

## 家庭における料理技術に関する研究（その1）

大久保 洋子・長尾 慶子

### はじめに

21世紀を迎えて、あらためてこれまでの我々の生活様式を振り返ると非常に大きな変化をとげていることに今更ながら驚くことが多い。時代の変化に応じて、その要因に対応し、食の分野も様々に変容してきた。そのような動きの中で、従来の伝統ある先人の知恵を生かすことは、次の世代への準備を整えることができると思われるが、昨今はその伝統をないがしろにする傾向もすくなく見られる。日本独自の文化の崩壊を嘆く教育現場の声も多々耳にする昨今である。筆者らも教育者としては嘆いてばかりではなく、教育の方法論を構築しなければならない点で意見の一致を見た。

日本では1960年代以降に高度経済成長の波にのり、流通機構の発展に呼応して消費生活の動向が食事の分野においても大きな変化をもたらした。このことは前報<sup>1)</sup>にも指摘、分析をしたことである。特に最近健康に対する関心が高まり、食事のあり方がクローズアップされ、日本型の食生活が理想的な食事構成に近いとされ、1980年には農林大臣の諮問機関である農政審議会が「日本型食生活の見直し」を提唱した。このことは西洋風の食事をよしとする傾向に対して、日本の伝統食を見直すきっかけを作ったのである。しかし、本来の伝統食は地域性が非常に高いものである<sup>1), 3)-6)</sup>が、現在は食材の流通機構の進歩に

促されて、地域性としての特徴は薄れつつあるとおもわれる。交通手段の発展は人々の行動範囲の拡大化をとめない、物ばかりではなく人が媒体となって、種々の現象が伝播され、食の文化も急速に混合されていった。実際の現状は、瞬時に世界中にニュースが届き、人々の生活状況も刻々と変化せざるを得ないのである。結果としては、食の外部化がさげばれ、外食産業や食関連加工産業が飛躍をとげ、家庭における調理形態の変化を著しいものにした。

一方で家庭における食事作りの担い手としての主婦は、健康に関する情報に対応し、環境の問題にも地球規模で考え、行動をする時代に突入している。加えて、食品素材の生産、流通もグローバル化し、目に見えない形で管理された食材の選択はますます複雑さを増している。

多くの主婦が家庭における総合管理をまかされるようになり、マルチ的に経営能力と技術を掌握していることが求められた時代から、家庭外にそれらの機能が移行している。食生活の分野もいまや、まな板や包丁がない家庭も不思議ではなくなっているという。その結果にするには短絡ではあるが、家庭に任されていた調理技術の基本内容も教育機関に移行している。未習熟の若者を対象にして基礎的な調理技術や知識度をテレビなどの情報機関を通してその現状を話題とする時代でもある。しかし、初期には少数の若者の現象としてと

らえていたことが、最近はごくあたりまえのことになりつつある。

以上の現象を踏まえて筆者らは教育の現場で調理技術を理論的に習得させる方法を模索し、それなりの効果・成果を示してきたと自負している。しかし、技術や知識の習得が本来の教育の目的ではなく、対象者がもっとも興味をもつものを媒体として、総合的な判断力・考察力・行動力を培うことが望ましいと考えている。最終的には対象者が自ら実践することに興味をもち、目的に対しての集中力・探求力を身につけることが教育の目的である。その意味では独断ではあるが調理は格好の題材であると考えている。

本報告は本学の学生を対象に調理技術の習熟度の実態とその保護者に対しての料理技術の伝承に関する意識を知ることを目的に調査を行った。

## 1、方法

1) 包丁の持ち方について習熟度をみる。

対象者は本学の学生150名について、胡瓜の薄切りの技術度を測定。方法は次の手順で行い、9月と1月に実施し、比較検討を行った。

### 胡瓜の薄切り技術度実施方法

- ① 胡瓜を洗って両端を垂直になるように切りとる。
- ② 端から端までの長さを測定。(Acm)
- ③ 15秒間小口切りをする。(出来るだけ薄く、早く切るよう指示)
- ④ 残った胡瓜の長さを測定。(Bcm)
- ⑤ 切れた薄切り胡瓜の枚数を測定。(C枚)  
ただし、輪切りの胡瓜について緑の縁が4分の3以上ついているもののみを数える。
- ⑥ 点数計算はCを二乗し、A-Cで割った数値の3分の1を得点とする。
- ⑦ 判定60点以上を合格点とする。

(『ニュートータルクッキング』<sup>2)</sup> 山田光

江氏方式による)

2) 胡瓜の薄切りをしている状態をビデオにとり、「包丁の持ち方・左手での食材の扱い方と包丁の先導の仕方・切る速度」について分析。

3) 対象者における家庭での食事作成者を対象とする「伝承させたい調理技術について」のアンケート調査。

4) 対象者の包丁の持ち方に対する意識と得意料理のアンケート調査。

以上の事項における測定・調査をもとに学生の調理技術の現状の分析を判断するものとした。

## 2、結果および考察

1) 包丁の使用方法

### A. 胡瓜の薄切り技術について

この調査は6月に予備調査を行い、学生の調理技術の中で、包丁を用いて「切る」という調理操作習熟度が低いことが判明したため、調査の要領を説明した上で9月に本調査をおこない、その後の学生の自主的な向上心に期待し、機会あるごとに練習をする自習課題とし、1月に再度調査をおこない、習熟度を調査した。結果は10点区分にし該当者数を記録した。9月調査で合格点をとった者：23名、1月調査で合格点をとった者：61名となり、約3倍の向上がみられた。最低点については13.5から17点に上昇しており、更なる練習に期待がかかる。また、100点以上の者が2名から10名へと数値的には少ないが、5倍もの増加を示した。授業における指示が自発的な練習を促した結果であるとみられる。全体的には図-1に示したようにピークが60点に移行し、合格点に移動を示しており、好ましい結果となった。「切る」技術が向上すれば、調理操作上の時間的な効率化と出来上がりに

対する美的な要求をも容易に満足させる結果に結びつき、作ることの満足感にもつながっていくものと考えている。しかし、約半数の学生が不合格であるので、今後の指導を強化する必要がある。技術の向上にはある程度の練習量が必要であり、テストを受けた学生が、実際に包丁で操作を行う際に、個々に注意された点についての意識を持つことで、一層の向上が望まれる。

B. 胡瓜の薄切りテストの状態をビデオにて分析を行った。写真判定よりもビデオによる動画での分析は繰り返し見られるという点において、判定資料を得るためにかなり有効であった。本報告ではそれらの中であまり好ましくないと思われるものについて、代表的なパターンとして5分類とした。静止画を写真I~Vに分類、結果は表1、2、3に示した。そして以下3項目について分析を行った。分類有効数は148であった。

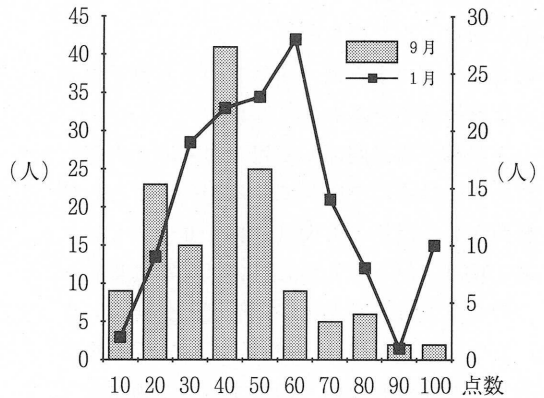


図-1 胡瓜の薄切りテストの結果

- a) 左手で材料を抑えると同時に包丁を先導する機能が適切であるか。(表1)
- b) 包丁の持ち方。(表2)
- c) 材料を切る時の包丁運びの速度(表3)

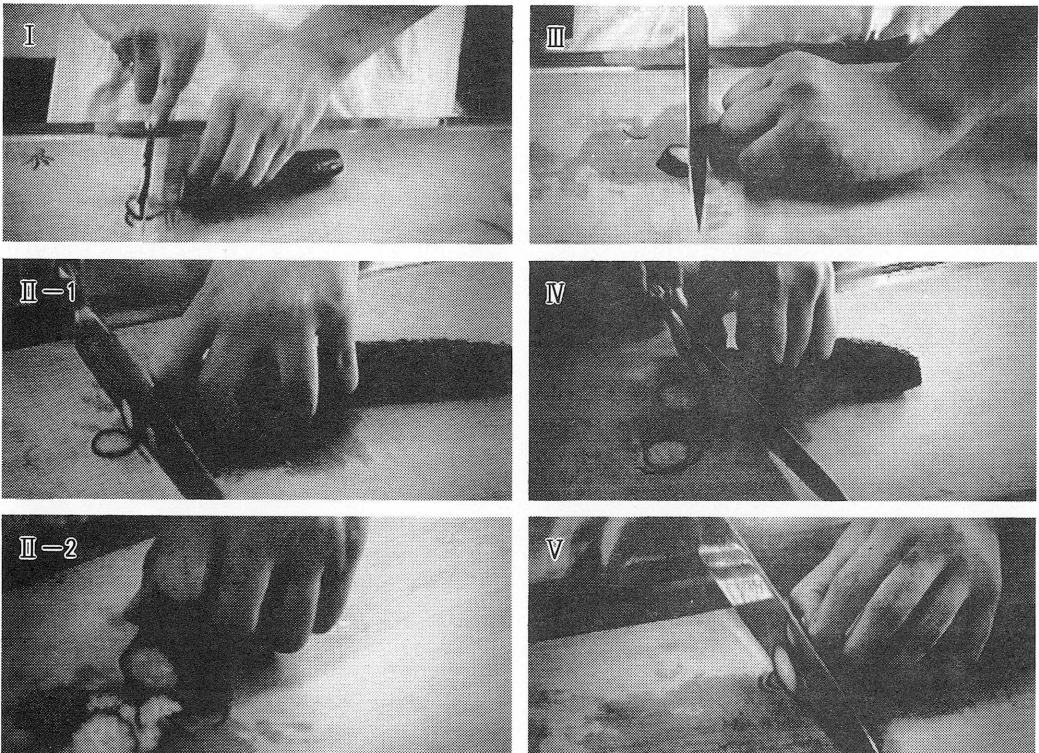


図-2 包丁の持ち方パターン

a) 左手の型について

第1項目：正しいもの。

第2項目：つまみ型。胡瓜をつまみ包丁の先導を無視しているもの（写真Ⅰ）

第3項目：第二関節型で包丁の先導が人差し指あるいは中指で行っているが、包丁との接触面が第二関節のもの（写真Ⅱ 1, 2）

第4項目：包丁を先導しない型（写真Ⅲ）

この写真では左手が第二関節型と先導をしていない例を示しているが、正しい左手の形を示しても先導しないものはすべてこの型に分類している。

第5項目：包丁の先導が親指で行っている（写真Ⅳ）。これは必ずしもまちがいはないが、左手における食材をおさえる時に親指は大きな役割をするので、先導に使用すると不安定になる場合があるため、できるだけ使用しないほうが望ましい。

第6項目：親指と人差し指を合わせて輪を作るようにして指先（爪）で先導している型（写真Ⅴ）。指を切る確立が高く、早い包丁運びは困難な型といえる。

これらの分類から、ほぼ正しいと判定された者は全体の53%であった。「包丁で切る」という技術は後に記すように家庭での経験が最初であることが多く、母親からの指導が大きい（表-9）。最初の経験が基になって継続的に体験されていくとそれらの技術を矯正することは非常に困難であることは、箸の持ち方などにもいえることである<sup>2)</sup>。実際の矯正教育としてはひとつだけのパターンを修得するのではなく、様々な型をやりこなすために、多数のパターン技術をマスターすることが必要であることを理解させ、未熟な技術の習得に挑戦する意欲をつけさせることがのぞましい。

b) 包丁の持ち方について

包丁の持ち方について正しいと判定されたものは全体の22%であった。人差し指を包丁の峰にのせているものが同じく22%である。

表-1 包丁の持ち方・左手

左 手	人 数
正しい	80
つまみ型	24
第二関節	17
包丁と離れすぎ	10
つまみ型・離れ	6
第二関節・離れ	4
親 指	4
輪・親指	2

この持ち方は包丁の重心を考えると、先端を使用するときには有効であるが中央部から手元にかけて切る時は、力が有効に働かず手首に不自然な力が加わり疲労度が高くなる。ところが小学生の学校教育でこのパターンを教えることが多い傾向が見られ、どのようなものを切る場合でも人差し指を峰にのせて切る型が多く見られる。「先」というのは包丁の握り手を元から離して持つ型で、重心が手元に移動して安定感を得ることが難しい型である。しっかりと包丁の柄を持っていないものが全体の37%を示し。このことは包丁の重量などを利用してできるだけ労力を軽くすることは不可能であり、早く包丁を動かすことの妨げになっている。親指を包丁の峰にあげているものは19%見られた。この型はかならずしも間違いではなく、著名な料理家も薄切りに対してこの方法を指導している。しかし、ここでは親指をおろしても包丁を自在に使いこなせることを教育目的にしているのだから、あえて区別して分類をおこなった。したがって、この親指パターンを正しいグループと合わせることによって、41%のものは合格として判定することも可能である。（表-2）

表-2 包丁の持ち方・右手

右 手	人 数
正しい	33
人さし指	33
先	45
親 指	28
親指・先	10

c) 切る速度について

ビデオ記録により切る速度の判定が可能となった。「トントントン」とリズムかるなもの。「トーン、トーン、トーン」とリズムはあるがゆっくりなもの。「トーン、・・・トーン、・・・トーン」と一切れ、一切れ切って、リズムがとれないものの3分類とした。判定者が良好とした判定は全体の21%にとどまった。リズムは出来ているが、もう少し早く運ぶことが望まれるものが45%であった。これらと包丁の持ち方、食材の押さえ方と包丁の先導の方法との関連を今後の調査では追跡していきたいと考えている。(表-3)

表-3 包丁の持ち方・速さ

速 度	人 数
合 格	32
遅 い	68
ゆ っ くり	50

2) 「伝承したい調理」について対象者学生の家庭における食事担当者が考えている「伝承したい調理関連事項」についてのアンケート調査は調査者が考えた項目について重要性の高い順に5位までを記す形式で行った。本報告の対象者は表-4、5に示したように神奈川県在住者がほとんどである。

表-4 現住所

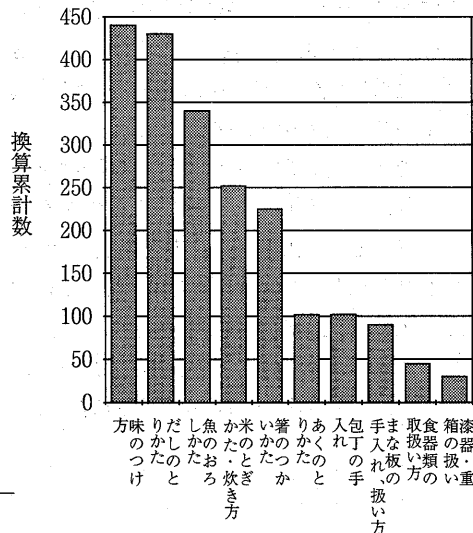
県 名	人 数	県 名	人 数
神 奈 川	113	茨 城	3
静 岡	8	山 形	2
長 野	6	石 川	1
東 京	5	青 森	1
栃 木	4	山 梨	1
新 潟	3		

表-5 影響を受けた土地

県 名	人 数	県 名	人 数
神 奈 川	49	群 馬	2
東 京	18	大 岩	2
新 潟	7	大 手	1
静 岡	7	山 梨	1
福 島	7	鹿 児 島	1
山 形	5	秋 田	1
長 野	5	青 森	1
大 阪	3	石 川	1
茨 城	2	千 葉	1
長 崎	2	福 岡	1
栃 木	2		
兵 庫	2		

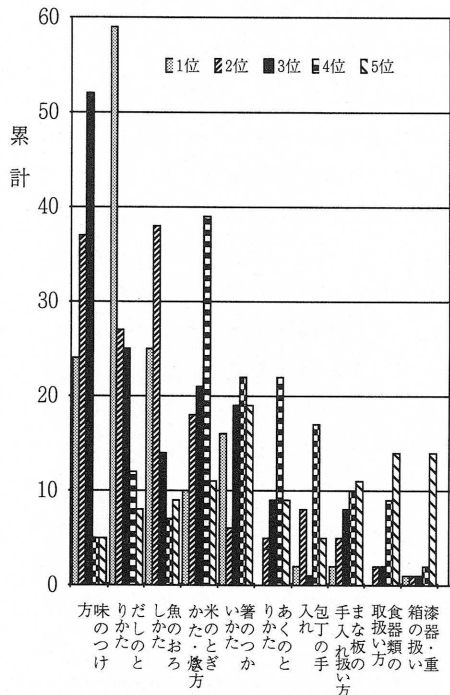
結果を図-2、3に示した。1位から5位までの順位を5から1の係数を乗じてその重要度をあらわしたものが図-2である。トップには「味のつけかた」「だしのととり方」があげられた。それぞれの項目に対しての順位は図-3に示した。それによると「だしのととり方」を1位にあげたものが高い数値を示している。最近ではインスタントの「だし」類が多くでまわっており、味噌類も「だし入り」が多く、麺類や煮物類の汁物としてさまざまな種類が料理に合わせて供給され、だしをとることはほとんどしなくなっている実情をみると、だしをとることの重要性を知りつつ、大切であると考えながらも自分の子供が「だしの取り方」を知らないことを危惧していることが示唆された。調理技術の基本的なことは伝承したいという傾向が見られるが、調理道具の扱い方になると重要度が低くなる。しかし、食具としての箸の扱いは5位であり、高い順位で考えられていることがわかる。箸扱いは日本人の文化であることの認識は高いにもかかわらず伝承されていないことが認識されている結果であろう。このように家庭で伝承することの必要性について行事食や伝統料理についての研究は多くなされているが、調理技術に関するものの先行研究はわずかしかみられない。筆者らは、現在地域における食

図-2 伝承させたい料理技術



にかかわる伝承について調査中である。(※ 伝統と伝承の違いは、伝統といった場合、ある一定の区域において多くの人々が共有し、育て、継承している文化とし、伝承については伝統に対してより個人的な範疇で継承されている文化としてとらえている。)

図-3 伝承させたい料理技術(順位詳細)



3) 学生の意識調査と得意料理について  
包丁で切る技術についての学生の意識調査の結果は「包丁を正しく持っている」と思うものは有効数105名中、57%であった。実技調査の結果の53%と近似値を示した。

包丁の持ち方に関しての学生の意識は正しくないと思いつつ使用しているものが6割に達している。「包丁の持ち方を注意されましたか？」に対する回答結果は表-6に示した。次に「包丁を使用して注意を受けましたか？誰からですか？」については表-7, 8に示した。具体的な内容は表-9に掲げた。

表-6 包丁を正しく持てるか

	人数
思う	59
思わない	36

表-7 包丁の持ち方を注意されたか

	人数
ある	48
ない	47

表-8 誰から注意されたか

	人数
親	2
先生	9
父	2
バイト	4
母	30

表-9 注意の内容

キュウリの薄切りで母から、包丁は根元をしっかりと持って、薄切りの時は包丁の前のほうで切りなさいといわれた。
キュウリの薄切りの練習中、母から左手が猫の手でないのて手を切りそうと言われた。
高校の時、皮むきで親指の注意。
高校の時に母に「へんなもち方しないでしっかりと握りなさい」といわれた。包丁の切る位置や切り方についてもいわれた。押しきりではなく動かしてきるなど。
高校包丁の持ち方。
最近キュウリの薄切りテストの練習の時ひとさし指をきりそうで、ちゃんと猫の手みたいにしなさいといわれた。
最近母に左手がおかしい。
小学生の頃左手は猫の手。
小学校の時包丁をしっかりと持ちなさい。
短大で左手の注意。
中学生の時押し切りではなく滑らすように切りなさい。
トマトの薄切りで「下に押すのではなく、包丁をきちんとにぎって、包丁の「ま」を使って切る」といわれた。
バイト先で親指が出ているので危ない。母、たたくように切っているのて押すように切ったほうがよい
ひとさし指をださないように。
ひとさし指をたてるな、右手で持ちなさいなど。
包丁の持つ位置。
夕食の手伝いするとき、母から「切るものをおさえる手はまるめる」
料理を手伝った時母から包丁をもっとそっさり持ちなさい。
りんごの皮むきのときにあぶないといわれた。
りんごの皮むきの手のそえ方。包丁の持ち方。
丸いもの(りんご、じゃがいも他)の皮むきの親指の位置。
左手のおさえ方がちがう。
左手の位置、包丁は押すのではない引いて切る。
左手の指を切りそうだ。
左手は猫の手に。
包丁の持ち方。
包丁の持ち方が危ない。
包丁の手のくせ。

調理に関してどのような料理をつくることができるのかを知るために「あなたの得意料理を2つあげてください」に対してあげられた

料理名を日本料理・中国料理・西洋料理系統の3分類にしてみとめたものが表-10, 11, 12である。「誰から教わったか」を表-13に示した。

表-10 得意料理内容・日本料理系統

	人数
肉じゃが	12
きんぴらごぼう	5
きゅうりの和え物	4
カボチャの甘煮	3
出し巻き玉子	3
おじや	2

※人数1のもの

※あさりご飯 みそ汁 切干大根  
 鶏肉と茄子の煮物 いものこ汁 のっぺ  
 おそうじ 茄子とピーマンと豚肉の炒め物  
 魚の煮付け おはぎ すきやき さばの味噌煮  
 おこのみ焼き おやしき 筑前煮  
 大根のびかびか煮 里芋と鳥肉の煮物  
 親子丼 茶碗蒸  
 長茄子に海老のすり身をつめ揚げたもの  
 コーヤチャンプルー  
 ブロッコリーの茎をちりめんじゃこと一緒にごま油で炒めて酒、醤油で味付けしたもの

表-11 得意料理内容・中国料理系統

	人数
チャーハン	10
ぎょうざ	4
から揚げ	3
はるまき	2
マーボー豆腐 ・マーボー茄子	2

※人数1のもの

※冷やし中華 えびちり あんかけチャーハン 酢豚

西洋料理系統が77、日本料理系統が51、中国料理系統が25であった。頻度の高いものは3分類に渡っており、カレー13、肉じゃが12、チャーハン10であった。調理技術としては初級にランクされるものである。主なる調理操作としては煮る、炒めるとなり、切る操作で料理が左右されるものではないものが選ばれている。なかには「おやしき」のように祖母から伝承され、得意なものになっているというものも数は少ないがあげられている。ピザのようにパン生地から作ると記したものはアルバイト先で本格的に教わって自分の物にしているというケースもある。学校での授業を通

表-12 得意料理内容・西洋料理系統

	人数	備考
カレー	13	
ハンバーグ	9	
オムライス	8	
カレーライス	4	
シチュー	4	
ポテトサラダ	4	
スープ(コン・じゃがいも・にんじん)	4	
コロック	3	
グラタン	3	
生地から作るピザ	2	
シュークリーム	2	菓子
プリン	2	菓子

※人数1のもの

※スコーン きのことベーコンのスバゲッティー  
 クリームシチュー ミートソース・カルボナーラスパゲッティー ジャガイモとピーマン炒セロリと鶏ウイングのスープ ジャガバター  
 スペインオムレツ パスタ料理 ミートソース  
 ポタージュ ボンゴレ 生のせんぎりキャベツと細く切ったハムをオムライスみたいに卵でくるんでケチャップをかける料理

アップルフレークケーキ スポンジケーキ  
 シホンケーキなど焼き菓子  
 クレープ チーズケーキ ブラウニー  
 ホットケーキ

表-13 誰に教わったか

	件数
母	108
雑誌・本	39
授業	27
祖母	8
自分	6
父	5
テレビ	3
バイト先	2
姉	2
祖父	2
お店で食べた真似た	1
カレールーの箱。母	1
トマトソースの缶。母	1
兄	1
親	1
働いていた宿の奥さん	1
料理教室	1

し身につけたものもあげられているが、母親からの伝承が圧倒的に高く、52%であった。次いで雑誌などの解説記事、3番目に授業があげられている(表-13)。家庭での伝承技術に料理を手伝いながら包丁の持ち方も自然に教わっていくことが、従来はあたりまえのことであった。今後家庭外で依存することが多

くなり、家庭からの伝承は低くなり、教育現場での調理実習も削減の方向であることを考えると、情報メディアを通しての比重が高くなると予想される。

### 3、まとめ

本学の学生を対象に調理技術の基本である包丁の使用方法について、実技と意識調査を行った。加えて対象者の家庭での食事作成者を対象に伝承させたい調理内容についてアンケート調査を行い、学生の得意料理と合わせて考察を行った。

#### 1、包丁の使用方法について

- ① きゅうりの薄切りテストによる技術の習熟度は自主的な練習ではあるが約3ヶ月で平均20ポイント上昇し、その効果が期待できた。
- ② 包丁で「切る」調理操作における左手の材料をおさえ方と包丁の先導がほぼ正しいと判定されたものは53%であった。
- ③ 丁の持ち方は正しいものは22%、親指型を加えると41%であった。
- ④ る速度は遅いと判定されてものが45%、ゆっくりが33%で約8割が速さに劣るため、限られた時間内での作業効率が低くなる要因となることが示唆された。

2、家庭における食事作成者が伝承させたい調理操作は「味のつけ方」「だしのとり方」「魚の下ろし方」が上位であった。

3、学生の包丁の持ち方に対する意識は正しく持っているとと思っているものは57%であった。実際の判定結果とは左手の型とはほぼ一致したが、持ち方については意識のほうが高い値を示した。

4、学生の得意料理は上位に「肉じゃが」「チャーハン」「カレー」が示され、日本料理・中華料理・西洋料理系統となり、比較的調理操作の簡単な日常的なものが

あげられた。

- 5、学生の得意料理を伝授したものは母親が圧倒的に多いが、雑誌や料理本も高い値を示している。次いで教育機関での授業があげられている。

### 参考文献

- 1) 長尾慶子、大久保洋子 日本の行事食に関する研究 文教大学女子短期大学部研究紀要 第44集 87-94 1999
- 2) 大久保洋子 女子学生における食生活調査 文教大学女子短期大学部研究紀要 第34集 87-94 1987
- 3) 高阪ムツ子 郷土料理の地理的分布 『日本の食文化』12巻所収 27-43 1999
- 4) 山田光江 『ニュートータルクッキング』 56 1989
- 5) 渡辺篤二他 伝承料理及び食品に関する調査研究(第9報) 149-159 共立女子大学家政学部紀要 第33号 1987
- 6) 松本エミ子他 伝承料理及び食品に関する調査研究(第6報) 31-40 共立女子大学家政学部紀要 第32号 1986
- 7) 山浦順子・石川博美 初午の伝承料理 「しもつかれ」第1報 埼玉県編 文教大学教育学部紀要 第28号 128-137 1994
- 8) 神田あづさ 伝統料理としての正月料理に関する研究(第2報) 家族構成にみる特色と継承の地域差について 『食生活研究』28-38 2000

本研究報告は平成12・13年度共同研究費の助成により行ったものである。関係各位に感謝申し上げます。