用状況

一味・七味とうがらしの使用状況については、図10に示すとおりである。

一味・七味とうがらしにおいては、使用するが73%を占めていた。

以上の結果より、学生たちにとって日常料理の中で、とうがらしを使用した料理は、うどん・そばに一味・七味とうがらしを薬味として使用することが多く、また、とうがらしはイタリア・中国・韓国料理に用いることが多い。伝統的な発酵食品・保存食として残る日本の料理名はほとんどみられなかった。また、写真1～18からもわかるように、入手できる生のとうがらしは外国からの種類が多く、紹介される調理への用途も和食以外が多い。もっと、和食というご飯に合うとうがらしを使用したおかずや、伝統料理も、学生たちに受け継いで行って欲しいと思う。

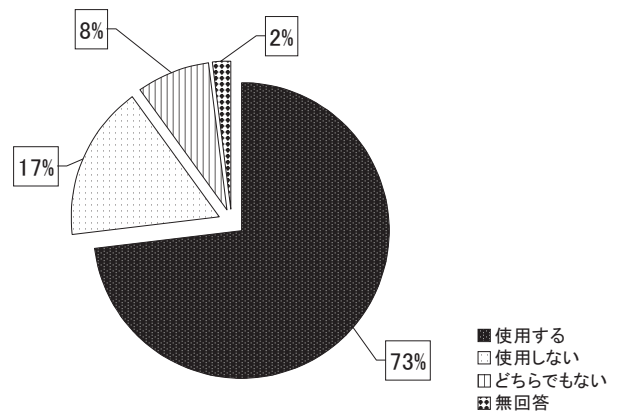


図10 一味・七味とうがらしの使用状況

n=118

4. まとめ

食生活の多様化の傾向にある中、現代ではとうがらしが、どのように使用されているのかを把握したいと考え、とうがらしを使用した料理について、文献調査と、本学学生対象にアンケート調査を行った結果を以下にまとめる。

- 1) とうがらしを使用した料理の県別出現数は、香川県：10件、北海道：9件、熊本県：8件、青森県・茨城県・富山県・石川県：6件で、全国的にみられた。
- 2) とうがらしを使用した料理を手法別によると、野菜の漬物、魚の漬け込み・なれずしで半数を占めている。古来より受け継がれている料理手法が多く出現していた。
- 3) とうがらしを使用した料理に使われた主な材料については、野菜：101件、魚：56件、穀類25件であった。野菜料理については、漬物などに多く使用され、魚料理については、漬け込んだり、発酵させるといった料理に使用されている。
- 4) とうがらしを使用した料理に使われた主な野菜の種類は、大根：23件、にんじん：20件で、一般的な材料が多くみられた。薬味や漬物として使用できる種類も出現した。
- 5) とうがらしを使用した魚料理の県別出現数は、北海道、石川県、青森県・富山県・福井県の順であった。いずれの県においても保存食として、魚の漬け込み、いずしなど生魚を発酵させた郷土料理が有名な県である。
- 6) とうがらしを使用した魚料理に使用する魚の種類は、いわし：16件、さば：9件、いか・身欠きにしん：8件であり、青魚が多くみられた。
- 7) とうがらしを使用した料理の嗜好性は、とうがらし料理を好むと回答した学生：55%、どちらでもない：30%と合わせると、ほとんどの学生はとうがらしを使用した辛い料理が嫌いでは無いといえる。食生活の内容が辛い料理嗜好で、ダイエットのために好むとの回答であった。
- 8) とうがらしを使用した料理を好むと回答した学生の内、1ヶ月に3回：16人、2回：11人、10回：10人であった。週1回以上とうがらしを使用した料理を食べている学生が78%となった。
- 9) 学生がとうがらしを使用して食している料理名は、ペロンチーノ：58件、麻婆豆腐：42件、キムチ：39件、きんぴら：37件などで、イタリア料理、中国料理、韓国料理といったエスニック料理が多くみられた。日本料理は、わずかであった。
- 10) 一味・七味とうがらしらにおいては、使用するが73%を占めていた。

謝辞

アンケート調査にあたり、ご協力いただきました本学学生および、とうがらし購入にご協力くださいましたティーンズ伊勢丹杉山康男氏に深謝いたします。

文献

- 1) 岩井和夫・渡辺達夫、トウガラシ辛味の科学 幸書房 p 8-p 9, p 180-187 (2000)
- 2) 農林水産物輸出入情報 (2008)
- 3) 西山松之助、たべもの日本史総覧, 新人物往来社 p 90-91 (1993)
- 4) 渡辺達夫、素敵なトウガラシ生活, 柏書房, P 78-79(2005)
- 5) アマール・ナージ、トウガラシの文化誌, 晶文社 (1998)
- 6) 週間朝日百科, 世界のたべもの, 日本編 朝日新聞社 81-129
- 7) 日本の食生活文集1-50 農山漁村文化協会 (1985)
- 8) 藤本さつき・島村知歩・池内ますみ・小西富美子・花崎憲子・志垣瞳：家政学研究 52 1 (2005)
- 9) 藤本さつき・島村知歩・池内ますみ・小西富美子・花崎憲子・志垣瞳：日本調理科学会誌 38 3 (2005)
- 10) 棚瀬匡彰・阿部一博：食品と科学 41 1 p 103-107 (1999)

Summary

The following is a summary of survey of the students of our university concerning cooking with pepper.

- 1) Cooking in which pepper is used is found in the following prefectures: Kagawa (10), Hokkaido (9), Kumamoto (8), Aomori (6), Ibaragi (6), Toyama (6), and Ishikawa (6).
- 2) About cooking method, tsukemono of vegetabes, tsukekomi of fish, and narezushi account for more than half.
- 3) Materials used for the cooking are vegetables (101), fish (56), and grain (25).
- 4) Vegetables used for the cooking are radish (23%), carrot (20%).
- 5) Fish-cooking in which is pepper is used is found in Hokkaido, Aomori, Toyama and Fukui.
- 6) The kind of fish is Iwashi(16%), Saba (9%), and Ika and Migakinishin (8%).
- 7) As to the choice of “like or dislike”, 55% of students like it
- 8) Among the students who like the pepper-use cooking, their frequency is as follows: three times a month (16 students), twice (11 students), 10 times (10 students). The percentage of the students who eat pepper-use cooking more than once a week is 78%.
- 9) Pepper-use cooking the student eat often includes pepperoncino (58%), mabo-tofu (42%), kimuchi (39%), and kinpira (37%). Pepper use is very few in Japanese cooking.
- 10) 73% of the students use ichimi and shichimi pepper.