

## 女子学生の魚と魚料理に対する関心度について

成田 亮子\*、加藤 和子\*\*

(平成21年9月30日受理)

## The Interest Level of Students of a Women's College in Fish and Shellfish and Fish Dishes

NARITA, Akiko and KATOU, Kazuko

(Received on September 30, 2009)

キーワード：食生活調査, アンケート調査, 魚介類, 調理法

Key words : dietary survey, a questionnaire, survey, fish and shellfish, usual food

### 1. はじめに

日本は海に囲まれ魚介類を食する歴史は古く縄文貝塚に出土の魚骨には、真鯛が多く、次いですずき、くろ鯛等71種、貝は、はまぐりが多く、次いで、かき等354種にのぼる。縄文人は、魚介を生食や焼くなど、貝は煮たり焼くなどして食していた<sup>1)</sup>。

最近では、海水面温度が上昇する「エルニーニョ」現象など異常気象で、魚の四季が変わりつつあるといわれているが、日本で漁獲される魚の種類は多い。また日本海側と太平洋側の海流によっても四季ごとに異なる<sup>2)</sup>。

種類は少なく、味に四季を感じることがない肉類に比べ、種類豊富な魚は刺身としてだけでも、季節を味わうことができる。また、同じ魚でも時期によって脂の含有量が異なり、季節による味の変化を楽しむことができる食材である。魚介類に関する調査では、志垣<sup>3)</sup>らにより短大生、大学生を対象とした魚介類に対する意識について報告され、魚離れが指摘されている。

魚と肉の栄養的な違いは、油脂の質にあり不飽和脂肪酸のうち魚油に多く含まれるIPA（イコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）には、血中のコレステロールを減らす働きがある。特に青魚（いわし、さんま等）に多い。

「飽食時代」よりおきる毎日の食生活の乱れ、ファーストフードや菓子、インスタント食品等の摂り過ぎにより起こる生活習慣病や、内臓脂肪がたまり、動脈硬化等を起こしやすくなるメタボリックシンドロームに関連している点からも、現在の食事形態の中にもっと魚をとり入れることを考えなくてはならないと思われる。

最近、「日本型食生活」が海外でも見直され、米を中心

に、大豆、魚介類、野菜や海藻を摂る伝統的な食生活に評価がおかれ、伝統的魚文化が見直されている。

さらに欧米ではBSE（牛海綿状脳症）問題や鳥インフルエンザの発生で魚志向が強まり1990年代後半に登場したロンドンの回転寿司店は、30店舗以上に増え、ニューヨークやモスクワの寿司は、レストランの人気メニュー<sup>4)</sup>となっている。

成田<sup>5)</sup>らによる前報告より4年後の食事に現れる、魚介類の献立に関するアンケート調査を再度本学学生に行った結果を報告する。

### 2. 方 法

#### (1) 調査対象

##### 1) アンケート調査

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257名を対象とした。

##### 2) 自由献立作成よりの抽出調査

東京家政大学短期大学部栄養科2年に在籍する学生44名を対象とした。

##### 3) 鮮魚店を対象とする調査

#### (2) 調査方法

##### 1) 学生を対象とするアンケート調査回収率

92%

##### 2) 学生を対象とする自由献立作成よりの抽出調査回収率

100%（授業内回収）

##### 3) 鮮魚店を対象とする販売量聞き取り調査

#### (3) 調査期間：調査期間は以下に行った。

##### 1) アンケート調査：2009年4月～2009年5月

##### 2) 自由献立作成よりの抽出調査：2009年6月～2009年7月

##### 3) 販売量聞き取り調査：2009年4月～2009年5月

#### (4) 調査内容

\*調理学第3研究室 \*\*調理学研究室

現在の魚離れの傾向・旬の魚の種類と認識・現在知り得る魚料理に対する知識と、調理方法の傾向について調査を行った。また、日本海側・太平洋側各2店舗計4店舗の大型鮮魚店に季節ごとの魚種別販売量について聞き取り調査を行った。

1) 魚の嗜好調査、2) 1週間に魚を食する状況、3) 好む魚種名の比較、4) 魚料理に使用する調理方法、5) 主食・主菜・副菜別考えた調理方法、6) 好まれる魚の調理方法、7) 魚を使用した献立調査、8) 家庭における魚料理頻度、9) 家庭における主食・主菜・副菜別の出現数と料理名、10) 季節を感じる魚、11) 大型鮮魚店における魚種別販売に関する聞き取り調査魚料理に対する詳細なアンケート調査を行い得られた結果を報告する。

### 3. 結果および考察

#### (1) 魚の嗜好調査

魚を好きと85%回答があり図1より前報同様に本学学生については、魚を好んでいる傾向がみられた。

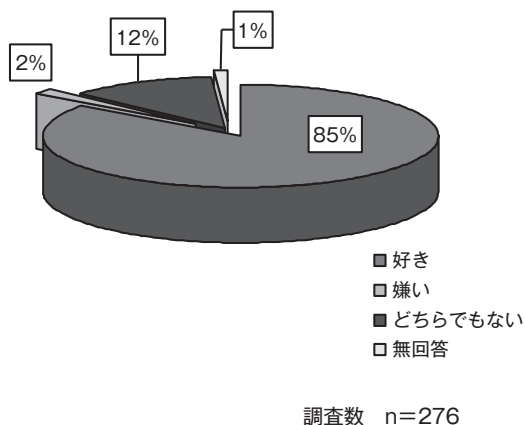


図1 魚の嗜好調査

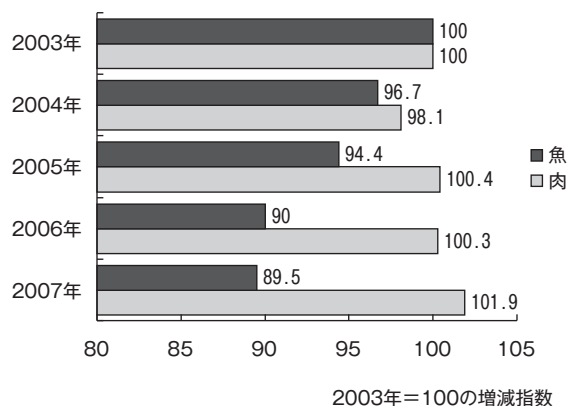


図2 1世帯当たり年間購入数量の5年間比較<sup>6)</sup>

しかし一般家庭においては、図2の2003年=100の増減指数により、1世帯当たり年間購入数量の5年間比を見ると魚は減少傾向にある<sup>6)</sup>とされている。また肉については、アメリカからの輸入肉に対するBSE、東南アジアのいくつかの地域における高病原性鳥インフルエンザにより、肉の輸入量が2000年をピークに減少してきている<sup>7)</sup>とあるが2005年より再び増加傾向<sup>6)</sup>がみられ、一般家庭においてはやはり、肉料理が好まれ、魚離れの傾向がみられる。

そこで、次に本学学生の家庭における魚を食する状況について調べた。

#### (2) 1週間に魚を食する状況

図3より、喫食頻度をみると1週間に3日以上:54%と多く、1~2日:23%、さらに毎日喫食するが18%であった。

本学学生の家庭では親世代において、今いわれている生活習慣病やメタボリックシンドローム対策として肉食よりは魚食をするなどの健康志向からの影響も考えられ、魚が食卓に上がることが多いことがわかった。

次にどのような魚が好まれるのかについて前報との比較を行った。

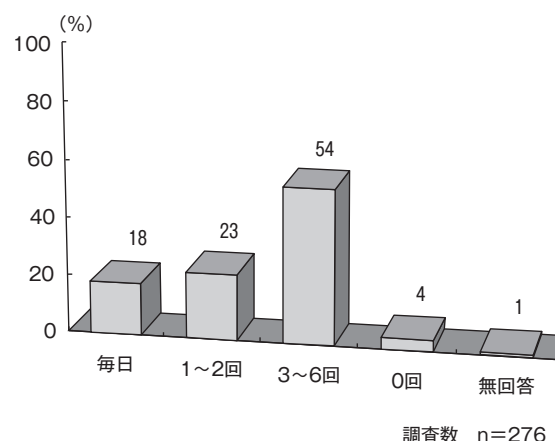


図3 1週間に魚を食する状況

#### (3) 好む魚種名の比較

本学学生の好む魚は、表1より45種類出現した。

4年前の調査と比較をすると、第1位の鮭と第8位のたらは同位であったが、2位以降の好みの順位は代わり、まぐろ2位さんま3位となった。かつては、第6位のまぐろが第2位になり、入手しやすいと思われる第5位のいか、第9位のいわし、第10位のえびが消失し、代わって白身魚のほっけ、かれい、鯛が第10位までに入っていた。第11位以下に簡単に調理できるししゃもや沖縄県で食されるグルクンが出現した。

表1 好む魚種名の比較

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
2004年	鮭	あじ	さば	さんま	いか	まぐろ	ぶり	たら	いわし	えび
2009年	鮭	まぐろ	さんま	あじ	さば	ぶり	ほっけ	たら	かれい	鯛
その他：ししゃも、グルクン（魚の出現種類 45種）										

魚に関する意識<sup>3)</sup>においては全国的にまぐろが第1位にランクされ、今回の調査結果と同様に上位である。入手しやすいという点からも好まれていると考えられる。

近年海外においてもまぐろは、注目されており、新聞<sup>4)</sup>によると中国で食用魚といえ、そうぎょ・こいななどの淡水魚が中心であったが、国民の所得水準が高まり、淡水魚より割高な海水魚にも手が届くようになった。また台湾では、約5年前にまぐろの人気が高まり、家庭の食事にすっかり定着しているという。そして、日本以外の国においても、健康志向が強まり、若者を中心に海水魚ブームに火がついたようである。

#### (4) 魚料理に使用する調理方法

魚料理が家庭の食卓にどのような調理方法で出されているかを調査した。図4より焼き物：22%、生・刺身等：21%、煮付け：20%揚げ物：18%、蒸し物：16%、汁物・他3%を占めており4年前の結果<sup>5)</sup>と同様の傾向であった。

若い学生を持つ40代前後の親で構成される核家族が増え、共働きの家庭も増えているため、魚を簡単に調理できる手法として、焼くだけで済む焼き物、そして刺身は盛り合わせを購入し、そのまま食卓に上げることができるという、簡単にできる方法が多いと推測された。

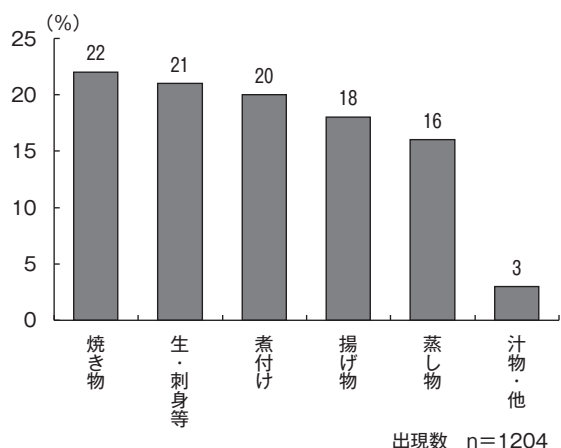


図4 魚料理に使用する調理方法

#### (5) 主食・主菜・副菜別に考えた調理方法

魚を用いた主食・主菜・副菜別に日常的に食している魚の料理名を調査した。

表2 主食・主菜・副菜別にみた調理方法 出現数 n = 701

主食	ご飯物 (28)	すし (20)、丼：海鮮 (5)、ます寿司 (2)、いか飯 (1)
主菜	焼き物 (271)	塩焼き (162)、ムニエル (38)、西京焼き (18) ホイル焼き (14)、照り焼き (13) その他：粕漬け・みそ焼き・しょうゆ漬け焼き・みりん漬け焼き・ちゃんちゃ焼き・かば焼き (26)
	生もの (196)	刺身
	煮付け (162)	しょうゆ煮 (72)、みそ煮 (58) その他：粕煮・トマト煮・梅煮・みぞれ煮 (32)
	揚げ物 (26)	フライ (11)、天ぷら (7)、南蛮漬け (4) その他：から揚げ・フリッター (4)
副菜	(18)	カルパッチョ (9) マリネ (5) その他：酢の物、サラダ (4)

\* ( ) 内は回答件数

その結果、表2より回答件数701件の内主食は28件で、すしが20件と多かった。

主菜としては、焼き物：271件、その内塩焼きが162件、次いで生もの・刺身等：196件、煮付け：162件、揚げ物：26件の順であった。

焼き物の中では、塩焼きとの回答が半数以上を占めていた。次いで、教材として扱われることが多いムニエルとの回答もあった。生ものについては刺身が前項目と同様に多かった。煮付けについては、しょうゆ煮72件、みそ煮58件であった。副菜18件については、カルパッチョ9件、マリネ5件といった現代的な洋風料理が出現した。

以上より、魚の料理は主菜として考えられ、副菜や主食としての料理ではなかった。

また主菜として記述された料理には具体的な記述は少なく煮る、焼くなどの時間と手間のかからない簡単な調理方法の出現が多かった。

#### (6) 魚を使用した献立調査

魚介料理の消費阻害要因の上位6位（過去3カ年）までのデータが記載されていた<sup>6)</sup>。

その理由として、家族が魚介類を好まない、肉より割高だから、調理が面倒だから、焼きグリルを洗うのが大変であった。さらに平成18年においては、魚介料理の調理・献立の知識が少ないからと記載されていた。

本学学生の回答においても、調理や献立の知識がないために詳しい調理方法が記入されず、調理方法に偏りがみられるのではないかと考えられた。そこで本学学生に1日分の自由献立を作成させ、魚料理について抽出調査を行った。

図5より、回答件数44件の内魚を献立に使用：61%、さらにその内半数以上は、1日1食に使用していた。1日2食以上使用しているが11%であった。

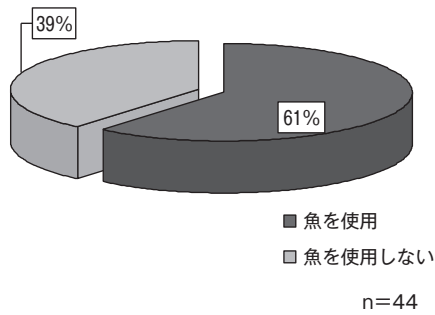


図5 献立に魚を使用する状況

献立にまったく使用していない：39%であった。

次に朝、昼、夕食における魚料理献立の出現数をみた結果を図6に示す。

(7) 家庭における1日の魚料理頻度

図6より、朝食として魚を献立に使用：23%、昼食として使用：10%、夕食として使用：67%であった。また朝食、昼食、夕食において主菜としての献立が多くみられた。そこで主食・主菜・副菜別の出現数を調査した。

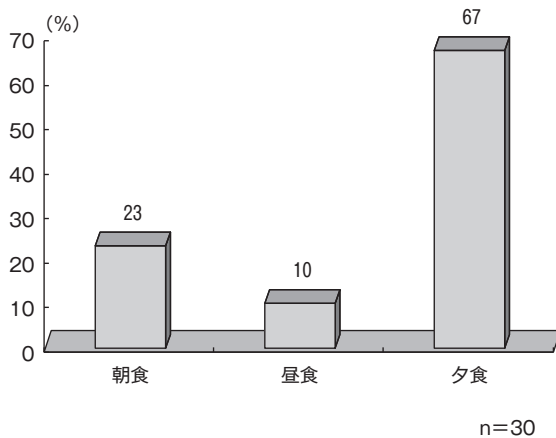


図6 魚料理献立出現数

(8) 家庭における主食・主菜・副菜別の出現数と料理名

図7より魚を用いた主菜：70%、主食：18%、副菜としてサラダ・マリネ：10%、汁：3%が出現した。

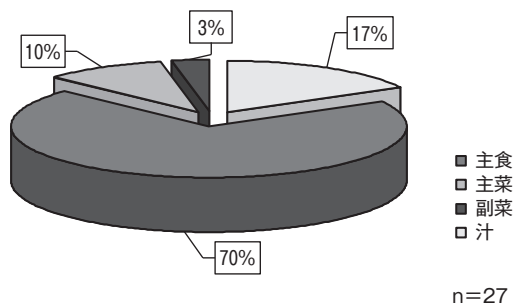


図7 家庭における主食・主菜・副菜別の出現数

主菜はアンケート調査と同様に抽出調査においても焼き物としての料理名が多いことがわかった。料理名としては、たらのトマトソース焼き、鮭のポヤルスキー、たらポッシュ、鮭のチーズ焼き等現代的で具体的な回答も得られた。次いで煮物、あんかけ料理が多かった。

また主食では、ちりめんじゃこチーズトースト、しらすのおにぎり、しらすごはん、しらすの出現が多くカルシウムを摂取するためと考えられた。洋風な回答としては、えびのクリームパスタという回答も出現した。

以上アンケート調査でみられなかった具体的で、栄養まで考慮した料理名が出現したことについては、調理実習の授業内での自由献立作成より抽出された料理名であり、実生活に即した結果ではないためと考えられる。ゆえに、魚料理を考えることはできるが、実際食卓へとつないでいないことがわかった。

(9) 季節を感じる魚

魚の旬をどのようにとらえて、季節に合わせた魚料理を考えているかを知るために調査した結果を図8～11に示した。

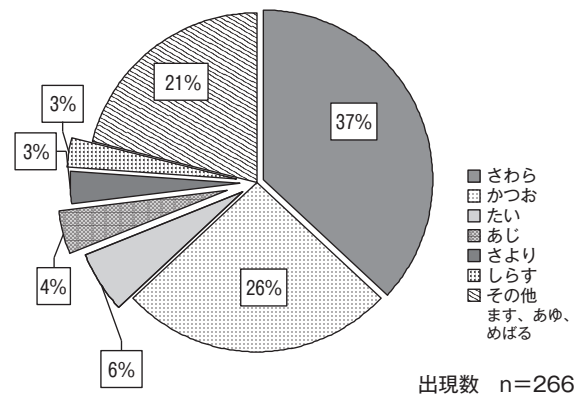


図8 季節を感じる魚：春

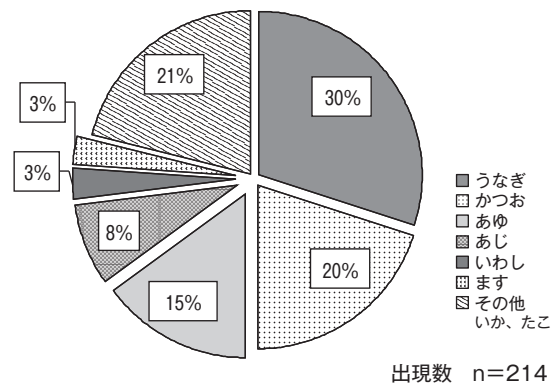


図9 季節を感じる魚：夏

# 女子学生の魚と魚料理に対する関心度について

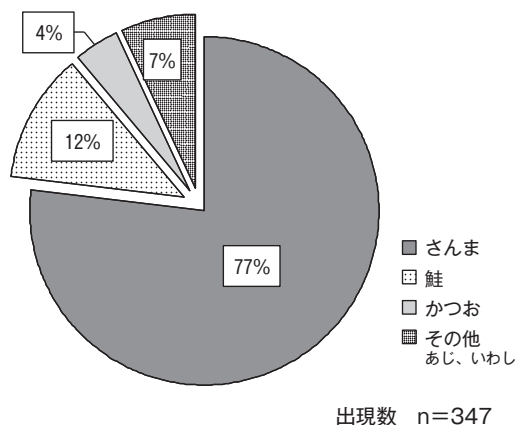


図10 季節を感じる魚：秋

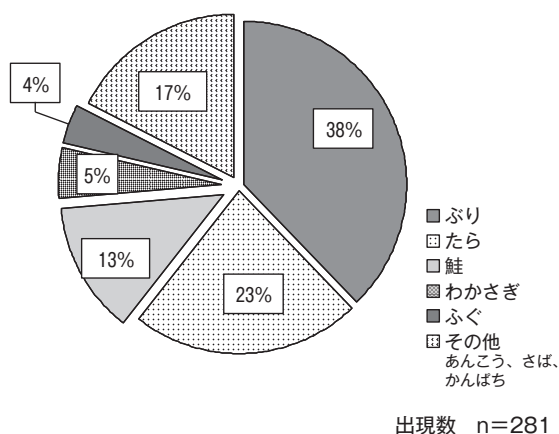


図11 季節を感じる魚：冬

その結果、春：さわら37%、かつお26%、夏：うなぎ30%、かつお20%、あゆ15%、秋：さんま77%、冬：ぶり38%、たら23%であった。

次に販売店からみた季節ごとの魚について聞き取り調査を行った。

## (10) 大型鮮魚店における月ごとに見た魚種別販売に関する聞き取り調査

日本海側（秋田県、新潟県）・太平洋側（東京都、静岡県）各2店の大型鮮魚店に聞き取り調査を行った結果は、表3に示すとおりである。

4店舗の販売量から見られる各季節の魚は、

春：かれい・鯛、夏：いか・あじ、秋：鮭・さば、冬：ぶり、あんこうであった。

季節を感じる魚類と販売量の間に相関はみられず、また地域によって異なることがわかった。

新潟県の消費者の特徴は、地場で鮮度の良い商品が流通するため天然物志向が強く、冬は天然のぶりの販売量が多い。秋田県の特徴は、冬にあんこう、はたはたと地場ものが多く流通しているようである。鍋もの

として利用されていることが伺える。東京都の特徴は、東京在住での他府県出身の人も多いため、各地の魚が平均的に販売されている。また最近では、素材のままの商品は敬遠され、半調理された魚が求められる傾向である。あじ、たら、鯛等のオリーブオイル漬け、みそ漬け、フライ、ムニエル用衣付きの商品の需要が急速に増えている。

刺身よりも手間加えた、カルパッチョなどが消費者に好まれる。素材の商品から変化している。

静岡県の特徴は、4月のしらす、桜えびが旬ものとして出回るようである。

また、東京都の消費者の特徴は本学学生の図4、表2の結果と同様であった。

今の時代は、購入することにより食卓には何でも揃ってしまう時代である。若い学生を持つ40代前後の親で構成される核家族が増え、共働きの家庭も増え、半面高齢化社会の中で1人暮らしの高齢者も多くなってきている。そのような背景の上に素材を購入するより手早く簡単に調理できる半調理または調理済みの魚を買う傾向にあるようである。

アンケート結果より、若い学生は、魚は嫌いではないが好きなものを購入し食事にしてしまうなど、日常的な食事においては魚料理を積極的に多様な調理法を用いて、アレンジするなど、取り入れていないようである。献立をたてることをあまりしないようである。

表3 大型鮮魚店における魚種別販売聞き取り調査

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
東京	ぶり、たら、鮭、きんめ鯛、かれい	ぶり、たら、鮭、きんめ鯛、かれい	ぶり、さわら、真鯛、はまぐり	真鯛、さわら、しらす、桜えび、初かつお	初かつお、真あじ、さざえ、あさり	真あじ、たこ、するめいか
静岡	ぶり、きんき鯛	ぶり、たら	かれい	真鯛、しらす、桜えび	初かつお	するめいか
新潟	天然ぶり、紅ずわい蟹	ぶり、すけそうたら	かれい	鯛	真あじ、岩かき、白ばいがい	するめいか
秋田	やりいか、あんこう、かれい	たら、やりいか、あんこう	ばたんえび、本ます、めかぶ	かれい、ほっけ、白魚、いだこ	めばる、白魚、かれい	真いか、かつお、いわし、めじまぐろ
	7月	8月	9月	10月	11月	12月
東京	めかじき、うなぎ、すずき、たら	すずき、うなぎ	さんま、戻りかつお	秋さば、鮭	ぶり、たら	ぶり、まぐろ、たら、かに、きんめ鯛
静岡	真あじ	するめいか	真さば		かれい	まぐろ、かに、さけ
新潟	真あじ	するめいか	真さば	鮭	かれい	ぶり
秋田	真いか、かつお、いわし	さんま、岩かき、さざえ	さんま、かれい、秋さば	秋さば、鮭	はたはた、秋さば	はたはた、あんこう、なまこ

献立を考えることはできるが、実際食卓へとつないでいないことがわかった。

今後の女子学生へ、素材の持つ味を生かし、さらに応用できるよう調理実習の中で教えて行くことにより、魚を食す日本の食文化が教え受け継がれて行くと思う。

#### 4. まとめ

本学学生における魚と魚料理に対する関心度について調査を行い以下のような結果をまとめた。

1. 魚の嗜好性：85%が好むと回答し、1週間に魚を食する状況は3日以上：54%、毎日：18%、魚を好んで食す傾向が見られた。
2. 好む魚種名：45種の魚が出現した。上位に出現する魚は、鮭、まぐろ、さんまが多く、H16年（2004）とほぼ同様であった。いか、えび、いわしの代わりにほっけ、たら、鯛等の白身魚が出現した。
3. 魚料理に使用する調理法：焼き物が多く：22%、次に生もの・刺身等：21%、煮付け：20%、揚げ物：18%、蒸し物：16%、汁物・他：3%の順であった。
4. 魚を用いた主食・主菜・副菜別の調理方法として、主食にすし20件、主菜の焼き物271件、焼き物の中でも塩焼きが162件をしめ、次いで刺身の196件、煮付けの162件が出現した。

副菜には、カルパッチョ・マリネと現代的な洋風料理が出現した。

主菜に記述された料理には具体的な記述は少なく、煮る、焼くなど簡単な調理方法の出現が多かった。

5. 自由献立における1日の魚料理頻度は魚を献立に使用している：61%、まったく使用していない：39%であった。朝食として使用：23%、昼食として使用：10%、夕食として使用：67%であった。

家庭における主食、主菜、副菜別では、主菜：70%、

主食：18%、副菜：10%であった。

6. 季節を感じる魚は、春：さわら37%、夏：うなぎ30%、秋：さんま77%、冬：ぶり38%であった。

7. 鮮魚店における月ごとに見た魚種別販売を見ると春：かれい・鯛、夏：いか・あじ、秋：鮭・さば、冬：ぶり・あんこうであった。

季節を感じる魚と販売されている魚との相関はみられなかった。

#### 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の皆様に深謝いたします。また調査にご協力いただきました大型鮮魚店の皆様に感謝の意を表します。

#### 参考文献

- 1) 江原絢子、石川尚子、アイ・ケイコーポレーション、P52-53（2009）
- 2) 杉田浩一、村山篤子、世界食材辞典、柴田書店、P382-422（2000）
- 3) 志垣瞳、池内ますみ、小西富子、花崎憲子、日本調理科学会誌、37（2）206-214（2004）
- 4) 読売新聞、揺らぐ魚食大国 11月17, 18, 19日（2006）
- 5) 成田亮子、橋内範子、加藤和子、千田真規子、松本睦子、長尾慶子、東京家政大学研究紀要、45（2）43-48（2005）
- 6) 日本食料新聞社、産業編 食品トレンド P26-27（2008）
- 7) 日本食料新聞社、総合編 基礎データー、食品トレンド P190-191（2008）
- 8) 日本能率協会総合研究所、食生活・食意識関連マーケティング白書P206 P255（2008）

### Summary

The results of a survey of our university students concerning their interest for fish and fish dishes is as follows:

1. Preference for Fish

85% of the respondents answered that they liked fish. 54% eat fish more than 3 days a week, and 18% eat fish every day a penchant for fish was found.

2. Specific Name of Fish Preferred

45 kinds of fish were ranked. Salmon, tuna, and saury were usually ranked at the top.

White fish like as hokke, flatfish, and sea bream were newly ranked instead of cuttlefish, prawn, and sardine.

3. Cooking Method

Grilling ranked on the top (22%), and the next was raw fish like as sashimi (21%), boiled (20%), fried (18%), steamed (16%), soup and other methods (3%).

4. Cooking Method for Principal Diet, Main Dish, and Sub-dish

Sushi (20 answers) ranked on the top for the principal diet. Grilled fish (271 answers) for the main dish, and the next was raw fish (sashimi) (196 answers), and boiled (162 answers). Grilled fish with salt ranked on the top among grilled fish. Modern cooking method like as carpaccio and marinated fish also ranked for sub dish.

5. As for frequency of fish dishes, 61% of respondents use fish for menu for 1 day, and 39% don't use it. Fish is used for breakfast (23%), for lunch (10%), and for supper (67%).

6. Seasonal Fish

Scomberomorus niphonius ranked on the top for spring, eel for summer, saury for autumn, and Japanese amberjack for winter.

7. Sales of Fish Dealers for Each Season

Flatfish and sea bream ranked on the top for spring, cuttlefish, red sea bream for summer, salmon and mackerel for autumn, and Japanese amberjack and angler for winter. Data for the relationship between seasonal fish and actual sales can not be found.