

日常食における野菜料理の変化

中野 米子・間瀬 智子・酒井 映子・粕谷 尚子・森本 裕子・熊沢 昭子

Changes of Vegetarian Dishes in Daily Meals

Yoneko NAKANO, Tomoko MASE, Eiko SAKAI, Hisako KASUYA,
Yūko MORIMOTO and Akiko KUMAZAWA

緒 言

日常の食事において野菜料理は栄養的な側面のみでなく、味の変化や色彩、料理の組み合わせ、季節感などの上からも重要な位置を占めるものと考えられる。しかも、使用される野菜類の種類や調理方法、献立構成における位置づけは社会・経済・流通などの変遷とともに変化していることが推察される。したがって、地域における栄養計画や食生活改善のための栄養指導をすすめるにあたっては、野菜料理に関わる諸要因を考慮した料理パターンから総体的に展開する必要があるとおもわれる。このような立場から地域別の野菜料理の変化に着目して、昭和30年代と現在の野菜料理の家庭の献立における出現状況や料理の組み合わせパターンなどを比較検討し、今後の栄養指導上の資料とすることを目的とした。

方 法

本報で取り上げた過去の調査については、昭和35年から昭和37年にかけて名古屋女学院短期大学生生活科学研究所が行った「矢作川流域の総合調査」の一環として実施された食物摂取状況調査の中から、世帯における献立表を使用した¹⁻⁵⁾。地域別調査対象数は愛知県稲武町(山間部)が165例、同県猿投町(平野部)が105例、同県一色町(海辺部)が62例の合計333例とした。調査時期は各年とも夏季であった。

現在の調査については、昭和63年夏季に過去と同地域において面接聞き取り法による食物摂取状況調査を実施した。地域別調査対象数は稲武町が23例、豊田市(旧猿投町)が99例、一色町が92例の合計214例とした。

なお、野菜類の分類については、栄養指導上、野菜中のカロチン含有量に応じて緑黄色野菜類とその他の野菜類に区分することが一般的であるが、ここでは食用部位によって葉菜類、根菜類、果菜類、その他(茎菜類、花菜類など)の野菜類の4区分にしたがって集計を行った。

結果および考察

1. 地域別にみた野菜調理法の出現状況

山間部、平野部、海辺部の地域別に野菜調理法の過去と現在について比較し、表1に示した。山間部の過去では、漬物や汁物として使用される頻度が現在と比較して高くなっていた。過去と現在の調理法出現割合を野菜類別にみると、根菜類と果菜類には調理法出現割合に差異が認められた。しかし、葉菜類では調理法出現割合に差はみられないものの、例えばキャベツを

表1 野菜調理法の過去と現在の比較

地域	材料名	生	茄	焼	煮	揚	蒸	炒	和	漬	汁	混合	χ^2 検定
山 間 部	葉菜類	+	+		+	+	+	+	+	卅	+	+	
	根菜類	+			+			+	+	卅	+	+	**
	果菜類				+				+	卅	卅		**
	その他	+	+		+	+		+		+	卅	+	
	χ^2 検定							**		*	**		
平 野 部	葉菜類			+	卅			+	+	卅	+	+	**
	根菜類	+			卅	+			+	卅	+	+	
	果菜類	+			+			+	卅	卅	+		**
	その他			+	卅	+		+	+	+	卅	+	**
	χ^2 検定				**			**	**	**	**		
海 辺 部	葉菜類	+			+	+	+	+	卅	+	卅	+	**
	根菜類	卅			+			+	卅	卅			
	果菜類	+		+	卅			+	+	卅	+		**
	その他			+	卅			+	卅	卅	卅	+	**
	χ^2 検定				**				**	**	**		

注) ① 上段：過去 下段：現在

② 野菜の種類別に調理法の過去と現在の関連をみるために取り上げた調理法は煮、炒、和、漬、汁の5種類である。

③ 野菜類別調理法出現割合

+	5~20%
卅	21~35%
卅	36%~

④ χ^2 検定 * P<0.05 ** P<0.01

「炒める」調理法においては、過去ではキャベツの油炒め、炒め煮程度であったものが、現在では五目野菜炒め、八宝菜、焼きそばなど材料の取り合わせや調理操作工程などにみられるように多様化してきていることが認められた。この背景には、生鮮食品である野菜類の流通の発達、品種の改良、栽培法の開発、保存方法の進歩などによって、季節や地域にとらわれず多種多様な野菜類の入手が家庭においても可能になってきたことがあげられる。また、核家族化によって地域に固有の伝承料理が少なくなるとともに、家庭料理に対する情報はテレビや料理書などによるようになったこと⁶⁾や栄養改善事業の普及などによって、全国的に共通した料理の出現が多くなったことも一因として考えられた。

平野部における過去と現在の野菜料理の調理法別出現状況をみると果菜類の煮物が減少し、葉菜類および果菜類の和え物が増加したことが認められた。漬物は果菜類から根菜類へと変化してきていた。野菜類別に調理法出現割合の過去と現在の差異について検定すると、葉菜類、果菜類、その他の野菜類においては出現割合に有意の差がみられた。根菜類では山間部とは異なり、過去と現在の調理法出現割合には差が認められなかった。すなわち、平野部においては料理の出現回数が葉菜類では増加し、果菜類では減少するといった野菜の種類による変化と、煮物や漬物料理から炒め物、和え物料理への調理法における著しい変化とが同時に進行したものと考えられた。

海辺部においては果菜類の煮物が減少し根菜類の煮物が増加していた。和え物は過去においては果菜類が多かったが、現在では葉菜類が増加しており、漬物や汁物においても同様の傾向が認められた。例えば、果菜類のうち「なす」についてみると、過去の調理法は煮物と漬物の2種類のみであり、煮物の種類としてはしょうゆ煮、味噌煮、炒め煮などがみられた。また、その出現回数も多かった。現在では煮物、漬物に加えて炒め物、揚げ物、和え物、焼き物など調理法の多様化がみられ、特に、てんぷら、しぎ焼き、油炒め、炒め煮などの油料理の出現頻度が増加していた。野菜類別に調理法出現割合の過去と現在の比較を行うと、平野部と同様に根菜類を除く葉菜類、果菜類、その他の野菜類において有意の差異が認められた。

このように、野菜料理の調理法について地域別に過去と現在の変化を検討すると、煮物、漬物、汁物が減少し、揚げ物、炒め物が増加していることが各地域に共通した現象であった。また、表1にみられるように、山間部における煮物と和え物は、平野部や海辺部よりも過去と現在の変化が小さいことが地域の特徴としてあげられた。

2. 料理組み合わせパターンの変化からみた野菜料理の位置づけ

食事状況を総合的に把握する方法として、日常の献立にみられる料理を調理操作別にパターン化したり⁷⁾、料理の組み合わせをパターン化すること⁸⁻¹⁰⁾、あるいは食形態からみた食事内容のパターン化¹¹⁾などがすでに行われてきている。このような方法を用いることによって、食事状況を料理の面から構造的にとらえ、その中から問題点をみいだしたり、食事改善の効果について判定することなどが可能であると考えられる。そこで、献立における野菜料理の位置づけの変化を明らかにするために、野菜料理とその他の料理との組み合わせのパターン化を試みた。表2に示したように、まず、朝食、昼食、夕食の献立における副食（おかず）料理の組み合わせを「主菜のみ」、「主菜＋副菜」、「副菜のみ」の基本型に区分した。この場合の主菜とは副食の内でも中心となっている料理と定義した。一般的には、肉料理、魚料理、卵料理などのたん白質性食品を使用した料理を指すことが多いが、ここでは、料理の組み合わせによって、野菜料理が主菜に位置づけられる場合もある。例えば、「ごはん＋野菜の煮物＋小魚の佃煮」の組み合わせでは、小魚の佃煮はたん白質源料理であるが料理の位置づけとしては副菜に該当すること

表2 料理組み合わせパターン表

パターン	分類基準と料理組み合わせパターン事例	
主菜のみ	A	副食は主菜のみ, 材料はたん白質性食品: 生卵
	B	副食は主菜のみ, 材料は野菜: 野菜てんぷら
	C	副食は主菜のみ, 材料はたん白質性食品と野菜の混合または複数の料理: 生卵+味噌汁+漬物
主菜+副菜	A+A	主菜も副菜もたん白質性食品: 生卵+小魚の佃煮
	A+B	主菜がたん白質性食品, 副菜が野菜: 生卵+野菜のお浸し
	A+C	主菜がたん白質性食品, 副菜が混合または複数の料理: 生卵+肉じゃが+野菜のお浸し
	B+A	主菜が野菜, 副菜がたん白質性食品: 野菜のてんぷら+小魚の佃煮
	B+B	主菜も副菜も野菜: 野菜のてんぷら+野菜のお浸し
	B+C	主菜が野菜, 副菜が混合または複数の料理: 野菜のてんぷら+肉じゃが+野菜のお浸し
	C+A	主菜が混合または複数の料理, 副菜がたん白質性食品: 焼き肉+生卵+小魚の佃煮
	C+B	主菜が混合または複数の料理, 副菜が野菜: 焼き肉+生卵+野菜のお浸し
	C+C	主菜も副菜も混合または複数の料理: 焼き肉+八宝菜+和え物+野菜のお浸し
副菜のみ	A	副食は副菜のみ, 材料はたん白質性食品: 小魚の佃煮
	B	副食は副菜のみ, 材料は野菜: 味噌汁+漬物
	C	副食は副菜のみ, 材料はたん白質性食品と野菜の混合または複数の料理: 佃煮+味噌汁+漬物

注) A: たん白質源料理 B: 野菜料理 C: 混合または複数のたん白質源料理+複数の野菜料理

になる。また、牛乳や乳製品もたん白質源料理の範疇に加えることとした。このような基本型の内訳として、さらに、A=たん白質源料理、B=野菜料理、C=複数のたん白質源料理+複数の野菜料理あるいはたん白質性食品と野菜の混合料理の3種類の区分による料理の組み合わせのパターン化を行い、「主菜のみ」と「副菜のみ」ではA、B、Cのそれぞれ3パターン、「主菜+副菜」ではA+A、A+B、A+C、B+B、B+A、B+C、C+C、C+A、C+Bの9パターンの合計15パターンに分類した。「主菜+副菜」のA+Bパターンでは主菜がA、副菜がBであり、「主菜+副菜」のB+Aパターンでは主菜がB、副菜がAとなる。前者の代表的な例は「ごはん+生卵+野菜のお浸し」であり、後者は「ごはん+野菜のてんぷら+小魚の佃煮」である。

地域別の料理組み合わせパターンの過去と現在の出現割合は表3に示した。

山間部における過去の朝食では「副菜のみ」のBパターン（麦飯+味噌汁+漬物）が多く出現していた。現在では依然として「副菜のみ」のBパターンが最も多いものの、「主菜+副菜」のA+Cパターン（ごはん+味噌汁+漬物+納豆、卵焼き、のり）が増加してきていた。昼食では「主菜+副菜」のB+Bパターンから「主菜+副菜」のA+Cパターンへの変化、夕食では「主菜+副菜」のB+Bパターンや「主菜+副菜」のC+Bパターンから「主菜+副菜」のA+Cパターンへの変化が認められた。

平野部では朝食は過去、現在ともに「副菜のみ」のBパターンや「副菜のみ」のCパターン

表3 料理組み合わせパターンの過去と現在の比較

(過去 現在)

		山 間						平 野						海 辺					
		朝 食		昼 食		夕 食		朝 食		昼 食		夕 食		朝 食		昼 食		夕 食	
主菜のみ	A			1		1			4	3	1		1		4	6		3	5
	B			1		4				1	1	1					3	6	
	C					9	5		1	1	22	3	4		4	3	27	3	7
主菜+副菜	A+A	1		1	4				5		1	1	4		1	3	9	5	4
	A+B	8		15	22	4	13	5	30	38	17	15	24	5	18	27	16	21	20
	A+C	1	26	10	40	3	40	5	11	11	14	6	28	3	18	14	10	8	18
	B+A			1		1			3	1	1				3		6		
	B+B	18	13	32		25		15	5	18	6	11	3	14	1	10	4	14	2
	B+C	1	9	12	4	6		5	3	7	1	8	2	5	3	6	1		2
	C+A			1	4	1	4		1	1	4	4	3		3		4		1
	C+B	4		7	17	27	30	6	6	7	17	33	17	3	5	14	11	21	26
	C+C	1		2		5	13	2	1	2	3	7	9			2	4	2	10
副菜のみ	A					1			5		4	1	1		6	2	3	11	4
	B	50	35	9		7		32	22	8	5	6	3	55	24	13	1	3	
	C	16	17	8		10		30	3	3	3	4		15	10		1	3	1
出現割合%		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

{ A : たん白質源料理
 B : 野菜料理
 C : 混合, 複数のたん白質源料理+複数の野菜料理

が多かったが、現在ではパン+コーヒー型や欠食が出現してきていた。

海辺部では現在も過去と同様に「副菜のみ」のBパターンが多かったが、漬物からサラダへの野菜料理の移行がみられた。夕食では「主菜+副菜」のA+Bパターンと「主菜+副菜」のC+Bパターンが多く、過去と現在には差異がみられなかったが、野菜料理は煮物に加えて揚げ物や焼き物の洋風料理が出現してきており、野菜類に肉類や魚類を併用した料理も増加してきていた。

このように、各地域に共通して、[Bパターン, B+Bパターン, B+Aパターン] → [Aパターン, A+Bパターン, A+Aパターン] → [A+Cパターン, C+Cパターン] への移行、すなわち野菜料理単独または野菜料理以外の料理と組み合わせられていても、主菜は野菜料理であった献立が、たん白質源料理と野菜料理を組み合わせた献立となり、しかも、たん白質源料理が主菜に位置づけられるようになった。さらに、たん白質源料理や野菜料理が複数組み合わせられるようになり、この段階に至ると野菜料理が主菜として位置づけられる献立はほとんど出現しないというように、野菜料理が占める位置に変化が認められた。また、地域別にみた

場合には、Cパターンへの移行が山間部において最も著しいことが認められた。

以上のように、家庭の食事にみられた野菜料理の位置づけの変化は、献立における各種料理の組み合わせや材料の使用状況、料理に対する嗜好などの献立を構成する諸要因が構造的に変化してきたことをあらわしているものと考えられた。

要 約

家庭の日常食における野菜料理の位置づけの変化について地域別に検討を行い、次のような結果を得た。

1. 野菜の調理法は、各地域に共通して煮物、漬物、汁物が減少し、揚げ物、炒め物が増加していたが、山間部では過去、現在ともに煮物が多く、平野部や海辺部と比較してよく伝承されていた。野菜の種類別に過去と現在の調理法出現割合をみると、山間部では根菜類と果菜類、平野部と海辺部では葉菜類、果菜類、その他の野菜類に差が認められた。
2. 料理の組み合わせパターンによって野菜料理の位置づけの変化をみると、過去においては野菜のみを使用した料理が多く出現し、主菜も野菜料理が占める割合が高かった。現在では野菜が肉や魚などのたん白質性食品とともに使用されることが多く、また、野菜料理は副菜として位置づけられていることが認められた。このような家庭の食事からみた野菜料理の位置づけの変化を、料理の組み合わせパターンから構造的に明らかにすることができるものと考えられた。

文 献

- 1) 高橋平八郎, 熊沢昭子, 西尾幸枝, 神谷百合子, 安瀬雅子: 名古屋女学院短期大学紀要, **7**, 102~108 (1961)
- 2) 高橋平八郎, 永井喜久子, 安瀬雅子, 江里幸江, 西尾幸枝, 開沢紀子, 熊沢昭子: 名古屋女学院短期大学紀要, **8**, 80~86 (1962)
- 3) 熊沢昭子, 高橋平八郎, 小野真知子, 永井喜久子, 安瀬雅子, 江里幸江, 西尾幸枝, 尾茂田俊子, 柴田瑞子, 山田房子: 名古屋女学院短期大学紀要, **9**, 62~68 (1963)
- 4) 熊沢昭子, 高橋平八郎, 小野真知子, 内島幸江, 北川公子: 名古屋女子大学紀要, **13**, 91~98 (1967)
- 5) 熊沢昭子, 鈴木妃佐子, 鶴飼美恵子, 北川公子: 名古屋女子大学紀要, **16**, 119~128 (1967)
- 6) 永野君子, 熊野昭子, 小森ノイ, 菅 淑江, 竹内厚子, 下志万千鶴子, 大野知子, 長谷川孝子, 西岡葉子, 松沢栄子, 大塚慎一郎, 高橋史人, 中山正彦, 山口和子: 栄養学雑誌, **45**, 133~141 (1987)
- 7) 鳴坂美和子: 栄養学雑誌, **46**, 117~128 (1988)
- 8) 村山篤子, 三輪里子, 佐藤文代, 三田村雅子: 栄養学雑誌, **40**, 103~113 (1982)
- 9) 村山篤子, 三輪里子, 佐藤文代, 三田村雅子: 栄養学雑誌, **40**, 115~119 (1982)
- 10) 佐藤文代, 三輪里子, 村山篤子, 藤田雅子: 栄養学雑誌, **42**, 91~97 (1984)
- 11) 熊沢昭子, 中野米子, 酒井映子, 間瀬智子, 森圭子, 間宮貴代子, 吉田誠子: 名古屋女子大学紀要, **31**, 49~58 (1985)