

伝統的食文化の継承とその環境（その3）

一月刊誌 NHK 「きょうの料理」・「栄養と料理」から

正月料理(雑煮)を考える―

白石 知子

Succession of Traditional Food Culture and its Environment 3 :

Cohort Study(Zoni) with “Nourishment and Cooking”・

“Kyouoryori” by NHK and

by The Monthly Magazine

Tomoko SHIRAIISHI

I はじめに

第3次食育推進基本計画が平成28年度から平成32年度までの5年間に期間として始まっている。この計画は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために必要な基本的事項を定めたものである。今後、食育の推進に関する施策についての基本的な方針(重点課題)を基に、家庭や学校等、地域において食育が進められることになる。

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)の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・味になじみがない・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。また、「伝統的食文化の継承とその環境(その2)」一月刊誌「栄養と料理」から正月料理を考える―(2016)2)では、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の環境についても考えてきた。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求められる。基礎・基本をしっかり学習し、家庭実践等で確実に定着させ、調理本を読み込み・理解する力・応用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と結んだ。

今回は、正月料理の主役ともいえる「雑煮」について、NHK 料理番組テキスト「きょうの料理」及び月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)に紹介された正月料理(雑煮)について、その内容を調べるとともに、学生の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い。また、保育者を通して若い世代や幼児の食環境の充実を図るための技能定着の方策を考えたい。元旦に家族そろってまず雑煮の膳で祝うと言う習慣は、我が国の良き伝統で、現代社会でも受け継がれているところが多い。正月の祝い膳は、雑煮を主体とするもので、時代が移り変わっても「親から子につなぐ」大切な食文化の伝承の一つであると考えられる。

II 第3次食育推進計画重点課題から考える「伝統的な食文化継承」の重要性

第2次食育推進基本計画では、「周知から実践へ！」に基づく取組みとして、平成23年から27年までの5年間、日常生活の基盤である家庭における「共食」を原点として、学校や保育所等が子どもの食育を進め、都道府県・市町村の様々な関係機関等地域における多様な関係者が様々な形の食育を進めてきた。

しかし、「第3次食育推進基本計画」(食育推進会議決定 平成28年3月)では、「食をめぐる状況の変化は著しく、若い世代の食育の実践に関する改善や充実の必要性や世帯構造の変化、貧困の状況にある子どもに対する支援推進、『和食』のユネスコ無形文化遺産への登録決定等」があげられた。特に若い世代では、「健全な食生活を心がけている人が少なく、食に関する知識がない人も多い。また、他の世代と比べて、朝食欠食の割合が高く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人も少ないなど、健康や栄養に関する実践状況に課題が見受けられる」とある。

第3次食育推進基本計画の重点課題の中に〈1〉若い世代を中心とした食育の推進…若い世代自身が取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進、〈2〉多様な暮らしを支える食育の推進…様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、すべての子どもや高齢者などを含め、健全で充実した食生活を実現できるような食経験や共食の機会を提供、〈3〉健康寿命の延伸につながる食育の推進、〈4〉食の循環や環境を意識した食育の推進 〈5〉食文化の継承に向けた食育の推進…和食、郷土料理、伝統食材、食事の作法など伝統的な食文化の理解等があげられた。その中で、〈2〉、〈4〉と〈5〉は新しく取り上げられたものである。特に、〈5〉については①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継承し、伝えている国民の割合や②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継承している若い世代の割合の向上を目指している。国民の割合の向上のみならず、若い世代の割合向上も限定して取り上げたところに意味があり、重要性があると考えられる。

食育が重要視された背景に、単身世帯の増加、女性雇用の増加等社会情勢の変化がある。また、食の外部化・簡便化も進み、野菜摂取量の不足や食塩摂取量の基準値越え等からの高血圧症や糖尿病患者およびその予備軍の増加による健康寿命の延伸が大きな課題となり、食の実践状況を改めて振り返る時となった。そのような中で、20歳代及び30歳代を中心とする世代は、これから親になり、食を次世代に伝えつなぐ立場となる世代である。この世代を含めて、望ましい食生活及び伝統的な食文化についての理解や技術定着が特に望まれる。

食は各地で代々受け継がれてきた大切な文化である。平成 25 年 12 月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する社会的慣習としてユネスコ無形文化遺産に登録された。このような中で、これから社会の中心として活躍し、次世代に伝えつなぐ立場となる 20 歳代及び 30 歳代を中心とする世代に食育活動を通して和食、郷土料理、伝統食材、食事の作法など伝統的な食文化に関する関心と理解を深めるなどして、伝承的な食文化の保護・継承することは意義あることである。

食に関する知識及び技能等の伝承・伝授については、従来、家庭を中心に地域の中で共有され受け継がれてきた。しかし、社会環境の変化等から現在では家庭における伝承については約 42% である。(第 2 次食育推進計画：現状値) 第 3 次食育推進計画の促進に当たって国は、「食育」を社会全体の問題として、企業・地域および学校・家庭が一丸となり推進できるように地方公共団体等はその推進に務める必要があるとしている。「基本的な生活習慣の形成」や「望ましい食習慣や知識の習得」及び「子供・若者の育成支援における共食等の食育推進」等を具体的施策のもと、積極的に取り組むことが望まれ、本学においてもその取組みを進めたい。

III 「雑煮」の解釈と料理の種類

「雑煮」の語源や伝統的料理等を辞書・事典や料理研究家の記したのから考察したい。

1 『広辞苑』第五版 p1552 (新村 出編) 岩波出版 3)

餅を主に仕立てた汁もの。新年の祝賀などに食する。餅の形、取り合せる具、汁の仕立て方など地方により特色がある。

<考察> 全般的な説明であるが、「汁物」と位置付けている。具材等については地方での種類等があることを示している。形・具・汁の 3 点を中心にまとめたい。

2 『世界大百科事典』(初版第 6 刷発行 1967 年 下中邦彦編集者) p724 平凡社 4)

(著者 本山 荻舟)

餅を主としたあつもので、新年行事の献立中最も重要な地位を占める。《貞丈雑記》に雑煮の本名を<ほうぞう>といい、気を益し中を温め、小便を縮め大便を固める効能があるとしてある。《本草(ほんぞう)綱目》にはいわゆる臓腑(ぞうふ)を保養する意で<保臟>の文字に当るとある。～途中略～ 餅を主とすることには変わりはないが、配合する材料と調理法には古来諸国で趣を異にし、また同じ地方でも家により家風と嘉例があるからいちがいにはいえないが、切餅を焼いて用いる関東と、丸餅をゆでて用いる関西との 2 形式に大別できる。～途中略～ 江戸以来東京の雑煮は主として清汁(すまし)仕立てであるのに対し、関西・四国・九州地方にはみそ仕立にするところが多く、また家により日によって清汁とみそ仕立てと汁粉とを交互に用いるところもある。～途中略～《庖丁聞書》には<雑煮上置、串鮑(くしあわび)、串海鼠(くしなまこ)、大根、青菜、花かつおを、下盛りには里芋。中には餅。また上置に串柿、勝栗(かちくり)、結びわらびを添へるは精進仕立なり)とあり、《料理物語》には<雑煮は中みそ、また清汁にても仕立つ。餅、豆腐、いも、大根、乾なまこ、串あはび、開鯉(ひらきかつお-塩干)、莖立(くきたち-青菜)などを入れてよし>とある。往時の雑煮に必ずアワビやナマコの貯蔵品が用いられたのは、これらが古来日本の特産として重視された賀儀用品であったと同時に、当時文化の中心が海に遠い京都であったためである。また山国である信州(長野県)辺では菜、いも、コンブ、乾鮭(からざけ)、串なまこ、串あわび、豆腐、漬(つけ)わらび、ダイコン、かんぴょう、キジの肉、花かつおに餅を加えて 13 種の材料をそろえたという記録がある。明治以降はアワビやナマコの貯蔵

品がほとんど影をひそめ、鳥肉またはブリなどの魚肉、コマツナ、セリ、ミツバ、ダイコンなどの野菜にかまぼこなどを入れてつくるが、調理法、食べる時などは古い習慣にもとづき、家によって異なる。

＜考察＞ 「羹・あつもの」を辞書で引くと「魚・鳥の肉や野菜を 入れた熱い吸い物」とある。この事典では、具材ものの中身まで触れている。特に、《貞丈雑記》、《本（ほんぞう）綱目》、《庖丁聞書》、《料理物語》等には、具材の種類や味付け、（調味）、盛り付け等にも触れ、時代背景とともに記されている。現代の「雑煮」との比較に参考とする内容が多い。

3 『調理用語辞典』（社団法人 全国調理師養成施設協会編 平成元年発行）p584, 5)

正月の祝い膳につけるもちを主体とした汁。古くは臓腑（ぞうふ）を保養するという意味から保臓（ほうぞう）と呼ばれ、煮雑（ほうぞう、にまぜ）、雑煮と転じたといわれる。元は一つの鍋で種々の食品を煮た料理で、元日だけの食べ物ではなかった。地方色が豊かで、汁の仕立て方、もちの扱い方や形、取り合わせる具などさまざまである。また、特殊な食べ方が縁起をかついで伝承されている地域もある。一般には三が日の間雑煮を食べるが、元旦のみの所、あるいは三が日は雑煮を食べない風習の所もある。

＜考察＞ 『広辞苑』や『世界大百科事典』では汁物、吸い物と記されていたが、ここでは「にまぜ」という表現がある。一つの鍋で種々の食品を煮、それを家族で食べるころにつながりや信仰的な匂いまで感じる。食べる時まで記してあり、家庭を出発点として食し方など風習の広がりも調べると面白い。

4 『定本 正月料理』『伝承のおせち料理』（平成4年 日本放送協会発行）p126, 6)

（著者 柳原一成 懐石近茶流宗・家料理研究家）

柳原一成は『定本 正月料理』において、次のように紹介している。雑煮は餅を主体とした羹（あつもの）で熱物（あつもの）、すなわち温めた汁の意である。本来雑煮は、年越しの夜に神を迎えて行った祭りの供饌の餅を下げて、汁で煮て食べる直会の儀であり、九州では雑煮をナホライ煮あるいはその訛語で呼ぶところも多い。直会とは、神事にたずさわった人びとが神に供えた飲食物を共に分ち食べる儀式のことでまことに晴れがましいこととされた。～途中略～『守貞漫稿』によれば、雑煮を保臓と称している。臓腑を保養する、つまり体力を養う食べ物と考え、餅のほか各種の祝い肴も加えて羹に煮する（煮炊きする）という意から煮雑の字を当て、後に雑煮に転じたと考えられる。

江戸時代初期の『日本歳時記』によると、初期の雑煮の具は正月の蓬莱飾りに見られるような、乾物が多い。搗栗（かちくり）、煎海参（きんこ、干しなまこ）、打鮑（かつらむきにした鮑を干してのしたもの）、するめ、薯蕷（じょうよ、山の芋）、いもし（芋殻おがら）などを柔らかく煮て、菘（すずな、かぶ）、蘿蔔（すずしろ、大根）、ごぼうを加え、餅とともにしょうゆ味の汁仕立てにしたもので、直会の姿が彷彿とする。京都では、かつて白みそ雑煮の中にきんこなどを加える習わしがあったという旧家もある。鮑やなまこの乾物は古来日本の特産として延喜式以降諸国貢献の主座をしめた賀儀用食品であると同時に、文化の中心京都の地理的状況から珍重されたと解釈することもできる。

＜考察＞ 『定本 正月料理』には、雑煮の餅について記されている。神事に供えた餅を共に食したことも記される。神事のなると、食する人々についても興味がある。『守貞漫稿』にある「雑煮」の語源や『日本歳時記』による具材に多い乾物についても現代の食材にないものが多く今後さらに調べてみたい。

5 『日本料理とは何か』一和食文化の源流と展開一

(平成 28 年一般社団法人農山漁村文化協会発行) (著者：奥村彪生 伝承料理研究家) 7)

著者は『日本料理とは何か』第 13 章「おせちと七草粥」において、「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。」と記している。NHK 料理番組テキスト「きょうの料理」及び月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)において紹介された正月料理(雑煮)について、その内容について調べる中での「基本的な知識」として下記をまとめた。

第 12 章【雑煮を祝う】では、二「雑煮は京都生まれ、京都市育ち」の表題のもと、著者は日本の多くの家庭で家族円満、無病息災、商売繁盛、豊作、豊漁などを願って行われている雑煮祝いの誕生と全国に普及する流れを追って以下のように記している。(p511~p545)雑煮の言葉の発祥や現代に食されている『雑煮』の具や味付けにつながる変遷や違いが整理され理解され易い。

「平安時代…宮中では元旦に天皇の健康と長寿、豊作と国家の安泰を願って鏡餅を拝する『歯固之儀』が行われた。絵図が「類聚雑要抄」に描かれている。

室町時代…儀式としての歯固之儀は衰退し、餅を煮て実際に食べる祝い物として生まれたのが雑煮だと、江馬務氏(風俗研究家)はいう。都であった京都で誕生した。雑煮餅には鏡餅の分身である丸小餅を用いた。その原形になったのが花びら餅である。室町時代に生まれた、丸小餅を煮た雑煮が用いられる場合は上級武士の婚儀における夫婦固めの杯の祝い肴として出された。この幸をもたらしてくれる食べものとして、丸小餅に海山の幸を種々まじえてひとつの鍋で煮た煮物であって汁物ではない。ゆえに雑煮という。

この場合の『雑』はおめでたい食材を『色々揃える』の意味である。この婚儀のお色直しの時の雑煮を祝い物として使い始めたのは、武家作法を取り仕切った小笠原流である。天正 20 年に伝承されたとされる『小笠原流礼法伝書』によると、祝言のぞうにのさかなの事。くしあわび(干鮑)、むすびのし(のし鮑を結んだもの)、むすびわらび、こぶ、かちぐりくしこ(干しなまこ)、もち、以上 7 色なり。たれみそにてにるなりとある。海山の幸を一つの鍋で煮て雑煮椀に盛るのであるが、京都は内陸部のため、海の幸は干物で当時高価なものをういたのである。しかしながら干物、乾物は戻す時間がかかるものもあるが、日程が決まっていればいつでも使える便利さがある。干鮑は不老長寿を意味し、かつ眼の老化を防ぐ。結びのしにするのし鮑は敵をのすに通じ、夫婦ならびに両家を結ぶにかけている。結びわらびも同様で仲むつまじく笑うにかける。こぶは喜ぶ。かちぐりは勝つに通じる。くしこは別名熬海鼠(いりこ)、あるいは俵子たわらこ(海鼠こ)と呼ばれ、俵は米俵につながるから、米の豊作を意味した。餅は円満に望みをかなえるなど、これらの食材はすべて縁起をかついで、開運を願っている。」と記述している。

『正月の雑煮祝も室町時代に始まる』では以下の記述がある。「上級武家の婚儀における固めの杯の酒肴としての雑煮は、同じく室町時代に正月祝の酒肴にも用いるようになった。その理由について江戸初期の儒学者貝原益軒は、中国の元旦に食べる膠牙錫(かいがせい)や立春に春餅(春卷)を食べることに倣ったと書いている。(『日本歳時記』1687)『僧院でも正月に雑煮を祝う』では以下の記述がある。時代がくだと、正月の雑煮は神社だけでなく、寺院でも祝うようになった。京都鹿苑寺(金閣寺)でも行われており、それは精進物である。『鹿

苑日録』によると長享2年(1488)には、『正月元旦、昆布、勝(搗)栗、寒酒、雑羹、餅、豆腐芋(里芋)、薺、昆布』とある。雑羹の前に出てくる昆布と搗栗は江戸時代になると添え肴と名が付く。雑羹は雑煮を指す。この雑煮は元旦だけではなく正月に限定しないで来客に出している。二月、三月、四月、十月、十二月に酒肴として用いている。」と記述している。

雑煮の味付けには以下のように記述している。『味付けに用いた垂れ味噌とは』では、雑煮の味付けに用いた垂れ味噌は鎌倉時代からすでにあり、京都の東寺に伝わる古文書群『東寺百合文書』にすり鉢、すりこ木、垂れ味噌袋とある。垂れ味噌は、寛永二十年に刊行された『料理物語』に、(すり)味噌一升到水三升五合入せんじ三升ほどになりたる時ふくろに入たれ申候也と書かれている。この他に生垂、煮貫があり、前者はすり味噌一升到水三升入れてもみ、ふくろで漉したもの。後者は生垂に削り鰹節(花鰹)を入れてせんじて漉したものである。要するに雑煮の味付けは味噌のすまし汁が始まりである。室町時代の味噌は大豆と大麦、小麦、塩水(または大豆のゆで汁)で作る唐(辛)味噌であり、まだ速醸の甘い米(白)味噌はない。武家や公家は鰹節を削った花鰹で、寺院は昆布で出しを引くようになっていたが、これらのだしを用いたかどうかはわからない。」と記述している。

『料理物語』に垂れ味噌仕立と味噌仕立が現れる』では、以下の記述がある。「江戸初期武蔵国狭山で書かれた、地方の料理も加わっているといわれ、料理の実用書である『料理物語』に、雑煮の記述がある。雑煮は、中(辛)みそ又すまし(垂れ味噌)にても仕立候。もち、とうふ、いも(里芋)、大こん、いりこ(干なまこ)、くしあわび、ひらかつほ(平たく削った鰹節)くくたち(菜の花)など入よしとある。餅はこの頃まではまだ丸小餅である。すましとあるのは醤油のすまし汁ではない。唐味噌を澄ました垂れ味噌である。当時はうどんもそば切も垂れ味噌でだしに味を付けている。垂れ味噌仕立は不精進で味噌仕立は精進である。徳川家で醤油を使い始めるのは、もっと後の1700年代中頃になってからで、上方の下り醤油を使うようになってからである。」と記述している。

『江戸中期、京都では庶民も雑煮を祝う』では、以下の記述がある。「江戸中期になると、雑煮の発生地である京都では庶民の間にまで普及していた。京都の年中行事を書いている『日次紀事(ひなみきじ)』(1685)によれば、元旦、「今朝良賤食-雑煮-」とある。公家や金持ちの町衆の家だけでなく、貧乏な家まで雑煮を祝っているというのだ。この頃には速醸の甘い白味噌が京都で醸成されており、これで味付けした。『料理塩梅集』(1668)には白味噌の作り方が示されている。白味噌仕立の山吹色の汁に餅や大根、人参、里芋などを入れるとその色が生え、白味噌(現在はすり味噌になっているが、昔は粒味噌で、すり鉢できめ細かく当たった)を、味噌漉で漉すだけで垂れ味噌より手間はあまりかからず、合理的である。そのうえ白味噌は甘いからだしは要らない。一方、公家や神社仏閣、金持ちの商家では昆布でだしを引いていた可能性がある。『歳中行事記』(1824)には、正月元旦 朝七ツ時 若水とおけら火(大晦日に八坂神社で戴いた雑煮を煮る時の火種)で薪を燃やして雑煮を煮る。雑煮 もち、頭いも、こんぶ、大根、小さいも、花かつほかけ と具材が明記されている。雑煮の具の頭芋は人の頭につくようにとの願いで、京都では現在も一家の主人と跡取りの長男に入れる。子芋は子孫繁盛を願って加える。京都のだし汁は昆布のみで引く(用いない家もある)から、禅林の影響を受けた野菜ばかりの精進である。正月の祝い事は神事であるから、精進でないことを明示するために花鰹をトッピングしたのである。現在も多くの家ではそうする。もちろん味付けは白味噌である。」と記述している。

三「大阪の雑煮-地方への波及は元禄以後」では、以下の記述がある。「雑煮祝いが全国的

に普及するのは貨幣経済が発展する元禄以後のことである。大阪では雑煮祝いを羹祝いともいった。和泉町鴻池家の雑煮として、松鯉(かつお、上置の鯉節)、餅、大根、里芋、焼豆腐、結昆布が記されている。続いて大阪で財をなした住友家の正月雑煮は、『年中規式録』(1828年)には、『正月元旦の朝祝いは、山草(裏白羊歯)敷朝飾膳(しきあさかざりぜん)、小鯛、指(さし)(塩)、鯛、雑煮、餅、削鯉』となっている。雑煮は餅のみである。鴻池家、住友家の両家とも味付けは京都に倣って白味噌仕立である。大阪では雑煮に用いる小餅を『若餅』と書いた。小の字は商いが小さくなるという忌み言葉だった。『改正月令博物荃』によると、雑煮の具は、国々家々の嘉例ありて大同小異ありと断り、『芋頭、大根、焼豆腐、かち栗、(干)鮑、煎海鼠(せんべい)、するめ、うきな、牛蒡、あらめ、鯉(かずのこ)、田作り』などである。」と記述している。

四『江戸の雑煮』では、以下の記述がある。京で始まった雑煮であるが、政治の中心である江戸では、地理的な事も含めてオリジナルなものが広がっている。「風俗研究家の江間務氏によると、時代は明確に記述していないが徳川家の大奥では將軍は長袴で新年を祝い、その祝膳の一番は『昆布、熨斗(のしあわび)、勝栗』。二番は『雑煮で、その具は餅(のし餅である)、大根、牛蒡、焼豆腐、芋(里芋)、くしこ、昆布、(干)鮑、蕨』で、雑煮の後、本膳から五之膳まで出たと書いている。元禄時代には吉良流の影響で四角の切餅になっていたと考えられる。味付けは鯉節のだしに醤油仕立のすまし汁である。醤油は大阪から菱垣廻船や樽廻船で送られてくる下りものである。」と記述している。

五『江戸ののし餅はいつごろ生まれたか』では、以下の記述がある。「菱餅はのしてから切る。ゆえにのし餅である。こののし餅を正方形に切り、雑煮に用いたのは駿府にいた作家吉良家である。吉良流は今川流作法を継承している高家である。將軍綱吉の頃、江戸城の家老であった吉良上野介義央(よしひさ)の頃は、江戸城の雑煮餅は角餅であった、と見てよい。幕府は吉良流の角餅を取り入れた。もちをのして切ることは敵をのし切るに通じる。焼いて用いたかどうかは不明であるが、焼けばふくらみ、福がくる。ふくらむと角がとれ、丸く納まる。だから開運縁起につながる。」と記述され、現在東日本で多く使用されている角餅への流れが理解できる。

六『武家が担った雑煮文化の全国化』では、以下の記述があり醤油を基本にしたすまし汁の普及が伺える。「江戸時代に入ると各藩の藩主は参勤交代で江戸住まいをする。正月元旦には正装して江戸城におもむいた。正月の雑煮文化は、1700年代後半から1800年代初めの間に普及していく。とはいえ、京大阪は別に於いて全国的には主に武家や寺社、金持ちの商家に限られていた。(「風俗問状答」からみた諸国の雑煮関係省略)江戸の上級武家では、すでに文化年間(1800年代初め)には醤油のすまし汁が当然だった。当然、この頃以前から徳川家では醤油のすまし仕立で、参勤交代により、藩主が江戸の文化を国元に持ち帰り、各藩の城下の武家にこの醤油のすまし汁が徐々に伝わったと考えられる。それ以前は味噌汁で、大きな藩では藩主は垂れ味噌だった。大名のいない京都や大阪を中心に白味噌仕立の雑煮が残ったのである。醤油のすまし汁仕立は武家風で、味噌仕立は京都の公家や町衆(商家)風といえる。皇室の影響はない。逆に民間の風習を取り入れている。1815、16年頃、江戸以外の藩主と城下に住む武家、武家でも上級、中級、下級により雑煮の具が異なっていた。醤油仕立のすまし汁を作るための醤油は、徳川將軍家は地廻りの醤油が出廻るまでは、大阪から菱垣廻船や樽廻船で江戸に送られてくる下り醤油を用い、1716年以前から醤油仕立のすまし汁が作られていたと考えられる。それまでは垂れ味噌仕立である。18世紀後半以後は、紀州

湯浅から伝わった醤油の技術によって銚子や野田で製造される地廻りの醤油が使われた。この地廻りの醤油が下り物の関西の醤油を駆逐して、江戸や関東の庶民が伝えるようになるのは19世紀後半以降である。」と記述されている。

八『現代の雑煮文化が確立したのは明治以降』では、以下の記述がある。「明治になると、東京では『なべて(かつおの)煮出しに芋、蘿蔔(だいこん)、菜など加へ、餅を焼きて煮るなり』と『東京風俗志』にある。雑煮は簡略化され、わずかに二、三種の混ぜ物をするにすぎずしかもその混ぜ物を一定したわけではなく、あるいは、鴨、鶏、牛肉などを混ぜたものもあるとしている。」と記述され、現在、料理本で紹介されたり家庭で作られたりするものに通じる。

<考察>

雑煮の成り立ちの歴史をみると、餅の他の材料や作り方等意味がある。それは生活文化との関わりが深く興味深い。取り入れる具の内容などはおせち料理とのつながりも深い。年越しの夜に神を迎えて行った祭りの供饌の餅を下げて、汁で煮て食べる直会の儀で始まった「雑煮」を食することは、その形は違っていても、その精神は脈々と日本人のそれぞれの家庭に受け継がれているところがある。「正月の食べ物の主役は雑煮である」ことはその歴史をみるとよくわかる。奥村彪生氏の著者『日本料理とは何か』(一般社団法人農山漁村文化協会)では、その雑煮の歴史や内容等を細かく調査・研究して記述している。特に第12章【雑煮を祝う】では、雑煮の発祥について、もちの形(のし餅・角餅、丸餅)、取り合わせる具や味付け(すまし汁仕立・味噌仕立)、食の広がりなど、それぞれの項目で時代検証を取り入れ記述され、調理技術とともに必要な食に対する想いが読み取られ伝わってくる。

第3次食育推進基本計画では栄養バランスに配慮した食生活を送っていくとともに、重点項目の一つに「食文化の継承に向けた食育の推進…和食、郷土料理、伝統食材、食事の作法など伝統的な食文化の理解等」があげられた。特に20歳代及び30歳代を中心とする世代に食育活動を通して、和食、郷土料理、伝統食材、食事の作法など伝統的な食文化に関する関心と理解を深めるなどして継承をすすめている。20歳代及び30歳代の若い世代が伝承的な食文化の保護・継承をすることは、その世代が親となり継承した文化を次の時代につなぐために意義あることである。奥村彪生氏の著者『日本料理とは何か』(一般社団法人農山漁村文化協会)の中に垂れ味噌仕立と味噌仕立の作り方が記載されている。雑煮の味付けは味噌のすまし汁が始まりであるとして、手間をかけた丁寧な作り方が記されている。現在、正月料理の中で「雑煮」は、おせち料理以上に地方色豊かでその家庭の特色が出ている献立である。汁の仕立て方、もちの扱い方や形、取り合わせる具などさまざまである。その実態等をテレビ番組テキスト「きょうの料理」(日本放送出版協会・NHK出版)と月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部)で調べるとともに家庭実践状況から今後の若い世代への伝承の仕方を考えたい。

III 調査研究

1 調査目的及び内容

- (1) テレビ番組テキスト「きょうの料理」(日本放送出版協会・NHK出版)における正月料理(雑煮)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)における正月料理(雑煮)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。

- (3) 学生における伝統的文化、特に正月料理(雑煮)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) テレビ番組テキスト「きょうの料理」(日本放送出版協会・NHK 出版) 8)
 ・昭和 49 年～平成 26 年発刊の各年 12 月号 計 34 冊
 (欠版 昭和 54 年、58 年、59 年、61 年、平成 4 年、6 年、11 年)
- (2) 月刊誌「栄養と料理」(女子栄養大学出版部) 9)
 ・昭和 45 年～平成 28 年発刊の各年 1 月号 計 46 冊
 (欠版 昭和 49 年(正月料理別冊))
- (3) 本学学生の正月料理(雑煮)の家庭実践状況と学生の調理技能習得状況

IV 研究内容

(1) 調査結果と考察

① 正月料理(雑煮)の掲載数の推移

テレビ番組テキスト「きょうの料理」(日本放送出版協会・NHK 出版)昭和 49 年～平成 26 年発刊の各年 12 月号計 34 冊と月刊誌「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 46 冊に紹介される正月料理(雑煮)の掲載数は下記のとおりである。その内容は、各事典等に示された伝承事項がしっかりと盛り込まるとともに、地方色豊かなものも多く、それぞれの指導者(料理研究家等)の正月料理(雑煮)に対する思いや伝承責任が感じられた。掲載の数は累計で「きょうの料理」が 102 献立、「栄養と料理」が 129 献立である。年度によっては数に変動がある。平成 25 年 12 月「和食」の食文化がユネスコから「自然を尊重する日本人の心を表現した伝統的な社会慣習」として世界無形文化遺産に登録された。

表 1 「雑煮」掲載状況

年度	きょうの料理 掲載数	栄養と料理 掲載数	掲載数	きょうの料理 掲載数	栄養と料理 掲載数
昭和 49 年	0	なし	平成 16 年	1	2
昭和 50 年	0	5	平成 17 年	12	1
昭和 51 年	3	7	平成 18 年	2	1
昭和 52 年	0	3	平成 19 年	2	0
昭和 53 年	3	3	平成 20 年	1	2
昭和 54 年	なし	1	平成 21 年	3	1
昭和 55 年	5	2	平成 22 年	1	7
昭和 56 年	4	3	平成 23 年	3	9
昭和 57 年	0	0	平成 24 年	2	1
途中省略			平成 25 年	5	0
平成 12 年	3	2	平成 26 年	11	2
平成 13 年	2	1	平成 27 年	1	2
平成 14 年	1	1	平成 28 年	1	8
平成 15 年	4	0			

正月料理はまさに土地の歴史や生活風習を反映した献立で、その家庭や地域の風習が紹介された数々の献立に見られる。平成 26 年の『きょうの料理』や平成 28 年の『栄養と料理』には伝統的なものからアレンジされたものまで紹介され、読者の創作意欲をあげている。

表 1 は「雑煮」掲載状況と図 1 はそのグラフである。

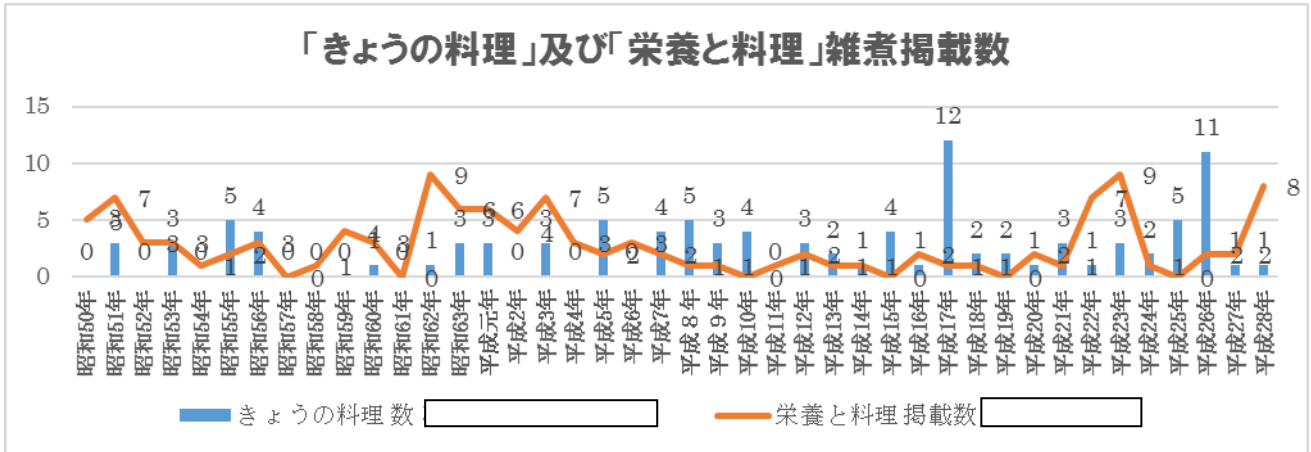


図1 「きょうの料理」及び「栄養と料理」雑煮掲載数

表2 「きょうの料理」及び「栄養と料理」の「雑煮」具体的掲載状況

きょうの料理『雑煮』掲載状況					
昭和55年 (5種類)	北国風雑煮(すまし仕立て)	堀江泰子	平成26年 (11種類)	あん餅雑煮(白みそ仕立て)	土井善晴
	関東風雑煮(すまし仕立て)	堀江泰子		なると入り雑煮(すまし仕立て)	清水信子
	南国風雑煮(みそ仕立て)	堀江泰子		京風白味噌雑煮(白みそ仕立て)	野口日出子
	すまし雑煮(すまし仕立て)	納富則夫		熊本風雑煮(すまし仕立て)	渡辺あきこ
	みそ雑煮(白みそ仕立て)	納富則夫		ねぎ入り雑煮(すまし仕立て)	脇 雅世
平成3年 (3種類)	関西風雑煮(白みそ仕立て)	土井 勝		雑穀餅雑煮(すまし仕立て)	吉田勝彦
	関東風雑煮(すまし仕立て)	土井 勝		新潟風雑煮(すまし仕立て)	真崎敏子
	東京風雑煮(すまし仕立て)	栗原はるみ		鴨入り関東風雑煮(すまし仕立て)	栗原はるみ
平成7年 (4種類)	青森南部雑煮(すまし仕立て)	鈴木登紀子		鶏と梅の雑煮(すまし仕立て)	西部るみ
	東京風雑煮(すまし仕立て)	清水信子		ザ・雑煮(すまし仕立て)	谷原章介
	京都京雑煮(白みそ仕立て)	村田吉弘		南部雑煮ばあば風(すまし仕立て)	鈴木登紀子
	福岡博多雑煮(すまし仕立て)	村上祥子			

栄養と料理『雑煮』掲載状況						
昭和46年 (5種類)	京雑煮	高橋 博	平成22年 (7種類)	愛知風雑煮	清水加奈子	
	加賀雑煮	大友佐太郎		京都風雑煮		
	餡餅雑煮(香川県)	土井信子		香川風雑煮		
	宮崎県	堀江泰子		東京風雑煮		
	中国風おせち (芝エビと雪菜の雑煮)	波多野須美		鹿児島風雑煮		
昭和50年 (5種類)	東京風雑煮	大野登美江 小林 トミ		北海道風雑煮		飛田和緒
	田舎風雑煮			関東風雑煮		
	新潟風雑煮		わが家のお雑煮(すまし仕立て)			
	京都風雑煮		豆乳のお雑煮			
	長崎風雑煮		ロールキャベツ風お雑煮			
平成28年 (8種類)			揚げ餅入りナンプラー味のお雑煮 (アジア風雑煮)	フードライター 白央篤司		
			白みそ仕立てのお雑煮(白みそ仕立)			
			減塩関東風雑煮(すまし仕立て)			
			減塩京都風雑煮(白みそ仕立て)			
			ハクホー母の雑煮ー新潟下越地方 (すまし仕立て)			

<考察>

各地域や家庭では、地域に根ざした多様な食材を用い、伝統的手法等を取り入れながら正月料理を作り伝えてきた。表2の「雑煮」掲載については、各地域独特の雑煮の紹介や調味料別の雑煮の仕立て方法を紹介している。現在は、その地域独特の調理方法を駆使して料理を振る舞うことは少なくなったところもある。しかし、地域の食材を地域ならではの調理方法で食する機会である正月料理(雑煮)を若い世代にも伝え、その一部でも家庭で振る舞う環境を整えることは、育児・保育の機会に、幼児の成長に心豊かさ、感性豊かさが期待される。幼稚園教諭・保育士として学ぶ学生達には特に基礎・基本になる技能を身に付けせ、幼児やその保護者に伝授させたい。「きょうの料理」及び「栄養と料理」の雑煮紹介も最近ではすまし仕立てと白味噌仕立ての伝統雑煮や各地域独特の雑煮の他にその家庭や調理者独特の工夫された「雑煮」が多く紹介されている。新しい器具や食材・調味料を使い、これまでに身につけてきた知識・技能を生かしたオリジナルのその家庭ならではの正月料理(雑煮)を出しや盛り付け等を工夫させ取り組ませ、体験させて興味を持たせたい。

② 雑煮に使用する餅の形

表3 雑煮に使用する餅の形

	「きょうの料理」掲載		「栄養と料理」記載	
	数	%	数	%
角餅	66	58.9	81	63.8
丸餅	34	30.4	31	24.4
餡餅	4	3.6	4	3.1
なし	7	6.3	9	7.1
その他	1	0.9	2	1.6
計	112	100.1	127	100

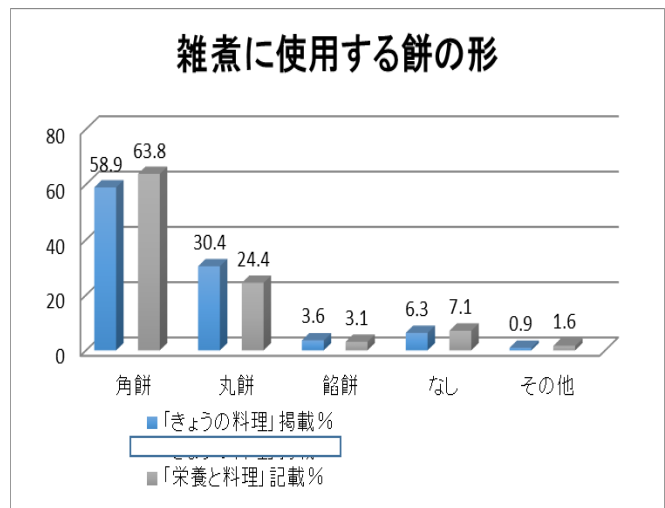


図2 雑煮に使用する餅の形

<考察>

雑煮餅の形を掲載された「雑煮」からまとめたものが表3、図2である。角餅(切り餅)、丸餅のどちらを使うかは地域家庭によって差がある。関東角餅、関西丸餅使用で紹介されたときもあったが、使用頻度から角餅が多い。近年は家庭で餅をつくことが少なくなり、市販のものが手近に購入できる。学生たちの餅形選択基準は食べ慣れたものである。家庭での食習慣の影響は大きい。幼児には、嚥下機能も考慮して食べやすい形への考慮も必要である。

③ 雑煮汁の種類

表 4 雑煮汁の種類 (主な味付け)

汁の種類(主な味付け)					
「栄養と料理」掲載			「きょうの料理」掲載		
	数	%		数	%
すまし仕立て	85	69.1	すまし仕立て	67	67.0
味噌仕立て	37	30.1	味噌仕立て	30	30.0
その他	1	0.8	その他	3	3.0
計	123	100		100	100

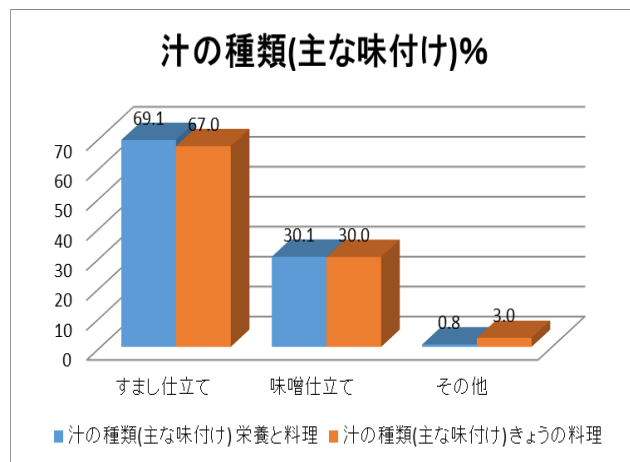


図 3 雑煮汁の種類 (主な味付け)

<考察>

紹介された「雑煮」汁は、味噌を使った料理と醤油を使ったすまし汁に大別される。味付けの発祥を比較すると、時代的には味噌仕立てのほうがかなり先であり、醤油味は中世以降である。今では関東醤油味関西味噌味と大別しているが、江戸の庶民が醤油を使えるようになるのは19世紀後半以降と『日本料理とは何か』一和食文化の源流と展開— (一般社団法人農山漁村文化協会)で奥村彪生氏は書いている。紹介された雑煮汁の味付けはすまし仕立てが多い。また、もちの味付けと持ちの形には相関関係がありすまし仕立ては角餅(切り餅)、味噌仕立てには丸餅と組み合わせが多いが学生は余りこだわっていない。さらに、最近では、すまし仕立てをだしの工夫で趣を変え、味の工夫を楽しんでいるものも見られる。

④ 「雑煮」に入れる餅の調理の仕方

表 5 「雑煮」用餅の調理の仕方

	きょうの料理	栄養と料理
焼く	54	73
茹でる	28	29
煮る	7	14
灰で焼く	0	2
熱湯に入れる	4	1
蒸す	1	1
揚げる	1	1
電子レンジ	4	0
無回答	1	0
計	100	121

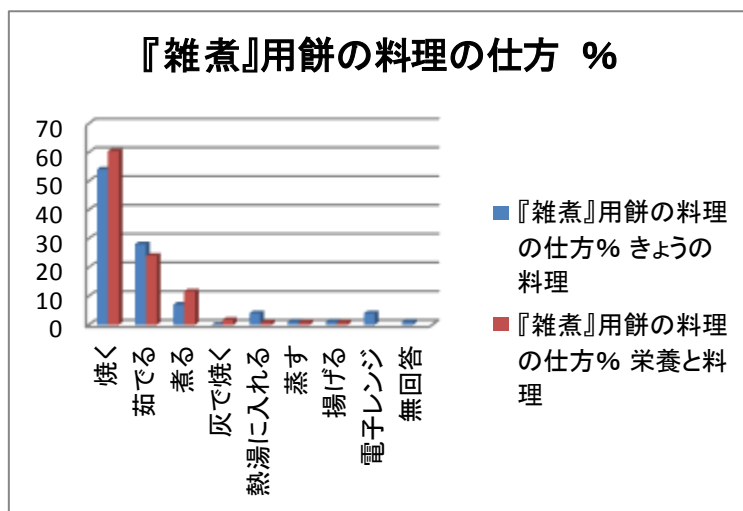


図 4 「雑煮」用餅の調理の仕方

<考察>

「雑煮」用餅の調理の仕方は表5の通りである。「きょうの料理」「栄養と料理」どちらも

「焼く」手法が一番多い。「きょうの料理」「栄養と料理」の本の雑煮紹介には、「各地で長く伝えられている、お国自慢」等の文で紹介されているものもある。「焼く」手法が一番多いが、その後、「椀にもり味を付けただし汁を注ぐ」場合と「焼いて熱湯にくぐらせる」場合、「焼いて熱湯で煮る」場合等がある。また、「熱湯に入れる」場合も「熱湯にくぐらせる」や「熱湯をかける」があり、「茹でる」手法と差がない表現もある。その場合、餅は柔らかい状態(搗いてから日が浅い)が適している。さらに、「蒸す」や「揚げる」手法も若干あり、調理にこだわりや工夫が見られた。

⑤ 掲載『雑煮』に入る具数

表 6 掲載雑煮具数

雑煮の具の数		
	きょうの料理	栄養と料理
0	0	0
1	5	3
2	6	14
3	18	18
4	15	19
5	29	23
6	12	17
7	4	17
8	7	5
9	4	4
10	0	2
11	1	0
12	0	1
計	101	120

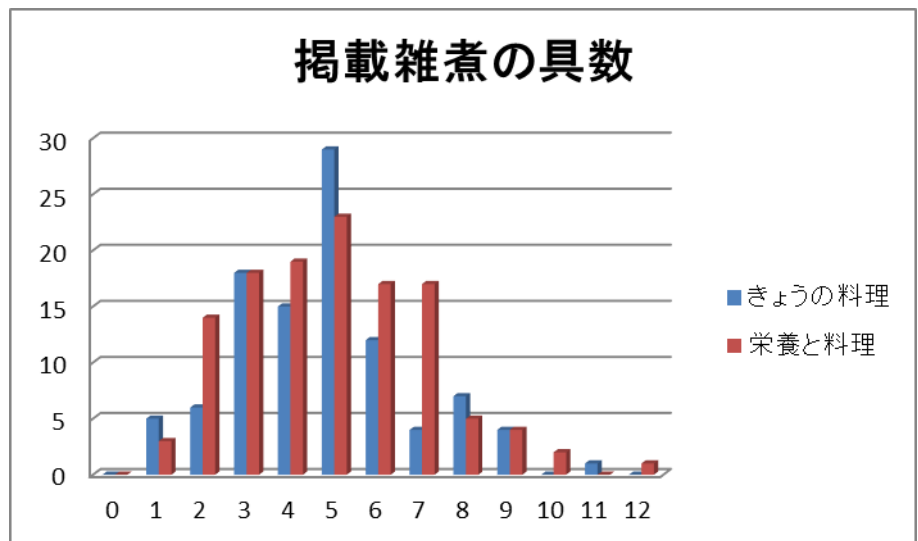


図 5 掲載「雑煮」に入る具数

<考察>

「きょうの料理」「栄養と料理」の「雑煮」に入る具の数は両誌とも 5 種類が一番多かった。一番多いものは 12 種類も入っていた。一般的に 3 種類から 7 種類のものが多くその内容は、家庭や地域に長く取り入れられているものも多い。(⑦で紹介する。)特に「わが家」の雑煮では「習わし」として紹介されている。「わが家」流から「自分」流に具材や切り方、味付けの方法を工夫するとより楽しい食卓が作られ、若い世代に受け入れられるものも多く生まれると考える。上記の 1 種類では、「栄養と料理」では小松菜や水菜が、『きょうの料理』ではベーコン、赤かぶ、小豆、削りかつおが用いられていた。両誌では「具材なし」はなかったが学生等の中には「出し」を昆布とたっぷりの鰹節でとり具材は入れないものもあった。学生も含めた若い世代には、好きな具材から興味を持たせ、家庭実践に取り組みせると意欲的に取り組むと考える。そのためには、出しの取り方やすまし汁・味噌汁の作り方等基礎的・基本的な知識・技能の定着が欠かせない。小学校・中学校における義務教育での「家庭科」及び「技術・家庭科」における指導の工夫が大切である。そのためには、幼稚園・小学校・中学校・高校・大学の系統的な指導を行うための教師の連携と関係機関の支援が必要であると考えられる。

⑥ 雑煮に入っている具の内容

ア 「栄養と料理」記載「雑煮」具材内容

表7 「雑煮」に入っている具材の内容(栄養と料理)

	種類	掲載数		計
		昭和45～	平成元年～28年	
1	大根	39	36	75
2	人参	30	31	61
3	里芋(子芋)	33	19	52
4	鶏肉	20	20	40
5	椎茸(干し・生)	17	15	32
6	小松菜	14	20	34
7	柚子	14	18	32
8	蒲鉾	20	8	28
9	野菜類 上記他	13	13	26
10	削り糸がき鯉	11	12	23
11	三つ葉	9	9	18
12	せり	11	6	17
13	牛蒡	10	6	16
14	焼き豆腐	6	6	12
14	青ネギ	9	3	12
16	魚(鮭以外貝含む)	10	1	11
17	イクラ	8	2	10
18	肉類卵加工品等	5	4	9
18	えび類	8	1	9
20	芋(京・大和・えび芋他)	4	4	8
20	ほうれん草	4	4	8
20	のり類	4	4	8
23	油揚げ類	5	2	7
24	水菜	2	4	6
24	鮭(生・塩)	5	1	6
24	蒟蒻	4	2	6
24	キノコ類椎茸他	5	1	6
28	豆腐(木綿・絹)	0	4	4
28	ぎんなん	4	0	4
28	鴨	3	1	4
28	ゆで茸の子	3	1	4
32	練り物	0	3	3
32	干し海鼠鮑帆立	0	3	3
34	その他	14	16	30
		344	280	624

<考察>

掲載数を調査する当たって、年代を「昭和」と「平成」に分けて統計をとった。年数や調査数が一律でないため、一概に比較はできないが傾向を調べた。

種類としては40種以上の具材が見られ、その多様化が伺える。また、それは地域性や家庭の独自性から出てきたものとも考えられる。総計で「昭和」約20間で344種類、「平成」約28年間で280種類で総計で624種類であった。(欠版有)「昭和」から「平成」へと時代の変化により少しずつ雑煮の内容や取組の変化が考えられる。

内容としては、「大根」「人参」「里芋等」「鶏肉」「椎茸」が上位を占めている。歴史本にない鶏肉は出しにも使え身近に取り入れられる具材となっている。「椎茸」は干し椎茸、生椎茸どちらも用いられ、特に干し椎茸は「出し」にも使用できる。

「平成」において使用増加しているものは「小松菜」「柚子」が見られ、「柚子」の切り方・用い方も様々で地域性も見られる。使用が減少しているものは、「魚類」「えび類」が見られるが「えび類」については「おせち料理」に使われることが多く、使用の具材については「雑煮」と「おせち重詰め」との関係も考えられる。身近な具材で簡単にできる「雑煮」を工夫することも継承の秘訣であると考えられる。

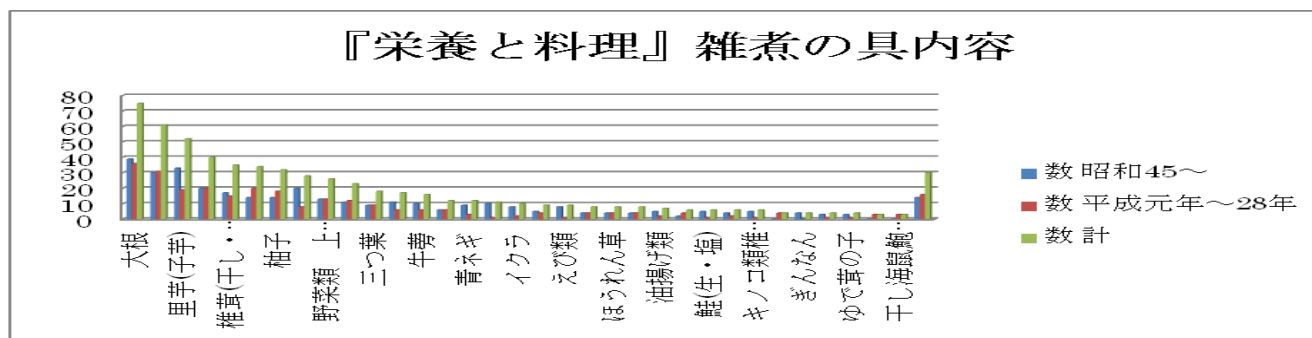


図6 「雑煮」に入っている具材の内容(栄養と料理)

イ 「きょうの料理」 雑煮記載内容

表 8 「雑煮」に入っている具材の内容(きょうの料理)

取り入れられている具材の種類(きょうの料理料理)

	種類	数		計
		昭和 45 ～	平成元年 ～28年	
1	人参	10	45	55
2	大根	10	37	47
3	鶏肉	5	36	41
4	柚子	4	33	37
5	野菜類 他	7	25	32
6	蒲鉾	6	24	30
7	里芋(子芋)	9	18	27
8	小松菜	2	23	25
9	椎茸(干し・生)	6	18	24
10	三つ葉	3	20	23
11	牛蒡	4	13	17
12	削り糸がき鯉	2	11	13
12	魚(鮭以外貝含む)	7	6	13
12	イクラ	2	11	13
15	のり類	2	9	11
16	油揚げ類	2	8	10
17	肉類卵加工品等	2	6	8
18	えび類	1	6	7
19	せり	2	4	6
20	青ネギ	0	5	5
20	練り物	1	4	5
22	ほうれん草	1	2	3
22	キノコ類椎茸他	0	3	3
24	水菜	0	2	2
24	鮭(生・塩)	1	1	2
24	蒟蒻	0	2	2
24	芋(京・大和・えび芋他)	1	1	2
24	豆腐(木綿・絹)	0	2	2
24	ゆで茸の子	2	0	2
24	焼き豆腐	0	1	1
31	ぎんなん	0	0	0
31	鴨	0	0	0
31	干し海鼠鮑帆立	0	0	0
34	その他	3	16	19
		95	392	487

<考察>

「栄養と料理」同様、掲載数を調査する当たって、年代を「昭和」と「平成」に分けて統計をとった。年数や調査数が一律でないため、一概に比較はできないが傾向を調べた。

種類としては「栄養と料理」同様 40 種以上の具材が見られ、その多様化が伺える。総計では「昭和」で 95 種類「平成」で 392 種類で総計で 487 種類であった。内容的には「昭和」から「平成」へと時代の変化により少しずつ雑煮の変化が見られるが、具材の数は増し伝承的な文化への取組が継続的に行われている事が心強い。

内容としては、「人参」「大根」「鶏肉」「柚子」「野菜類他」が上位を占めている。『栄養と料理』で上位を占めた「里芋」「椎茸」も上位に入っている。

「平成」において、使用増加しているものは上記の他に「鶏肉」「小松菜」「三つ葉」「牛蒡」等が見られる。使用が減少しているものは、「魚類」が見られる。『栄養と料理』に見られた「ぎんなん・鴨・干し海鼠鮑帆立」は見られなかった。

身近な具材で簡単にできる「雑煮」を工夫するために、若い世代や幼児・児童生徒に色々な食材を食し使用してもらいたい。

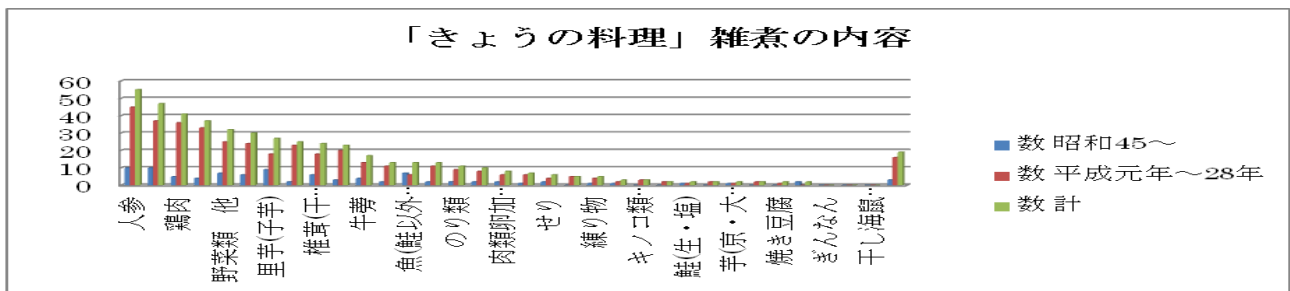


図 7 「雑煮」に入っている具材の内容(きょうの料理)

ウ 「栄養と料理」及び「きょうの料理」雑煮記載内容

表9 「雑煮」に入っている具材の内容(「栄養と料理」及び「きょうの料理」)

取り入れられている具材の種類				
種類		昭和 45 ～	平成元年 ～28年	計
1	大根	49	73	122
2	人参	40	76	116
3	鶏肉	25	56	81
4	里芋(子芋)	42	37	79
5	柚子	18	51	69
6	小松菜	16	43	59
7	蒲鉾	26	32	58
7	野菜類 上記他	20	38	58
9	椎茸(干し・生)	23	33	56
10	三つ葉	12	29	41
11	削り糸がき鯉	13	23	36
12	牛蒡	14	19	33
13	魚(鮭以外貝含む)	17	7	24
14	せり	13	10	23
14	イクラ	10	13	23
16	のり類	6	13	19
17	肉類卵加工品等	7	10	17
17	青ネギ	9	8	17
17	油揚げ類	7	10	17
20	えび類	9	7	16
21	焼き豆腐	6	7	13
22	ほうれん草	5	6	11
23	芋(京・大和・えび芋他)	5	5	10
24	キノコ類椎茸他	5	4	9
25	水菜	2	6	8
25	鮭(生・塩)	6	2	8
25	蒟蒻	4	4	8
25	練り物(蒲鉾他)	1	7	8
29	豆腐(木綿・絹)	0	6	6
29	ゆで茸の子	5	1	6
31	ぎんなん	4	0	4
31	鴨	3	1	4
33	干し海鼠鮑帆立	0	3	3
34	その他	17	32	49
	計	439	672	1111

<考察>

「栄養と料理」及び「きょうの料理」の「雑煮」に取り入れられている具材の内容は表9図7の通りである。大根、にんじん、鶏肉、里芋、柚子等が上位に入る。鶏肉、柚子等は平成年代に使用頻度が高まっている。特にすまし仕立ての雑煮調理の際に使用頻度が高い。

葉物野菜類では、ほうれん草や水菜に比べ、小松菜、三つ葉、セリ等の使用頻度が高い。また、地域独特の「かつお菜」「つる菜」「からし菜」等も入っている。記載表記に「青菜」と総称して記されているものもあり、その地域で収穫されるものを入れる場合もある。

芋は里芋が多いが、京雑煮などに代表される八つ頭は地域性があり、紹介は少ない。京芋、大和芋、えび芋など多種が紹介されているが、地域の生産との関係も深い。年末から市場に出まわる「くわいやゆりの根」等も「雑煮」に使われる場合があるが、おせち料理に入れられることが多い。

また、「雑煮の歴史」の中で出てくる干し海鼠鮑等は一般的な入手が困難なためか利用が少ない。勝栗も同様である。重詰めに入れられるものもある。

家庭で作られる「雑煮」は味付けとともに入れられる具材にも印象が深い。家庭の味として、伝統的なものと創作的なものを家族とともに楽しむ環境づくりを支援したい。

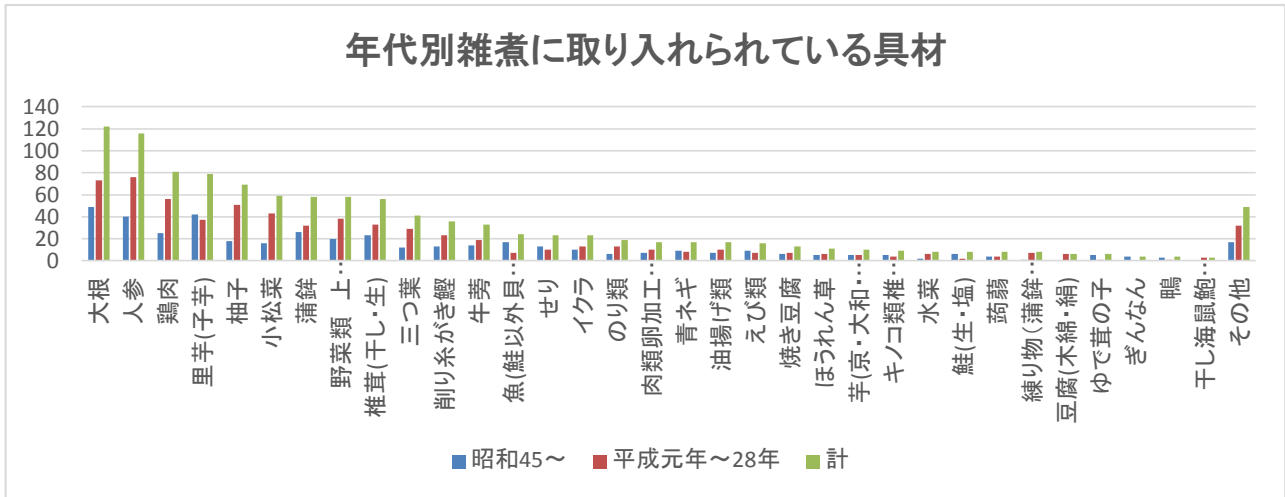


図7 年代別「雑煮」に取り入れられている具材の種類

⑦ 雑煮の味付けのための調味料数

表10 雑煮味付け調味料数

雑煮味付け調味料数		
	きょうの料理	栄養と料理
1種類	22	29
2種類	32	53
3種類	24	25
4種類	18	8
5種類	4	3
6種類	0	2
計	100	120

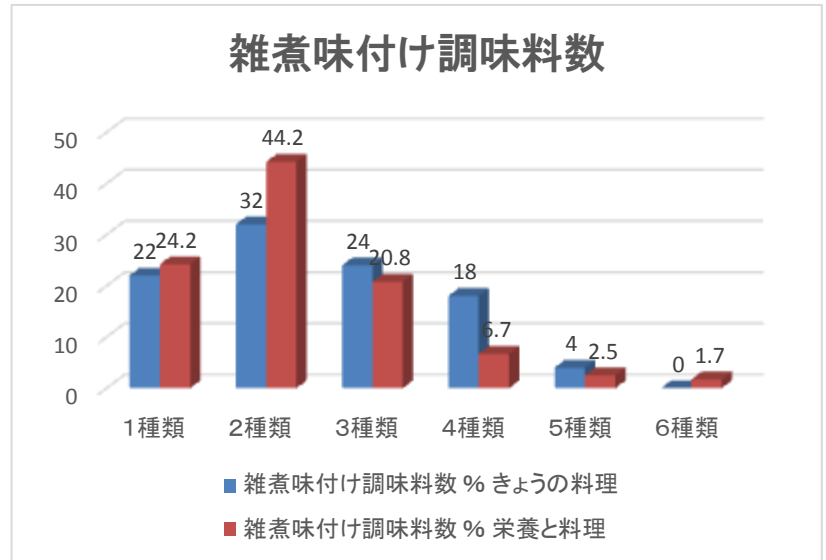


図7 雑煮味付けのための調味料数

<考察>

「出し」を除いた「味付けのための調味料」数の掲載状況は2種類が一番多く、次が1種類・3種類であった。特に、味噌は他の調味料と併用することが少ない。「栄養と料理」掲載の「雑煮」では、若干、味噌と塩や砂糖（三温糖）、味醂、酒と混ぜ合わせ、使用しているものもあった。「きょうの料理」掲載の「雑煮」では、数種類味噌と塩や砂糖（三温糖）、味醂、酒と混ぜ合わせたものが紹介されていたが、両誌とも大半は味噌のみの使用であった。

「すまし仕立て」は両誌ともに数多く紹介がある。すまし仕立ては江戸時代、参勤交代にともなって全国的に広まったといわれる。（「日本料理とは何か」一和食文化の源流と展開—著者：奥村彪生 第12章【雑煮を祝う】六）醤油をベースに塩で味をつけるが、薄口醤油と醤油を組み合わせる方法や酒や味醂で味の調整を行う方法も示されている。5種類や6種類の調味料使用は味噌がベースになっている場合の紹介であった。「だし」や「調味料」の組み合わせを工夫して「わが家の味」を作り、伝統料理の楽しさを味わってもらいたい。

⑧ 雑煮に使われている調味料の内容

ア 「きょうの料理」に使われている調味料の状況

表 11 雑煮に使用される調味料の種類

雑煮に使用される調味料の種類		
種類	きょうの料理	栄養と料理
塩	65	76
醤油	68	84
(内 薄口醤油)	36	22
味噌	33	38
(内 白味噌)	23	32
酒	36	31
味醂	18	10
砂糖	6	6
油(サラダ・ごま・オリーブ等)	4	6
こしょう	4	1
固形スープ	1	0
市販そばつゆ等、市販出し	2	0

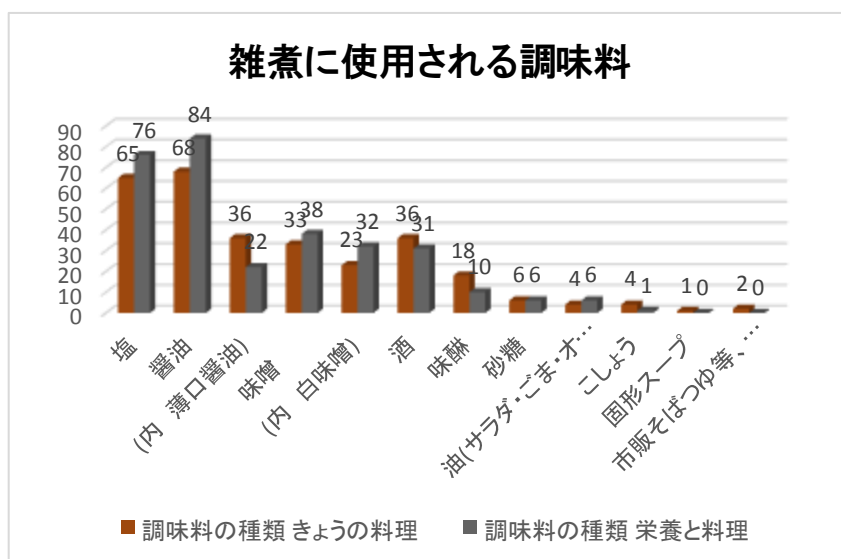


図 8 雑煮に使用される調味料

<考察>

雑煮は大別すると「味噌仕立て」「すまし仕立て」に分かれる。味噌仕立ての場合でも、味噌のみではなく味醂や酒をはじめ塩や砂糖で塩分・糖分調節を行ったり、味噌を種別で混ぜ合わせたりと工夫が見られる。京雑煮は白味噌を使うことが多いが、他地方では多種類の味噌や調味料を混ぜ合わせオリジナルのものが見られる。また、味噌の濃度も様々あり、京雑煮等は具を少なめにし甘めのある白味噌でコクのある風味を出すように作っている。最近の家庭では市販のつゆや固形スープ等の利用も見られ、若干であるが、その料理も掲載されている。製作者の調理技能や環境も考慮し、市販のものはその内容を理解し、使い方を工夫して「味」作りに努めるように助言したい。調味料の数は多々ある。これから、保育士や幼稚園教諭として、その保護者と関わり指導していく学生たちには、学校教育で身につけた知識・技能を応用し、自分の家庭や地域社会と積極的に関わり、伝統料理の基本を身に付けるように支援したい。そして、「自分の味」を創作し振舞う意欲をもたせ、その心を次世代に伝えさせたい。

(2) 学生の雑煮調理に対する実態

本学学生の「雑煮」に対する実態は次の通りである。

① 学生は「わが家の雑煮」について、次のような感想を書いている。その中には「わが家の雑煮」を大切に思う気持ちや伝統料理に対する畏敬の念が伺える。下記のように、伝統的な食べ物を通して行事を意識し、伝承意欲が伺えるものが多かったが、一部、「自分の家で雑煮は食べない」や「何も感じない」、「好きではない」「家で作らない」という感想もあった。

- ・ 食べるとお正月がきたという感じがする。出しの摂り方は何日もかけて摂るので美味しい。正月だけでなく、普通の日にも食べることができるとよいと思う。
- ・ 「わが家の雑煮」を食べると正月らしさ、新年が来たことを感じる。おやしが美味しい。

- ・お母さんの味が好き。じっくり煮るので味がしっかり美味しい。祖母の味もおいしい。
- ・自分は作らないでずっと母の雑煮を食べたい。食べると安心する。
- ・薄味野菜や肉の味がついて美味しくさっぱりお腹にやさしい。
- ・とても美味しいので作り方を教えてもらい作りたい。作れるようになりたい。
- ・美味しい一年に一度の雑煮を楽しみにしている。祖父母から受け継ぐ昔からなじみのあるとても好きな料理である。
- ・具がたくさん入っているのでおなかも膨れて美味しい。
- ・祖母から引き継がれている味だから美味しい。祖母がつくる美味しい味を作りたい。
- ・深く考えたことがなかったが、地域や家庭で違う味・具など他にも食べたい。
- ・正月はいつも食べているので、無いと寂しい。食べると落ち着き何度でも食べたくなる。
- ・子どものころはあまり好きではない今は好きである。食べると正月を感じ、母の雑煮が祖母の雑煮と似ている。

② 「わが家の雑煮」内容等実態調査

ア もちの形

表 12 雑煮に使用する餅の形

餅の形	
丸餅	角きり餅
109	93
82,58%	70,45%

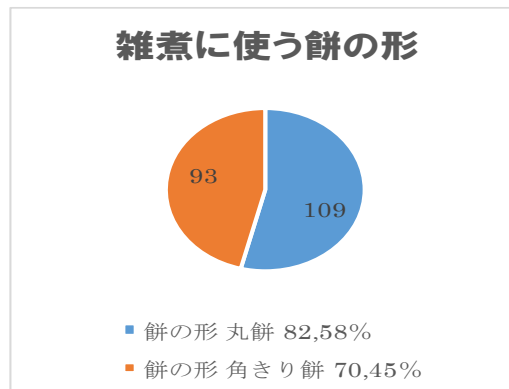


図 9 雑煮に使用する餅の形

<考察>

学生が家庭で食する「雑煮」に使う餅は、丸餅と角切り餅でその使用度の差は余りない。家庭で購入する際に形を決めているところは少なく、親等がこれまでの習慣で形を選んでいる家庭が多かった。また、どちらも使用する家庭もあった。餅の使用については丸餅、角餅（切り餅）どちら

を使うか、地域により差がある。これまでは、主に東日本と西日本に分かれ、九州ほどの県も丸もちを焼く家庭が多かったが、その差が小さかった。市場の現状やメディア等の影響が多いこと。核家族で食事をする機会が増え、新しく我が家の料理として食卓に出していることから選択基準が個人や家族の意志が反映していると考え

イ 餅の調理法

表 13 雑煮に使用する餅の調理法

餅の調理法	
煮る	焼く
63	120
47.7%	90.9%

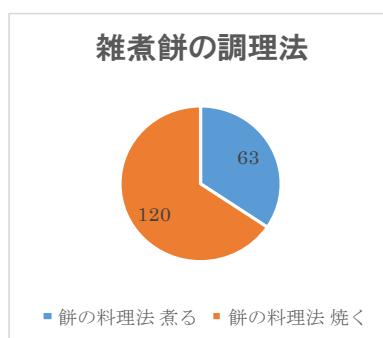


図 10 雑煮に使用する餅の調理法

<考察>

雑煮に使用する餅の調理法について、西日本特に九州は「丸餅を焼く」が多いといわれたが、学生の実態は9割以上が焼いて食していた。その理由として「香ばしくおいしい」「煮ると汁がどろどろになるからいや」の理由が多かった。

ウ 調理方法等の選択理由

表 14 調理方法等選択理由

調理方法等選択理由		
祖父母	好み	分からない
43	19	71
32.3%	14.3%	53.4%

< 考察 >

家庭で作る雑煮について、餅の形・調理法・出しや味付け等の調理方法選択理由をたずねると約半分の「わからない」と答えた。興味を持って、会話をしたり、調理法の伝授をする家庭は少ない。

エ 雑煮に使用する調味料の種類

表 15 雑煮に使用する調味料の種類（複数選択可）

味付けについて(複数選択可)													
調味料	薄口醤油	醤油・塩	味噌	塩のみ	みりん	砂糖	醤油	調味酒	麵つゆ	カレー粉	その他	分からない	計
数	54	43	21	17	16	14	11	11	3	2	3	11	206

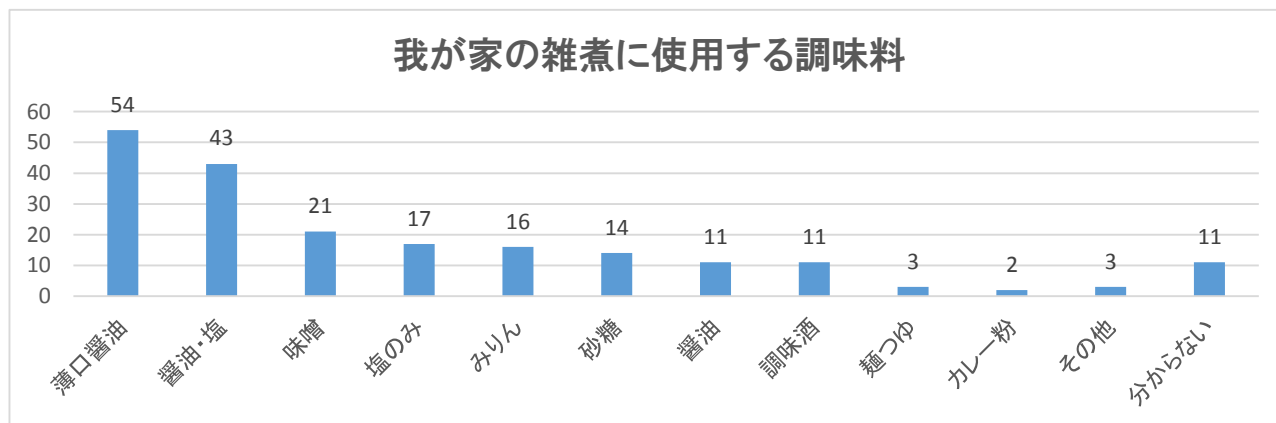


図 12 雑煮に使用する調味料

< 考察 >

「我が家の雑煮に使用する調味料」を調べると「すまし仕立て」が多いため、醤油・塩を中心とした味付けになっていた。薄口醤油のみも多く、みりんや調味酒を混ぜ、家庭の好みの味になっている。「我が家の雑煮は美味しい。ずっと食べたい。」と感想を述べている学生も多く、味付けが普段の家庭の味に共通するところがあると考えられる。味噌味は 15.8% で全体的には少ない。少数ではあるが、普段の味噌汁に餅を入れ、雑煮としている家庭もあった。「雑煮」として伝承を続けるために、「我が家の味」を親から子へ引き継ぐ機会をより設けるとともに、学生自らオリジナル味付けをする機会を設けることも大切であると考えられる。

オ 「我が家の雑煮」に使用する「出し」

表 16 家庭で雑煮作りに使用する「出し」の種類（複数選択可）

家庭で使用する「だし」について								
鰹節	煮干	市販白だし	昆布	椎茸	市販粉末	昆布鰹節	鶏肉	市販出汁
35	27	25	24	22	18	17	11	9
麵つゆ	鶏がらスープ	魚	カニ	豚肉	その他	出し無	分からない	
7	3	2	2	1	1	1	29	

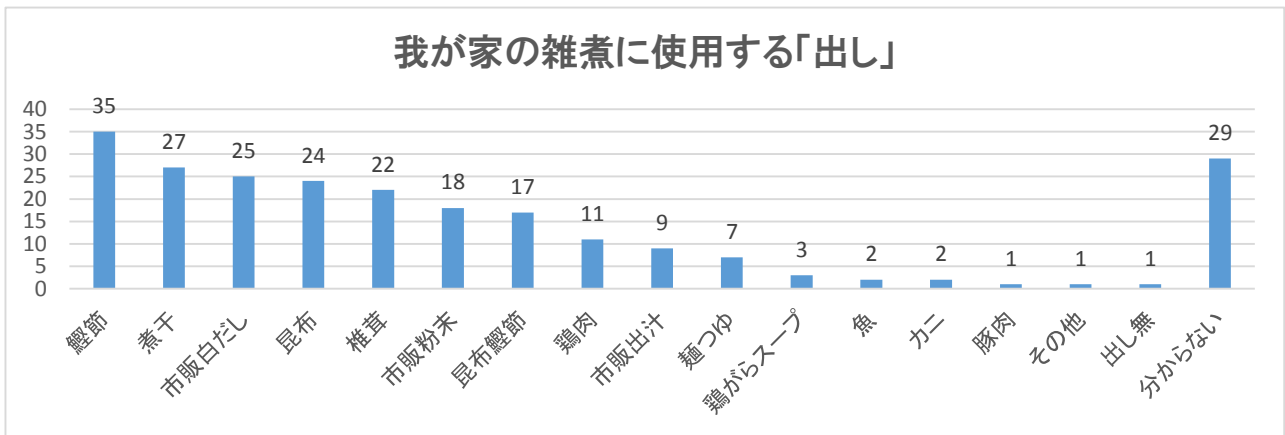


図 13 我が家の雑煮に使用する「出し」の種類

<考察>

家庭で普段使用する出しは多様化している。昆布や鰹節を始めとし、最近では「市販白だし、市販出汁、麵つゆ」などの他に「市販粉末だし」も手近に使っている実態がある。しかし、正月料理の「雑煮」となると、「出し」から気をつけているという学生も多い。「市販粉末だし」は手近に味の調節ができるが塩分・糖分等や化学調味料等も入り、その成分が気になるところである。

カ 我が家の「雑煮」に入る具の種類

表 17 家庭で作る「雑煮」に入る具の種類（複数選択可）

「雑煮の具」には何が入っているか。									
蒲鉾	鶏肉	椎茸	人参	おやし	水菜	白菜	ねぎ	大根	三つ葉
76	56	56	48	44	41	40	34	31	25
もやし	ほうれん草	里芋	豚肉	牛蒡	長ネギ	茸の子	小松菜	昆布	えび
24	16	14	13	12	10	10	9	9	9
魚類	柚子	なると巻き	麩	薄揚げ	ちくわ	焼き豆腐	干しエビ	さつま芋	蓮根
8	8	8	7	6	4	4	3	3	2
牛肉	鴨肉	いくら	鮭のさかな	伊達巻き					
2	1	1	1	1					

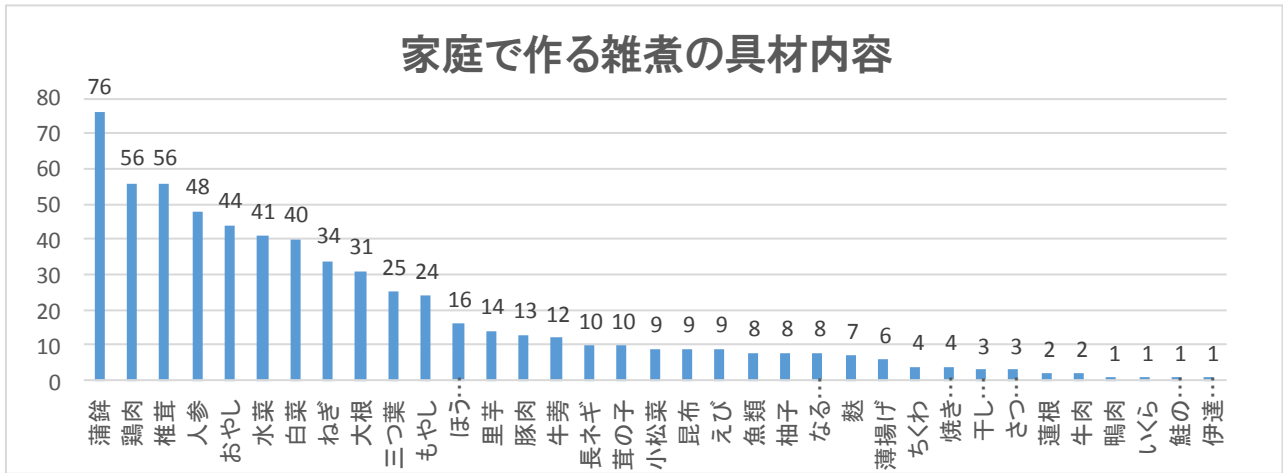


図 14 家庭で作る「雑煮」に入る具の種類

表 18 「栄養と料理」「きょうの料理」「本学学生の実態」における雑煮食材

雑煮に入る食材 (多い順)					
栄養と料理		きょうの料理		本学学生の実態	
1	大根	1	人参	1	蒲鉾
2	人参	2	大根	2	鶏肉
3	里芋(子芋)	3	鶏肉	2	椎茸
4	鶏肉	4	柚子	4	人参
5	椎茸(干し・生)	5	野菜類 他	5	おやし
6	小松菜	6	蒲鉾	6	水菜
7	柚子	7	里芋(子芋)	7	白菜
8	蒲鉾	8	小松菜	8	ねぎ
9	野菜類 上記他	9	椎茸(干し・生)	9	大根
10	削り糸がき鯉	10	三つ葉	10	三つ葉
11	三つ葉	11	牛蒡	11	もやし
12	せり	12	削り糸がき鯉	12	ほうれん草
13	牛蒡	12	魚(鮭以外貝含む)	13	里芋
14	焼き豆腐	12	イクラ	14	豚肉
14	青ネギ	15	のり類	15	牛蒡
16	魚(鮭以外貝含む)	16	油揚げ類	16	長ネギ
17	イクラ	17	肉類卵加工品等	16	ゆで茸の子
18	肉類卵加工品等	18	えび類	18	小松菜
18	えび類	19	せり	18	昆布
20	芋(京・大和・えび芋他)	20	青ネギ	18	えび
20	ほうれん草	20	練り物	21	魚類
20	のり類	22	ほうれん草	21	柚子
23	油揚げ類	22	キノコ類椎茸他	21	なると巻き
24	水菜	24	水菜	24	麩
24	鮭(生・塩)	24	鮭(生・塩)	25	薄揚げ
24	蒟蒻	24	蒟蒻	26	練り物
24	キノコ類椎茸他	24	芋(京・大和・えび芋他)	26	焼き豆腐
28	豆腐(木綿・絹)	24	豆腐(木綿・絹)	28	干しえび
28	ぎんなん	24	焼き豆腐	28	さつま芋
28	鴨肉	24	ゆで茸の子	30	蓮根

28	ゆで茸の子	31	ぎんなん	30	牛肉
32	練り物	31	鴨肉	32	鴨肉
32	干し海鼠鮑帆立	31	干し海鼠鮑帆立	32	イクラ
34	その他	34	その他	32	鮭(生・塩)

<考察>

「栄養と料理」「きょうの料理」「本学学生の実態」の「雑煮に入る食材」を比べると、「栄養と料理」「きょうの料理」については共通点があるが「本学学生の実態」とは違いが見られる。野菜類（青菜）では、「三つ葉」はいずれにも使われているが、「小松菜」については全国的には多い。しかし、本学では「ほうれん草」の方が使用されている。「鶏肉」はいずれにも使われているが、「鮭やイクラ」については、日本海に面した地方や東北・北海道で作られる雑煮に高い頻度で使われている。また、「柚子」については、「栄養と料理」「きょうの料理」「すまし仕立て雑煮」には必ず入っているといても過言ではないが学生たちには食べられていない。この時期、市場に並ぶ「白菜」などは本学学生の家庭でよく使われるが、「栄養と料理」「きょうの料理」料理本に紹介される材料には見られない。さらに、「干し海鼠鮑帆立」などの乾物伝統的な食材等は家庭ではほとんど使われていない。食材の購入が難しく高価であること、重詰めの料理に使用なども考えられる。

キ 本学生の「出し」の選択基準

表 19 雑煮（味噌仕立て・すまし仕立て）に使いたい「出し」

味噌仕立てだし・すまし仕立てで使いたい「出し」																			
	昆布	かつお節	昆布と かつお節	椎茸	麵つゆ	市販 出し汁	鶏ガラ スープ	鶏肉	豚肉	魚	市販 白だし	カニ	牛肉	いりこ 煮干し	野菜	市販粉末 出し	その他	出し無	計
味噌仕立て	22	32	14	5	2	10	11	3	0	4	8	1	0	41	5	36	1	6	201
すまし仕立て	12	22	19	7	3	1	7	6	0	1	3	6	1	30	3	11	2	2	136

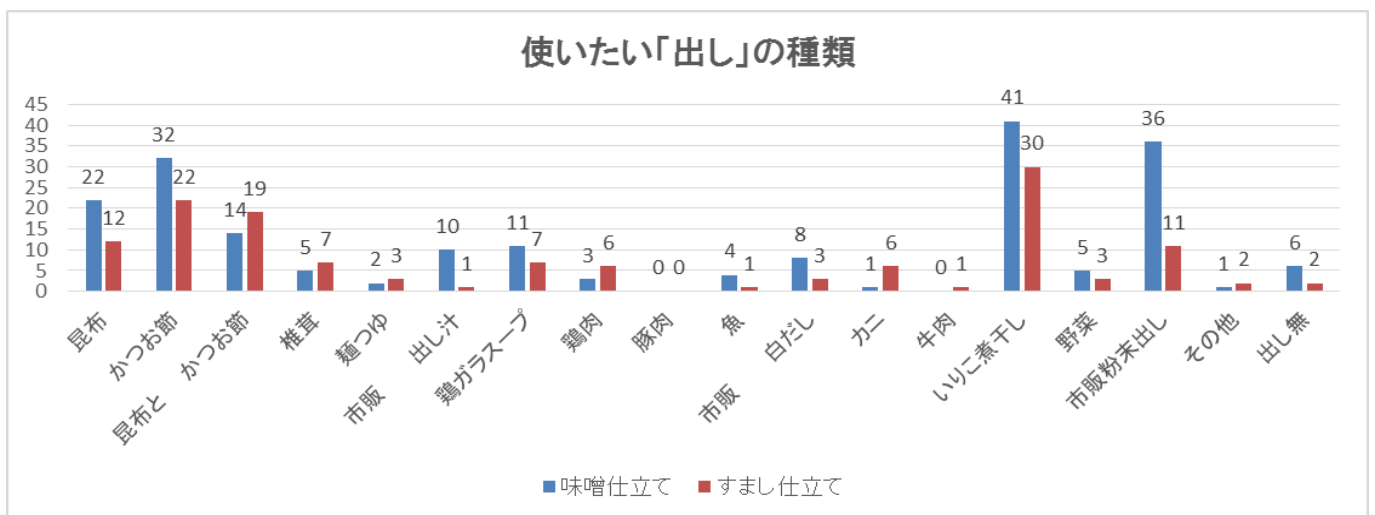


図 15 味噌仕立て及びすまし仕立て「雑煮」に使いたい「出し」の種類

<考察>

本学学生が味噌仕立て及びすまし仕立て「雑煮」に使いたい「出し」の種類をまとめたものが上の表 19・図 15 である。味噌仕立て及びすまし仕立てどちらも、いりこ・煮

干、鰹節、昆布と鰹節が多い。また、市販の粉末出し（かつお風味）も味噌仕立てに多い。これは普段の味噌汁を作る際に多くの学生が使用している影響である。近年、化学調味料や粉末出しが多く出まわり、安くて塩味・甘味が強く風味が付いた市販の粉末出しを好む学生が多くなった。学生たちの多くは削り鰹節からとるかつお風味には感動するが、昆布出しについてはそのうま味を舌でしっかり感じるができる学生は少ない。定量（水 800 g に昆布 8 g、水 800 g に削り鰹 24 g）の鰹節出し・昆布出し・昆布と鰹節出しと椎茸出しとiriこ・煮干出し（水 800 g にiriこ・煮干 20 g）及び市販の「粉末鰹出し・昆布出し・iriこ出し」の「うま味評価」を行った。大半の学生が昆布出しのうま味を感じることができず、「薄味、臭みがある、美味しくない」などと答えた。鰹節出しについても「薄い、色は出ているが美味しくない」などと答えた。昆布だしと鰹節出しの混合だしについても同様であった。そのような中で 34 名中 3 名が、「深い味がした。香りが良かった。薄い味だがすごく飲みやすかった」と答えて、味の深みを理解していた。ほとんどの学生が 4 段階評価で 2 が 1 の評価をしていた。反対に市販の和風粉末出し、鰹粉末出し、昆布出しの素、iriこ出しの素については評価が高く、ほとんど学生が 4 段階評価で 3 か 4 であった。感想としては、「味が濃い、美味しかった、使いたいと思った、市販のものは美味しい」の感想があった。塩分の味を感じて使用に疑問を持つ学生は数%であった。

11 月の保育園実習においては「味覚を育てる取り組み」を行っている園が数園有り、その報告に学生は感動を覚えていた。市販の商品には「塩分・糖分」等が添加してある。長い間その味に慣れ親しみ、食していた学生が本物の味を理解できるためには、それを食することが大切である。市販の品は添加物を確かめ、本物の味との違いを身体で覚えることができないと、保育園・幼稚園での指導は難しくなる。今後、学生達が指導者として昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸、干し椎茸のグアニル酸などのうま味成分等にも目を向け、「出し」のうま味を引き出す技術を的確に身に付けさせたい。そして、その中で「わが家の出し・味」を作る喜びを味わわせ、伝統の味を理解させたい。そのことが、将来指導者の立場で園児や保護者たちに自信を持って味を伝え、食育指導を行なうことができると考える。

V まとめと今後の課題

著者は、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）及び宮崎学園短期大学 白石知子 紀要 9 号「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—」（2016）において、伝統料理（おせち料理）を中心にその調理方法や内容および食材について考えてきた。また、学生の家庭実践実態を調査・考察し、伝統料理（おせち料理）調理技能定着について考えてきた。本研究はこれらの研究を基に、正月料理（雑煮）に焦点を絞り、その内容の変遷と食生活環境を調べたものである。また、本学は、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調査・考察し実践力を培うための環境についても考えてきた。

本研究は、NHK「きょうの料理」テキスト及び月刊誌「栄養と料理」の資料をもとに正月料理「雑煮」について、その内容と変遷を「雑煮の餅・調味料・具材等」から調べ、「雑煮の語源や調理の事典や専門家の説明」と照らし合わせながらまとめてきた。「雑煮」の調理内容

や方法は、それぞれの資料本の編集の特徴や料理本やメディア等での全国的な広がり、また、栄養学や指導者の料理に対する考え等から伝統的なものだけでなく、オリジナル性のある調理方法もたくさん紹介されていた。課題として、正月料理紹介が多い「きょうの料理」1月号や「栄養と料理」12月号ではあるが、「雑煮」の紹介は限られている。購入保管を工夫すると具体的な調理方法や素材をより知ることが出来、効果的であるが消費者は単年購入がほとんどである。若い世代の調理技能等低下を考える時、基礎・基本となるものはページ数は少なくとも毎年掲載がほしいところである。また、各地域の公共機関での取組みもさらに望まれる。その際、若い世代の取組みの問題点を考慮し、工夫した方法から伝承技能の定着に努めてほしいところである。

ところで、本学調査学生の71.3%は「餅が好き」と答え、「嫌い」と答えた学生は1.9%にすぎない。また、「雑煮を自分で作ってみたいですか。」の問いに対し、43.9%の学生が「自分の家の雑煮を作りたい」と答え、34.8%の学生は「作り方を教えてもらったら作りたい」とも答えている。また、「内容を変え、自分なりに工夫して作ってみたい」13.6%、「レシピを調べ作ってみたい」13.6%いる。しかし、「今までも作っていた」という学生は5.3%、「手伝いをしていた」6.8%にすぎず、「作りたいが作り方に自信がない」18.2%の学生や「興味がない・食べない」学生6.8%であった。自信がない学生や興味のない学生への個別の創作意欲喚起や支援の工夫が喫緊の課題である。

今回調理本の調査をすすめる中で、「だしを取り方」の紹介が少ないと言える。「出しの取り方」については、小学校で「いりこ・煮干し」、中学校・高等学校で「昆布や鰹節」を中心としたものを学んでいるが技能の定着が不十分である。「きょうの料理」1月号や「栄養と料理」12月号では、不定期に掲載されている。「出し」の項目についても、「昆布と鰹節でとる混合だしが一番だし」と書かれているものは少なく、「出し」のみの表記がほとんどである。本学学生の「出し」選択基準の項でも紹介したが、出しの取り方及び学生の味覚は十分とは言えない。塩分・糖分の強い濃い味に慣らされている。ほとんどの学生が市販の粉末出し使用の経験を家庭でも持ち、その使用を望んでいる。そのような中で、「本物を知る」こと、身に付けることは十分配慮した環境を整える必要がある。最近、保育園・幼稚園の中では、味覚の感性を豊かにしようと、「本物の味体験」を行う園が増えてきた。その指導者になる学生達、また、若い親の世代(第3次食育推進基本計画にある)の「味覚を豊かに」することが確かな子どもの味覚を育てることにつながると考える。学生たちが社会に出て、積極的に工夫して子どもと保護者に「本物の味を知る」取組みをすることができるよう共に考え支えたい。今後は、和食がユネスコの無形文化遺産に登録された(2013)今だからこそ、日本料理及び正月料理の基本ともいえる「出し」について考えて行きたい。

《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) 宮崎学園短期大学 白石知子 研究紀要 第9号 (2016)
- 3) 「広辞苑」第五版 p1552 (新村 出編) 岩波出版
- 4) 「世界大百科事典」(初版第6刷発行 下中邦彦編集者) p724 平凡社(1967)
- 5) 「調理用語辞典」(社団法人 全国調理師養成施設協会編発行) p584 (平成元年)
- 6) 「定本 正月料理」「伝承のおせち料理」(日本放送協会発行) p126 (平成4年)
(著者 柳原一成 懐石近茶流宗・家料理研究家)

- 7) 「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))
- 8) テレビ番組テキスト(月刊)「きょうの料理」(日本放送出版協会・NHK 出版)
 - ・昭和 49 年～平成 26 年発刊の各年 12 月号 計 34 冊
 - (欠版 昭和 54 年、58 年、59 年、61 年、平成 4 年、6 年、11 年)
- 9) 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 46 冊 (欠版 昭和 49 年(正月料理別冊))

《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 29 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」