

# 昆布巻きの食経験および嗜好傾向調査

伊木 亜子・若森 右\*

## Studies on people's opinions and experiences of the "Konbumaki"

Ako IGI, Yu WAKAMORI\*

### 1. はじめに

日本人は、世界に類をみないほど多種多様な海藻を加工し、食している。海藻類はミネラルやビタミン類に富む食材として重宝されており、神への奉納品としての縁も深く、日常の食事だけではなく、祭りや神事などにも登場する<sup>1)</sup>。

特に道南松前地方は、昆布が生活文化に影響を与えた史的背景がある。鎌倉時代以降近江商人が商船でやってきて商いをするようになり、後には敦賀地方を起点とする北前船が近畿地方のお茶、塩、味噌などを松前に運び、身欠きにしんや昆布、塩鮭などの海産物を買帰りに着いた。これにより、北海道と大阪、京都、九州地方との文化が交流したとされる<sup>2)</sup>。

北海道において昆布は、日常の食生活においてだしに用いられるほか、昆布飯や昆布巻き、煮しめなど、昆布は身近な食材として活用されてきた<sup>3)</sup>。2015年のわが国における海藻の海面漁業漁獲量は9万3,300 tであり、昆布の漁獲量は7万1,600 tであった。また、都道府県別漁獲量をみると北海道は6万4,600 tであり、漁獲量のうち90.2%を占め、昆布は北海道の特産品であることがわかる<sup>4)</sup>。

このような背景から、北海道の特産品を組み合わせた郷土料理の一つとして、身欠きにしんや鮭の昆布巻きが挙げられ<sup>5)</sup>、全国的に惣菜や祝儀料理の一つとして広がっている。昆布が“よろこぶ”に因むことや、その長さから長命を意味し、海藻の王として富裕をも意味し、正月料理に用いられている<sup>6)</sup>。

しかしながら、現代の食生活における海藻類の嗜好調査では、その摂取頻度が減少し、特に海藻の煮物料理は少ない傾向にある<sup>7)</sup>。この理由として、家庭での調理機会の減少に起因していると推察される。

そこで本調査では、海藻のうち北海道の特産

品である昆布に着目し、昆布巻きの調理過程を詳細に記録し、その伝承に役立てるとともに、嗜好傾向を明らかにするため、食経験と調理経験に関するアンケート調査および嗜好傾向調査を実施したので報告する。

### 2. 方法

#### (1) 昆布巻きの調理記録

道南在住で北海道の郷土料理に精通している女性1名の協力を得て、身欠きにしんおよび鮭の二種の昆布巻きの調理法および調味の詳細を記録した。なお、煮汁の食塩相当量(以下、塩分と記す)を簡易塩分計(セキスイデジタル塩分計SS31-A)にて測定し、二種の昆布の塩分を同一にした。資料1に昆布巻きの調理記録を示す。

#### (2) 食経験および調理経験に関する調査

1度目の調査として2016年10月に昆布巻きの食経験に関するアンケート調査を実施した。対象は、本学在学学生、教職員および本学来校者の10代から80代の男女であり、187人から回答を得た。次に、次世代の食経験を考察するため、10代の本学在学学生を対象として、2017年5月に2度目の調査を実施し、92人から回答を得た。調査内容は、性別、年齢、出身地、昆布巻きの食経験、喫食場面、調理経験、調理方法の伝承である。資料2に食経験および調理経験に関するアンケート項目を示す。なお、アンケート調査は無記名とし、個人が特定されることのないよう十分に配慮した。

#### (3) 嗜好傾向調査

2016年10月に昆布巻きの食経験に関する調査と同時に、本学在学学生、教職員および本学来校者の10代から80代の男女、187人を対象として、嗜好傾向調査を実施した。昆布巻きの調理記録に

\* 函館短期大学 非常勤講師

資料 1. 昆布巻の調理(4 人分)

【材料】にしんの昆布巻き	
昆布 (約 10cm 幅)	4 枚 (38g)
身欠きにしん (本干し)	2 尾 (40g)
かんぴょう	8 本
昆布の戻し汁	1 と 1/2 カップ
番茶	大さじ 2
酒	1/4 カップ
酢	大さじ 1
醤油	小さじ 2
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
醤油 (仕上げ用)	小さじ 1
砂糖 (仕上げ用)	大さじ 1

【1 人当たり】	
熱量	88kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	1.6g
食塩相当量	1.4g

【材料】鮭の昆布巻き	
昆布 (約 10cm 幅)	4 枚 (38g)
甘塩鮭	4 切れ (60g)
かんぴょう	8 本
昆布の戻し汁	1 と 1/2 カップ
酒	1/4 カップ
酢	大さじ 1
醤油	小さじ 2
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
醤油 (仕上げ用)	小さじ 1/2
砂糖 (仕上げ用)	大さじ 1/2

【1 人当たり】	
熱量	102kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	1.8g
食塩相当量	1.4g

【下準備】

- ① 昆布は、20 cm の長さに切り 10 分間ほど水に浸して戻す。戻し汁は調理に使用する。
- ② かんぴょうは、塩でもみ洗いし、水に浸して戻す。水気をしぼり 25 cm の長さに切る。
- ③ 身欠きにしんは、身欠きにしんは汚れを取り、米のとぎ汁に 2 日間浸す。米のとぎ汁は 1 日ごとに換える。頭と尾、背びれ、皮を取り除く。腹の骨を包丁で取り除き、縦半分、横半分に 4 等分にし、およそ長さ 8 cm、幅 1.5 cm に切り、骨抜きで細かい骨を取り除く。ザルに入れ、沸騰しない程度の温度 (約 70℃) で 2 分間ゆでて茶ぶりをし、水で洗う。
- ④ 甘塩鮭は、皮と小骨を取り除き、1~1.5 cm 角の棒状に切る。

【作り方】

- ① 昆布の水気をふきとり、にしん 2 切れまたは鮭 1 切れを芯にして巻き、つなぎ目を下にしてかんぴょうで 2 か所を二重結びにする。
- ② 鍋に、昆布のつなぎ目を下にして重ならないように並べ、昆布の戻し汁、酒、酢を入れて強火にかける。
- ③ ひと煮立ちしたら中火にする。アクをとり、落し蓋をして中火で 45~50 分間煮る。
- ④ 竹串がすっと通るようになったら、砂糖、みりんを加えて 5 分間煮る。さらに、醤油を加え煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ 仕上げに砂糖、醤油を加えてひと煮立ちさせ、照りを出す。火を止めて冷まし、包丁で 2 等分する。

## 資料 2. 食経験および調理経験に関するアンケート項目

別紙 1

### 郷土料理・家庭料理についてのアンケート調査のお願い

私たちは、道南の郷土料理・家庭料理について調査しています。本調査結果を本学の郷土料理研究を目的としたこと以外に使用することは一切ありません。同意していただけたら、以下の質問にお答えください。ご協力をよろしくお願いいたします。

I 「昆布巻き」について、当てはまる番号に○、もしくは記入をお願いします。

1. あなたの性別・年齢をお答えください。

性別：( 男性 ・ 女性 )      年齢：(                      ) 歳

2. あなたの出身地域はどこですか？

※ ④、⑤の方は都府県名をお願いします。

①函館      ②渡島・檜山      ③その他道内      ④東北(                      )      ⑤その他(                      )

3. あなたはこれまでに「昆布巻き」を食べたことがありますか？

①ある ( ⇒ 4, 5 へ )      ②ない ( ⇒ 6 へ )

4. どのような時に「昆布巻き」を食べたことがありますか？ ※複数回答可

①正月      ②節分      ③お盆      ④その他 (                      )  
※その他の方は、具体例をお願いします。

5. 食べたことのある「昆布巻き」の芯の部分は何か？ ※複数回答可

①ニシン      ②サケ      ③芯はなく、昆布のみ      ④その他 (                      )  
※その他の方は、具体例をお願いします。

6. あなたはこれまでに「昆布巻き」を調理したことがありますか？

①ある ( ⇒ 7, 8, 9 へ )      ②ない ( ⇒ 8, 9 へ )

7. 調理したことのある「昆布巻き」の芯の部分は何か？ ※複数回答可

①ニシン      ②サケ      ③芯はなく、昆布のみ      ④その他 (                      )  
※その他の方は、具体例をお願いします。

8. 今後、「昆布巻き」を食べたいと思いますか？

①食べたい      ②食べたくない      ③どちらともいえない

9. 今後、「昆布巻き」を次世代に伝え継ぎたいと思いますか？

①伝えたい      ②伝えたくない      ③どちらともいえない

基づいて調理した、身欠きにしんおよび鮭の二種の昆布巻きを評価に用いた。供した試料の温度は常温(25~30℃)であった。対象者は試料間の味が残らないように、異なる試料を評価する度に水を飲むこととした。

評価は2点嗜好評価法とした<sup>12,13)</sup>。評価項目は、「塩味」、「甘味」、「苦味」、「渋味」、「うま味コク」、「におい」、「食べやすさ」、「総合(総合的な好ましさ・おいしさ)」の7項目であり、より強く感じる方へ○をつける様式とした。評価結果は、エクセル統計Statcel 3を用いて、マン・ホイットニー検定( $p>0.05$ )を行った。

### 3. 結果と考察

#### (1) 食経験および調理経験に関する調査

2016年10月に、本学在学学生、教職員および本学来校者を対象として、昆布巻きの食経験に関する調査を実施した。調査対象者は、男性56人、女性131人の合計187人であり、出身地および昆布巻きの食経験を、Table 1に示した。

Table 1 食経験に関する調査結果 (n=187人)

出身地域	回答者年代	食経験	
		あり (176人)	なし (11人)
道南 <sup>1)</sup> (142人)	10代	31	6
	20代	11	0
	30代	14	0
	40代	23	0
	50代	17	0
	60代	23	0
	70・80代	17	0
	小計(人)	136	6
その他 <sup>2)</sup> (45人)	10代	7	3
	20代	7	0
	30代	5	1
	40代	6	0
	50代	7	1
	60代	4	0
	70・80代	4	0
	小計(人)	40	5

1)：函館 103人、渡島・檜山 39人

2)：その他道内 16人、東北(青森・秋田・岩手・宮城・福島) 17人、

その他(東京・神奈川・千葉・新潟・他) 12人

調査対象者の出身地は、函館市内が103人(55%)と最も多く、函館市と近郊の渡島・檜山を

合わせた道南地方が142人(76%)を占めた。

調査対象者全体の昆布巻きの食経験(設問3)について、「食べたことがある」と回答した者は176人(94%)、「食べたことが無い」と回答した者は11人(6%)であった。また、回答者のうち函館市および渡島・檜山を含む道南出身者142人の食経験については、「食べたことがある」と回答した者は136人(96%)、「食べたことが無い」と回答した者は6人(4%)であった。昆布巻きは全国において食べられており<sup>3)</sup>、特に昆布の生産地である北海道道南地区では、食べたことのある者の割合が高いことが示された。

さらに、全対象者187人のうち、設問3で「昆布巻きを食べたことがある」と答えた176人について、どのような時に食べるのかを調べた結果をTable 2に示した(設問4、複数回答可)。

Table 2 昆布巻きを食べる場面 (複数回答可)

年代	①正月	②節分	③お盆	④その他
10代	24	0	2	19
20代	15	0	0	8
30代	13	0	2	8
40代	23	0	2	13
50代	21	0	2	7
60代	24	0	0	14
70・80代	18	0	0	7
小計(人)	138	0	8	76

「正月」と回答した者が143人、「節分」が0人、「お盆」が8人、「その他」が76人であった。その他では、日常の食事やお弁当の副菜として、また、おすそ分けとしていただくと回答した者が43人であり、そのうち北海道出身者が37人(86%)であった。また、外食や中食と回答した者が6人であった。以上より、昆布巻きはハレの料理として正月に食べられている習慣の他に、日常の副菜として提供されることが分かった。特に、10歳~20歳代では学校給食や調理実習と回答した者が15人おり、その背景には平成17年に制定された「食育基本法」第7条での伝統的な食文化の推進などの取り組みが考えられる。

昆布巻きを食べたことがある対象者について、食べたことのある昆布巻きの芯の部分について調べた結果をFig. 1に示した(設問5、複数回答可)。もっとも多く食べられている昆布巻きは

「にしん」の137人であり、「鮭」が84人、芯はなく昆布のみが50人であった。その他には、ししゃも、たらこなどの海産物の他、ごぼう、にんじん、ふきなどの野菜があげられた。書誌情報によると、身欠きにしんの昆布巻きは、北海道から九州まで全国の家庭料理として記録されている<sup>3)</sup>。北海道では、鮭やししゃも、東北では、ごぼうやにんじん、はたはたなど、地域の特産物を芯に用いることが記録されており、現代においても昆布巻きが郷土料理として伝承されていることが分かった。

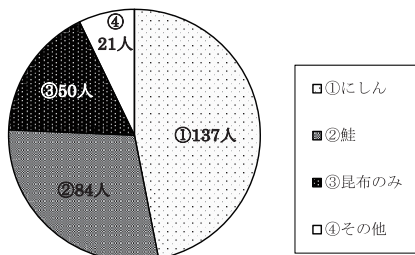


Fig. 1 食べたことのある昆布巻き (複数回答可)

Table 3 に昆布巻きの調理経験を示した(設問6)。対象者187人のうち、調理をしたことがないと回答した者は138人(74%)であり、食経験がない11人は、調理経験もないことが分かった。調理経験があると回答した者は49人(26%)であり、食経験があっても調理経験が少ないことが分かった。年代別にみると、10代から30代での調理経験者はいずれも函館市および近郊の道南出身者であり、学校での調理実習の経験があった。

これを除くと家庭での調理経験があるのは、40代以上であり、また、調理経験者の割合が多

Table 3 食経験に関する調査結果(n=187人)

出身地域	回答者年齢	調理経験者	
		あり (49人)	なし (138人)
道南 <sup>1)</sup> (142人)	10代	6	31
	20代	3	8
	30代	3	11
	40代	0	23
	50代	5	12
	60代	11	12
	70・80代	12	5
	小計(人)	40	102
その他 <sup>2)</sup> (45人)	10代	0	10
	20代	0	7
	30代	0	6
	40代	1	5
	50代	3	5
	60代	2	2
	70・80代	3	1
	小計(人)	9	36

1) 函館 103人、渡島・檜山 39人

2) その他道内 16人、東北(青森・秋田・岩手・宮城・福島) 17人、その他(東京・神奈川・千葉・新潟・他) 12人

くなる年代は60歳代以上であることが分かった。

小出ら<sup>7)</sup>によると、海藻類の摂取状況は3世代同居家族では主に祖父母が調理し、煮物などが食卓に並ぶが、一人暮らしでは煮物を調理する機会が減少することが報告され、年代によって煮物などを調理する頻度が異なることが分かる。本調査においても、若い世代では調理経験が少ない傾向が示された。

若い世代の食経験では、次世代への郷土料理(家庭料理)伝承に影響するため、昆布の生産地である函館市および近郊の道南出身者と、他の地

Table 4 出身地および昆布巻きの食経験、調理経験の調査結果 (n=92人)

出身地(人)	食経験		調理経験	
	あり(67人)	なし(25人)	あり(7人)	なし(85人)
①函館	41	38	3	5
②渡島・檜山	10	9	1	0
③その他道内	8	4	4	1
④東北 <sup>3)</sup>	33	16	17	1
⑤その他	0	0	0	0

3) 青森25, 秋田1, 岩手5, 福島1, 山形1

Table 5 出身地および昆布巻きを食べる場面（複数回答可）

出身地	食べる場面(人)					
	①正月	②節分	③お盆	④その他		
				日常 もらった時	給食 調理実習	未回答
①函館	17	2	2	6	16	2
②渡島・檜山	7	0	1	3	1	0
③その他道内	3	0	0	0	0	1
④東北	13	0	3	2	1	1

域出身者との地域差に着目し、食経験や調理経験についての調査を実施した。本学在学生の18, 19歳を対象として、2017年5月に行った2度目の調査では、男性10人(11%), 女性82人(89%), 合計92人から回答を得た。

調査対象者の出身地および昆布巻きの食経験、調理経験について比較した結果をTable 4に示した。

函館市とその近郊の道南地域出身者51人のうち47人(92%)の学生が昆布巻きの食経験がある一方、その他の道内と東北出身者41人のうち食経験がある学生は20人(49%)と、地域によって昆布巻きの摂取状況に差がみられた。昆布巻きの調理経験については、出身地に差は生じず、全体92人のうち85人(92%)の学生が調理をしたことが無いと回答した。食経験がある学生のうち、どのような時に昆布巻きを食べるのか調査した結果をTable 5に示した。

昆布巻きは正月のハレの食事として食べる事が多く、また、日常の食事での副菜やおすそ分けの習慣があることが分かった。注目すべきは、函館市出身者における学校での喫食機会であり、家庭では食べないが学校給食や調理実習で食べたと回答した者は、16人中14人であった。函館市の食育推進計画である「はこだてげんきな子食育プラン」の基本目標に、「函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る」が掲げられており、学校給食における地場産食材の割合が増加している<sup>8,9)</sup>。このような地元企業の取り組みや学校給食会の取り組みによる結果として、道南

地域では、その他の地域と比較して、昆布巻きの食経験が高いと考えられる。

2度の調査より、次世代への伝承について調査した結果をFig. 2に示した。

全回答数279人のうち、「今後も昆布巻きを食べたい」と回答した者が196人(70%), 「伝え継ぎたい」と回答した者が194人(69%)と、家庭料理として次世代への伝承を望むことが分かった。

一方で、現代の家庭料理として昆布巻きの調理経験が乏しいことが明らかとなり、詳細な調理方法の記録を残すことや、学校給食などにおける食教育の重要性が示唆された。

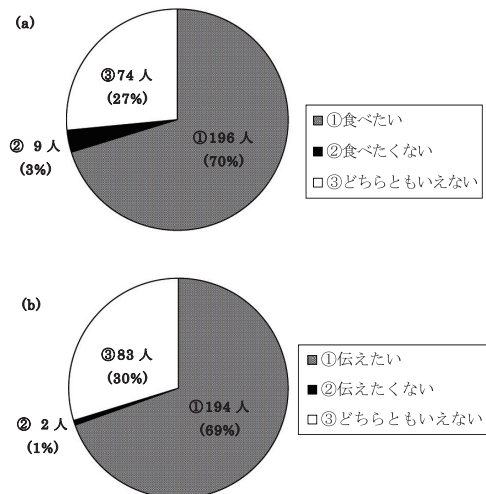


Fig. 2 次世代への伝承に関する調査結果(n=279人)

(a) 昆布巻きを食べたいか (b) 昆布巻きを伝え継ぎたいか

Table 6 昆布巻きの嗜好傾向調査結果(n=187人)

評価項目	鮭		にしん		未回答	
	人	(%)	人	(%)	人	(%)
塩味	102*	(55)	62	(33)	23	(12)
甘味	95	(51)	76	(41)	16	(9)
苦味	24	(13)	125*	(67)	38	(20)
渋味	20	(11)	136*	(73)	31	(17)
うま味コク	93	(50)	75	(40)	19	(10)
におい	56	(30)	102*	(55)	29	(16)
食べやすさ	121*	(65)	44	(24)	22	(12)
総合	105*	(56)	72	(39)	10	(5)

\*p&lt;0.01で有意差あり

## (2) 嗜好傾向調査

昆布巻きには、北海道の代表的な魚である身欠きにしんや鮭がよく利用されている。現代の嗜好を明らかにすることは、昆布巻きを次世代に伝承するための一助となる。そこで、身欠きにしんの昆布巻きと鮭の昆布巻きについて、2点嗜好評価法により現代の嗜好性を調査し、187人から回答を得た(Table 6)。

「塩味」, 「苦味」, 「渋味」, 「におい」, 「食べやすさ」, 「総合(総合的な好みさ・おいしさ)」について、年代に関係なく、鮭の昆布巻きを好むと回答した者が有意に多かった( $p<0.01$ )。にしんの昆布巻きは、「苦味」, 「渋味」, 「におい」が強く感じられる傾向にあり、これらが要因となり、「食べやすさ」および「総合(総合的な好みさ・おいしさ)」では、にしんの昆布巻きよりも鮭の昆布巻きが好まれたと考えられる。

食経験および調理経験に関する調査結果では、鮭の昆布巻きよりもにしんの昆布巻きが相対的に食べられていることが判明したが、調理経験の有無や出身地によらず、嗜好調査においては鮭の方が好まれる傾向にあった。「総合(総合的な好みさ・おいしさ)」に着目した、年代別の嗜好傾向をTable 7に示した。

にしんよりも鮭の昆布巻きを好むと回答した年代は、10歳代で有意差が認められた( $p<0.01$ )。これは、三平汁の調査結果<sup>10)</sup>でも同様の結果が示されており、鮭は家庭で摂取頻度が高い魚であるため<sup>11)</sup>、若い世代では、にしんに対する魚臭さや味への忌避感が、鮭よりも高くなると考えられる。

Table 7 総合的な好みさに着目した年代別の嗜好傾向

年代	総合的な好みさ(人)		
	鮭	にしん	未回答
10代	40*	7	0
20代	10	7	1
30代	11	8	1
40代	14	15	0
50代	8	16	1
60代	14	10	3
70代	8	9	4

\*p&lt;0.01で有意差あり

## 4. まとめ

本調査では、北海道の特産品を組み合わせた郷土料理の一つである昆布巻きについて、調理過程を詳細に記録し、その伝承に役立てるとともに、嗜好傾向を明らかにするため、食経験と調理経験に関するアンケート調査および嗜好傾向調査を実施した。

食経験に関するアンケート調査から、調査対象者187人のうち176人(94%)が昆布巻きの食経験を有しているが、調理経験者は49人(26%)であり、10代に着目すると7人(8%)まで減少した。このことより、昆布巻きは現代も北海道の郷土料理として食べられているが、家庭料理として調理する機会が減少していることが明らかとなった。

また、食経験のある昆布巻きでは、身欠きにしんの昆布巻きが最多であったが、一方で、嗜好傾向調査では、鮭の昆布巻きの方が有意に好まれることが分かった。これは、10代の嗜好傾向で顕著であり、日常の食習慣や嗜好傾向が大きく影

響するものと考えられる。

昆布巻きを次世代への家庭料理として伝承を望むことが分かったが、現代の家庭料理として昆布巻きの調理経験が乏しいことが明らかとなり、詳細な調理方法の記録を残すことや、学校給食などにおける食教育が課題であると示唆された。

## 5. 謝辞

本調査は、一般社団法人全国栄養士養成施設協会助成事業「もぐもぐ調査隊—ハレの昆布巻き—」の一部です。本調査にあたり、昆布巻きの調理にご協力いただいた、本学非常勤講師である青山浩子先生、学生指導および調査協力いただいた、八幡美保助教、鈴木真由美助教、清水陽子助教、伊東夢乃教育助手、佐藤晋平教育助手、遠藤望教育助手、ならびに研究の御助言をいただいた澤辺桃子教授、学生の皆様へ深く感謝申し上げます。

## 6. 引用文献

- 1) 農林水産省, 和食ガイドブック. p.21. 平成25年度「和食WASHOKU」.
- 2) 日本の食生活全集①聞き書北海道の食事 p.194. 農文協. 昭和61年4月15日.
- 3) 日本の食生活全集④日本の食事事典 I 素材編 p.198. 農文協. 1993.2.20.
- 4) 農林水産省. 農林水産統計. 平成27年漁業・養殖業生産統計. 平成28年4月26日公表.
- 5) 北海道区水産研究所(村上直人, 白藤徳夫). 平成24年度ニシン北海道の資源評価. 北海道立総合研究機構稚内水産試験場.
- 6) 乙坂ひで, 三浦春恵, 大森輝, 岡田貞子, 佐原昊, 高垣順子, 保井明子, 早坂千枝子, 大出京子. 東北・北海道の郷土料理. p.171. ナカニシヤ出版. 1994.
- 7) 家族構成が女子学生の食習慣と海草類に関する摂取状況 および健康効果意識に及ぼす影響. 小出あつみ, 松本貴志子. 名古屋女子大学紀要. 57(家・自) 11-18. 2011.
- 8) 学校給食広報第178号. (財)北海道学校給食会. 北海道学校給食研究協議会. 平成23年8月30日.
- 9) 第2次はこだてげんきな子食育プラン(函館市食育推進計画). p.32. 函館市. 平成28年3月.
- 10) 「三平汁」の食経験および嗜好傾向調査. 庭亜子, 鈴木真由美, 清水陽子, 伊東夢乃, 鐘ヶ江あゆ美, 遠藤望, 澤辺桃子. 42. 1-9. 2016.
- 11) 平成26年度水産白書. 農林水産省. <http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/>