

[家政学演習：食物分野]における事例報告

— 雑煮の調理方法に関する調査研究 — 川瀬美香

(指導教官) 長尾 慶子

家政科2年生を対象に開講されている[家政学演習]の授業では、衣・食・住・保育・福祉の各専門分野の中で、学生は自分の興味のある分野を選択し、自主的に学習を進めるのを特徴としている。

食物分野では、特に「食べる」ということに関係して、食品、栄養、加工、調理、食生活、食文化などの、様々な角度から、興味のある部分を自由に探求することをねらいとしている。

わずか半期の授業であるが、テーマを選定し、演習計画をたて、計画に従って作業を進め、成果をまとめ報告するという作業を通して自らの自主性と、忍耐力を養うようである。

昨年(平成8年度)提出されたレポートのテーマと概要を以下にあげる。

○ヨーグルトについて(内田香奈)

大好きなヨーグルトをテーマに選んで、その食文化と製法、料理への利用を調査した。また自分で作ったヨーグルト(脱脂乳及び生乳使用)と市販ヨーグルトとの試食アンケートも実施した。

○食物アレルギーについて(三戸岡木綿子)

自分がアレルギー体質で苦しんだ経験からこのテーマを選んだ。アレルギー対象者用の食品を市場調査したり、官能検査して味や値段を比較した。

○コレステロールの食事療法(大塚賢子)

自らが高コレステロール体質であることより、コレステロールについて調べた。実際に献立を工夫し、調理して食事療法することで、1ヶ月ごとに検査してその効果を見た。これは自分が被検者になった記録である。

○肝臓病の食事(堀内利恵)

父親の体を心配して、献立を考え、食事を実際に作ってみて家族の反応を記録した。

○糖尿病の食事(中川富美子)

上と同様に食事療法の記録である。

○味噌汁の塩分濃度に関する調査報告

(木村有里)

毎日食べている味噌汁について、材料の種類と分量と塩分量を、わが家のみならず、友達の家庭、学生食堂の味噌汁を連続して調べ塩分濃度を測定記録した。

○ダイエットについて(屋島幸代)

この研究は、姉が現在ダイエットに苦労していることより、テーマを選んだものである。肥満のしくみ、効果的なダイエットについて調べ、食事を工夫して作り、家族で協力して食べてもらった。

○雑煮の調理方法に関する調査研究(川瀬美香)

正月料理の中で比較的どの家庭でも作られている雑煮をとりあげ、作り手の出身地、世代別による、中身、味付けおよびだしのとりかた等の雑煮の作り方についてアンケート調査を中心にまとめた。

それぞれテーマの選び方と内容に工夫がみられたのであるが、紙面の都合で簡単に紹介するに留め、本報告ではその中から1事例として、川瀬美香さんの「雑煮の調理方法に関する調査研究」を原文のまま紹介する。

1. はじめに

(1) 歴史的考察 ～雑煮とは～

餅を主として入れて仕立てた汁物で、正月の祝膳には欠かせぬ重要な料理だが、古い呼び名は「煮雑」である。煮雑の煮は煮るという意味があり、いろいろなものを煮まぜることから雑煮となったわけである。

雑煮の仕立ては各地各様だが、『守貞漫稿』(1838～53)によれば「京都戸主の料には必ず芋魁かきいもを入れる。大坂は味噌仕立、子芋、焼豆腐、大根、乾鮑、丸餅にて、膳椀は外黒内朱、江戸は切り餅を焼き小松菜を加へ、鰹節かつおぶしを用ひし醤油の汁なり」と三都の違いを説明している。

雑煮に用いる餅は、西は丸餅、東は角餅と言われているが、その境目は岐阜県の関ヶ原あたりになる。餅は鏡をかたどったものなので丸餅が本式であるが、武家世界であった江戸はこれを略して切り、角餅としたが、焼くことによって丸くふくらませ、鏡餅の意義を保っている。汁も西と東では違い、西は味噌仕立、東は清仕立てになっている。

(2) 現在の食生活 ～正月料理について～

楽しみが少なかった昔に比べ、現在はお正月という言葉の持つ喜びも、軽くなってきているようである。若い人達は暮れからスキーに出かけたり、外国で過ごすという話も聞き、年配の方でも温泉地や都内のホテルで正月を迎えるなど、正月のしきたりも各家庭によりだいぶ変わってきている。

食生活にしても大きく変化している。白いご飯がめったに食べられなかった貧しい時代では、正月は餅が食べられるということだけでも大きな喜びだった。また、毎日毎日食べる物を買って揃えるといった、その日暮らしの食事作りの時代では正月七草の間の食べ物、それも保存がきく食事を用意することは、主婦の大きな仕

事となっていた。しかし、食生活全般が豊かになった現在では、家庭用冷凍・冷蔵庫の普及も伴い、毎日買い物をしなくても、2～3日分の食事作りはなんとかなるのが普通である。また、店も七草まで休むことなく、2日には開かれ、何でも手に入る。そこで、昔と違って正月用の料理作りも、ふだんの日より少し手間とお金をかけるといった感じで、整えられるのではないだろうか。

また、多忙な主婦の要求にこたえて食品業界が便利な食品を提供している。レトルト食品やインスタント食品、冷凍食品や調理済み食品などである。味付けも健康を考え薄味、低カロリー、従来からの和風料理のみではなく、洋風・中華と食生活は大きく変化している。

今日、食習慣が洋風化し、調理が簡便化しているといわれるなかで、伝統的年中行事の代表である正月においてもその内容の変化を余儀なくされていると思われる。本調査では「雑煮」の動向や傾向について検討する。

2. 調査概要

(1) 調査方法・期間・状況

神奈川県居住者の文教大学女子短期大学部関係者及び、文教大学・女子短期大学の母親を対象としてアンケート調査を行った。(末尾資料参照。)平成8年12月上旬配布、平成8年12月中旬に回収した。配布数100票、有効回収数82票、有効回収率82%であった。

(2) 調査内容

正月のために用意する雑煮について ①用意と用意しない理由 ②何日頃から用意するか ③用意する分量 ④汁の仕立て方 ⑤だしは何を用いるか ⑥餅の形 ⑦餅はどのように入れるか ⑧副材料について である。

(3) 調査対象者の基本属性

調査対象者の年齢は図1に示す通りで、20～39才が6%、40～49才が65.9%、50～59才が25.6%、60～71才が2.4%であった。

調査対象者の現在地は図2に示す通り、川崎・横浜地区は29.3%、鎌倉・横須賀地区は12.2%、茅ヶ崎・平塚・藤沢地区は37.8%、厚木・伊勢原・秦野地区は15.9%、足柄地区は3.7%、相模・藤野地区は0%、小田原・箱根地区は1.2%であった。地図上の区分は図2-1とする。

図1 調査対象者の年齢

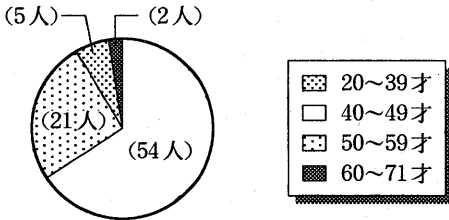


図2 現在地

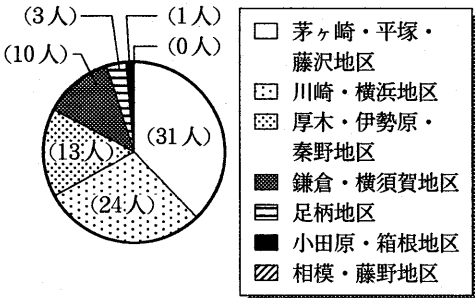
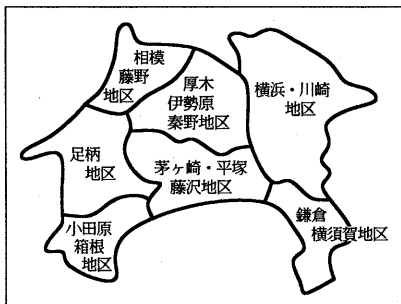


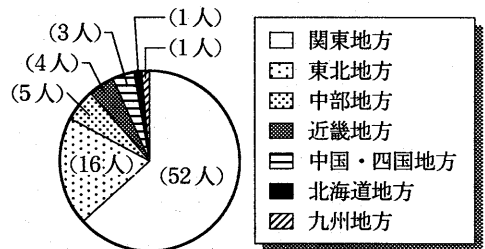
図2-1 神奈川県地図



調査対象者の出身地は図3に示す通り、北海道地方は1.2%、東北地方は19.5%、関東地方は63.4%、中部地方は6.1%、近畿地方は4.9%、中国・四国地方は3.7%、九州地方は1.2%であった。

大学が神奈川県にあるせいか、関東地方の人数が圧倒的に多かった。

図3 出身地



3. 調査結果及び考察

(1) 雑煮の用意率

正月料理の中の1つである雑煮について、用意するかどうか、用意しない場合の理由について表1に示した。用意すると答えた人が97.6%で殆んどの人が作るようである。子供を持つ母親という年齢層であるからだと推測される。用意をしない人は年末年始に自宅を留守にするという理由が主である。実家に帰省したり、旅行に出掛けたりするのだろうかと思われる。交通手段や、核家族化、共働きの進む現代では、年末年始を留守にする家庭が増えるだろうと思う。

表 雑煮の用意と用意しない理由

雑煮を用意する人	97.6%
雑煮を用意しない人	2.4%

用意しなかった理由

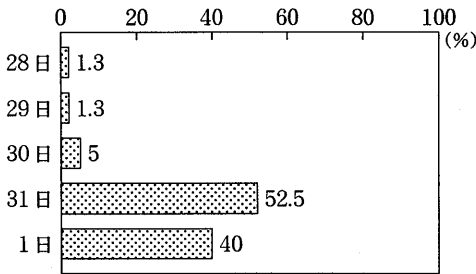
1. 年末年始に自宅を留守にするから	2.4%
2. 外食したいから	0%
3. 雑煮が嫌だから	0%
4. その他	0%

(2) 用意する時期

図4では雑煮を何日頃から作り始めるかを示した。

31日か1日に作るのは、おせち料理を作るよりも簡単で後まわしになってしまい、このような日にちになったと考えられる。

図4 雑煮を何日頃から用意するか

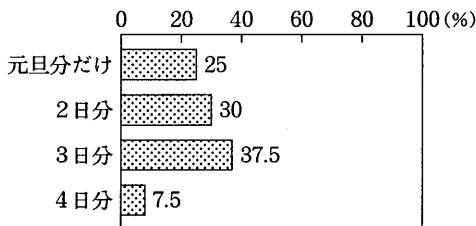


(3) 用意する雑煮の分量

図5では雑煮を何日分を目途に用意するかを示した。

3日が最も多かったことから、おせち料理が3日分を目途に作られているからではないかと考えられる。また、雑煮はつゆの作りおきができ、そのつど鍋に具を入れて作れる手軽さもあるからだと思う。しかし、1日、2日、3日も大きな差がみられなかった。アンケートの中には、“おせちは作るが、雑煮は子供が好まないで元旦しか食べない” “昔は3日食べていたが、最近では元旦だけでいろいろな食事をするようになった” という回答があった。最近では外食やイ

図5 用意する雑煮の分量



ンスタント食品、レトルト食品ばかりに偏り、伝統の味、普段あまり食べ慣れない料理は好まれなくなってきているのかもしれないと思った。

(4) 汁の仕立て方について

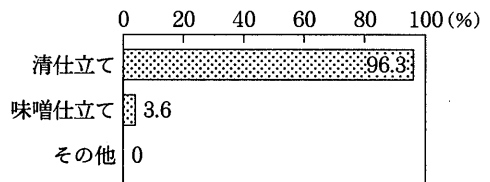
雑煮については地域により様々であるが、一般に関東は清仕立て、関西は味噌仕立てに分けることができる。図6に示す通り殆んど清仕立てであった。

味噌仕立ての家庭は自分、又は配偶者が関西方面出身であった。

関東方面と関西方面の人が結婚して、その家の雑煮はどうなるかということについて、回答をまとめると、

1. 旦那の母親から教えてもらい、その味にする。
2. どちらにするか迷うこともあるが、作る人の役得にある。
3. やはり慣れ親しんだ味はゆずることができず両方作る。
4. 関西人は清仕立ての雑煮は食べないので味噌仕立てにする。……関東人は関西の雑煮を質素だと思うが、実は非常に濃くだしを取ることで、白味噌は上質な高価なものを使うこと、大根は丸大根でないと甘味がないこと、焼かない餅を時間をかけてトロンと煮なければおいしくない事など、さまざまな良い点がある。そして、お金と時間のかかる関西風の方が関東人が食べてもおい

図6 雑煮の汁の仕立て方



しいのは事実である。

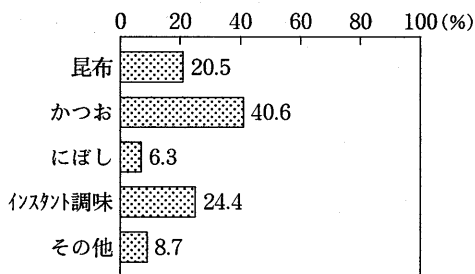
という、家庭によっていろいろな考え、方法があることがわかった。

(5) 雑煮に使うだし

図7では、雑煮のだしは何を用いるかを示した。

1人平均1.6個用いている。最も多い組み合わせは、昆布とかつおであった。インスタント調味料が、2番目に用いる率が高いのは、手軽に使うことができ、味もまあまあ良いという点があるからではないだろうか。けれどもインスタント調味料は量に気を付けないと物によっては味が濃くなってしまう。おせち料理は比較的味付けが濃いものが多いので汁は一味薄めに感じる位のもが良いと思われる。その他にはどんなものを用いられているかというとりがら(8人)めんつゆ(1人)するめの細切り(1人)野菜(1人)というユニークなものもあった。

図7 だしは何を用いるか
(複数回答可)



(6) 餅の形

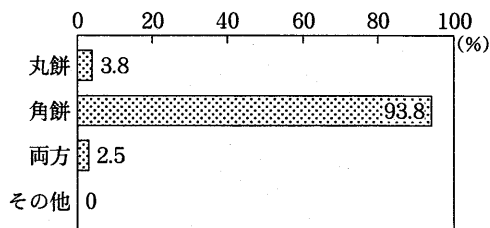
図8では雑煮の餅の形はどのような形を用いるかを示した。多くが角餅で丸餅を使う家庭はほとんど見られなかった。

アンケートの回答の中に九州の福岡や四国の香川の出身者は“本当はあん入りの餅を入れる”とあった。こちらの方では丸餅はほとんど売っておらず、ましてあん入りの餅が存在するなん

て私は初めて聞き、見たことがないので、略して角餅になってしまうのではないかと思う。また、子供の頃はうすときねを使い、電機餅つき機が流行した7~8年前まではそれを使い餅を作ったという回答もあった。

昔は餅というとお正月やお祝の時などしか食べられなかったが、現在は1年中スーパーなどで売っており、余ったら冷凍しておくことができる。このことにより、行事感が薄れ、物のありがたさを感じられなくなってきているのではないだろうかと思った。

図8 雑煮の餅の形



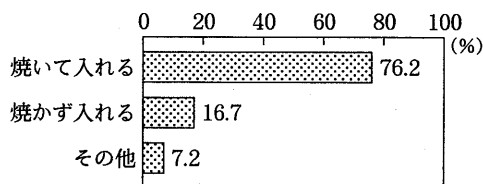
(7) 餅の入れ方

図9では雑煮に餅はどの様に入れるかを示した。

その他の中には電子レンジでやわらかくしてから鍋に入れるというものがあり、近代ならではの調理法だと思った。

アンケートの中に子供の頃福島では“おつゆもち”と言って、つきたての餅を食べやすくちぎってから、少し丸めて火を止めたばかりの澄まし汁の中に入れていただいていたという回答があった。

図9 餅はどの様に入れるか



(8) 雑煮の副材料

雑煮では餅の他に魚介類や野菜など、地域により様々な副材料が用いられる。図10では雑煮の副材料を何種類入れるかを示した。

4種類から6種類と意外と沢山入れているようだ。

図11では副材料にどのようなものを品揃えしているかを示した。この時期は栄養が偏りがちになるので、青野菜の小松菜やほうれん草をはじめいろいろな野菜をよくとろうとするのではないかと考えられる。練り製品の中で最近ラーメンの具でもあまりみかけない、なるとがかまぼこに次いで多かった。魚介類(エビ、カニ、いくら、ハマグリ)などを使う家庭は県外出身を含む世帯であった。その他の中には、こぶ、だてまき、玉ふ、うずらなど、おせち料理に含ま

れているのではないかというようなものもあった。

5. おわりに

伝統的の年中行事を祝うことをしなくなった、行事食も日常食もほとんど変わりがなく、意識が薄れている中で、雑煮は殆んどの家で祝われ、用意されており、食生活が大きく変化している中でも、食の伝統が残されていることが感じられた。

神奈川県に住む学生の家庭を対象にして調査をしたが、出身地が県外でも、関東地方に集まってしまい地域差があまり見られず、有効な率を得ることができず、関東と関西の違いを比較することができなかった。私としては非常に残念であった。

普段の食生活は豊かになり、買った方が便利な時もあり、いつでもどこでもその気になれば、雑煮を食べることができる。けれども体のことを考えると家庭料理^{イコール}食生活は大切なことであるし、お正月(節目)には是非伝統的な雑煮を食べて、食文化と共に正月気分を味わって欲しいと思った。

図10 雑煮の副材料数

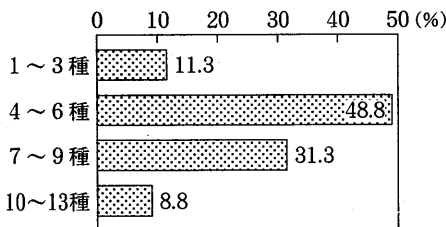
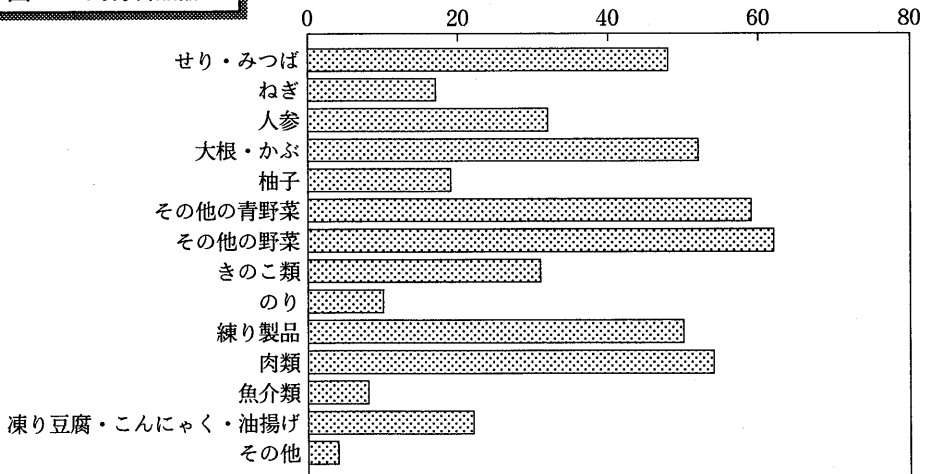


図11 副材料品揃え



食生活行動に関する調査のお願い

現在「食生活行動」に関する研究を行っております。神奈川県にお住まいの方を対象に「雑煮の調理方法」などについてのアンケート調査を実施することになりました。お忙しいところご面倒でしょうが、ご協力くださいますようお願い致します。

文教大学女子短期大学部
家政科 川瀬 美香

() のなかに記入してください。

- ・年齢： () 歳
- ・現住所 () 市
- ・出身地 () 都, 県 () 市, 郡

〈該当する番号に○印をつけてください〉

1. 雑煮は作りますか？

1. はい 2. いいえ

2. [(1.) で、「1. はい」に○印をつけられなかった方へ]

用意しない主な理由は何ですか？

1. 年始年末は自宅を留守にするから。
2. 外食したいから。
3. 雑煮が嫌いだから。
4. その他 ()

3. [(2.) で、「1. 雑煮が嫌いだから」に○印をつけられたかたへ]

嫌いな理由はなんですか？

1. 食品(素材)が好みに合わないから。
2. 味付けが好みに合わないから。
3. 調理法が面倒で好みに合わないから。
4. その他 ()

〈以下からは、雑煮を用意する方のみお答えください〉

4. 何日頃から作り始めますか？
() 日頃
5. 何日分を目途に用意されますか？
1. 元日分だけ 2. 2日分 3. 3日分 4. 4日以上
6. 雑煮の汁の仕立て方は何ですか？
1. 清仕立て 2. 味噌仕立て 3. その他 ()
7. だしは何を使われますか？ (該当するものすべてに○印をつけてください)
1. 昆布 2. かつお節 3. にぼし 4. インスタント調味料
5. その他 ()
8. 雑煮の餅の形は何ですか？
1. 丸餅 2. 角餅 3. 両方 4. その他 ()
9. 餅はどの様に入れますか？
1. 焼いて入れる 2. 焼かず入れる 3. その他 ()
10. 雑煮の副材料は何ですか？ 該当するものすべてに○印をつけ、() のなかに切り方を記入してください。
- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. せり () | 2. みつば () |
| 3. ねぎ () | 4. 人参 () |
| 5. 大根 () | 6. かぶ () |
| 7. 柚子 () | 8. かまぼこ () |
| 9. 椎茸 () | 10. のり () |
| 11. 鶏肉 () | 12. ごぼう () |
| 13. 凍り豆腐 () | 14. こんにゃく () |
| 15. サケ () | 16. 油揚げ () |
| 17. 小松菜 () | 18. 里芋 () |
| 19. ぎんなん () | 20. 白菜 () |
| 21. ちくわ () | 22. ほうれん草 () |
| 23. その他 () | |

11. 雑煮の作り方を簡単に書いてください。

例) 煮干しのだしに昆布、大根、人参、ごぼうのたんざく切りと凍り豆腐を加え、湯で餅を入れたすまし仕立て。仕上げにせりを入れる。

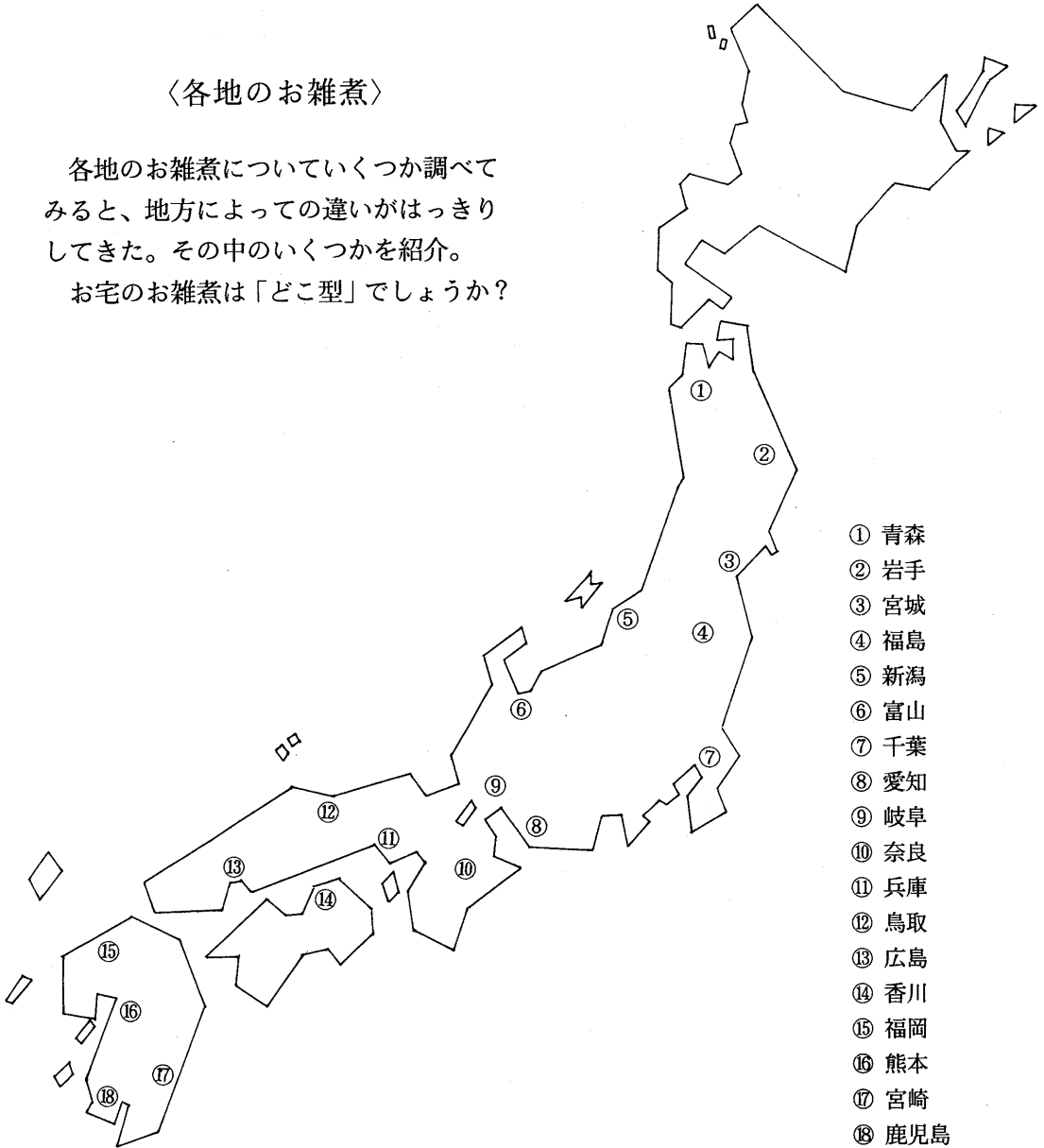
12. ご意見、ご感想がありましたらお書きください。[全員お願い致します。]

ご協力ありがとうございました。

〈各地のお雑煮〉

各地のお雑煮についていくつか調べてみると、地方によつての違いがはっきりしてきた。その中のいくつかを紹介。

お宅のお雑煮は「どこ型」でしょうか？



1. 青森

もちは角。こんぶと焼きぼし（イワシ）でだしをとり、湯で煮たもちと油揚げのたんざく切り、ねぎの斜め切りを入れた、しょうゆ味のもの。とり肉を入れる場合もある。

同じ青森県でも八戸では、煮干しのだしにこんぶ、大根、にんじん、ごぼうのたんざく切りと凍り豆腐を加え、ゆでたもちを入れたすまし仕立。仕上げにせりを入れる。

2. 岩手

盛岡では、サケと大根、にんじん、油揚げのたんざく切りを入れ、青みに小松菜を使う。しょうゆ味。

3. 宮城

北部の山寄りの方から聞いたもの。角もちを焼いてから使う。お飾りに使うハゼの干したものととり肉、大根、かまぼこ、ずいきを具にしたすまし仕立て。

4. 福島

会津の山の中では、大晦日に、赤魚（サケ）とざくざく（里芋、大根、にんじんの煮しめ）で年越しをし、元旦はそば、二日にもちつきをして汁もちを食べる。具には里芋、大根を入れる。そして、三日には、とろろ汁をかけたご飯に、豆数の子をおかずにする。豆数の子とは、ゆでた青豆にくず数の子を混ぜたお浸しのこと。

5. 新潟

大根、油揚げ、かまぼこ、こんにゃくなどのたんざく切りに、ぎんなん、ねぎなどを加えたすまし仕立て。もちはゆでもちにする。

高田の山寄りでは、サケの頭を入れ、こんにゃく、ちくわのほかにもどしたぜんまいを入れるという。もちは焼きもちで、汁はしょうゆで味をつける。

6. 富山

タイの白焼きを入れる豪華なもの。タイを焼いてほぐしておき、にんじん、ごぼうのいちよう切り、こんにゃくのさいの目切りを薄味で煮て、柔らかく煮たもちをタイなどといっしょにわんに盛り、吸い味に調味した汁を張る。

7. 千葉

千倉の方の話によると、さらし鯨を入れるとのこと。ほかに、煮干し、大根、にんじんを具として加え、焼いたもちを入れて一煮する。

8. 愛知

湯を煮立てた中に削りカツオをたっぷり入れ、もち菜（お正月になると売られる）を入れ、その中にもちを加えてとろりとするまでよく煮込み、削りカツオともち菜をもちにからめて食べる。

9. 岐阜

美濃の雑煮は名古屋とよく似ている。だしをカツオ節でとり、正月菜（もち菜ともいう）を並べ、そこに角もちを立てておき一煮してわんに盛り、上からカツオ節をたっぷりかける。

10. 奈良

天理では、大根、にんじん、里芋の大切りと、4～5cm長さに切ったこんぶをだして煮て、みそ仕立てにし、焼いた丸もちを入れる。このもちに、きな粉をつけたり、くるみ（大根を水煮にしてミキサーにかけ塩、砂糖で味をつけたもの）をつけて食べる。

11. 兵庫

加古川の山寄りでは、煮干しをいってすりばちでよくすり、これをだしにして汁を作る。具にはせん切りのこんぶ、にんじん、大根のたんざく切り、ささがきごぼう、青菜を入れる。丸もちを焼いて加え、こんぶも煮干し粉もちに

からめて食べる。

12. 鳥取

紹介するあずき雑煮は3日目のもの。あずきを柔らかく煮て、砂糖と塩でさらりと味をつけ、これに煮含めた黒豆を入れ、焼きもちにかける。1日と2日はみそ仕立ての雑煮で、岩のりと削りガツオをかけるのが特徴。

13. 広島

尾道では、大根、里芋、ごぼう、にんじんの煮しめを神に供え、これを元旦にさげて、いりこでだしをとった汁に入れて煮て、油揚げと豆腐を加え、水菜を入れ、湯煮した丸もちを加える。

広島では、焼きアナゴ、かまぼこ、小芋、水菜を具にし、こんぶといりこのだしで煮て、焼いた丸もちを入れる。

14. 香川

普通寺で聞いたもの。にんじん、大根をいちょう切りにしてだしで煮て、みそ仕立てにし、塩あん入りの丸もちを煮て入れる。わんに盛ってから青のりをかける。甘いあん入りのもちを用いることもある。

15. 福岡

博多では、焼きアゴ（トビウオ）とこんぶでだしをとり、具にはとり肉、かまぼこ、しいたけ、焼き豆腐、かつお菜を入れ、丸いゆでもちを入れるのが一般的。家によっては塩ブリを必ず入れ、ほかにスルメ、こんぶ、しいたけ、里芋、かまぼこかつお菜を入れたすまし仕立てというところもある。

16. 熊本

水前寺もやしとって、20cmもある長いもやしを入れるのが特徴。スルメ、にんじん、大根のたんざく切りと結びこんぶを入れ、すまし

仕立てにする。

17. 宮崎

だして里芋、油揚げ、凍り豆腐、干しいたけを薄味に煮て、もやしを最後に入れて一煮する。別にこんぶと削りガツオでとっただしを吸い味に調味し、バイ貝を入れる。丸もちを桶に入れ、熱湯をかけてふたをし、湯がさめたら熱湯にかえて、もちが柔らかくなるまでくり返す。熱くした具ともちをわんに盛り、汁を張る。

18. 鹿児島

暮れになると車エビの干したものが売り出され、これを雑煮に入れる。ほかに白菜、ほうれん草、にんじんなどを加え、薄口しょうゆで味をつける。

参考資料

月刊栄養と料理

昭和49年1月号付録

香川綾

女子栄養大学出版部