

伝統的食文化の継承とその環境 (その2) —月刊誌「栄養と料理」から正月料理を考える—

白石 知子

Succession of Traditional Food Culture and its Environment2 : Cohort Study with “Nourishment and Kooking” by The monthly Magazine

Tomoko SHIRAIISHI

I はじめに

近年、家庭における食生活の状況が様変わりし、伝統文化の一つである正月料理（おせち料理）等の家庭での提供も数少なくなっている。家庭では料理のみならず、家庭教育の低下が叫ばれて久しい。筆者は「伝統的食文化の継承とその環境」—NHK料理番組テキスト「きょうの料理」から正月料理を考える—（2015）1）において、紹介回数上位の正月料理（おせち料理）について、家庭実践の実態を調査・考察し、調理技能定着について考えてきた。伝統料理に対して、「古い・味になじみが無い・調理過程が面倒」などの固定観念を持つ学生もいたが、調理後の自己評価では、授業の充実感・達成感が98.4%で「意外と身近だ」と感想を述べ、伝統文化に触れた喜びを感じていた。

おせち料理の語源を調べると、「おせち『御節』とは、正月や節句のごちそうに用いる煮しめ料理。ゆでかちぐり・昆布まき・てりごまめ・ごぼう・蓮根・芋・人参・くわいなどを甘く煮たものとある。」とある。『広辞苑』第五版p375（新村 出編）岩波出版2）また、正月料理（おせち料理）等の食材については、蒟蒻、ダイコン、焼き豆腐などもあるが、現代の家庭及び学校等の給食において、あまり見られない食材も多い。

本学の学生は保育士及び幼稚園教諭を目指している。伝統文化を習得させ、引き継ぐ心を育てることは、幼児教育にも影響が大きい。学生生活の中で適宜「伝統と文化」を大切にさせ、それを引き継ぐ心と態度をはぐくみ、日々の生活に根付かせ、生きる力の一つとさせたい。しかし、学生の正月料理（おせち料理）をはじめとする行事食への関心は個人差が大きい。そして、その個人差は家庭環境からの影響が大きいと考えられる。

本研究では、「伝統的食文化の継承とその環境（その2）」の研究主題のもと、月刊誌「栄養と料理」（女子栄養大学出版部）を資料の中心とし、正月（おせち）料理に焦点を絞り、その内容の変遷を調べ、保育者を養成する観点から伝統的食文化継承の実践力を培うための指導法の研究とその課題と対策を考えたい。

II 「日本料理とは何か」から考える正月料理の変遷

1 「おせち」の語源と時期

「日本料理とは何か」(著者：奥村彪生)(p563～571)3)には「正月の食べ物の主役は雑煮であることを知らない人が多い。多くの人は現在『おせち』と呼ばれている重詰料理が主役だと思っている。しかしこれは本来、雑煮に組み付けるものだった。だから重詰料理を正式には組重という。」とある。『広辞苑』第五版 p375(新村 出編)岩波出版1)には、『おせち』は『正月や節句のごちそうに用いる煮しめ料理』とある。「組重」やその内容の変遷について、「日本料理とは何か」3)では以下のように記している。「この日に家族が集まって会食をするから節会料理ということになる。節会という言葉はすでに奈良時代に使われており、白馬節会、踏歌節会、上巳節会、端午節会、七夕節会、重陽節会がある。この節会を正月に限定して『御節』と呼ぶようになったのは、江戸中期を過ぎ、後期に入った頃のようなのである。」「庶民の間に雑煮や組重が普及はじめたのは元禄時代で、正月三箇日に祝われるようになった河内国石川村の酒屋『河内屋』では、一汁二菜の膳と雑煮を組んでいる。」「奈良の興福寺の子院である多聞院では、戦国時代に雑煮の添え物にたたき牛蒡、蓮、切り昆布を用いている。(文明10年1478)そして、浄土真宗の中興の祖、蓮如の末子である実銃が綴った『私心記』の天文三年正月朔日の条には、元旦の食事として『御祝一献雑煮汁也。クミ付エビ(伊勢海老)如常』とあり、また天文4年(1535)正月四日昼の食事に雑煮が出されており、組付と称してノシ(のし鮑)、カドノコ(数の子)と出てくる。この実従の日記にある組付は江戸後期になると組重へと変容する。この酒の肴として雑煮に添える組付は、別名『添肴』と呼ばれていたようである。」とある。また、「(p567)大阪和泉町の日本一の豪商、鴻池家の正徳年間の雑煮に組み付けた重詰の料理は牛蒡(たたき牛蒡)、数の子、莖立であるが、文化年間になると武家でも雑煮に重引料理を組み付けるようになり、組重と呼ぶようになった。(p568)大阪で出版された歳時記『改正月令博物荃』(文化5年1808)を見ると、『正月飲食并料理献立』とあり、煮染物として、(ぎんなん、きんかん、ゆり根、くわい、太ひじき、こうたけ、(塩)清松たけ、ちよろぎ、かちぐり、山のいも、長いも、梅干、うど、なめたけ、ふきのとう、岩たけ)などから二、三種用いるように、と示している。一途中略一鴻池家(商家)では天保の頃になると武家様式を取り入れている。勘定場組重(一の重 数の子、二の重 牛蒡、三の重 ごまめ、与の重 串貝、昆布巻、生賀、梅干)下働組重(一の重 数の子、二の重 牛蒡、三の重 ごまめ、与の重 黒豆、くわい)とあり、与の重に格差がある。下働きの『くわい』は『芽が出るように』、黒豆は『堅強、健康維持に努める』、勘定場の『貝』は『財を成す』、『昆布巻』は『喜びを幾重にも巻く』、梅干の『梅』は『人に先がける』とある。願いを込めた縁起物を準備するところは現在にも通じるところがある。雑煮に組み付けるところから始まったおせち料理が現代ではどちらとも主役の形で正月の料理を彩る。食材についても、時期に合った「くわいやゆり根」など現在も料理の一つとして登場している。これからも大事に伝えたい内容である。

2 正月(おせち)料理内容の変化

明治維新後、時代の変化とともに食生活にも変化が現れてくる。日本料理の変遷をまとめている奥村彪生氏は「日本料理とは何か」(p579～)3)の中で、「江戸時代の数の子や田作り、黒豆の煮物は肴物(雑煮に組み付ける肴)としているが、なんと下物と書かれている。たぶん安価な料理だったからだろう。そのうえ本来なら雑煮、本膳、組重となるはずのものが、先に組重が示されている。だんだん組重の格が上がってきた。」と記している。また、「日本女子大学桜風会料理研究部『料理講義要目』(明治末)によると、料理内容も江戸末期よりよくなり、口取や甘煮、

酢物と、調理法によって詰め分けられ、祝いものの数の子、ごまめ、牛蒡、黒豆が別添えられ、最後は雑煮となり、雑煮の影が薄くなっている。」とある。さらに、「明治以降、時期の特定はないが、料理屋で重詰料理が作られ販売されたり、蒲鉾専門店で伊達巻き・かまぼこ、きんとんが作られ、セットで重詰に入る。大阪の三越百貨店で大正5年に組重（一の重：口取り、二の重：焼物、三の重：酢の物、与の重が煮染・煮物となり、口取りの重には祝肴の数の子、ごまめ、たたき牛蒡：関西のみ、黒豆も一緒に詰められた。）が売り出されていること。昭和になるとハムやローストビーフを加えるように指導したカード式の料理書の出現の紹介もある。[大阪割烹学校校長であった場多三郎氏が著した『趣味百選』を参照]、昭和40年代になると、核家族化により正月祝膳を組む習わしが消えかけた。そして、重詰は『おせち』とマスコミで呼ばれるようになり、正月を寿ぐ食べ物の主役のごとく思われるようになった。肉類が加わっていく。」とも記されている。その後は、時代を背景にあたらしい料理や形が入り、家族構成・形態や社会状況から正月の食生活環境が移り変わってくる。奥村彪生氏も「家で作るものであった組重は、冷凍品やレトルトが増え、最近百貨店やスーパーマーケット、コンビニエンスストアなどに加え、インターネットで買うものになってしまい家庭の味が失われつつある。」と懸念している。3)

核家族化した家庭において伝統的な家庭料理の伝授は難しい。また、年末商戦として「正月（おせち）料理」の販売は激化する。どの店も溢れるばかり商品を並べている。その中で、伝統の味を伝授する工夫をすることは調理の工夫とも合わせてこれからの課題であると考え。「日本料理とは何か」に記載されている料理の多くは何らかの形で現在の正月（おせち）料理に引き継がれている。今後、時代背景を考慮した料理の工夫も大切であると考え。

III 調査研究

1 調査目的及び内容

- (1) 月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)における正月（おせち）料理内容の種類と調理方法の変遷を調べ、伝統的文化としての調理内容及び技術を考察する。
- (2) 月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)における社会の変遷と食生活改善及び正月（おせち）料理のかかわりについて考え、望ましい食生活を考察する。
- (3) 学生における伝統的文化、特に正月（おせち）料理における調理技術の習得状況を調べ、生活に活かすことができる調理技術を考察する。

2 調査資料

- (1) 月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部) 4)
・昭和45年～平成28年発刊の各年1月号 計43冊
(欠版 昭和49年(正月料理別冊)、平成9年、13年、14年)
- (2) 本学学生の正月（おせち）料理の家庭実践状況と学生の調理技能習得状況

IV 研究内容

月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)は昭和49年まで「誌が貫く編集テーマ」を“あなたの暮らしに”、そして、「よりいっそう健康で楽しい生活をお送りいただくために」と昭和50年から目標を“現代を健康に生きる”と変更し現在に至っている。そこに掲載されている正月（おせち）料理についても、「栄養学誌」としてのテーマのもと編集されている。

1 調査結果と考察

月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)における、紙上掲載分を含めた正月(おせち)料理は上記の43冊のテキスト本に約700種類(延べ2098)を超える調理方法が掲載され紹介されている。掲載回数の多い上位のものは下記の表1・2に示すとおりである。

(1) 「栄養と料理」及び「きょうの料理」年代別掲載内容及び掲載回数表(途中省略)

表1 「栄養と料理」年代別掲載内容及び掲載回数表(欠S49・H9・H13・H14)

1-1つ掲載、2-2つ以上掲載	掲載年	昭45	昭46	昭47	昭48	昭50	昭51	昭52	昭53	平15	平16	平17	平18	平19	平20	平21	平22	平23	平24	平25	平26	平27	平28	合計	
1	黒豆	1	2	2	1	2	1	1	1		2	2	2		1	1	2		1	1	1	1	2	1	57
2	なます(紅白・おろし・炒煮・五色・黍書等)	1	2	1	1	2			1		2	1	1		1	1	2		1	1			2	2	54
3	芋・豆・果物等きんとん	2	1	2	2	2			1	1	2	2	1		2	1	1	1		1				1	50
4	ごまめ(田作り)		1			1	1	1	1		1	2			1	1	2	1	2	1	1	1		2	46
5	数の子(西京づけ・土佐醤油漬け等)		1				1	1			1	2		1	2	2	1	2	1	1	1				44
6	にしめ・含め煮・うま煮・吹き寄せ等	2	2	1	1	2			2		2	2				1	1	1	1					1	37
7	海老料理(うま煮・含ませ煮・利休煮等)	2	2	2		2	2		1								1	1	2						36
7	昆布巻き	1	2	1		1		1			1	2			1	1	2	1					1	2	36
7	卵料理(二色・三色卵・錦卵・出し巻き・厚焼き)	2	2	1	1	2															1	2			36
10	鶏肉料理(磯チーズ・甘酢焼き等)	1				1			1				1		1		1		2	1					27
10	伊達巻き	1	1	1	1	1	1	1	1		1	2	1		1	1		1							27
10	蒲鉾の料理・飾り	1	2	1	1	1	1	1	1			1			1	1		1							27
13	サラダ各種・カルパッチョ風・コールスロー		1	2					1	1				1	1	1		1					2		26
14	くわい(含め煮うま煮甘煮等)	1	1			1	1	2						1	1										25
15	いりどり・炒り煮・筑前煮・富貴寄せ等	1	1	2							1				1	1	1	1			1			1	24
16	菊花かぶ(かぶら)		1	1	1	1	1	1	1							1	1	1	1	1	1				22
17	いか料理(松かさ・黄金・末広・うに・黄身焼き)	1	2	1							1														21
18	たたきごぼう・酢ごぼう	1	1				1	1	1				1						1					1	20
19	牛肉料理(ローストビーフ等)				1																			1	19
20	鶏挽肉松かさ焼き・松風焼き・のし鶏等	1		2	1	1										1	1	1							18

表2 「きょうの料理」(宮崎学園短期大学研究紀要第8号)4)

	1-1つ、2-2つ以上	掲載年	昭49	昭50	昭51	昭52	昭53	平12	平13	平14	平15	平16	平17	平18	平19	平20	平21	平22	平23	平24	平25	平26	計	
1	なます・紅白おろし・なます炒め		1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2		2	1	2	1	2	2	2	2	45
2	ごまめ(田作り)料理を含む		1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	41
3	数の子・料理を含む		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	40
4	黒豆		1	2	1	1		1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	39
5	きんとん・果物きんとん含む		1	1	1			2	2	1		1	2	2	1	2	1		2	1	1			36
6	昆布巻き		1	1	1		1	1	1	1	1	2	1			1		1	2	1	1	1	1	32
7	煮しめ		2								2	2			2			1	1			2	2	27
8	たたきごぼう・酢ごぼう		1			1	1	1	1				1	1		1	1	1	1	1				20
9	いりどり・炒り煮・筑前煮・七福煮					1	1	1	1			1	1			1	1		2			2		19
10	菊花かぶ					1	1	1	1			1					1		1			1	1	16
11	含め煮・うま煮			2		1													2					16
12	蒲鉾・料理含む		1		1	1	1			1					1	1	2	2	1			1		15
13	伊達巻き(風を含む)			1			1	1	1			1	1			1		1	1	1			1	14
14	錦卵・二色卵・二見卵			1	1				1	1			1	1		1								13
15	海老のうま煮含ませ煮利休煮							1	1			1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		12
16	のし鶏・松風焼き・ヘルシー松風					1	1					1	1	1		1		1	1	1	1	1		12
17	酢ばす・酢れんこん			1	1			1											2					9
18	ぶりの塩・照り焼き・麴焼き・幽庵焼き						1							1		1	1				1	1		9
19	ローストビーフ							1			1											1		7
20	くわいの含め煮うま煮							1	1									1						6
20	岩石卵															1						2	2	6

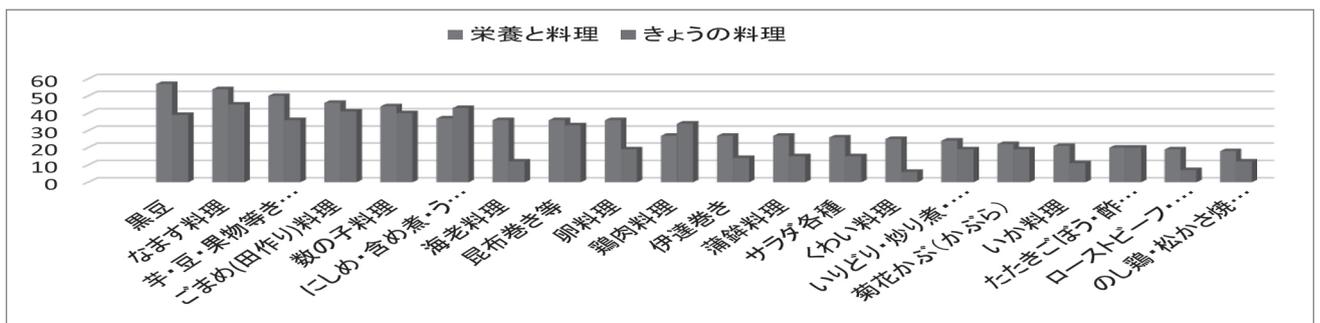


図1 料理掲載状況

<考察>

祝い肴（三つ肴：黒豆、ごまめ・田作り、数の子）は「栄養と料理」、「きょうの料理」どちらも上位5番に入っている。その料理法や調味料の内容も多種多様である。「栄養と料理」の掲載上位は、黒豆、なます、きんとんであり、「きょうの料理」はなます、ごまめ、数の子で黒豆も掲載頻度は高い。「栄養と料理」の掲載では、昭和45年「わが家の正月料理公開」、平成5年「野菜が主役の『新・おせち』」や平成24年「新感覚お正月料理」などのように、各年の特集等のテーマに従って料理の工夫が見られる。また、製作者のこれまでの経験や伝統を受け継いだものも多い。伝統的なもの・製作者のアイデアの溢れたもの様々であるが、伝統的なものは受け継がれ毎年のように掲載されている。さらに、調理方法だけでなく、食材の選び方や科学的な根拠に基づく調理方法もあり、調理技能の定着に配慮されていると考える。

(2) 「栄養と料理」及び「きょうの料理」における正月（おせち）料理及び指導者掲載の状況

表3 正月（おせち）料理掲載率と料理数

年	昭45	昭46	昭47	昭48	昭50	昭51	昭52	昭53	昭54	昭55	昭56	昭57	昭58	昭59	昭60
正月料理掲載ページ(%)	23.1	30.8	24.8	21.9	28	18.1	10.6	18.4	27.9	23.6	31.1	17.3	21.2	17.3	11.8
調理数	59	95	65	48	69	47	37	55	81	57	99	31	65	69	50
年	昭61	昭62	昭63	平元	平2	平3	平4	平5	平6	平7	平8	平10	平11	平12	平15
正月料理掲載ページ(%)	13.6	20.9	22.6	40.3	26.4	16.7	18.5	18.6	9.5	11.3	8	8.3	14.1	12.1	7.8
調理数	36	57	53	197	75	57	47	57	29	80	19	21	15	34	21
年	平16	平17	平18	平19	平20	平21	平22	平23	平24	平25	平26	平27	平28		
正月料理掲載ページ(%)	11.1	8.5	16.8	15.4	20.7	8.2	25	13.5	9.4	10.9	9.2	10.6	25		
調理数	24	16	50	25	46	21	37	32	25	13	14	17	35		

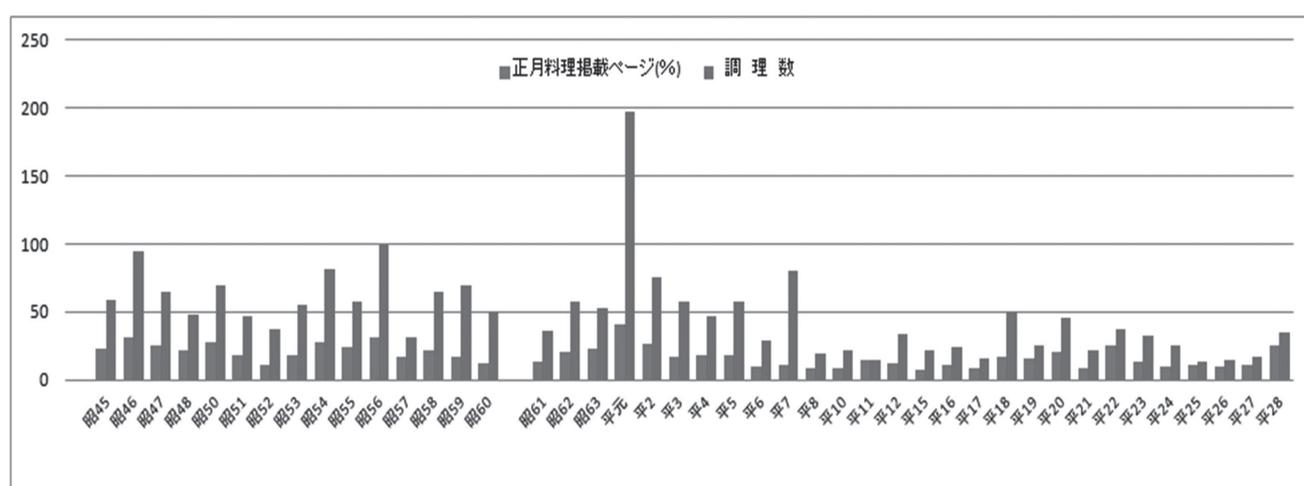


図2 正月（おせち）料理掲載ページ率・料理数

<考察>

昭和46年から平成7年頃までは正月（おせち）料理関係の掲載数は、その後に比べると多い。平成10年前後、平成25年頃は掲載量が特に少ない。また、平成元年はその内容・量ともに充実している。

昭和 49 年及び平成 20 年は別冊掲載のため本誌の掲載は少ない。さらに、平成 7 年では 40 種を群別に掲載している。内容も「毎日のおかず」をひと工夫して作る」ものを紹介し、普段のおかずと共通する作り方のコツを示してある。慣れ親しんだ味や作り方を工夫することでおもてなし料理・行事食とすることは、製作者にとっての負担感は少なく、手づくり感もあり意義があると考ええる。

表 4 「NHKきょうの料理」における正月（おせち）料理掲載の状況

年	昭 49	昭 50	昭 51	昭 52	昭 53	昭 55	昭 56	昭 57	昭 60	昭 62	昭 63	平元
正月料理掲載 ページ(%)	27.4	19.5	15.6	27.7	20.2	27.8	25.0	26.7	30.1	35.3	42.6	36.8
調理数	22	30	22	33	26	36	41	55	53	54	61	55
年	平 2	平 3	平 5	平 7	平 8	平 9	平 10	平 12	平 13	平 14	平 15	平 16
正月料理掲載 ページ(%)	27.2	23.5	20.0	17.1	20.0	15.5	17.7	19.6	14.0	16.1	9.8	15.5
調理数	35	29	37	31	36	26	36	36	33	33	23	29
年	平 17	平 18	平 19	平 20	平 21	平 22	平 23	平 24	平 25	平 26	平 27	平 28
正月料理掲載 ページ(%)	20.3	15.0	11.3	19.2	19.1	18.3	18.5	17.7	21.7	20.8	27.6	17.3
調理数	36	21	29	32	30	31	30	33	28	33	30	27

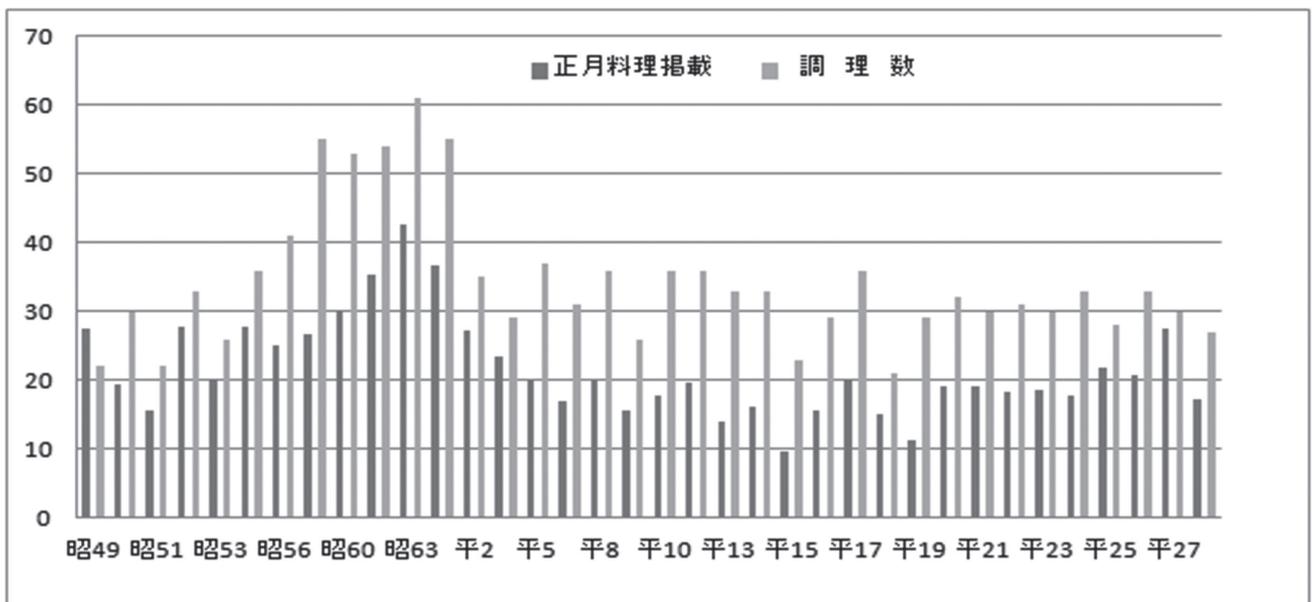


図 3 正月（おせち）料理掲載ページ率・料理数

<考察>

「きょうの料理」は「栄養と料理」と違って、調理を中心とした月刊誌であるため、毎年12月号の正月料理の掲載率を比較した。昭和60年から昭和64年（平成元年）がいずれも30%以上の掲載率を示している。平成15年・19年が特に少ない。同時期の「栄養と料理」も少なく年次所得減少傾向にあった時期も関係していると思われる。

表5 正月(おせち)料理指導者

「栄養と料理」及び「きょうの料理」掲載おせち(正月)料理まとめ									
年代	きょうの料理		栄養と料理		年代	きょうの料理		栄養と料理	
	主な指導者	紹介料理数	主な指導者	紹介料理数		主な指導者	紹介料理数	主な指導者	紹介料理数
昭和49年	辻 嘉一	22	不明	不明	平成10年	伊藤睦美 栗原はるみ	36	伊藤睦美	21
昭和50年	筒井載子	30	大野富美江 小林トミ	69	平成12年	後藤加寿子 有元葉子 野崎洋光 道場六三郎	36	河合真理 伊藤睦美 牧野直子	34
昭和51年	河野貞子	22	後藤金吉 佐伯義勝 佐藤順子	47	平成13年	村田吉弘 小林カツ代 鈴木登紀子	33	不明	不明
昭和52年	土井勝 滝口 操	33	小田切道子	37	平成14年	清水信子 山本麗子 河村みち子	33	不明	不明
昭和53年	辻 嘉一 赤堀千恵美	26	栗山友孝 入江麻木	55	平成15年	奥村彪生 城戸崎愛	23	伊藤睦美 野崎洋光 松本伸子	21
昭和55年	堀江泰子	36	堀江みや子 箕輪徹 本谷滋子 鈴木登紀子	57	平成16年	野崎洋光 グッチ裕三 野口日出子	29	野崎洋光 藤井恵 森野真由美	24
昭和56年	城戸崎 愛 土井 勝	41	大里成子 滝口 操	99	平成17年	柳原一成 鈴木登紀子 脇 雅世 平野レミ 堀江ひろ子 小田真規子	36	高木泉 岸朝子	16
昭和57年	本谷滋子	55	上野万梨子 牧田文子 藤巻あつこ	31	平成18年	村田吉弘 高城順子	21	福田浩 宗像伸子	50
昭和60年	西健一郎 臼田素娥 牧野哲大 清水信子	53	辰巳嘉子 幸 永清 西部喜代子 入江麻木 木大原照子 臼田幸世	50	平成19年	辰巳芳子 塩田ノア 枝元なほみ	29	松田美智子 清水信子 渡部秀子	25
昭和62年	土井勝 波多野須美 門間和子 久松育子 長尾和子 深見弘子	54	築地田村家庭 の味…出版部 雑煮土地在住 者	57	平成20年	清水信子 高城順子	32	河合真理 正月料理別冊 ほりえさわか 清水信子	46
昭和63年	鈴木登紀子 王馬照純 木谷滋子 葛西麗子 高城順子	61	滝口操	53	平成21年	土井善晴 有元葉子 ケンタロウ	30	武蔵裕子 高木泉 小田真規子	21
平成元年	柳原一成 久松育子 萩原悦子 滝沢真理	55	柳沢由子 宮本千華子 宗像伸子	197	平成22年	渡辺あきこ 落合 務 西 健一郎	31	柳原一成 清水加奈子 宗像伸子 今泉久美	37
平成2年	清水信子 城戸崎愛 清水信子 城戸崎愛 高城順子	35	高橋敦子 柳沢由子 井上八重子 大石みどり 渡辺早苗	75	平成23年	斎藤辰夫 高城順子 高橋英一	30	小林まさみ	32
平成3年	土井 勝 ホルトハウス 房子 臼田素娥 清水信子	29	小川久恵 村上祥子 高橋敦子	57	平成24年	有元葉子 浅利妙峰 舘野真知子 本多京子	33	稲葉恭二 堤人美	25
平成5年	松本忠子 堀江泰子 栗原はるみ	37	村上昭子 大原照子 鈴木恵子 高橋淑子 丹羽和江 酒井美和子	57	平成25年	鈴木登紀子 萩原恭子 栗原はるみ	28	柳原一成 稲葉恭二	13
平成7年	土井信子 松本忠子	31	滝沢真理 村上祥子	80	平成26年	土井善晴 清水信子 野口日出子 渡辺あき子 脇 雅世 吉田勝彦 栗原はるみ 真崎敏子 西部るみ 谷原章介 鈴木登紀子	33	柳原尚之 細川亜衣	14
平成8年	堀江泰子 鈴木登紀子 渡辺あき子 野崎洋光	36	香川綾 田中弥生 高木泉 中城裕子	19	平成27年	田村隆 大庭英子 故小林カツ代 西健一郎 村田吉弘	30	高城順子 阿部絢子 島崎とみ子 芳賀のどか	17
平成9年	村田吉弘 清水信子	26	不明	不明	平成28年	高橋拓児 重信初江 土井善晴 鈴木登紀子 辰巳芳子 堀江ひろ子 高城順子 萩野恭子	27	飛田和緒 宗像伸子 高木 泉 白央篤司	35

<考察>

指導者はその特集テーマ等と関係が深い。鈴木登紀子氏、野崎洋光氏、清水信子氏や高城順子氏等は両誌に指導者として登場している。その際の指導内容については、昭和55年の「栄養と料理」と昭和63年の「きょうの料理」の同じ献立である「黒豆」については、材料・調味料の量は全く同じであるが、製作手順のうち、砂糖の入れ方に差がある場合もある。

(3) 「栄養と料理」における編集の特徴と正月（おせち）料理の特集状況

① 「栄養と料理」1月号巻頭言題

「栄養と料理」は、戦後の経済成長に伴って生活が表面上は豊かになり文明の恩恵を受けた生活が国民に浸透し食生活も欧米化する中での課題解決を目指し、食事法の改善や食品問題の対応、食生活に関する知識や医学的基礎知識を随所に盛り込んで発行している。発行元である女子栄養大学の「建学の精神」である「医学的基礎に立つ一貫した栄養教育」を根底に健康増進や食文化の向上に寄与する編集がなされている。

本誌は、表6に示すように、各年の1月号の巻頭言で当大学学長である香川綾氏や香川芳子氏が「今月のことば」・「折々の記」・「巻頭のことば」として、激しく進歩する時代を背景にした食生活・健康への思いや生き方が下記のとおり書かれている。巻頭言の「題の推移」4)が食生活の時代を表しているように思われ、興味深い。

表6 「栄養と料理」1月号巻頭言題

昭和46年	香川綾	ゆったりした考え方を	平成5年	香川綾	新しい習慣を身につける それは“今”
昭和47年	香川綾	新春随想	平成6年	香川綾	行く川の流れば絶えずして朝の光すがすがしく
昭和48年	香川綾	寂寥の栄に浴して	平成7年	香川綾	快適な環境のもと、心温まる食を楽しむ
昭和49年	香川綾	人間よおごることなかれ	途中省略		
昭和50年	香川綾	食料危機が叫ばれる新年を迎えて	平成11年	香川芳子	科学の進歩は毎日の食生活に実践してこそ
途中省略			平成12年	香川芳子	一人一人が「健康長寿」であるように栄養を普及したい
昭和53年	香川綾	物心両面の備えを	途中省略		
昭和54年	香川綾	心豊かな食生活を	平成18年	香川芳子	ご家庭のお雑煮が日本の食文化を受け継ぎきっかけになります
昭和55年	香川綾	太陽とともに	平成19年	香川芳子	お正月料理を通じて日本のよき伝統を知り、食べ方を学びましょう。
昭和56年	香川綾	一年の計	平成20年	香川芳子	生きがいとは人のために生きること。高齢者の力を子育て支援に
昭和57年	香川綾	生きていることはすばらしい	平成21年	香川芳子	食と健康に関しては生涯学ぶことがありますそして人々に伝えてください
昭和58年	香川綾	治療より予防	平成22年	香川芳子	生きていることを喜びその体を他者のために使う喜びを感じてください。
昭和59年	香川綾	学びかつ行なう	平成23年	香川芳子	広く世界に視野を広げ、若い人が才能を開花できる国を築きたい
途中省略			平成24年	香川芳子	家族と囲む食卓が心身をほぐし、家族の絆を深めます。
昭和63年	香川綾	ご飯のある献立	平成25年	香川芳子	可能性を信じて追求したい強い気持ちが再生医療の扉を開けました。
昭和64年	香川綾	新年にあたって想うこと	平成26年	香川芳子	一人でも自立して暮らせるように日々心がけています
平成2年	香川綾	人生行路のむずかしさ	平成27年	香川芳子	『栄養と料理』誕生は80年前 その時私は4歳でした。
平成3年	香川綾	学園長になって初めてののお正月	平成28年	香川芳子	小さな生き物が自然界の土台作りを担っています。
平成4年	香川綾	集う心に温かさがある。			

出典：「栄養と料理」1月号巻頭言より抜粋 4)

<考察>

昭和58年の「治療より予防」については「30数年前から医療費膨張対策として、病人を作らない、成人病（当時）予防対策や健康の尊さを提言している。」また、平成2年の「人生航路の難しさ」では「本当の豊かさとは質素な生活から健康な身体が生まれ生活に余裕が生じる。そのゆとりある生活こそ本当の豊かさでそれを人々に奉仕できるのが安心な生活である。」と説いている。さらに、平成15年の「若い人が力を十分に発揮できるような社会をつくるために健康増進を」では「日本の少子高齢化社会を嘆くのではなく、一人一人が健康増進を意識して積極的な生き方を目指すこと、暮らし方を見直し正しい食べ方を身につければ健康長寿社会は実現する。」とし、目的実現のための努力を願っている。平成19年の「お正月料理を通じて日本のよき伝統を知り、食べ方を学びましょう」では「伝統料理には、だしを基本に米や野菜、魚といった日本のおいしい食材をいっそうおいしく、健康的に食べる知恵が生きています。…数世代の家族が集うお正月は日本の歴史や伝統的な食文化を見直すチャンスで

す。」とおせちや雑煮を楽しむ習慣の継続を薦めている。4) その背景には、平成17年に食育基本法が制定され、平成18年末に教育基本法、平成19年に学校教育法が改正され、「伝統と文化の継承」の重要性が強調されたこともあると考えられる。社会背景を考慮したテーマに基づく内容を正月（おせち）料理と組合せる事に意義があり、食生活改善を考慮した内容が伝統料理の伝承につながると考える。

② 「栄養と料理」各年1月号特集テーマ一覧 —正月（おせち）料理—

昭和54年1月号の巻頭に次のメッセージが載っている。「私たちの明日への可能性は今日の食事の中に秘められている—『栄養と料理』はそう考えています。充実した人生の基礎となる食生活をいかに豊かに、力強いものにするかをみんなで考えていきたいというのがこの雑誌の願いです。長い人生のうちには、食生活のバランスがくずれたり、健康にひずみが出たりします。そんなとき、『栄養と料理』はあなたの傾きを発見し元にもどすお手伝いをします。この雑誌はあなたの健康で豊かな生活のものさしでありたいと思っています。」(昭和54年1月号巻頭掲載より)(昭和55年1月号表誌掲載) 4)

表7 「栄養と料理」1月号特集テーマ（抽出）

年代	特集テーマ（抽出）
昭46	ヤングミセスに贈る わが家の正月料理公開
昭47	料理一年生からベテランミセスまで 腕全別 おせち料理
昭50	手軽にできるおせち料理と正月の献立—マスターしたいおせち料理
昭51	重詰めからもてなしまで—一家庭で作れる本格派のおせち
昭52	三ガ日を楽に過ごす—新しいおせち
昭54	栄養と料理はこんなお正月料理を考えています！ お正月の栄養学
昭56	おせち・お正月料理100種カタログ
昭57	お正月に作りたいたい料理ベスト30
昭58	新春を寿ぐお正月料理特集・伝統なおせちから気軽なもてなしまで
昭60	前もって作りおくお正月に楽しむ料理30（塩分・カロリー表示賞味期間有） 、香川綾のバランスおせち
昭61	料理大特集—ライト感覚でおせち料理に挑戦！！—実家にもっていく手作り、家族そろって楽しく味わう、1日で整える本格派
昭62	[1年の食]はお正月にあり…お正月食品のエネルギー・塩分・たんぱく質早わかり、おせちあとのローエネルギーさっぱりおかず
昭63	お正月料理の「基本とアレンジ」図鑑、お正月料理の盛りつけ「基本とアレンジ」図鑑
平2	手作り派・ダイエット派にお正月料理のエネルギー・塩分早わかり…エネルギー別お正月メニューパターン集、エネルギー・塩分を下げるポイント、お正月でも2食で野菜300gをとるための5ヶ条
平4	「一日だけで作る」今年のおせち、「栄養と料理」に見るおせちの変遷
平6	料理家の母と娘が語り合う「伝統のおせち」と「これからのおせち」
平7	毎日のおかずを工夫して作る「おせち料理」40種
平11	調理の基本が身に付く「2人分のおせち」、形より入る雑煮
平12	新感覚のお正月料理、肉と野菜のストック料理
平15	年に一回はゆっくりじっくり作ろう…お正月を祝う食卓
平16	あなたの好みでチョイス…正統派おせちと簡単派おせち 更年期を快適に過ごす健康相談・噛む噛む正月料理
平17	おもてなしお正月料理…新しいものと失いたくないもの、お正月の食歴・おもてなしの心、おせち料理—私が伝えたい伝統の味—
平20	手軽に作って気軽におもてなし…正月のおつまみ&デザート・おせちアレンジ・切りもち大好きレシピ（別冊）ふだんのおかずに応用できる…お正月料理と料理の基本
平21	時間も素材もむだなく使う：エコおせち、
平22	年末年始の食べ方マニュアル…カロリー・塩分カタログ127：カロリー制限がある人のための手づくりおせち、8人分レシピ（正月つくりおきおかず）
平24	新感覚お正月料理
平25	初心者もベテランも大満足：きちんと作るどきどきおせち料理、じっくりふくら干しいたけ
平27	食べきり&時短！気張らないお正月料理

出典：「栄養と料理」1月号特集テーマ（抽出）4)

<考察>

特集テーマ（表7）では、それぞれの時代を背景に、健康と伝統維持に配慮した献立が立てられている。

平成12年1月号の「栄養と料理」では、厚生省（当時）の掲げる『健康日本21』は一人一人が実践する健康づくり運動のもと「健康長寿を実現する食生活」とするスローガンを掲げ基本に沿い新素材の利用もある新感覚の正月（おせち）料理が紹介されている。4）また、日本人の正月への特別な思いを、その家ならではの正月行事のやり方とごちそうの作り方で『母から子へ子から孫へ』と代々伝承してきたものを「伝統のおせち」と「これからのおせち」と題して親子で料理し紹介している。4）など伝統をつなぐ各時代の工夫を機器の利用や素材の工夫を加えて紹介されている。伝承に加え、効率的・能率的な調理技能の定着はよりよい食生活につながり科学的な物の見方の定着が期待されると考える。

③ 「栄養と料理」各年1月号特集関連テーマ

表8 「栄養と料理」各年1月号特集関連テーマ一覧

年代	「栄養と料理1月号」他の特集、気になる記事(年抜粋)
昭45	食品公害から身を守る法
昭47	脱カロリー時代ーカロリーイコール栄養ではない
昭49	今年の健康作りに タイプ別わか家の食事、食糧危機と台所
昭50	寒さと栄養、A.F.2禁止 その後の不安、個人差を考慮したエネルギー必要量
昭51	私たちの食生活はこれからどうなるか！！子供の一生を左右する妊婦の食事
昭52	中国を動かす食生活、肉の食べすぎは老化を早める、計量しながら作る料理の是非
昭53	栄養学と生化学は車の両輪、半健康時代からの脱却 日本人の目ざす食生活
昭55	暮れから三カ月まで電子レンジをどう活用するか、お正月の準備メモ・三吉日食生活メモ、成人病にならないための食生活自己診断表
昭56	年末・年始の家事スケジュール、「健康食品」で健康になれるか、食品成分表はどう変わったか。
昭57	健康食品を考える、若さと健康を保つ食生活を探る
昭58	「四訂日本食品標準成分表」の解説
昭59	新・からだに食べ物・妊産婦の健康と胎児への影響、市販のおせち料理ーエネルギー・糖分・塩分ガイド、栄養学新事情
昭60	「日本人の栄養所要量」はどう変わったか、がんを防ぐ栄養学、外食の脂肪量に注意、
昭61	1日30品目『四つの食品群』からとるには、高コレステロールと遺伝、腎臓病（糖尿病・痛風・高脂血症）が気になる人のために、古代日本人の食事再現、飽食と飢餓の間に揺れる世界の栄養学
平元	アジアのお正月料理、血圧・血糖値コントロール 血圧の高い人のお正月、四群点数法ジャストフィット
平2	「日本食品脂溶性成分表」の見方・使い方、健康・医療・ダイエット、'90年のパワフル朝食メニューはこんなパターンで！ヘルシーチェック100
平3	今年、私たちの食生活はどう変わる？、食器と台所小物、「献立じょうず」に聞く、お茶と和菓子でおもてなし、The"USA RICE"、カルシウムをとるだけでは予防できない「骨粗鬆症」、人間はなぜ太るの？
平6	「野菜なべ」レポート、今よみがえる「ヘルシー江戸料理」、料理と栄養学の「単位図鑑」、高血圧発症のメカニズムと微量栄養素、冷凍食品事情レポート」と「冷凍食品の変遷」、「祭り」を見ればその地の「暮らし」や「食」が見えてくる。ER情報'94
平7	“おせち太り”を元にもどす野菜料理集、プロのコツを家庭料理にどう生かすか、今年は何を記録をつけよう！毎日の料理で覚える調味パーセント、キーワードで知る健康新情報
平8	野菜たっぷりのおもてなし料理、ごちそう粥と野菜のおかずの“胃休め”献立、「食物繊維の質と量」、食品の食物繊維推定値、基本技術をマスターする「栄養と料理」料理教室、「風味調味料」・「スープのもと」の塩分早見便利カタログ
平11	年末太りを解消する乾物クッキング、目で見える調理のコツ、『栄養と料理』クッキングレッスン(昆布巻き)、食生活改善と医療費問題、骨を作るには“ミネラルバランス”がよい食事をとることが重要
平12	「健康日本21」は一人一人が実践する健康づくり運動・健康長寿を実現する食生活、だれもが実践できる新しい健康づくり運動『健康日本21』、新・栄養所要量に加わったミネラルの過不足はなにが問題か、糖尿病が気になる人のための食事相談室
平15	食の心を見直してみよう・精進料理に学ぶ毎日のおかず、食の安全を考える・あなたは何を選んで食べますか？、学校給食に地場産物をとり入れよう、注目のアミノ酸研究・病態に合わせた栄養摂取も可能に、キッチンサイエンス黒豆
平16	肥満は生活習慣病のもと・30歳からの太らない体づくり、「病人を作らないための食事」を信条に・対談「日常茶飯事をたいせつに」、『保存版』教えて！食の言葉・基本の“き”調理用語編、遺伝子操作で細胞の寿命を延長する、キッチンサイエンス栗きんとん
平17	対談：食育は人育て・誰もが生活者として自立するために、健康達人になるシンプル食生活、ちょっとおかしい！日本人の健康観、調味パーセントをマスターすれば味つけ名人になれる！かせ薬大研究、「四群点数法」が分かれば健康な食生活が送れます
平19	巻頭言…正月料理関係、今年こそ、腹八分目！さらば、メタボリックシンドローム、本当の怖さ、腹八分目のお助けおかず集、肥満と過食の心理学、新年を彩る折形
平20	内臓脂肪を減らせばメタボは防げる！…メタボができるまで、メタボのウェスト診断基準値はどのように決まったのか、内臓脂肪を減らす食事、いよいよ始まる“メタボ”健診・保健指導、脂肪細胞の善玉「アディポクテン」発見物語、別冊正月料理有、季を味わう「食積くひつみ」（昆布の重ね煮）
平21	“食べすぎ運動不足”の“意識改革”レッスン、健康で幸せな生活は食や身体に対する意識を改め、実践することで始まります、今年こそは“知るを知る”ダイエット、“日本の食”は消費者の行動によって守ろう。やせる人、やせられない人の行動経済学、忘れてはいけないパンデミックフルーの脅威…新型インフルエンザ対策の現状、家庭での食糧備蓄…なにを留意するか、調理の新常識…塩分“使う量食べる量”
平22	年末年始の食べ方マニュアル…年末年始の食の落とし穴を攻略する、不健康は家計を圧迫するリスクになる、調理の新常識、「食」の安全を読みとく、ダイエットの心理学
平23	福をよぶ食卓…おばあちゃん・お父さん・新米ママのおかず、お助けおかず、ノロウィルスの感染を防ぐには、食と農を再生させる道・農業を「稼げる」仕事に、知って得する医療の仕組み、「食」の安全を読みとく、伸びる子どもを支える心理サポート
平25	時間栄養学ダイエット…時間栄養学習慣化宣言・残業で夜遅い人夜勤の人のお悩み相談室、手のうるおいガイド、iPS細胞とエピジェネティクスとは、ストレス肥り
平26	新年をいきいきと過ごすために免疫力アップ…「免疫力」ってどんな力？・免疫力アップおかず、「笑ひ」の力を広めよう、映画「利休にたすねよ」の食の舞台裏、こんぶ使いこなし図鑑、最先端に行く「栄養学レビュー」、診断します！みんなの食事日記
平28	体にやさしいあずき料理、受験生のための栄養教室、漆器のふだん使い術、「おいしい落語」によるこそ、夜遅く…なってしまう人の食事事情、脂肪糖栄養 着で頭はよくなるか？、お米も発がん性あり？無糖と素リスク、冷静な理解を、腸内細菌叢と肥満の密接な関係

出典：「栄養と料理」1月号特集テーマ（抽出）4）

平成12年の「栄養と料理」では「特集では現在の私たちの食生活を見つめ直しどう改善すればよいかを具体的な料理を紹介することで示しました。」とある。4) 1月号特集テーマ(表8)は各時代の社会背景のもと、食生活に関係ある特徴ある事情を取り上げ解説・紹介している。

<考察>

平成6年の冷凍食品事情レポートと冷凍食品の変遷」では、「ますます盛んになる冷凍食品業界はなにを目指しているか。」のもと、冷凍食品の定義に始まり、業務・家庭別生産数量や累計生産数量を示し、外食産業の大量調理とコストダウンやファミリーレストランとの関係を示している。「全国チェーンの味を画一化することを可能にしたのが冷凍食品」であることを考えると1つの食革命である。また、家庭用冷凍食品の品質向上も考えると、排除を考えるのではなく、「どう取り入れ利便性を活用するか。高齢者や病気を持った人が無理なく対応でき本格的な味をどこで生かすか」を考える事が大切である。冷凍食品・電子レンジ・冷凍冷蔵庫など機器等を活用し、伝統の味・本格的な味の追求が今後の課題である。特に、電子レンジの活用は以後の「栄養と料理」の中で随所に紹介が見られ興味深い。

④ 正月料理関係掲載順及びカロリー・塩分表記

長い間1月号巻頭に掲載されていた正月(おせち)料理関係の記事が平成11年からその掲載場所に変化が見られる。また、昭和58年の「栄養と料理1月号」4)から掲載全料理にコンピュータによる栄養成分値の一覧表や「四群点数法の基本」の紹介・解説が入ってきた。さらに、平成3年の「栄養と料理1月号」4)からは「四群点数法の疑問」も取り入れ、その充実を図っている。平成4年からは主な食品の熱量点数1点(80kcal)あたりの重量が示され、生活への活用がより易くなった。平成7年からは勘に頼らず味付けをとして「調理パーセントの基本」も取り入れられ、詳しい説明もある。平成17年の「栄養と料理」1月号からは『「四群点数法」がわかれば健康な食生活が送れます』というタイトルでどんな食品をどのくらい食べればよいかエネルギー量を基準にして説明してある。このように健康増進に関わる配慮が随所に見られる。

表9 正月料理関係掲載順及びカロリー・塩分表記状況

カロリー・塩分表記・正月料理関係掲載順													
年代	編集掲載順	カロリー表記	糖分表示	塩分表記	栄養成分値	表誌写真等	年代	編集掲載順	カロリー表記	糖分表示	塩分表記	栄養成分値	表誌写真等
昭和45年	1番目	×	×	×	×	他料理	平成5年	1番目	○	×	○	○	さけ・さけ料理
昭和46年	1番目	×	×	×	×	他	平成6年	1番目	○	×	○	○	おせち食材
昭和47年	1番目	×	×	×	×	他	平成7年	1番目	○	×	○	○	おせち料理
昭和48年	1番目	×	×	×	×	尾蘇器	平成8年	1番目	○	×	○	○	伊勢えび
昭和50年	1番目	×	×	×	×	漆器・くわい	平成10年	1番目	○	×	○	○	餅かざり
昭和51年	1番目	×	×	×	×	破魔矢	平成11年	2番目	○	×	○	○	飾り付大根
昭和52年	1番目	×	×	×	×	くりきんとん	平成12年	2番目	○	×	○	○	白みそ雑煮
昭和53年	1番目	×	×	×	×	車エビ	平成15年	2番目	○	×	○	○	黒豆
昭和54年	1番目	×	×	×	×	くわい	平成16年	2番目	○	×	○	○	赤ピーマンムース・海老のカナッペ・サーモンなます
昭和55年	1番目	×	×	×	×	ゆず	平成17年	2番目	○	×	○	○	鯛の射込みおこわ菜し
昭和56年	1番目	○	○	○	×	かぶ	平成18年	懐石懐石1番目	○	×	○	○	おせち祝い肴
昭和57年	1番目	×	×	×	×	鯛絵	平成19年	表誌に有2番目	○	×	○	○	白みそ雑煮即席割りばす
昭和58年	1番目	×	×	×	○	伊勢えび絵	平成20年	別冊有関連料理有	○	×	○	○	炊き合わせ7種
昭和59年	1番目	市販おせち料理エネルギー・糖分・塩分掲載有			○	伊勢えび絵	平成21年	2番目	○	×	○	○	黒豆
昭和60年	1番目	○	×	○	○	りんご(創刊50周年)	平成22年	1番目	○	×	○	○	関東風雑煮
昭和61年	1番目	○	×	○	○	野菜	平成23年	1番目	○	×	○	○	正月用箸包
昭和62年	1番目	○	×	○	○	バナナ	平成24年	2番目	○	×	○	○	伊達巻き蒲鉾
昭和63年	1番目	○	×	○	○	パーティー会場	平成25年	2番目	○	×	○	○	尾蘇器
昭和64年	1番目	○一部	×	○一部	○	朝食・洋食	平成26年	2番目	○	×	○	○	餅かざり
平成2年	1番目	○	×	○	○	海外公園	平成27年	1番目	○	×	○	○	おせち料理
平成3年	1番目	○	×	○	○	いりどり	平成28年	1番目	○	×	○	○	野菜の前菜3種
平成4年	1番目	○	×	○	○	雑煮・供え餅							

<考察>

「正月（おせち）料理」は1月号巻頭にあるという状況が変わってきている。平成11年から後は編集掲載順が必ずしも巻頭と言う状況ではなくなっている。「栄養と料理」は新しい知見と楽しい料理を毎日の生活に活用できるようにと願い発刊されている。（香川芳子巻頭の言葉—科学の進歩は毎日の食生活に実践してこそ）4) この年から数年間正月（おせち）料理は第一特集とは別の形で掲載され、その後も数年おきに巻頭の掲載の座を失っている。しかし、平成27年には「ひとり暮らしを楽しもう！」のテーマのもと、「食べきり&時短」1人分の正月（おせち）料理が掲載され、平成28年には基本のおせちからワンランク上のおもてなしまで「お正月料理スペシャル！」が大きく紹介されている。書店等の店頭には並ぶ「正月（おせち）料理本」の数々を見る時、今後も『栄養と料理』1月号には正月（おせち）料理の工夫された型での紹介が期待される。

また、「肥満解消」は健康を考える時の大きな課題である。「栄養と料理」の特集においても、平成16年「肥満は生活習慣病のもと」、平成20年「内臓脂肪を減らせばメタボは防げる！」として特集している。4) 太らない食べ方は「朝昼夕バランスよく食べる」ことが大切で1日の活動に必要なエネルギー量のオーバーしないように心がけ、一汁二菜のメニューを薦めている。

砂糖や塩分使用の多いと考えられる正月（おせち）料理についても、昭和59年には「市販おせち料理のエネルギー量・糖分・塩分量」が記載され、それ以後、カロリー表記・塩分・栄養表記（表9）がなされ、体調管理を行う上で大変参考になっていると考える。

⑤ 正月（おせち）料理における「黒豆」と「芋きんとん」の年代別砂糖量

ア 黒豆（計量カップ・スプーンの量は「栄養と料理換算表」を参照）

「黒豆」を煮る料理は正月（おせち）料理には欠かせない。指導者によって、豆や砂糖の量に違いがある。また、その手順も様々である。1) 砂糖量は3割以上がほとんどである。

表10 「黒豆」料理における砂糖含有率

黒豆砂糖含有率(乾燥豆で計算)				
年代	豆量	砂糖	砂糖率	指導者
B245	2C(300g)	2C(220g)	42.4%	筒井載子
B246	2C(300g)	11/2C(165g)	36%	堀江泰子
B247	2C(300g)	150g	33%	大野富美江
B248	3C(450g)	3C(330g)	86.7%	田村平治
B250	2C(300g)	240g(黒豆の80%)	44.4%	大野富美江
B251	2C(300g)	600g~650g	33.3%	後藤金吉
B252	(350g)	250g	41.7%	小田切道子
B253	4C(600g)	300g	33.3%	栗山友孝
B254	18C(2700g)	700g	20.6%	中谷文雄
B255	11/2C(225g)	160g	41.6%	堀江みや子
B255	2C(300g)	3C(330g)	52.4%	鈴木登紀子
B256	2C(300g)	250g~300g	45.5%	大里・滝口
B257	2C(300g)	2~21/2C(220g~275g)	42%	上野万梨子
B258	2C(300g)	2C(340g)ざらめ	53.1%	辰巳芳子
B259	21/2C(375g)	11/2C(165g)	30.6%	干・澄子
B260	2C(300g)	200g~300g	45.5%	香川 綾
B261	2C(300g)	180g~240g(乾燥豆重量の60~80%)	37.5%	小川久恵
B262	1C(150g)	150g・乾燥豆100%	50%	大石みどり
B263	2C(300g)	300g	50%	滝口操
B263	2C(300g)	150g	33.3%	滝口操
B264・平元	2C(300g)	300g	50%	柳沢由子
平2	1C(150g)	100g	40.0%	高橋敦子
平3	100g	50g~80g(乾燥豆の50~80%)	33.3%	小川久恵
平4	1C(150g)	1C(110g)	42.3%	本谷滋子
平5	250g	180g	41.9%	村上昭子
平6	2C(300g)	300g	50%	堀江康子ひろ子
平7	200g	120g	37.5%	滝沢真理
平8	2C(300g)	300g	50%	香川 綾
平11	250g	250g	50%	藤野嘉子
平12	240g	三温糖・黒砂糖各180g(360g)	60%	河合真理
平15	2C(280g)	2C(260)	48.2%	伊藤睦美
平15	2C(300g)	600g	66.7%	野崎洋光
平15	2C(300g)	250g	45.5%	松本伸子
平16	2C(300g)	600g(正統派)	66.7%	野崎洋光
平16	2C(300g)	150g(簡単派)	33.3%	藤井 恵
平17	650g	325g(豆の50%)	33.3%	岸朝子
平20	1C(150g)	三温糖・赤ざらめ2C(400g)	72.7%	清水信子
平21	1C(150g)	蒸し煮、砂糖80g	34.8%	武蔵裕子
平21	2C(280g)	上白糖250g	47.2%	小田真規子
平23	200g	上白糖250g	55.6%	小林まさみ
平24	1C(150g)	黒砂糖200g(ラムシロップ漬)	57.1%	堤 人美
平25	11/2C(200g)	195g(11/2C)豆と同量	49.4%	稲葉恭二
平26	2C(300g)	2C(260g)	46.4%	柳原尚之
平28	2C(300g)	21/2C~3C(325g~390g)	52%	飛田和緒

(黒豆は乾燥豆で計算、計量カップ・スプーンの量は「栄養と料理換算表」を参照)

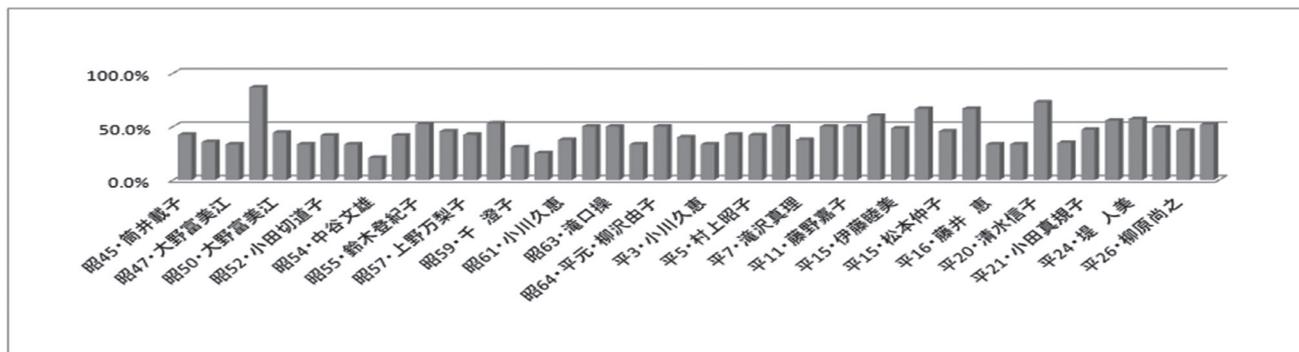


図 4 「黒豆」料理における砂糖含有率

<考察>

黒豆料理に使われる砂糖の種類は様々である。上白糖、三温糖、ざらめなどがある。昭和48年の田村平治氏の「黒豆」が砂糖含有率としては一番高いが、黒豆と砂糖は3カップ同量で紹介されている。しわをよらせず、ふっくらと柔らかく煮上げている。平成15年の野崎洋光氏の砂糖の量は豆の分量の2倍である。2時間煮た豆を蒸し、砂糖を煮立て作ったみつに一晩つけておくことがポイントである。その後、残りの砂糖を加えて弱火で煮る。砂糖を一度に加えると脱水作用でかたくなるので2回に分けることもポイントであると紹介している。砂糖の加え方によっては、砂糖が内部にしみ込む前に豆の水分を先に出すとしわが寄るので各指導者は工夫している。砂糖量は少ない例で20%台が2人だけで、他は甘さの強いものが多い。砂糖量が少ないと痛みは早い、その物の味を味わう事ができると考える。しわの有無については指導者の考えで紹介している。学生の中には甘いものが苦手な者も多い。作る量や保存期間、保存場所等を考慮して、家庭の甘さを考えてもらいたい。

イ きんとん (計量カップ・スプーンの量は「栄養と料理換算表」を参照)

きんとんも砂糖を多く使用する。料理本には芋きんとんが多く紹介され、子どもにも人気の品である。茹でた芋を裏ごしするために舌触りがよく、高齢者にも適している。(表11)では皮つき量の場合は廃棄率20%で計算(厚めの皮むき指導のため)する。計量カップ・スプーンの量は「栄養と料理換算表」4)を参照した。砂糖の他に味醂やシロップを入れる場合は含有率は上がる。

表11 「芋きんとん」料理における砂糖含有率

芋きんとん					
	指導者	芋量 g	砂糖g	砂糖量	備考
昭45	高井載子	600(480)	200	29.4%	味醂大2甘露煮シロップ
昭46	土井信子	600(480)	300	38.5%	
昭47	大野富美江	300(240)	300	55.6%	砂糖は芋の100~120%
昭48	田村平治	正味600	800	57.1%	
昭50	大野富美江	正味200	220	52.4%	味醂大11/2(砂糖と合115%)
昭52	小田切道子	正味250	150	37.5%	味醂大3水あめ大2瓶詰汁
昭53	栗山友孝	500(400)	400	50%	
昭54	大野富美江	正味200	210	51.2%	味醂大11/2(砂糖と合105~115%)
昭55	鈴木登紀子	正味500	300	37.5%	味醂大1/4C(砂糖と合50~60%)
昭56	大里・滝口	正味200	100	33.3%	味醂大3瓶詰汁
昭60	香川 綾	300(240)	180	42.9%	(味醂大2粟シロップ)
昭61	小川久恵	正味300	180	37.5%	砂糖芋重量の60%味醂大2シロ有
昭62	大石みどり	正味200	100	33.3%	粟甘露煮シロップ有
昭63	滝口操	正味300	160	34.8%	味醂大3瓶詰汁
昭63	滝口操	正味300	90	23.1%	フルーツきんとんバイナップル缶汁
昭64・平元	柳沢由子	正味200	100	33.3%	味醂大3瓶詰汁
平2	高橋敦子	正味300	180	37.5%	味醂大2瓶詰シロップ
平3	小川久恵	正味150	36	19.4%	芋の20~30%味醂大1粟シロップ
平4	本谷滋子	正味300	(1C)110g	26.8%	味醂・粟シロップ1/5C(46g)
平5	村上昭子	正味600	150	20%	味醂大2粟シロップ1/2C
平7	滝沢真理	500(400)	120	23.1%	味醂大3、甘露煮みつ1/2C
平8	香川 綾	正味300	180	37.5%	味醂大3、甘露煮みつ+水2/3C
平11	藤野嘉子	600(480)	(大3)27g	5.3%	味醂大2、甘露煮みつ1/3C
平11	高橋敦子	正味300	180	37.5%	砂糖芋の60%味醂大2、甘露みつ3/4C
平12	河合真理	600(480)	150	23.8%	粟の煮汁に三温等大1、ブランデー入り
平16	藤井 恵	正味400	(大5)45g	10.1%	オレンジ金団オレンジ果汁入り
平16	野崎洋光	500(400)	300	42.9%	水あめ大2、粟みつ100g
平16	松本伸子	500(400)	160	28.6%	味醂大5
平20	清水信子	正味250	87	25.8%	味醂大2、甘露煮みつ1/3C、水あめ大3
平21	武蔵裕子	650(520)	170	20.7%	味醂大2、甘露煮シロ大5~6
平22	宗像伸子	180(144)	(大4)36g	20%	甘露煮シロ大11/2
平23	小林まさみ	正味200	80	28.6%	味醂大1、甘露煮シロ大1
平25	稲葉恭二	400(270)	(1C)130g	32.5%	味醂大3、甘露煮シロ1/2C
平28	飛田和緒	500(400)	150	27.3%	甘露煮シロ1/4C

(計算、計量カップ・スプーンの量は「栄養と料理換算表」を参照)

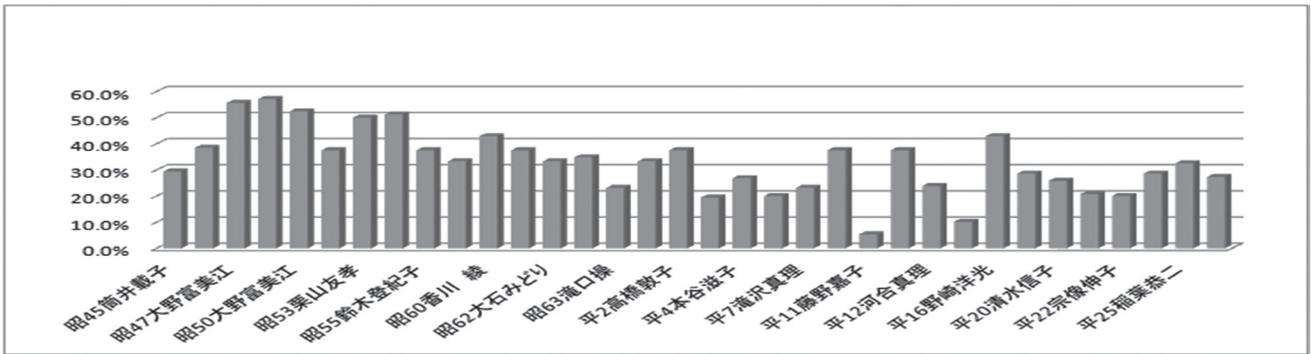


図5 「芋きんとん」料理における砂糖含有量

<考察>

きんとんの調理作法には、皮むき、ゆでる、裏こす、煮るなどがある。学生に皮むきをさせると、小学校で学習し習得しているにもかかわらず定着に個人差がある。調理学習では失敗の経験を生かし、実習では手間を生かした美味しい見た目にきれいな調理を目指している。本学のきんとん製作においては、皮のむき方・裏ごしの仕方・計量の仕方・練り煮の仕方等に焦点を絞って行っている。歴代の「栗きんとん」料理における砂糖含有量は上記のとおり（表11）であるが、栗甘露煮のシロップを入れる方法では糖分量は上がる。実習では甘さのあるさつまいろを選び、砂糖量を減らしている。料理本の砂糖量は甘さが強く、苦手な学生が多かった。学生には保存期間等を考慮し、素材の味を大切にしたい。

(4) 本学学生の正月料理（おせち料理）実施実態調査と考察—平成27年度及び28年度

① 製作者別正月料理（おせち料理）の実践状況（掲載内容上位のもの・表1）

ア 自分で作る

表12 「自分で作る」状況

自分で作る	平成28年度		平成27年度	
	107名中	%	169名中	%
昆布巻き	2	1.9	2	1.2
なます(酢の物)	8	7.5	6	3.6
田作り・ごまめ	4	3.7	2	1.2
たたきごぼう・酢ごぼう	1	0.9	0	0
たまご料理	7	6.5	9	5.3
きんとん	4	3.7	5	3
黒豆(煮豆)	2	1.9	1	0.6
煮しめ・うま煮・含め煮	1	0.9	4	2.4
いりどり・筑前煮	3	2.8	7	4.1
魚の照り焼き・塩焼き	2	1.9	6	3.8
えび料理	4	3.7		
菊花かぶ	1	0.9	1	0.6
れんこん料理	1	0.9	3	1.8
きんかん等の甘露煮	1	0.9	1	0.6

<考察>

学生が自分で作るものは、なます・卵料理が多い。なますなどはサラダ感覚で食べるという聞き取り調査結果もある。午蒔料理やかぶ料理（菊花かぶ）、蓮根料理など従来の正月（おせち）料理に入っている献立の調理については経験がほとんどない。学生は日頃から自身で調理する機会は少なく、正月（おせち）料理においてもほとんど自分で作る機会がない。伝承の課題が見られる。

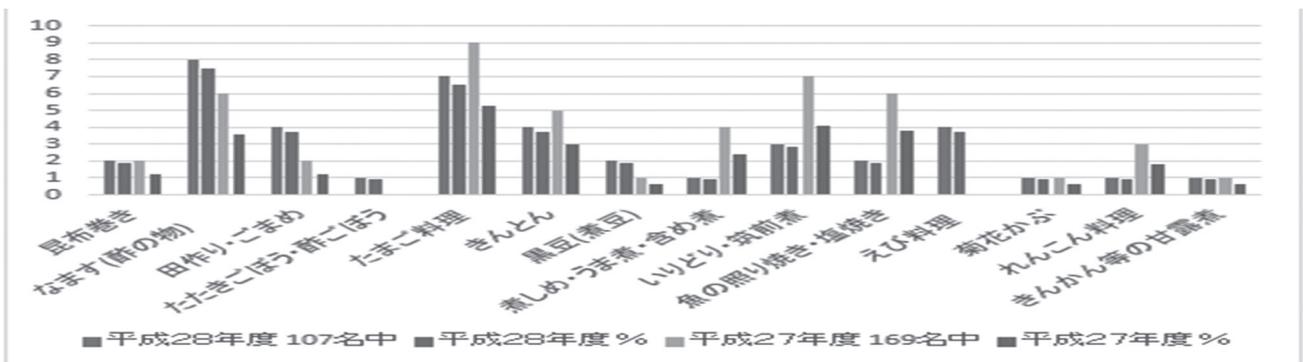


図6 正月（おせち）料理を自分でつくる

イ 親が作る

表 13 「親が作る」状況

親が作る	平成28年度		平成27年度	
	107名中	%	169名中	%
昆布巻き	19	17.8	25	14.8
なます(酢の物)	23	21.5	54	32
田作り・ごまめ	12	11.2	15	8.9
たたきごぼう・酢ごぼう	7	6.5	17	10.1
たまご料理	28	26.2	60	35.5
きんとん	10	9.3	22	13
黒豆(煮豆)	17	15.9	33	19.5
煮しめ・うま煮・含め煮	22	20.6	42	24.9
いりどり・筑前煮	19	17.8	43	25.4
魚の照り焼き・塩焼き	25	23.4	43	25.4
えび料理	24	22.4		
菊花かぶ	5	4.7	8	4.7
れんこん料理	14	13.1	8	4.7
きんかん等の甘露煮	11	10.3	19	11.2

〈考察〉

親が作る料理としては、卵料理、魚の照り焼き・塩焼き、なます、煮しめ・うま煮・含め煮など普段でも食べられていると考えられるものが上位を占め、約20%の家庭で作られている。しかし、残りの80%は作られず、割合は昨年度と比べると若干減っている。また、牛蒡料理やきんとん、菊花かぶなど正月(おせち)料理特有の献立製作率は低い。親の調理技能や関心度の低下が考えられる。また、昆布巻きや田作りなど買い物や調理に手間や時間のかかるものは敬遠されがちな傾向が見られる。さらに、核家族

化等から親自身の技能定着の未熟さや祖父母からの子や孫への伝授も少ないと考えられ、これからの伝統料理の伝授が懸念される。黒豆、炒りどり・筑前煮、きんかん等の甘露煮の製作率も昨年度より低下している。

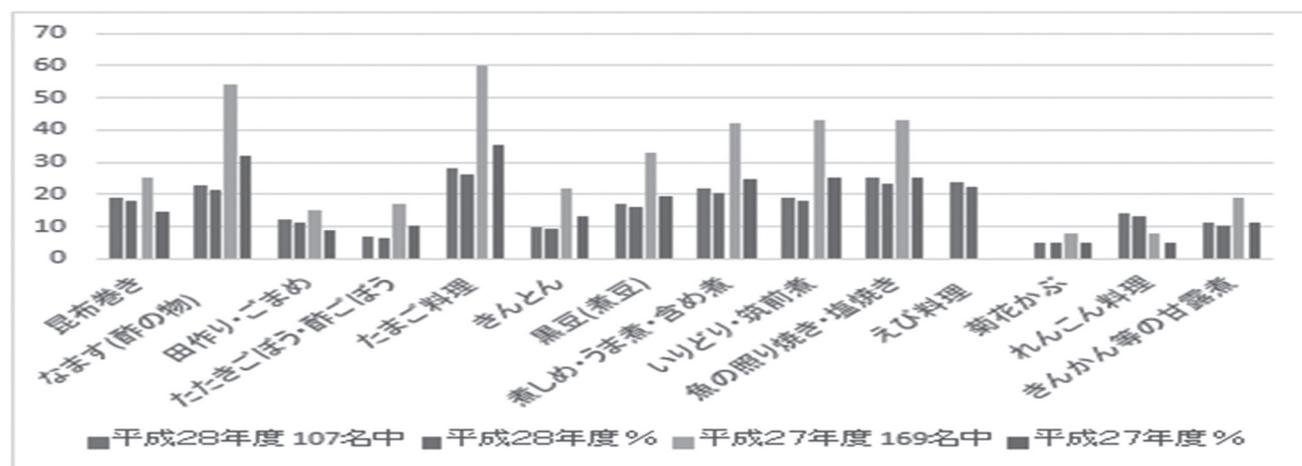


図 7 正月(おせち)料理を親が作る

ウ 祖父母が作る

表 14 「祖父母が作る」状況

祖父母が作る	平成28年度		平成27年度	
	107名中	%	169名中	%
昆布巻き	29	27.1	40	23.7
なます(酢の物)	33	30.8	49	29
田作り・ごまめ	12	11.2	27	16
たたきごぼう・酢ごぼう	14	13.1	28	16.6
たまご料理	24	22.4	33	19.5
きんとん	21	19.6	34	20.1
黒豆(煮豆)	35	32.7	62	36.7
煮しめ・うま煮・含め煮	32	29.9	60	35.5
いりどり・筑前煮	29	27.1	45	26.6
魚の照り焼き・塩焼き	16	15	30	17.8
えび料理	17	15.9		
菊花かぶ	5	4.7	13	7.7
れんこん料理	15	14	20	11.8
きんかん等の甘露煮	22	20.6	46	27.2

〈考察〉

なます、卵料理などは若干製作率が上がっているが、正月(おせち)料理の多くの項目で昨年度より製作率に低下が見られる。学生の約3分の1は正月を祖父母宅で過ごし、正月(おせち)料理等を食する。その内容は、黒豆・田作り(ごまめ)数の子の祝い三肴をはじめ、なます(酢の物)、昆布巻きや煮しめ、きんかんの甘露煮などである。その中で、実際に祖父母と一緒に手づくりする家庭は少ない。最近では祖父母宅でも一部購入が増えてきている。祖父母宅を含めた家庭の味が薄れ、加工食品等の味に慣れている

学生たちに対して、今後、糖分・塩分を考慮し、伝統の食材や技能を取り入れた正月(おせち)料理の献立をどれくらい取り入れることができるか懸念される。

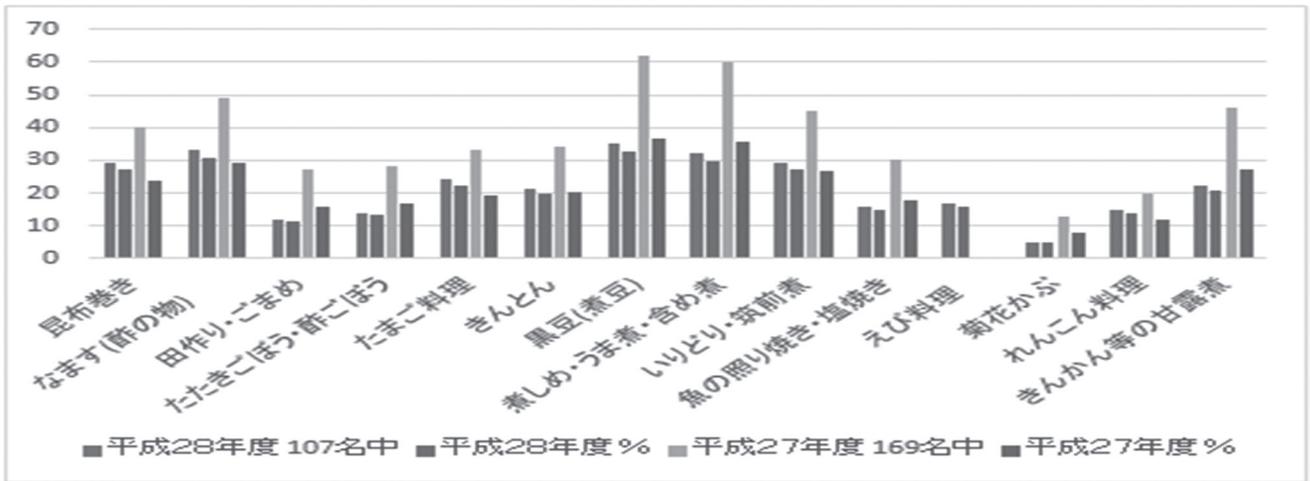


図 8 正月（おせち）料理を祖父母が作る

エ 購入する

表 15 「購入する」状況

購入する	平成28年度		平成27年度	
	107名中	%	169名中	%
昆布巻き	33	30.8	66	39.1
なます(酢の物)	20	18.7	28	16.6
田作り・ごまめ	34	31.8	45	26.6
たたきごぼう・酢ごぼう	30	28	40	23.7
たまご料理	28	26.2	40	23.7
きんとん	34	31.8	62	36.7
黒豆(煮豆)	35	32.7	61	36.1
煮しめ・うま煮・含め煮	26	24.3	31	18.3
いりどり・筑前煮	25	23.4	32	18.9
魚の照り焼き・塩焼き	28	26.2	35	20.7
えび料理	42	39.3		
菊花かぶ	30	28	37	21.9
れんこん料理	32	29.9	44	26
きんかん等の甘露煮	28	26.2	33	19.5

〈考察〉

学生の家庭のみならず、最近では祖父母宅でも正月（おせち）料理を宅配購入・一部購入するところが増えてきている。店頭では核家族に利用しやすい量を小袋に詰め、安価で販売している。昆布巻きや田作り・黒豆などは昨年度より購入率が上がっている。購入してでも新春を寿ぎたいという気持ちが見られる。正月（おせち）料理を多種そろえることは、ゆでる・蒸す・焼く・揚げるなどの調理法が必要である。学生たち10代から20代の若い人たちに正月（おせち）料理を楽しんでもらうためには、従来のもの

の他に味付けに変化をつけたり調理方法を工夫したりして多種の料理を少量ずつ準備し、食べて美味しい経験をさせたい。実習で行った「くりきんとん」を試食し「思ったよりとても美味しい」と感想を述べる表情は明るかった。今後も「美味しい」という経験ができる調理環境を作りたい。

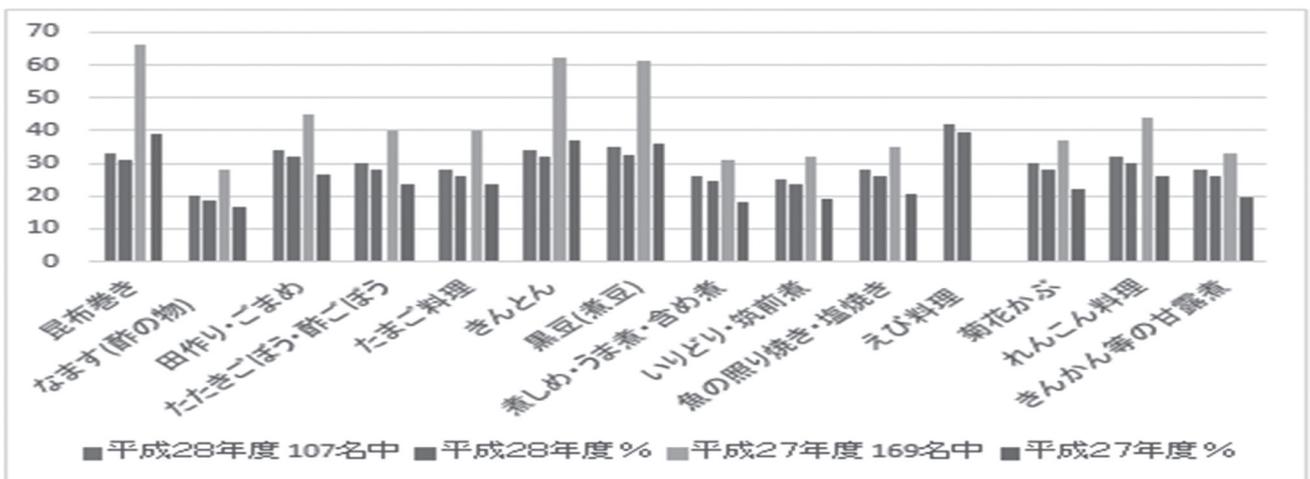


図 9 正月（おせち）料理を購入する

オ 作らない・食べない

表 16 「作らない・食べない」 状況

作らない食べない	平成28年度		平成27年度	
	107名中	%	169名中	%
昆布巻き	27	25.2	46	27.2
なます(酢の物)	32	29.9	48	28.4
田作り・ごまめ	51	47.7	89	52.7
たたきごぼう・酢ごぼう	58	54.2	89	52.7
たまご料理	23	21.5	34	20.1
きんとん	39	36.4	54	32
黒豆(煮豆)	22	20.6	23	13.6
煮しめ・うま煮・含め煮	31	30	45	26.6
いりどり・筑前煮	34	31.8	55	32.5
魚の照り焼き・塩焼き	41	38.3	61	36.1
えび料理	27	25.2		
菊花かぶ	67	62.6	116	68.6
れんこん料理	49	45.8	87	51.5
きんかん等の甘露煮	48	44.9	73	43.2

〈考察〉

食育の重要性が説かれてから久しい。平成28年から5年間に期間として「第3次食育推進基本計画」がスタートした。健全な食生活を実践することは、生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むことができると考える。正月（おせち）料理は多様な伝統的な食材を多様な方法で料理したものである。昆布・牛蒡・干し椎茸などの食物繊維の多い食材や肉・魚・大豆製品・野菜などを調理し、バランスのとれた栄養献立で構成されている。学生たちは、食生活に未熟な幼児を保育・教育する保育士・幼稚園教諭を目指している。「食えることが楽しいと思える子」「食を営む力の基礎」を育てるためには、指導者が実践経験を持つことが必要である。正月（おせち）料理は料理の集大成でもある。学生たちには今後、調理を含めた「食の経験」を積ませ「食の伝承」の一役を担ってもらいたい。

園教諭を目指している。「食えることが楽しいと思える子」「食を営む力の基礎」を育てるためには、指導者が実践経験を持つことが必要である。正月（おせち）料理は料理の集大成でもある。学生たちには今後、調理を含めた「食の経験」を積ませ「食の伝承」の一役を担ってもらいたい。

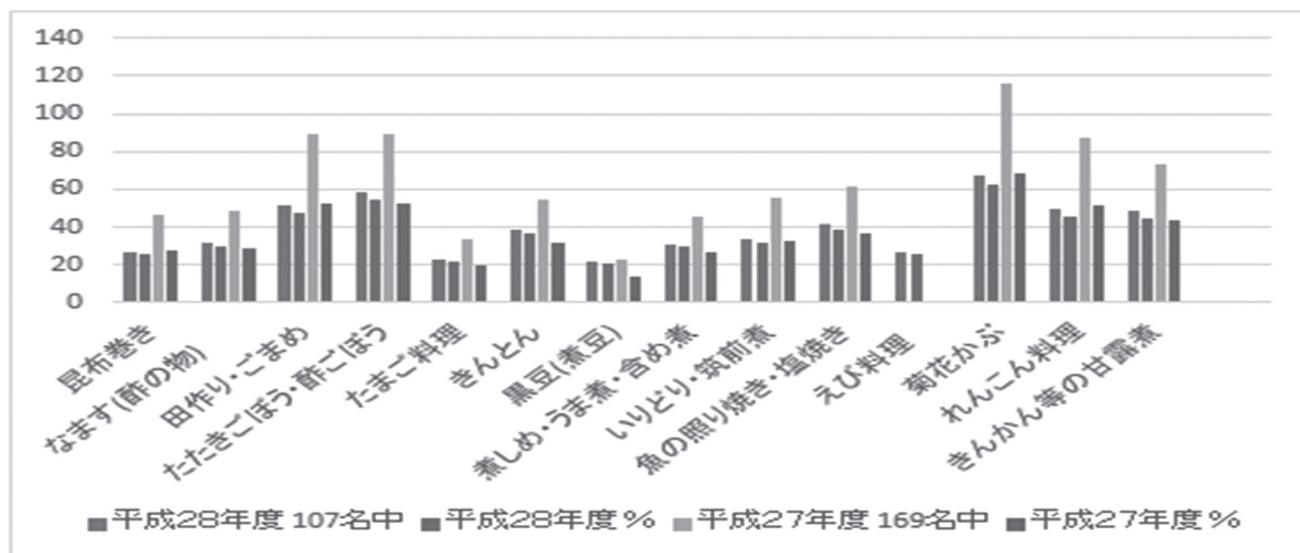


図 10 正月（おせち）料理を作らない・食べない

② 正月（おせち）料理の製作場所と正月（おせち）料理の準備判断基準

学生たちの「正月の過ごし方」調査（複数選択可）によると、ア 自分の家族だけで過ごす学生が26.8% イ 友達と過ごす学生が12.2% ウ 親戚（祖父母）と過ごす時間がある学生が75.6%であった。個人差はあるものの、年末・年始の過ごし方に伝統的な正月の時間の過ごし方が見られることは好ましい。また、正月（おせち）料理の製作場所は、祖父母宅が多く、祖父母を含めた家族と合わせると61%の学生が3代で「作る・食べる」時間を過ごしているところに意義があると考えられる。

表 17 正月（おせち）料理の準備

正月(おせち)料理の準備		
項目	人数	%
家族(祖父母なし)で作り、食べる	15	18.3
家族(祖父母あり)で作り、食べる	21	25.6
祖父母宅で作る食べる	29	35.4
作らない(食べないも含む)	25	30.5
宅配を頼む	3	3.7
一部購入する	25	30.5

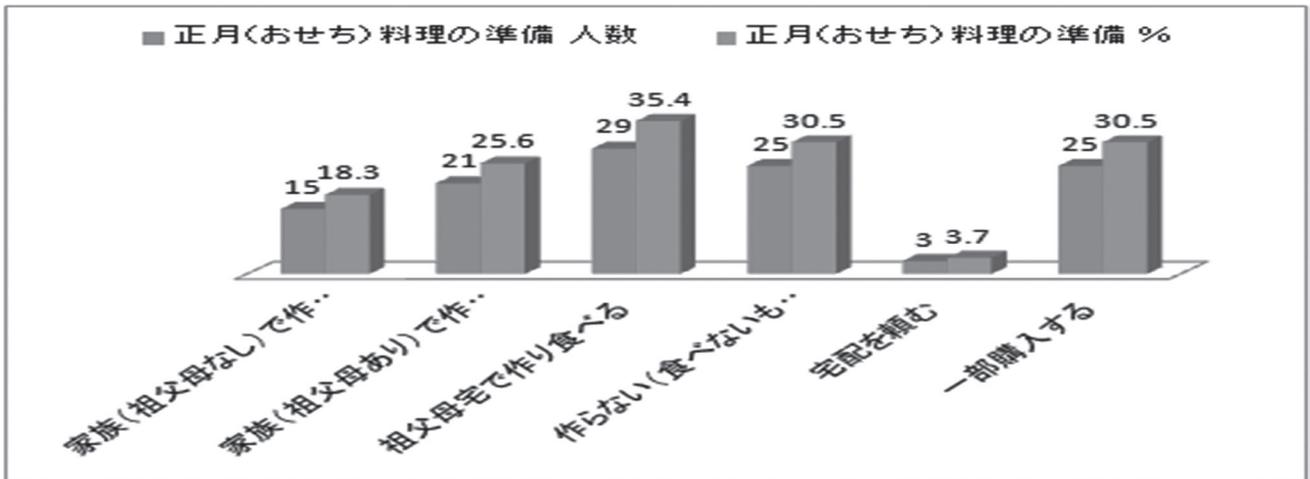


図 11 正月（おせち）料理の準備

〈考察〉

本年度4月から第3次食育推進基本計画がスタートした。5年間の期間である。この計画は5つの重点課題を柱に取組と施策を推進している。重点事項の一つに「食文化の継承に向けた食育の推進」があり、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化への理解を深める食育の推進を目指している。正月（おせち）料理の準備を見ると、約6割が祖父母とのかかわりをもっている。その関わりの中で、積極的に祖父母から、また、親から伝統的な食文化について学んでもらいたい。また、正月（おせち）料理の準備判断基準としては、「内容はその時で考える」が35.9%、「好きなものを作ったり買ったりする」が32.1%で「作ること ができるなら言い伝えのあるものをたくさん作りたい」が35.9%であった。今後学生には、身近な献立を好みを取り入れた正月（おせち）料理メニューにアレンジさせ実践させたい。

③ 正月料理購入理由

正月料理の購入・一部購入理由は、「作る時間がない」が42.5%と一番高く、次が「作り方を知らない・学びがない」で17.8%であった。

表 18 正月料理購入理由

購入理由(一部購入含む)	人数(73名中)	%
作る時間がない	31	42.5
作り方を知らない・学びがない	13	17.8
安くつく	8	11.0
作る機会がない	5	6.8
作る自信がない	4	5.5
手間がかかる	3	4.1
作ることが面倒	2	2.7
作っても余る	2	2.7
作っても失敗するかもしれない	1	1.4
購入ると様々な味を味わうこと	1	1.4
身近に売っている	1	1.4
食べるものがない	1	1.4
ゆっくりしたい	1	1.4
食べたことがない	1	1.4

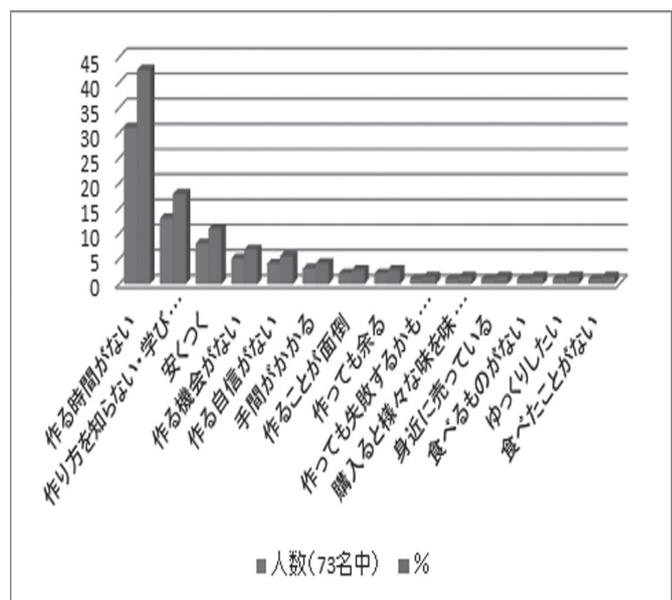


図 12 正月料理購入の理由

〈考察〉

正月（おせち）料理は多種・多様な料理で構成される。その食材の選定・購入、準備・調理には数日を要する。調理内容によっては長時間向き合う必要な献立もあり、調理の組み合わせ、順序を綿密に計画する必要がある。学生は、自分の時間を必要とするところもあり、時間短縮のための調理等の見直しも必要である。伝統料理と触れ合うことを目的の一つと考える時、取得している技能でできる料理を使った献立を紹介し、挑戦させることも大切であるとする。

④ 学生の技能状況

学生は「調理実践ができない理由」を表19のように答えている。解答は複数選択可で行った。学生は正月料理のみならず普段の家庭料理の実践も少ない。学校教育での家庭実践の工夫が大切である。

表19 調理実践ができない理由

調理ができない理由	平成27年度・145名		平成28年度・115名	
	人数	%	人数	%
手順が分からない	97	66.9	61	53
包丁の使い方	19	13.1	19	16.5
味付けが不安	35	24.1	28	24.3
家族の協力	38	26.2	19	16.5
コンロの火の調節	4	2.8	5	4.3
材料選択	17	11.8	9	7.8
道具がない	7	4.8	1	0.9

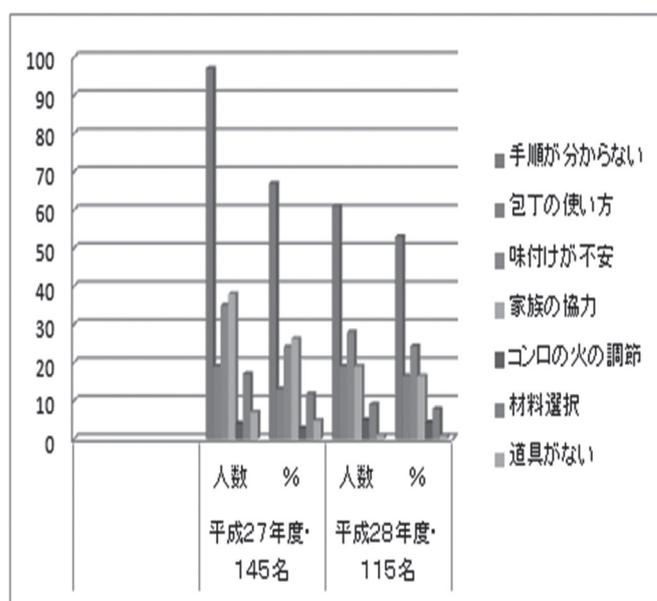


図13 調理実践ができない理由

〈考察〉

正月（おせち）料理の「手順がわからない」学生が本年度も50%を超えている。具体的には、「したことがない、本を見ても分からない、習ったことがない」などがある。昨年度比べて「家族の協力が無い」が約10%減少している。伝統的行事や料理の伝承意識が上がったことも原因の一つと考えられる。「味付けの不安感」は、計量スプーンやカップの正しい使い方を確認する必要がある。また、計量器使用の習慣化及びその正しい使用法の定着化が親や祖母の代から望まれる。

IV まとめと今後の課題

本研究は、宮崎学園短期大学 白石知子 紀要8号「伝統的食文化の継承とその環境—NHK「きょうの料理」テキストから正月料理を考える—」(2015)において、家庭実践の実態を調査・考察し調理技能定着について考えてきた研究をもとに、月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)1月号を資料の中心とし、正月（おせち）料理に焦点を絞り、その内容の変遷と食生活環境を調べてきた。また、幼児教育・保育に携わる保育者を養成する観点から伝統的食文化継承の実態についても調査・考察し実践力を培うため環境についても考えてきた。

ところで、平成28年度から平成32年度までの5年間を期間とする第3次食育推進基本計画の取組

が始まった。この計画では、第1次から第2次食育推進計画の推進の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、「食育の環境と5つの重点課題」を柱に、新しい取り組みも含めて推進している。その重点課題1（若い世代を中心とした食育の推進）と5（食文化の継承に向けた食育の推進）については、この研究と繋がる場所があると考えられる。特に、幼稚園・保育園等の保護者である20歳代～30歳代の若い世代は食生活に多くの課題を抱え、主体的に健全な食生活を実践する力に乏しいところもある。朝食の欠食防止、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事摂取、食品の安全に対する基礎的な知識、自ら判断する力の育成とともに、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を施策のもと、さらに具現化し、日々取り組み定着を図りたい。

月刊誌「栄養と料理」の特集テーマ等と第3次食育推進基本計画の5つの重点課題と目標の内容には重なる場所がある。また、40数年の月刊誌「栄養と料理」正月（おせち）料理紹介では、「健康寿命・多様な暮らしに対応した、若い世代、食の環境、食文化の継承」など、第3次食育推進基本計画の重点課題とつながるものが企画紹介されている。その内容実践を若い世代が積極的に行うことが幼児期からの食生活の環境充実にも繋がるものと考えられる。そのためには、保育者を養成する立場から、それらを見越した取組の充実を図りたい。学生の教育を通して親や祖父母を変え、保育者を通して若い世代や幼児の食環境の充実を図りたい。また、35.9%の学生が「作ることができるなら言い伝えのあるものをたくさん作りたい」という思いを持っている。岩石卵やつぶし栗きんとんなどは義務教育の学習内容で作ることのできる調理内容である。炒り鶏や炒めなますなども切り方・炒め方・調味料の図り方などを確認すれば失敗なく調理ができる。学校教育で習得した知識・技能を駆使し、創作力をいかして取り組むと自分なりの伝統料理である正月（おせち）料理を作ることができるとともに、購入内容を精選し、手作りとは既成品を工夫して組み合わせるとオリジナルのわが家なりの重詰めのあるいはオードブルの正月（おせち）料理ができると考える。そのためには、義務教育での技能定着の徹底が望まれる。基礎・基本をしっかりと学習し、家庭実践等で確実に定着させ、応用力や調理本を読み込み・理解する力の育成が大切である。さらに、児童・生徒・学生には調理実習時に「できる・できたという成功体験」を通して、創作意欲を高めることが大切である。今後は、小・中学校及び高等学校とより一層連携を図って調理技術の定着を図り、食体験を薦め、調理の不安感を減らしたい。そして、日常の食材・献立を使った正月（おせち）料理へのメニューアレンジも経験させるなどして環境を整え、伝統料理の伝承力や創作意欲を高めたい。

《引用文献》

- 1) 宮崎学園短期大学 白石知子 研究紀要 第8号 (2015)
- 2) 「広辞苑」第五版 p375 (新村 出編) 岩波出版
- 3) 「日本料理とは何か」(著者: 奥村彪生、一般社団法人 農山漁村文化協会発行 (2016))
- 4) 月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)
・昭和45年～平成28年発刊の各年1月号 計43冊
(欠版 昭和49年(正月料理別冊)、平成9年、13年、14年)

《参考文献》

- 1) 高田短期大学 鷺尾 裕子 紀要第31号「正月の食生活の研究」(2013)
- 2) 進藤 智子 鹿児島純心女子短期大学研究紀要 第44号 (2014)
「実態調査による鹿児島県の正月料理の特徴」
- 3) 西澤千恵子 別府大学紀要 53 (2012)
- 4) 沼田貴美子 日本調理科学会誌 Vol.45 (2012)
特別研究「調理文化の地域性と調理科学—行事食・儀礼食—」九州支部
- 5) 石田育子 文教大学女子短期大学部非常勤講師 「正月料理に関する調査研究」
(1991)
- 6) 河野篤子 京都女子大学家政学部食物栄養学科 (2000)
「家庭におけるおせち料理の伝承について」
- 7) 新澤祥恵 中村喜代美 北陸学院短期大学 日本調理科学会誌 Vol.34 No.1 (2001)
「正月の食生活におけるおせち料理の喫食状況の変化」
- 8) 平成26年度 食育白書 (内閣府)
- 9) 小学校学習指導要領解説「家庭編」、中学校学習指導要領「技術・家庭編」、高等学校学習指導要領解説「家庭編」(文部科学省)
- 10) 農林水産省:「地域の伝統的な食文化の保護継承のための手引き」