

日本人の味覚と嗜好性の研究 (第Ⅲ報)

—調理指導への一考察—

櫻井 久子

(昭和62年9月30日受理)

A Study on the Japanese Sense of Taste (Part III)

—Consideration of Fine Cooking in Guidance—

Hisako SAKURAI

(Received September 30, 1987)

緒 言

日本人の食文化は、その温暖な気候・風土の中で最も適した食べ方が発達し、料理の技術が伝承して今日に至っている。しかし近年はその食生活に関する意識、価値観、調理行動や経済観念にも大きな変化をもたらせている。第Ⅰ報・第Ⅱ報と本報による味覚や嗜好等多くの調査結果からもこのことが理解された。本学の女子学生は栄養士・教員・保育者等の指導者として又、母親となり家族や社会人の健康管理にたづさわる立場にある。学問として学んだ凡ゆる栄養学の知識を総合して、調理実習の時間に科学的に操作を加え、高度な技術を習得して実力をつけ、自分の真心をこめておいしく調理して実生活に役立て人々に喜びを与える目標を常に把握しながら、筆者が永年に渉り研究し実践を重ね、「女子大生に対する調理指導」について考察したのでここに報告する。

1 味覚に関する調査方法

- 1) 調査対象：東京家政大学短大栄養科20才 56名
東京家政大学短大保育科20才 217名
- 2) 調査場所：調理学第2実習室
- 3) 調査時期：昭和62年7月15日午前10時～11時
- 4) 調査方法：アンケート記入後集計
- 5) 調査内容および考察（表1に示す）

問

自分のことを味に敏感だと思いますか

はい

いいえ

わからない

表1 自覚的な味覚鋭敏度調査

	栄 養 科	保 育 科
は い	67.9%	61.8%
い い え	10.7%	8.3%
わからない	21.4%	29.9%

考察 味に対し、20才では約70%が敏感であり、約30%の不安定な味覚を示す者には、その要因を調べ、向上するような指導が必要と考える。

2 食品の嗜好に関する全国の調査¹⁾結果

- 1) 日本料理への嗜好が高まり、各年令層共通しているが、特に20才代の若い層にその傾向が顕著であり、酸味を好む率が高い。
- 2) 食の嗜好が若年層では積極的であるが、年令を加えるにつれ消極的になっている。
- 3) 洋菓子の甘味については、(アイスクリーム、シャーベット)全年令層に好まれているが、特に20才～30才代の若い層に非常に好まれている。和風の菓子は高年令層に好まれ、その嗜好が正反対の関係にあることは興味深い。他の甘味については嗜好が減少している。
- 4) 人間は一生の中で、2つの嗜好の大きな変化があり、子供から大人への「きらい」から「好き」の変化で、その分岐点は20才～30才代に集中している。

図1 フローチャートの一例

本の(左頁)

1 Sauce Bechamel

材 料	分量	下ごしらえ
Roux Blanc(白色炒粉)(中濃度のソース)		
小麦粉	牛乳の5% 30g	薄力粉
バター	25g	
Fond (白色煮出汁)		
牛乳	600ml	
食塩	3g	
ローリエ	1枚	

調理のポイント

- 1) 小麦粉はこがさぬよう炒め、白色のさらっとしたルー(Roux)をつくる。
- 2) 牛乳を分けて入れよくかきまぜ完全にルーをとかす。

参 考

Grand Sauce(基礎ソース)

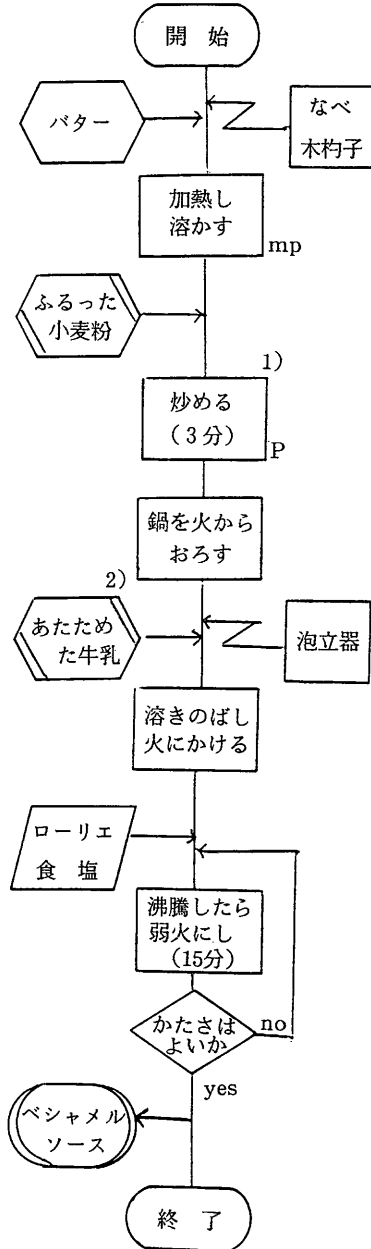
- 1) Sauce の役割
- 2) 分類・特徴(表示)

※ フローチャートの約束ごと(火力に対する)

記 号	意 味
f(フォルテ)	強火
mf(メゾ・フォルテ)	やや強火
無記号	中火
mp(メゾ・ピアノ)	やや弱火
p(ピアノ)	弱火

本の(右頁)

Sauce Bechamel



考 察

この調査結果により、女子大生20才代初期の人達は味覚が不安定であることがわかったので、この時期に正しい調理法により「美味しい味」のつくり方を指導する必要性を感じ、調理操作法と適確な技術などの実習を通して身につけさせ味覚の向上をはかりたいと考える。

3 調理指導の目的

調理の目的は、栄養のバランスがととのい、食品（調理素材）を衛生的に安全なものにし、嗜好性の高い合理的なおいしい食事を調製する。人々に食べることの喜びを与え、しかも健康的な食生活をきづくことであり、この目的にそって調理実習が行われる。

4 調理指導の方法

- 1) 講義では、栄養学で学んだ各分野の知識理論を参考に調理科学の理論に基づき、常に人間の健康と密接な関連性をもたせながら、合理的な調理実習を行う知識と高度な技術を育成し、広く諸外国の食文化との関連性を持たせ講義する。
- 2) 示範を実施しながら、使用食品の物性、栄養価、消化吸收し易い操作法、安全性、調味料等の成人病予防に関する量への配慮、食品の薬用効果、諸外国の食糧事情と応用料理、能率的な調理器具の使用法、各種料理の供卓法とマナー、芸術性豊かな調理技術と盛り付け、等々広範囲に渉り実例を挙げ説明する。調理操作の方法如何によって味覚に大きな差異が生じる。「おいしさのコツの科学」を研究し、著者らはフローチャート（flowchart）²⁾による調理実習テキストを考案し使用している。

これは調理の手順や要点を、より適確に、系統的に把握することを目的とし、情報処理用流れ図記号を参考として、調理操作・調理材料・調理器具などに最も適した記号と約束ごとを決め、調理のフローチャート化を試みたものである。受講する学生達の興味と関心には絶大なものがあり、調理をより科学的に思考し、応用自在な展開へと、活用法も広がっていった。深い学識と経験豊かな先生方が分担執筆したものであり、食品に関する凡ゆる角度からの講義を加味し、指導し示範を試みている。

3) 学生各自の実習

理論と実習を含めた示範を見学後、各台に分散し、フローチャートにより実習を行う。仕事の分担後、正確なポイントを確実に把握し、調理器具を能率的に使用し、注意深い配慮のもとに実習を終了する。配膳と盛り付けには美的感覚を表現しマナーを（客と調理者の）指導し、楽しく試食して互いに評価し反省を語り合う。評価表に味覚と実習に対する評価を記入し終了帰宅後、ノートの整理記入を行う。このノートは学生自身の財産となったと記入されている。それは各自の個性を表現し充実した内容の美しい記録である。巻末に感謝の言葉が添えてあり指導者の誠意が通じたことに喜びを感じている。

要 約

味覚の成長期にある青年前期の女子大生に対して、正しい味覚を育成するには、栄養の知識を総合し、適確な調理操作と共に高度な調理技術が求められる。これに加え精神的な面も考えねばならない。調理者自身の優しいまごころを盛りこみ、人々に喜こんで食べて頂く気持で調理すれば、心も豊かになり工夫が加わり技術も向上すると信じる。食品・器具等大事に扱ひ凡ての物のいのちを大切にすることを養いたい。今後は学生各自が学んだ知識技術を更に研究応用し創意工夫と努力を続けて、よりよい食生活をきづきあげ凡ての人々の生命を尊び健康に最善をつくせる人として成長発展していく事が念願である。終りに本研究に協力された多数の学生に感謝します。

文 献

- 1) AMC調査、味の素株式会社編（1978～1985）
- 2) 川畑晶子・桜井久子他フローチャートによる調理実習、私立短大協会編
- 3) 桜井久子・西原亮子、日本人の味覚と嗜好性の研究（第Ⅰ報）、東京家政大学研究紀要 25 p. 185（1985）
- 4) 桜井久子・西原亮子・土屋京子、日本人の味覚と嗜好性の研究（第Ⅱ報）、東京家政大学研究紀要 26 p. 79（1986）